

# Экзистенциально-психологический анализ старости\*

Е. Е. Сапогова

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии Тульского государственного университета

В статье представлен экзистенциально-психологический анализ старости как феномен индивидуальной жизненно-смысловой перспективы. Теоретически обоснованы принимаемые личностью варианты негативного («бегство от старости», «гонка за молодыми») и позитивного (принятие собственного старения как экзистенциального дара самому себе) сценариев старения. Показано, что выбор сценария старения связан с индивидуально принятым отношением человека к собственной смерти. Описан ряд аспектов внутренней картины «бытия старым»: предоставленность субъекта самому себе; созерцательная позиция по отношению к жизни; смена масштаба в восприятии собственной жизни; экзистенциальная решимость субъекта в овладении собой; переживание вневременного настоящего и открытие своей соразмерности своему времени; принятие позиции завершения начатого, доделывания задуманного и принятия несбывшегося.

**Ключевые слова:** жизнь, старение, старость, «бегство от старости», сценарии старения, индивидуально-смысловая перспектива, отношение к смерти.

Несмотря на то, что современная возрастная психология выделяет достаточно дифференцированные возрастные интервалы в человеческой жизни, в обыденном сознании, как и много веков назад, представлены лишь три периода — детство, взрослость и старость. Исторически они были не только символически противопоставлены друг другу на шкале «жизнь—смерть» (взрослость — детству, старость — взрослости), но и дополнены поддерживаемой религией трансцендентно-телеологической перспективой жизни после смерти. Постепенная утрата перспективы возрождения и девальвация идеи инобытия с сохранением индивидуальной памяти и опыта привели к нарастанию переживаний обесмысливания индивидуальных жизненных усилий, преодолений, достижений перед лицом неминуемой смерти. Но одновременно они стимулировали необходимость философско-психологического осмысления возможностей самостоятельного поиска и обретения смыслов индивидуального саморазвития. Недаром, обращаясь к феномену индивидуального осмысления и активного созидания себя, Э. Фромм называет жизнь «авантюрой саморазвития» [9], подчеркивая, что человек бесконечно вновь и вновь сотворяет себя, свои способности и экзистенциальные потенции.

В возрастно-смысловой перспективе такая ментальная позиция постепенно смещает смыслы развития к взрослости, к которой, как кажется, в качестве подразумеваемого центра перспективно или ретроспективно устремлены чуть ли не все другие возрасты. Так, дошкольник мечтает жить общей жизнью с взрослым и осваивает в игровой форме типичные

модели отношений и поведения взрослого человека; младший школьник в своих познавательных усилиях стремится побольше узнать о взрослой жизни, любопытствуя о разных ее аспектах в процессе освоения способов познания реальности; подросток с его «чувством взрослости» переживает себя практически равным свободному и самостоятельному взрослому; юношество и молодость претендуют на статус «ранней взрослости», конкурируя за социальное влияние с зрелостью. Как это ни парадоксально, даже пожилые возрасты «молодеют», не желая покидать границы этого периода (вероятно, поэтому возрастная психология начинает оперировать понятиями «ранняя взрослость», «поздняя взрослость», «зрелость», «третий возраст», «золотой возраст» и т. п. [5; 14]). Любопытно, что из бытового употребления, особенно в западных культурах, уходит термины «старый» и «пожилой», а на смену им приходят странноватые эвфемизмы «человек в солидном возрасте», «очень хорошо сохранившийся человек» [там же] и даже оксюморон «young old» («молодые старики») [16]. Страх перед старостью во многом внушается человеку современным социумом, средствами массовой информации и усиливается бытовыми заблуждениями и эйджистскими стереотипами: например, о стариках часто думают как о бесполезных, интеллектуально деградирующих людях, которые уже не в состоянии жить полноценной жизнью, а лишь тягостно доживают ее [3, с. 492], осложняя существование других. И хотя эти идеи были уже многократно опровергнуты [37], они продолжают влиять на самооценку и поведение стареющего чело-

\* Статья подготовлена на основе текста доклада «"Осень жизни": Экзистенциально-психологические горизонты старения», сделанного автором на научно-практической конференции «Egzystencjalne problemy czlowieka w okresi starzenia» (Бельска-Бяла, Польша, 19 мая 2011 г.).

века. Стоит с сожалением признать, что «современная культура не признает за старостью никакого собственного смысла — ей на долю выпадает только символизировать абстрактную жизнь, взятую в аспекте ее непрерывного воспроизводства» [24, с. 21].

