

# ПСИХОЛОГИЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Аркадий Плоткин

*С возрастом недостатки характера становятся заметнее, как и недостатки фигуры.*  
Франсуа де Ларошфуко

## **Психологическая культура**

Психология, наряду с биологией, физикой, химией и др., является одной из фундаментальных наук. Эта наука связана с исследованием работы интеллекта и относится к направлению «Когнитивная наука».

Понимание психологии человека очень важно и молодым людям, и людям среднего возраста, и, в особенности, пожилым. Мы все находимся среди людей и, даже находясь в одиночестве, невольно ощущаем их присутствие рядом. Поэтому так важно понимать не только самого себя, свои ощущения, чувства, менталитет и т. п. Таким образом, знание психологии, владение психологической культурой каждого человека и в особенности пожилых людей являются жизненно необходимыми.

Знание психологии для молодого человека жизненно необходимо при создании семьи (понимание совместимости будущих супругов, ибо в противном случае семья распадётся и дети останутся без одного из родителей). Для человека среднего возраста наличие психологической культуры помогает, в частности, решать проблемы воспитания детей, создания атмосферы психологической совместимости в коллективе (в семье, в рабочем коллективе). Поэтому не напрасно большое внимание уделяют проблеме психологической совместимости при подборе космонавтов для их совместной работы, при подборе спортивной команды (альпинисты, хоккеисты, футболисты и др.).

Для нас, пожилых людей, очень важна психологическая культура, чтобы не только понимать собственную – очень сложную – психологическую жизнь, но и воспринимать людей, нас окружающих. При отсутствии психологических знаний у людей возникают элементарное недопонимание друг друга, конфликты и другие неприятные явления, которые расстраивают не только психику людей, но и их соматику: из-за психических травм возникают болезни сердца, сосудов, желудка и других органов человека.

## **Уровни изучения психологии**

Психология человека изучается на **трёх уровнях**: 1) соматический уровень; 2) собственно психологический уровень; 3) социальный уровень.

### **Первый уровень изучения – соматический**

Под этим понятием подразумеваются все физиологические процессы, происходящие в человеческом теле: сердечно-сосудистые, пищеварительные, выделительные, иммунные и т. д., которые оказывают самое активное воздействие на работу всей центральной нервной системы, в том числе на её главную часть – человеческий мозг, и в особенности на деятельность коры головного мозга. Недаром существует поговорка: «в здоровом теле – здоровый дух». Однако психологи подчёркивают и активное обратное влияние психики на соматику: люди с сильной психикой гораздо меньше болеют и дольше живут по сравнению с теми, у кого слабая психическая структура организма. Кстати, отметим, что возраст пожилого человека американские и западные психологи определяют примерно в 66-68 лет, а в России – 60-62 года.

### **Второй уровень изучения – это, собственно, все психические свойства**

Психические свойства включают такие стороны психики: эмоции, интеллект, воля, характер, память, внимание, менталитет, диспозиционная система психики и др. Рассмотрим эти понятия.

*Эмоции* показывают степень удовлетворения человека работой собственных физиологических органов (т.е. его здоровьем) и его собственным социальным положением (чувствует себя человек счастливым или несчастным, и в какой степени).

*Интеллект* человека предназначен для осмысления и решения проблем, возникающих в геосоматике или в окружающем его социальном мире (в семье, на работе, в городе, в стране, в мире и др.).

*Память* человеку необходима для запоминания информации, требуемой для решения возникающих проблем. Долговременная память человека (детские воспоминания, память обо всей прошедшей жизни), как правило, у пожилого человека хорошая. Но кратковременная, оперативная память часто нарушается. Так, например, пожилой человек никак не может вспомнить, куда он положил несколько минут назад ключи от квартиры. Поэтому психологи рекомендуют пожилым людям вещи класть только в одно и то же место; если же приходится менять это место, то для того, чтобы запомнить новое место, рекомендуется вслух громко пропеть на любой мотив: «Эту вещь положил я туда-то и туда-то». Это правило называется *психологической вербализацией* – от английского слова – verb.

