

— Быть нормальным: что это значит? —

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

№ 82 ФЕВРАЛЬ 2013

PSYCHOLOGIES.RU

Фотопроект
Старость,
о которой
мы мечтаем

Facebook

Нужно ли знать,
что там делает
мой ребенок?

Терапия

О чем клиенты
врут психологам

Телевидение

Какими нас
изображает
реклама

**АНТОН
БУСЛОВ**
«Рак – лучшее,
что со мной
случилось»

ТЕСТ
НАЙДИТЕ
СВОЮ ФОРМУЛУ
ДЕТОКСА

**ХЬЮ
ДЖЕКМАН**

«Я мечтал бы
стать хорошей
матерью»

Влечение к сексу

● Откуда оно возникает ● Почему
уходит ● Как его восстановить

D: 8,80 €; A/F: 9,50 €; CH: 15,00 CHF

ISSN 1817-4582



13002

9 771817 458001



«Старость может стать счастливейшим временем нашей жизни»



ФОТО: ДМИТРИЙ ДУХИНИН/КОММЕРСАНТЪ

Владимир Яковлев,
журналист,
издатель,
медиаменеджер.
Основатель Изда-
тельского дома
«Коммерсантъ»,
первый главный
редактор газеты
«Коммерсантъ».
Другие его идеи –
медиагруппа
«Живи!», журнал,
сайт и сообщество
«Сноб».

Многие ли ожидают от старости чего-то хорошего? Однако у нас есть веские основания относиться к ней с большим оптимизмом, убеждены **Владимир Яковлев** и герои его фотопроекта «Возраст счастья».

Psychologies: Как у вас появилась эта идея – отправиться на поиски пожилых людей, которые живут яркой полноценной жизнью?

Владимир Яковлев: Я начал этот проект по очень личной, даже интимной причине: в 51 год я понял, что начал стареть. Я очень боялся приближающейся старости, потому что был уверен, что ничего хорошего в следующие 20–30 лет от жизни ждать не стоит. И все же во мне теплилась надежда провести отпущенное время не так, как большинство пожилых людей. Мне хотелось понять, могу ли я как-то улучшить свою жизнь >>>



БАЛБАР-ЛАМА

86 лет, Россия, Москва

«Мы устроены так, что у нас сознание мечется. Мысль все время скачет.

На это уходит много энергии. А нельзя метаться. Надо думать об одном. О том пути, которым ты хочешь идти. Для этого надо тренировать сознание. Тренировка ума – это самое важное... Если поддаться своему уму, можно оступиться и пойти неправильным путем».

К Балбар-ламе всегда очередь. Так было и когда он работал врачом в Бурятии, и когда принимал пациентов в Монголии. Так и сейчас, после того как в 2011 году он открыл в Москве медицинский центр «Чжуд-ши». Теперь, чтобы попасть к нему на прием, нужно записываться за месяц.

И это неудивительно. Балбар-лама – буддийский монах, хотя и живет в миру. Ему 86 лет, из которых 50 лет составляет его непрерывный медицинский стаж. Он сам пользуется своими методиками и потому является живой примером того, как они работают. Каждый день Балбар-лама просыпается в 6 часов утра и 3 часа медитирует. Вечером он снова медитирует – по 3–4 часа. Если вам кажется, что 7 часов медитации каждый день – это отдых, то попробуйте как-нибудь сами, и сразу все поймете.

В неделю он принимает больше 20 пациентов – в центре и иногда, в виде исключения, дома. Днем, если нет пациентов, обязательно отправляется на прогулку. Он гуляет всегда, даже в плохую погоду. Балбар-лама уверен, что для поддержания здоровья нужно много ходить. Особенно важно ходить после еды.

В свои 86 лет Балбар-лама абсолютно здоров. Даже простудой болеет редко. Если спросить у него, как сохранить здоровье и ясность ума, он скажет, что очень важно хорошо питаться. Обязательно нужно есть рыбу, птицу, мясо (кроме свинины), топленое масло и, что очень важно, мед. Есть нужно 4–5 раз в день, но понемногу, не переедать. При подборе продуктов нужно учитывать как физическую активность, так и регион проживания. В северных странах, считает Балбар-лама, быть вегетарианцем вредно.

И еще он рекомендует в течение дня делать небольшие, по 20–30 минут, перерывы на сон. Но для счастливой жизни все же важнее всего не питание и не лечение. Важно отношение к жизни и к людям. Секрет счастья и здоровья после 60 – в умении видеть хорошее и в добром отношении к окружающим, уверен Балбар-лама. А у тех, кто привык ставить себя выше других, с возрастом портится характер, а значит, и здоровье».