Если ранее старость ассоциировалась с опытом, мудростью, прозорливостью, властью и знанием, что сопровождалось ее социальным уважением и почитанием [31], то сегодня нарастает тенденция отрицания смыслов и символических ценностей старения, обнаруживается инверсионный тренд к своеобразному эскапированию от «бытия старым», отрицанию значимости опыта прожитых лет. Распространяющаяся повсеместно «геронтофобия» принуждает пожилых людей до последнего пытаться «шагать в ногу» с молодыми, перенимать их привычки и хотя бы внешне сохранять молодежавый облик. А раз так, то никто, кроме, разве что, самих стариков, особенно не интересуется старостью ни как темой повседневных дискурсов, ни как естественной возрастной фазой, ни как своеобразным образом внутренней жизни человека. Старость фобически вытесняется из повседневной рефлексии целостного пространства жизненного пути, «исчезает», не замечается как феномен жизни, и старики вынуждены стесняться своих лет не только перед молодыми, но даже и в собственной возрастной когорте.

Многие психологические характеристики старости (консерватизм, осторожность, взвешенность решений, стремление к спокойствию и порядку, толерантность, тенденция к всепрощению и оправданию и пр.) воспринимаются более молодой частью общества как препятствующие развитию, мешающие прогрессу, тормозящие движение к личностному обновлению. Современная установка на «нестарение» захватывает все сферы жизни, поэтому в медицинской и социальной геронтологии по преимуществу обсуждаются вопросы, как сделать старость активной, как дольше сохранить трудоспособность, яркость восприятия, остроту мышления, повысить уровень социальной адаптации и пр. [6; 13; 15; 33; 36; 37].

Между тем если физиологическое старение еще, видимо, можно как-то отсрочить или вытеснить из сознания, от реалий старения психологического уйти невозможно, поскольку речь идет о естественной смене поколений (уходе одних и появлении других) и неминуемом позиционировании себя на шкале «жизнь-смерть», о реалиях собственного превращения в «субъекта небытия», о вопросах своего умирания. Поэтому, на наш взгляд, перед геронтопсихологией встанет более сложная, чем сохранение активности, задача разработки и закрепления в общественном сознании установки на «принятие старости» вместо «борьбы» с ней, преодоления ее симптомов: если медицина должна бороться за жизнь, психология должна бороться за человека [12, с. 158]. Мы полагаем, что здесь речь фактически идет о том, чтобы от *эмпирического* осмысления старости перейти к пониманию *экзистенциальному*, т. е. рассматривать ее в *индивидуально-смысловой перспективе жизни личности*.

Сказать старости «да» современному человеку трудно, в первую очередь, из-за того, что в сложившихся веками стереотипах она настойчиво *противопоставляется* молодости и взрослости, определяется через то, что человек *утрачивает* (как, кстати, и детство противопоставляется взрослости по критериям того, чем ребенок еще «не обладает», «не умеет», «не может», «не владеет»), вместо того, чтобы осмысляться как *самостоятельный* этап жизни, имеющий свои психологические функции, назначение и ценность для развития — через возрастно-психологические *приобретения* (в терминологии Л. С. Выготского — новообразования). Как писал Г. Гессе, «быть старым — такая же прекрасная и необходимая задача, как быть молодым, учиться умирать и умирать — такая же почтенная функция, как и любая другая, — при условии, что она выполняется с благоговением перед смыслом и священностью всяческой жизни. Старик, которому старость, седины и близость смерти только ненавистны и страшны, такой же недостойный представитель своей ступени жизни, как молодой и сильный, который ненавидит свое занятие и каждодневный труд и старается от них увильнуть» [8, с. 312]. Иметь в сфере ментальности *позитивно осмысленный* «концепт старости» (его хорошо передают строки П. Неруды: «я просто профессор жизни, студент факультета смерти») важно как для всей культуры в целом, так и для отдельного человека — не только дожившего до нее, но также для взрослого и молодого, поскольку понимание самого себя, осознание результативности выбранных стратегий самоосуществления и целесообразности жизненных выборов возможны лишь с учетом перспектив индивидуального будущего, при модельно-рефлексивном охвате жизни как целостности, который демонстрирует старость с ее образом жизни и ментальностью.

Старость — этап чрезвычайно значимых для личности изменений, поскольку только для начинающей стареть личности открывается возможность *экзистенциального обзора* индивидуального бытия (вспоминаются строки И. Бродского: «скажи, душа, как выглядела жизнь, как выглядела с птичьего полета?»). Панорамный, целостный взгляд на жизнь позволяет погрузиться в понимание смыслов собственной осуществленности, примириться с имеющейся личностной данностью и однозначной свершенностью индивидуального прошлого, подняться над ним или наметить линии «коррекции» и тем самым снова опредметить и осмыслить свое существование. Это переводит человека на уровень более широких экзистенциальных обобщений, приводя к пониманию сущности жизни как таковой и смене масштаба восприятия собственного «Я». В старости наиболее очевидны все выделенные И. Яломом данности существования: неизбежность *смерти* каждого из нас и тех, кого мы любим; свобода сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим; наше экзистенциальное одиночество (*изоляция*); отсутствие какого-либо безусловного и самоочевидного смысла жизни (*бессмысленность*), если его не выстроить самостоятельно [38].