У пожилых людей часто нарушается *процесс внимания*. Они становятся невнимательными, рассеянными. Это очень опасно, особенно при выходе на улицу и в другие места. Психологи советуют и в этом случае применять тот же приём психологической вербализации: утром, например, после завтрака, находясь в хорошем самочувствии, надо пропеть несколько раз (как заклинание на весь день): «Будь внимательным, внимательным, внимательным, да-да». И пытаться помнить об этом весь день.

*Волевая структура* психики создана природой для преодоления трудностей. Волю, как и все другие психологические и соматические качества, необходимо постоянно тренировать. В противном случае она очень быстро слабеет (в особенности, у пожилых людей).

*Характер человека* – это присущие человеку черты, свойства и признаки, проявляющиеся в его деятельности и поведении (в группе или когда он пребывает в одиночестве). Психологические исследования и художественная литература отмечают, что со временем происходят резкие изменения характера пожилого человека (зачастую – в худшую сторону).

Характеры людей подразделяются на следующие типы:

- 1) спокойные, уравновешенные и, наоборот, неуравновешенные, вспыльчивые люди;
- 2) уживчивые, бесконфликтные люди или неуживчивые, тяжёлые, конфликтные;
- 3) добрые и злые, этичные и неэтичные характеры, доброжелательные и недоброжелательные;

- 4) по принципу размещения предметов в пространстве (в своей квартире, на своём рабочем столе и т. д.). Одни люди делают это очень упорядоченно, аккуратно, строго, это так называемый немецкий тип характера (в романе «Война и мир» Л. Толстой иронично обрисовал этот тип характера, описывая квартиру немца Берга), и противоположный тип людей – так называемый французский тип характера, когда вещи в личном пространстве находятся в относительном беспорядке. Так, например, биографы К. Маркса, описывая его рабочий кабинет, отмечали беспорядок в его кабинете и на его рабочем столе. Причём Маркс категорически не разрешал никому наводить «порядок» в его кабинете, утверждая, что все его книги, связки газет, рукописи и др. являются «моими рабами, и они должны находиться там, где положил их хозяин». В этом отношении К. Маркс резко отличался от

своего друга Ф. Энгельса, у которого был классический немецкий тип характера. Его большая квартира, в том числе и рабочий кабинет, были в абсолютном порядке (все книги, рукописи, газеты и др. были аккуратно разложены в книжных шкафах со стеклянными дверцами, стояли строго по ранжиру). А сам Энгельс с утра и весь день был изысканно одет – как будто собирался на торжественный приём.

В последнее время очень часто используется понятие «менталитет человека» или «менталитет народа». Под этими словами в психологии понимается осознание человеком или группой лиц всей поступающей информации и их ответные действия. По менталитету люди и народы резко отличаются друг от друга. Так, например, можно сравнить различие американского менталитета и русского, ну хотя бы в отношении алкоголя – американцы, как правило, пьют мало: 1-2 рюмки («one drink»), русские пьют стаканами. Это отмечается и психологами, и в художественной литературе (см. высказывания Льва Толстого, Чехова, Достоевского и современных политических деятелей России). Пьянство в России приняло угрожающие масштабы, и в 2010 году Государственная Дума приняла так называемый «строгий сухой закон» для всех водителей.

*Диспозиционное явление психики* заключается в следующем: каждый человек имеет определённые установки, взгляды, правила и т.п. о том, как поступать в определённых случаях. Однако в жизни оказывается, что, когда возникает какая-то ситуация, человек может поступить не так, как он предполагал поступить, т.е. в момент так называемой диспозиции конкретные действия человека могут оказаться прямо противоположными тем, которые он строил, находясь в другой жизненной позиции (само слово «диспозиция» было взято в психологию из военной терминологии). Диспозиционные психические явления существуют и у животных. Так, например, нам очень памятно событие, происшедшее в 1981 г. в городе Баку, где в интеллигентной семье инженера 10 лет воспитывался лев. Его взяли только что родившимся. 10 лет лев жил очень мирно в семье, был ласков со всеми членами семьи и управляем и взрослыми, и детьми. Зоопсихологи неоднократно предупреждали эту семью, что поведение дикого зверя непредсказуемо – это не то, что домашние звери типа кошки и собаки, живущие с людьми 10000 лет, и лев очень опасен. Однажды так и произошло – лев разорвал всю семью... Изменилась какая-то диспозиция в психике и инстинктах дикого зверя, и он стал неуправляем. Это очень хорошо знают артисты цирка – укротители диких зверей – львов, тигров и др.