>>> в это время или мне лучше расслабиться и просто ждать финала. К вопросу я подошел серьезно: поскольку специалистов, которые могли бы рассказать о счастливой жизни после 60, в нашей стране не оказалось, я решил сам найти тех людей, которые живут ярко, получая удовольствие от каждого дня. За три года я объездил девять стран и встретился больше чем с сотней человек в возрасте от 60 до 104 лет, чтобы понять, есть ли в их образе жизни что-то общее – а значит, мне это тоже доступно, – или у них просто хорошие гены. Должен вам признаться: после этого от моих представлений о том, что такое возраст, не осталось ничего. Не устояло ни одно убеждение, которое было сформировано во мне семьей, образованием, окружением. Все мои собеседники были активны, счастливы, прекрасно себя чувствовали, а многие из них находились в такой физической форме, которой позавидуют и двадцатилетние.

Почему вы считаете, что наследственность здесь не самое главное?

В. Я.: Возможно, генетика и играет важную роль, но увидеть этого мне не удалось. Я увидел другое – людей, которые просто отказывались стареть и находили способ этого не делать. В пример приведу одну 104-летнюю женщину: она прекрасный пианист, каждый день по 3–4 часа играет Баха – без нот, по памяти. 20 лет назад у нее случился рак, от которого она, по ее убеждению, излечилась с помощью музыки. А ее сестра-близнец скончалась много лет назад, потому что жила по-другому.

Если все так просто, то почему вам пришлось объехать столько стран, чтобы найти всего сотню таких людей? Почему вокруг мы видим в основном другие примеры?

В. Я.: Меня тоже интересовал этот вопрос. Сегодня мне даже трудно сказать, в какой степени причиной деградации является сам возраст и в какой – наше представление о нем. Люди твердо знают, что жизнь до 30 нужна для того, чтобы учиться, в период от 30 до 60 нужно делать карьеру и растить детей. Если спросить, зачем им жизнь после 60, зачем им старость, многие не могут ответить. Они подходят к 60 годам, будучи абсолютно уверенными: все, что их ждет, это тихое угасание. Принято считать, что в 60 лет >>>

ХЕДДА БОЛГАР

103 года, США, Лос-Анджелес

«Люди много говорят о том, что мы с возрастом теряем, и забывают о том,

что мы приобретаем. Это несправедливо. С годами мы получаем независимость, становимся менее тревожными. Возраст дает отличную возможность подумать о своей жизни, перестать злиться на себя за неправильные решения и избавиться от чувства вины».

Хедда Болгар – известный психоаналитик. Она живет одна в своем доме в Лос-Анджелесе, принимает пациентов по 20 часов в неделю. Читает лекции, ездит на профессиональные конференции. Одним словом, Хедда – умная, яркая, успешная калифорнийская женщина, у которой активная и весьма независимая жизнь.

Хедде Болгар 103 года. Свой диплом она получила в Вене в 1936 году. Ее учителями были психоаналитики Венского кружка, ближайшие последователи Зигмунда Фрейда. Ее стаж работы с психологическим здоровьем составляет больше 75 лет.

Сейчас у Хедды много пациентов. Некоторые из них пожилые. «У меня есть пациентка, которой 91 год. Она так рада, что общается с терапевтом, который старше ее. Ей кажется, что молодые люди не могут понять всех ее проблем. И я думаю, во многом она права».

Ежедневно Хедда Болгар помогает другим разобраться в себе и почувствовать себя лучше. Поэтому она искренне не понимает, зачем выходить на пенсию. Работоспособность этой женщины, ясность и острота ее ума поражают: может быть, она практикует какие-нибудь особые омолаживающие техники? «Вы знаете, – серьезно отвечает она, – последние 80 лет я мало занималась спортом». Правда, чуть больше года назад (то есть в 101 год) Хедда увлеклась йогой. Теперь к ней домой приходит преподаватель.

По мнению Хедды Болгар, чтобы жить долго и счастливо, самое главное – это научиться принимать происходящее и не слишком переживать из-за трудностей. Особенно из-за того, что еще не произошло: «Вы все равно не знаете, что случится с вами в будущем. Кого из друзей и близких вы потеряете, чем заболете, с какими неприятностями вам придется столкнуться. Ваши страхи не обязательно станут реальностью – скорее наоборот. Поэтому нет никакого смысла переживать заранее. Лучше наслаждаться жизнью и не думать о плохом».