В современной философско-психологической аналитике старения [1; 2; 4; 10; 11; 20; 22; 25; 26; 28; 29; 32; 34 и др.] обосновывается идея, что старость есть статус «человека завершившегося» — такого, каким он стал, пройдя основные фазы жизни; это «видение своей жизни как целого, которое, в свою очередь, включено в контекст всеобщего, в контекст предельных оснований бытия» [23, с. 5]. Позитивно осмысленный концепт старости нужен социуму, поскольку он модельно демонстрирует более молодым людям их собственное осуществившееся бытие, принуждая тем самым корректировать реализуемые стратегии, постепенно трансформировать свои смыслы и ценности. Непринятие, избегание старости есть «прямое следствие неспособности осмыслить свою жизнь как целое, т. е. осмыслить ее “перед лицом смерти”». Но именно проблему смерти, а стало быть, и жизни в ее целостности ставит перед человеком старость» [17, с. 159]. Как образно отметил Ф. Кафка, страх перед смертью — всегда результат *неосуществившейся жизни*, и смысловое преодоление страха перед смертью, вероятно, — наиболее значимая линия продолжения развития в старости.

Как мы отметили выше, в культурно-исторической ретроспективе страх перед старостью и смертью регулировался верой в божественное воскрешение личности, в возможности посмертного воздаяния, «жизни после жизни». Утрата подобной утешающей перспективы привела к тому, что современная жизнь при осознании неповторимости и ценности индивидуального бытия предстает перед сознанием принципиально незавершенной и лишенной смысла (вспомним афоризм Ю. М. Лотмана: «все, что не имеет конца, то не имеет и смысла»). Этот факт, как кажется, во многом определяет психологическую картину современного старения и ставит человека перед необходимостью самому осмысленно «положить конец» определенным модусам своего существования и действительно принять собственный уход, определив, как ему жить в этом последнем из возрастов.

Как отмечает А. А. Погребняк, «если старость — это последний возраст, то она может существовать единственно в силу собственного решения субъекта» [24, с. 22], а решиться — значит *овладеть и собой и своей ситуацией*. В трактовке М. Хайдеггера такая жизненная решимость своим результатом имеет восприятие жизни в старости как «дар, преподносимый самому себе» [35, с. 305]. Тогда привычные и пугающие атрибуты старости (нетрудоспособность, болезни, немощи, бытовая беспомощность и пр.) перестают восприниматься только лишь как «знаки беды» и угасания, а внутренняя позиция «сколько мне еще осталось?» сменяется на «на что еще меня может хватить?», и только из последней установки может последовать решительная полнота самореализации [24, с. 23].

«Бытие старым», равное осознанию своей «становящейся завершенности», требует от личности специфической внутренней (герменевтической) активности, направленной на выстраивание смыслов, опирающихся на собственные «нажитые» ресурсы, и в этом кон-

тексте жизнь старого человека предстает как акт куда как большего человеческого мужества, чем жизнь молодого или взрослого, и демонстрирует степень наличествующей (или отсутствующей) в нем полноты «человеческого». Эту мысль, на наш взгляд, хорошо выразил Петрарка, отметив, что старость есть время обнажения смысла всех человеческих целей, демонстрирующего их благородство или ничтожность [21, с. 660].

Старение всегда психологически сложно для личности, поскольку именно с его наступлением внутренние противоречия онтогенеза накладываются на противоречия индивидуального жизненного пути. Сложность усугубляется еще и тем, что по отношению к стареющему и тем более старому человеку социальное окружение значительно меньше претендует на роль непосредственного «помощника», «проводника», «двигателя» развития: активность и психические возможности «уходящей человеческой натуры» перестают быть актуально востребованными обществом, а «вросший» в нее, универсализировавшийся субъект уже во многом идентифицирован с ее ключевыми концептами и образами, а потому и не ищет сверхнормативной активности.

В этой ситуации человеку приходится искать ресурсы для осуществления делящейся жизни не столько в требованиях и запросах социальной среды, сколько *в самом себе* как ее части, т. е. в каком-то смысле решать задачу не столько адаптации к реалиям жизни, сколько обогащения, приращения жизни собой, своим участием в ней. Если цели *становящейся* жизни могут лежать в области развития здоровой, активной, адекватно адаптированной к социокультурной реальности личности, то для *зрелой*, во многих аспектах уже состоявшейся, интегрированной в реальность жизни речь может идти о поиске символического и экзистенциального содержания собственного существования, нахождении своего места в мироздании и т. д. Старость как бы обращивает личность к самой себе, сталкивает ее с самой собой перед лицом приближающегося ухода.