#### *Психологические травмы и психологическая защита*

Психологической травмой называется любая информация, поступающая извне или изнутри человеческого организма, которая нарушает (травмирует) деятельность психики. Например, болезнь, смерть близкого человека, родственника, безработица, терроризм и т.п. Психологическая защита заключается в том, что человек, чтобы нормализовать своё психическое самочувствие, создаёт различные психологические барьеры тем обстоятельствам, которые его травмируют. Например: человек пытается забыть то, что его травмирует. Так, например, в начале романа «Анна Каренина» Лев Толстой описывает состояние одного из своих персонажей, Степана Аркадьевича Облонского, который путём сна пытается забыть ту психологическую травму, которую нанесла ему жена (она устроила большой скандал, узнав об измене своего мужа).

Существует множество и других способов психологической защиты:

- 1) вера в Бога;
- 2) перенос своей вины на другого человека;
- 3) занятие другим видом деятельности. Так, например, когда моего знакомого бросила невеста перед самым входом в ЗАГС, он, чтобы спастись от сильной депрессии, уехал в сложный альпинистский поход на Кавказ, – это и избавило его от психологической травмы;
- 4) слёзы человека в ответ на травмирующие обстоятельства и т.д.

**Третий, высший, структурный уровень изучения психики – социальный.** Он включает отражение общественных явлений в индивидуальной (или групповой) психике человека, – таких явлений, как экономические, политические, правовые, этические, научные, религиозные, национальные, эстетические и т.п. Отсюда возникают такие важные феномены, как *политическое сознание* индивида или группы людей (в том числе, всего народа). Правовое, религиозное, национальное сознание индивида или группы. В связи с этим правящий режим любого государства принимает меры для формирования и воспитания общественного мнения, чувств и вообще формирования общественного сознания в нужном ему направлении. Для этого используются все имеющиеся в его распоряжении средства: искусство, наука, религия, средства массовой информации (особенно телевидение) и др. Для сравнения типов общественного сознания можно привести резкое отличие сознания народов США и, с другой стороны, Ирана, Северной Кореи и подобных государств.

Из вышесказанного вытекает: Психологическая культура помогает решению многих трудных психологических проблем, встающих повседневно перед каждым человеком, в том числе и пожилым. Это проблемы психологической совместимости в группе, проблема самовоспитания, психология понимания людьми друг друга, психология конфликта и многие другие.

И следует подчеркнуть, что для сохранения нормальной психики в пожилом возрасте необходимо не только соматическое здоровье, но и постоянный труд, общение, связь с природой, наукой, искусством, играми, религией, хобби (в том числе и содержание домашних животных).

### **Почему мы стареем?**

Есть несколько теорий старения.

«**Теория запрограммированного старения**» объясняет старение «биологическими часами», которые «тикают» в соответствии с сигналами, получаемыми от генов. Так же как гены программируют ребёнка: рост, достижение зрелости, так гены программируют старение. Иными словами, предопределённый биологический возраст, при прочих равных условиях, зависит от наследственности.

«**Теория износа**» отрицает тот факт, что человек запрограммирован на окончание жизни. Сторонники этой теории считают, что окружающая среда (болезни, загрязнение воздуха, условия жизни и пр.) определяют «износ» человека и влияют на его состояние больше, чем наследственность. Наш организм – как механизм, части которого изнашиваются в процессе времени. Стало быть, продолжительность жизни зависит от нашего образа жизни. Износ нельзя остановить, но его можно замедлить.

«**Теория психологического старения**» вносит свой фактор: при всём том продолжительность жизни зависит от психологического настроения человека, от его взглядов на жизнь. Аргумент состоит в следующем. Человек смертен, но при здоровом восприятии он строит свою жизнь в расчёте на бессмертие: строит планы на следующую неделю, на лето, на будущий год, не думая о смерти.

Человек воспринимает жизнь наполненной значимым, интересным, полезным, целесообразным смыслом. Такие люди находят способы компенсировать симптомы старения. Хуже память – записывают важное; плохо слышат – используют слуховые аппараты. Таким людям легче свыкаться с проблемами здоровья. Психологи называют это «*positive outlook*» – «положительным мировоззрением», а в общепитии таких людей называют оптимистами.