Отношение к себе стареющему во многом определяется индивидуально понятым и принятым личностью отношением к смерти, поэтому осознание «вхождения в собственную завершенность» может быть как *негативным* (страх смерти, «бегство от старения», попытки заглушить самообманами мысли о неизбежном конце), так и *позитивным* (принятие идущего изнутри чувства завершенности, признание факта усталости от жизни, «отпускание» себя из сферы долженствования в сферу вероятностно-возможного).

В случае негативного сценария старения человек начинает «цепляться за жизнь», изводить себя в погоне за уходящей молодостью, пытаться «обмануть года», с головой погружаясь в повседневные «дела и заботы», всячески доказывая окружению свою нужность и незаменимость, и пр. При этом необходимость адаптироваться к быстро меняющимся темпам, ритмам, модусам и артефактам современной жизни создает постоянное усиливающееся напряжение. Поначалу оно стимулирует известный «всплеск активности» (творчества) в старости («я еще могу

быть полезным», «неужели мой опыт не пригодится»); затем поспевание в ногу с молодыми требует от личности все большей и большей, а в конечном итоге тотальной мобилизации всех ее внешних и внутренних ресурсов, и, наконец, исчерпание возможностей «оставаться молодым» может привести к появлению чувства отчаяния, беспомощности, безнадежности, полного крушения жизни [30]. Это состояние требует активного преодоления, итогом которого становится либо дезорганизация, разрушение личности, ее самонаказующее «скатывание в небытие», либо новая интеграция, основанная на позитивном принятии идеи собственной смертности.

Изначальное принятие старением человеком позитивного сценария, осуществление внутренней герменевтической работы со своим прошлым кажется более конструктивной жизненной позицией старения (как в стихотворении Э. Рязанова: «осень жизни, как и осень года, надо, не скорбя, благословить» и «благодарно принимать»): в большинстве случаев жизнь, если она не прерывается по собственному желанию, продолжает для человека длиться, даже если он не переживает своей былой востребованности, и осознание ее как *надличностного экзистенциального блага* все же сохраняется до последнего. Собственное же «благо старости <...> состоит в том, что старость помогает человеку хотя бы в последние годы жизни *освободиться от своей нужности*. <...> Экзистенциальные возможности старости лежат не в плоскости “гонки за временем”, а в особой близости стариков к вечности <...> *Они нужны как раз тем, что они не с нами*» («не от мира сего») [17, с. 177, 196].

Новая же интеграция означает выработку и принятие принципиально иной — вероятно, более универсальной — концепции индивидуальной жизни, создание другого, интегрально-целостного образа «Я» и т. д. Сущность этой новой интеграции состоит в том, чтобы освоить позицию «завершения и подведения итогов», выработать поведение, помогающее *завершить начатое и принять несбывшееся*. Доделывание начатого или воплощение задуманного в более ранних возрастах, [бескорыстная] помощь другим способны заполнить собой всю старость без остатка и сделать ее не менее продуктивной и осмысленной, чем другие этапы жизни. Именно поэтому старость часто связывается с процессами обретения и принятия собственной данности [27, с. 140–149], уникальности, самобытности, и многие исследователи отмечают, что варианты развития в старости даже более разнообразны, чем в молодости и взрослости.

Но к этому стоит добавить, что такое позитивное «изживание жизни» до глубокой старости (как писал О. Мандельштам, «у меня остается одна забота на свете: золотая забота, как времени бремя избыть...»), доделывание ее до конечных результатов рождает *иное чувство свободы*, чем в молодости и взрослости: человек перестает думать о мире как о «своем», «личном», окрашенном в цвета его персональной самореализации и самоутверждения, и тем самым осознанно «освобождает» пространство

жизни для других. В этом случае человек убежден, что сумел получить от жизни все, что мог, и теперь может «оторваться» от самого себя, оставить «свое» другим и обратиться к Иному. Это отдаление от суеты повседневности, уход от «пены дней», на наш взгляд, хорошо передает изречение Махатмы Ганди: «Мы не знаем, что лучше — жить или умереть. Поэтому нам не следует ни чрезмерно восхищаться жизнью, ни трепетать при мысли о смерти. Мы должны одинаково относиться к ним обоим. Это идеальный вариант» [19]. Вероятно, эта позиция позитивно осмысленного «представания человеком пред лицом смерти», хотя в максимальной степени характеризует старость, может быть реализована и в других возрастных этапах при возникновении соответствующих условий (жизнь со знанием о своей смертельной болезни, пожизненное заключение за тяжкое преступление, принятие монашества и др.).

Обратимся к анализу некоторых экзистенциально-психологических характеристик «бытия старым». В психологическом плане «запуск» осознания собственного старения может быть связан с появлением нового и сложного переживания *предоставленности самому себе* («ты можешь, но уже не должен») и, следовательно, необходимости добровольного принятия на себя своеобразной *экзистенциальной обязанности*: отныне только «сам человек обязан решать: быть ли ему началом, продолжением или концом самоорганизующейся, а значит становящейся, а не только существующей, социальной реальности» [18, с. 8]. Старый человек многое знает, многое может, многим готов заниматься, но ни долг, ни обязанность, ни требования социума уже не являются для него безусловным императивом. На первый план здесь выходит его собственное *желание* что-то делать, личная *устремленность* к чему-то, а не внешняя *необходимость*. Одновременно с этим крепнет ощущение «свойности» жизни — осознания того, что человек завершает именно свою, ему предназначенную жизнь, делает в ней именно то, что суждено было сделать именно ему.

Стоит отметить также возникновение или, если она сложилась ранее, усиление *созерцательной позиции* в отношении многого из происходящего вокруг, самого течения жизни: старики не столько [со]участвуют в происходящем, сколько наблюдают за ним со стороны, своеобразно «супервизорствуя» и получая пищу для ума, «отдаваясь *vita contemplativa*» (Г. Гессе). Стоит отличать созерцательную позицию от безучастной, поскольку, принимая ее, стареющий субъект не избегает мира вещей и людей, а «позволяет» им быть «самими собой», не отягощая их своей «озабоченностью» ими, своей настойчивой «включаемостью» в их бытие. Н. А. Бердяев писал, что созерцание позволяет человеку «хоть на мгновение освободиться, одуматься, осмыслить свою жизнь, обратить свой взор к небу» [7, с. 496]. Пребывание в созерцательной позиции рождает сознательные паузы, разрывы, диатремы в текущей жизни, принуждая личность хотя бы на время избавиться от кажущейся

обязательной вовлеченности в бытие и развернуться лицом к самой себе, сопоставив реально желаемое с усвоенным в социализации должным, ощутив некоторые «несовпадения» себя с самим собой.

В старости не могут не обнаруживаться ситуативные «спотыкания о жизнь», учащающиеся появления «точечных» переживаний экзистенциального одиночества (особенно в моменты фрустраций, обид, конфликтов с близкими и т. п.), всплывания в сознании безответных вопросов «зачем?», «надо ли?» (с имплицитными ответами «незачем», «уже не надо», «не успею», «теперь уж поздно»), «отчужденности от жизни» («многое перестает быть близким», «мало что трогает», «многое начинает казаться не имеющим отношения ко мне», «мир все меньше становится приспособленным для меня, он для молодых», «я — уходящая натура»). Можно полагать, что такие переживания есть результат *смены масштаба* в восприятии себя и собственной жизни. Такие «бытийные зазоры» предполагают некую рефлексивную *деструкцию, саморазотождествление, ментальное экспериментирование* с целью нащупывания новой жизненной определенности завершения.

Смена масштабирования касается также становления новых отношений со временем в старости. На протяжении всей жизни человек неоднократно описывал и себе и другим свой жизненный путь, перестраивая накопленный опыт (для упорядочения накапливающихся представлений и переживаний о себе, для лучшего самопонимания, для самопрезентации, для поиска новых жизненных ресурсов, для самопроектирования и пр.), но только в старости он получает возможность экспериментировать с возможностью понять свое прошлое *через призму завершающегося настоящего, осознаваемого с поправкой на принципиальную неполноту самоосуществления в будущем*. Совершая во внутреннем плане сознания ретроспективные челночные движения из разных точек прожитой жизни на предшествующие значимые события в ней, чтобы понять, как жизнеобразующее событие представлялось по мере его отодвигания в прошлое и как участвовало в последующей жизни, личность упорядочивает и *амплифицирует* собственную жизнь, наполняет ее новой ценностью с учетом того, что масштабные изменения в ней уже невозможны.

Интересно, что в эмоциональном опыте личности часто появляются совершенно особые *переживания «вневременного настоящего»*: временные рамки как бы исчезают, и *прошлое переживается как настоящее*, как никуда не уходившее и не исчезающее во времени. Некоторые прошедшие события и факты воспринимаются по-прежнему «в настоящем времени» (мать только что позвала нас со двора, мы по-прежнему стоим на университетских ступенях, мы никогда не высвободились из отцовских объятий, мы все еще чувствуем на губах свой первый поцелуй, мы только что сказали последнее прости близкому человеку и т. д.), а все события между ними, пусть даже годы и десятилетия жизни, кажутся мимолетны-

ми и даже не вполне реальными по сравнению с этими «точками бифуркации», поскольку *из них ничего не было извлечено*. Эти «горячие» точки и события, как думается, и образуют реальное содержание индивидуальной жизни, ее «сухой остаток», поскольку только из них и были извлечены смыслы, ценности и перспективы.