В нашем Клубе немало таких людей. Назову только двоих. Это Любовь Сталбо (98 лет) и Михаил Новодомский (96 лет). Это люди со светлой памятью и здравым рассудком, всегда подтянутые, бодрые.

Психологи отмечают: если пожилой человек, оглядываясь назад, воспринимает прожитую жизнь с удовлетворением (они называют это “*self-respect*”), он легко переживает старение и, если думает о смерти, то о том, чтобы умереть с достоинством.

Если пожилой человек считает, что «жизнь не состоялась» (“*despair*”), старение и сознание приближающейся смерти становятся источниками страха и депрессии.

### **Свидетельства геронтологов и психологов**

Благодаря достижениям медицины, полноценному питанию, упражнениям продолжительность жизни растёт. В 1900 г. один американец из 30 был старше 65, в 1970 г. – один из 7, в 2010 – из 4-х.

Причём теперь преклонный возраст сказывается на активности, интересах, поведении меньше, чем это было два поколения назад. Средний возраст в США (2008) – 78,1 года; мужчины – 75,0, женщины – 81,2.

Психологи США ввели понятие “*empty nesters*”. “Empty nest” – «пустое гнездо». Птенцы (дети) выросли и «вылетели» из гнезда. У них своя семья, свой уклад, свои интересы. Дети говорят по-русски дома, по-английски – на работе. Много в их укладе и традициях – от нашей прежней жизни и воспитания. Внуки и, конечно же, правнуки – американцы по языку, образованию, интересам... А по мировоззрению? Оно формируется благодаря всем предшествующим факторам, исходя из генетических данных, личного опыта, влияния семьи и окружения.

Традиционно мы живём интересами детей и внуков, измеряем своё благополучие их успехами. Но психологи говорят: “empty nesters” должны оставлять время для личной жизни: иметь свой круг друзей, ходить на концерты, выступать в своём Клубе с докладом (это поднимает самоуважение), словом, заполнять свой досуг интересным.

Геронтологи различают *maximum life span* – это возраст, до которого человек может дожить при оптимальных условиях, и *life expectancy* – статистический средний возраст человека в данных социально-экономических условиях.

В 1800-х годах *life expectancy* в США был 36 лет. Сейчас новорождённый американец-мужчина может рассчитывать прожить (средне статистически) 75 лет, а американка – 81 год. Что касается *maximum life span*, то геронтологи считают только 25% факторов медицинскими и 75% – социальными, экономическими и культурными.

По результатам проведённых геронтологами опытов, интеллектуально люди 65 лет демонстрируют результаты, сопоставимые с 35-летними людьми (при том же уровне образования, интересов и знаний).

### **Почему до 120?**

Когда мы желаем родным, близким или друзьям долгих лет, мы говорим: «До 120!». Откуда это пришло к нам? Почему до 120? Почему не до 150? Ответ на эти вопросы мы находим в Торе:

«И сказал Господь: “Да не борется дух Мой в человеке вечно, потому что он плоть; пусть будут дни его 120 лет”» [Берешит, 6:3].

Число 40 часто упоминается в Торе. Потоп длился 40 дней. Моше пребывал на горе Синай 40 дней. Евреи скитались по пустыне 40 лет.

Жизнь каждого человека делится на 3 основные части: период детства и юности, средний возраст и преклонный возраст. Первые 40 лет человек ещё молод. С 40 до 80 лет нечего даже думать о старости. С 80 до 120 лет – это старость, «золотой век».

Всем – до 120!

## Источники

1. И.Г. Малкина-Пых. Кризисы пожилого возраста. – М.: Эксмо, 2005, С.74.
2. Джон Браун. Психосоматический подход к психологии. В сб. «Психосоматика». – М.: АСТ, 2001, С. 42.
3. И.Г. Малкина-Пых. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2009, С. 755.
4. Игорь Вагин. Психология выживания в современной России.– М.: Астрель, 2004, С. 319.
5. Л.Б. Ительсон. Лекции по общей психологии. – М.: АСТ, 2002, С.30.
6. Spencer A.Rathus. Psychology. –Harcourt Brace College Publishers, New York, 1999, pp.146-151, 385.
7. Dennis Coon. Introduction to Psychology. – Brooks/Cole Publishing House, New York, 1998, pp. 131-151; 385-386.