Обращения к прошлому позволяют человеку заново «высветить» свои прежние смыслы, мысленно вернувшись в эти точки и связав их с переживанием того, какой он есть «здесь-и-сейчас», и заново осознать, каково это — быть таким, как есть, в сужающихся условиях стать иным. Из этих точек личность может многократно и многопланово умножать, варьировать себя, «распаковывать» смысловую континуум своей сущности и убеждаться в своей индивидуальной само=бытности (термин В. И. Слободчикова, заимствованный, видимо, из философии М. Хайдеггера). Таким образом человек стремится *овладеть собой* — таким, как есть, принять себя как данность и придать этой данности ценность. Такие попытки, вероятно, переживаются как акты свободы и глубочайшей *аутентичности*: личность утверждает в своей самости, в своей *свободе остаться собой*, и это признание есть некий символический акт примирения с неизбежностью движения к смерти. Осознание этого есть важный шаг в становлении отношения к себе как к результату непрерывного самосотворения, которое возвращает личности переживание значимости, ценности и уникальности в бытии, т. е. — к универсализации.

Занятие несколько отстраненной от жизненных новаций и в чем-то даже маргинальной позиции опирается на внутреннюю уверенность в ненужности и необязательности приобретения новых навыков, на убежденность, что остаток жизни можно продержаться «и так», а также на не всегда до конца осознаваемое желание *сохранять, инкубировать в себе фрагменты «своей» реальности*, быть носителем и своеобразным хранителем привычных «способов жить». Живущие в памяти стариков вещи, события и люди виртуально сохраняют свое существование, участвуя в процессах смыслопостроения.

Человек, ориентированный прошлым, принимает процессы своей завершенности через внутреннее приобщение к уже умершим близким людям («жду, когда мы встретимся там с мамой и бабушкой...», как бы чувствую, что они по мне скучают»), к утраченным жизненным пространствам («уже и нет того дома в Ленинграде, где мы жили, там теперь кинотеатр, а в моей памяти он все еще стоит...»), к исчезнувшим из употребления вещам, уже ненужным привычкам и т. д. Это объединяет его с миром, рождая универсализирующее его переживание «смирённости». Через подобные переживания он открывает свою *со-размерность определенному (прошедшему) времени*: «человек со-вещается с вещами, сообщаясь с ними в точке начала времени, в которой он сам для себя и все для него обретает свой срок, свою меру и, следовательно, свое место» [17, с. 31]. В этом плане стоит

указать на парадоксальную продуктивность тоски по прошлому, ностальгии по невозвратному: эта тоска выводит на свет нечто «завещанное прошлым», но еще не исполненное личностью, позволяет прошлому актуализироваться в форме нового экзистенциального опыта (создание мемуаров, рисунков, упорядочивание фотоальбомов, написание комментариев к личному и семейному реликварию).

Постепенное *самоустранение* от современности все больше оборачивает человека вовнутрь, к самому себе, к своему прошлому (делает его более *настоящим*, чем реально текущее настоящее), к тому,

кем он стал и в чем состоялся, но, что еще важнее, — к тому, кем он мечтал стать, кем пробовал быть, кем пытался состояться, что он мыслил для себя потенциально возможным. Вероятно, не будет ошибкой сказать, что в старости личность в какой-то мере начинает превращать себя в символ и «погружаться в вечность». Такое *самоограничение* тесно связано с важным для личности осознанием границ, *пределов своей самоосуществимости*. Но даже в акте самоограничения старый человек осуществляет акт свободного выбора, ведущий к увеличению его благополучия.

### Литература

1. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Л., 1974.
2. Альперович В. Д. Геронтология. Старость: социокультурный портрет. М., 1998.
3. Аницферова Л. И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Учеб. пособие по психологии старости / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара, 2004.
4. Аницферова Л. И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней зрелости // Психологический журнал. 2001. № 3.
5. Ариес Ф. Возрасты жизни // Философия и методология истории. М., 1977.
6. Бацман Р. Духовные проблемы пожилых людей // Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты: Сб. трудов / Под ред. А. В. Флинта. М., 2003.
7. Бердяев Н. А. Философия творчества, культуры и искусства: В 2 т. Т. 1. М., 1994.
8. Гессе Г. О старости // Гессе Г. Письма по кругу. М., 1987.
9. Гуревич П. С. Человек в авантюре саморазвития // Фромм Э. Психоанализ и этика. М., 1998.
10. Демидов В. П. Старость как социально-философский феномен: Дисс. ... канд. филос. наук. Н. Новгород, 2005.
11. Елютина М. Э. Геронтологическое направление в структуре человеческого бытия. Саратов, 1999.
12. Каган В. Мое старичье: терапевтический этос старости // Existentia: психология и психотерапия. 2008. № 1.
13. Карсаевская Т. В. Человек стареющий. Л., 1989.
14. Карцева Е. Н. «Третий возраст» в кино // Американский характер: очерки культуры США. М., 1991.
15. Курицмен Дж., Гордон Ф. Да сгинет смерть! Победа над старением и продление человеческой жизни. М., 1987.
16. Левинсон А. Старость как институт // Отечественные записки. 2005. № 3.
17. Лишаев С. А. Старое и ветхое. Опыт философского истолкования. СПб., 2010.
18. Лукьянов О. В. Готовность быть. Введение в трансформальную психологию. М., 2009.
19. Махатма Ганди. Изречения и афоризмы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cpsy.ru/cit1282.htm> 25.09.2010.
20. Панина Н. В., Сачук Н. Н. Социально-психологические особенности образа жизни стареющих людей // Журнал невропатологии и психиатрии. 1985. Т. 85. Вып. 9.
21. Петрарка Ф. Старческие письма // Петрарка Ф. Канцоньере. Моя тайна, или Книга бесед о презрении к миру. Книга писем о делах повседневных. Старческие письма. М., 2005.
22. Пигров К. С. Старость — лучшее время человеческой жизни // Мост. 2001. № 42.
23. Пигров К. С. Экзистенциальный смысл настоящей старости // Философия старости: геронтология: Сб. материалов конференции. Серия «Symposium». Вып. 24. СПб., 2002.
24. Погребняк А. А. Старость как ресурс // Философия старости: геронтология. Сб. материалов конференции. Серия «Symposium». Вып. 24. СПб., 2002.
25. Психология старости / Сост. Д. Райгородский. Самара, 2004.
26. Психология старости и старения / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.
27. Рыбаков Н. С., Рыбакова Н. А. Проблема старости в историко-философском контексте // Полигнозис. 2009. № 1(34).
28. Рыбакова Н. А. Проблема старости в европейской философии: От античности до современности. М., 2006.
29. Рыбакова Н. А. Феномен старости. М.; Псков, 2002.
30. Сапогова Е. Е. Ностальгия по себе: экзистенциально-психологические пространства «кризиса старения» // Психология зрелости и старения. 2009. № 3 (47).
31. Смолькин А. Исторические формы отношения к старости // Отечественные записки. 2005. № 3.
32. Сухобская Г. С., Божко Н. М. Пожилой человек в современном мире. СПб., 1999.
33. Тарнавский Ю. Б. Чтобы осень была золотой. Как сохранить психическое здоровье в старости. М., 1988.
34. Философия старости: геронтология / Ред. К. С. Пигров, С. Р. Соловьева, Е. А. Маковецкий. СПб., 2002.
35. Хайдеггер М. Бытие и время. М., 1997.
36. Хрисанфова Е. Н. Основы геронтологии (Антропологические аспекты). М., 1999.
37. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М., 1996.
38. Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия. М., 2008.

# Existential psychological analysis of old age\*

E. E. Sapogova

Ph.D. in Psychology, Professor, Head of the Psychology Department, Tula State University

The paper presents an existential psychological view of old age understood as a phenomenon of individual life meaning perspective. The different possible scenarios of getting old are theoretically analysed, both negative («running away from old age», «rushing for youth») and positive ones (acceptance of one's old age and an existential gift to oneself). It is shown that the specific choice of old age scenario is associated with one's individual attitude to one's own death. A subjective phenomenological view of being old is described, which includes a number of aspects, such as being alone or presented to oneself, a contemplative stance towards life, changing the scale in perception of own life, existential determination in taking mastery of oneself, experience of atemporal present and discovery of being commensurate with one's own time, adopting an stance that involves accomplishing things that one had started, completing the projects conceived, and accepting the things that never came to existence.

**Keywords:** life, getting old, old age, «escaping old age», aging scenarios, individual life meaning perspective, attitude towards death.

## References

1. *Aleksandrova M. D.* Problemy social'noi i psihologicheskoi gerontologii. L., 1974.
2. *Al'perovich V. D.* Gerontologiya. Starost': sociokulturnyi portret. M., 1998.
3. *Ancyferova L. I.* Pozdnyi period zhizni cheloveka: tipy starenia i vozmozhnosti postupatel'nogo razvitiya lichnosti // Ucheb. posobie po psihologii starosti / Red.-sost. D. Ya. Raigorodskii. Samara, 2004.
4. *Ancyferova L. I.* Psihologiya starosti: osobnosti razvitiya lichnosti v period pozdnei vzroslosti // Psihologicheskii zhurnal. 2001. № 3.
5. *Aries F.* Vozrasty zhizni // Filosofiya i metodologiya istorii. M., 1977.
6. *Bacman R.* Duhovnye problemy pozhilykh lyudei // Problemy starosti: duhovnye, medicinskie i social'nye aspekty: Sb. trudov / Pod red. A. V. Flinta. M., 2003.
7. *Berdyaev N. A.* Filosofiya tvorchestva, kul'tury i iskusstva. V 2 t. T. 1. M., 1994.
8. *Gesse G.* O starosti // Gesse G. Pis'ma po krugu. M., 1987.
9. *Gurevich P. S.* Chelovek v avantyure samorazvitiya // Fromm E. Psihoanaliz i etika. M., 1998.
10. *Demidov V. P.* Starost' kak social'no-filosofskii fenomen: Diss. ... kand. filos. nauk. N. Novgorod, 2005.
11. *Elyutina M. E.* Gerontologicheskoe napravlenie v strukture chelovecheskogo bytiya. Saratov, 1999.
12. *Kagan V.* Moe starich'e: terapevticheskii etos starosti // Existencia: psihologiya i psihoterapiya. 2008. № 1.
13. *Karsaevskaya T. V.* Chelovek stareyushii. L., 1989.
14. *Karceva E. N.* «Tretii vozzrast» v kino // Amerikanskii harakter: ocherki kul'tury SShA. M., 1991.
15. *Kurcmen Dzh., Gordon F.* Da sginet smert'! Pobeda nad stareniem i prodlenie chelovecheskoi zhizni. M., 1987.
16. *Levinson A.* Starost' kak institut // Otechestvennye zapiski. 2005. № 3.
17. *Lishaev S. A.* Staroe i vethoe. Opyt filosofskogo istolkovaniya. SPb., 2010.
18. *Luk'yanov O. V.* Gotovnost' byt'. Vvedenie v transtemporal'nyu psihologiyu. M., 2009.
19. *Mahatma Gandi.* Izrecheniya i aforizmy [Elektronnyi resurs]. Rezhim dostupa: <http://cpsy.ru/cit1282.htm> 25.09.2010.
20. *Panina N. V., Sachuk N. N.* Social'no-psihologicheskie osobnosti obraza zhizni stareyushih lyudei // Zhurnal nevropatologii i psikiatrii. 1985. T. 85. Vyp. 9.
21. *Petrarka F.* Starcheskie pis'ma // Petrarka F. Kancon'ere. Moya taina, ili Kniga besed o prezrenii k miru. Kniga pisem o delah povsednevnykh. Starcheskie pis'ma. M., 2005.
22. *Pigrov K. S.* Starost' — luchshee vremya chelovecheskoi zhizni // Most. 2001. № 42.
23. *Pigrov K. S.* Ekzistencial'nyi smysl nastoyashei starosti // Filosofiya starosti: gerontosofiya: Sb. materialov konferencii. Seriya «Symposium». Vyp. 24. SPb., 2002.
24. *Pogrebnyak A. A.* Starost' kak resurs // Filosofiya starosti: gerontosofiya. Sb. materialov konferencii. Seriya «Symposium». Vyp. 24. SPb., 2002.
25. *Psihologiya starosti / Sost. D. Raigorodskii.* Samara, 2004.
26. *Psihologiya starosti i starenia / Sost. O. V. Krasnova, A. G. Liders. M., 2003.*
27. *Rybakov N. S., Rybakova N. A.* Problema starosti v istoriko-filosofskom kontekste // Polignozis. 2009. № 1 (34).
28. *Rybakova N. A.* Problema starosti v evropeiskoi filosofii: Ot antichnosti do sovremennosti. M., 2006.
29. *Rybakova N. A.* Fenomen starosti. M.; Pskov, 2002.
30. *Sapogova E. E.* Nostal'giya po sebe: ekzistencial'no-psihologicheskie prostranstva «krizisa starenia» // Psihologiya zrelosti i starenia. 2009. № 3 (47).
31. *Smol'kin A.* Istoricheskie formy otnosheniya k starosti // Otechestvennye zapiski. 2005. № 3.
32. *Suhobskaya G. S., Bozhko N. M.* Pozhiloi chelovek v sovremennom mire. SPb., 1999.
33. *Tarnavskii Yu. B.* Chtoby osen' byla zolotoi. Kak sohranit' psihicheskoe zdorov'e v starosti. M., 1988.
34. *Filosofiya starosti: gerontosofiya / Red. K. S. Pigrov, S. R. Solov'eva, E. A. Makoveckii.* SPb., 2002.
35. *Haidegger M.* Bytie i vremya. M., 1997.
36. *Hrisanfova E. N.* Osnovy gerontologii (Antropologicheskie aspekty.) M., 1999.
37. *Shahmatov N. F.* Psihicheskoe starenie: schastlivoe i boleznennoe. M., 1996.
38. *Yalom I. D.* Ekzistencial'naya psihoterapiya. M., 2008.

\* The paper is based on the presentation «"The autumn of life": Existential psychological horizons of old age" done at the conference "Egzystencjalne problemy czlowieka w okresi starzenia" (Belska-Biala, Poland, 19 May 2011).