А. Лэнгле

ЧТО ПРИНОСИТ С СОБОЙ СТАРОСТЬ? СТРАДАНИЯ И ЗРЕЛОСТЬ КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВЫЗОВ

Наряду с многочисленными проблемами, связанными со старением, в этот период жизни обнаруживаются также специфические экзистенциальные темы. Именно они во многом определяют страдание в старости. Старение понимается как прогредиентный процесс утраты компетенций на соматическом, психическом и социальном уровнях, ведущие к росту беспомощности. Вследствие этого меняется способ бытия-в-мире, что требует от человека нового понимания себя и мира. Если не удается выработать соответствующие установки, развиваются психические нарушения. Так, опыт переживания ограниченности ведет к истерическим реакциям; страдания, связанные с бренностью жизни, — к депрессиям и потере опоры, невозможность повлиять на процесс утраты компетенций — к страхам. Еще остающееся человеку время жизни ставит его перед экзистенциальным вопросом о смысле; а попытка провести обзор своей жизни — перед вопросом об онтологическом смысле.

Основным приобретением в старости становится зрелость. Она понимается как сбалансированное сочетание участия в мире и ухода от мира, активного отпускания. Большим достижением преклонного возраста считается способность заниматься внутренним миром и ладить с самим собой. Старение — это уплотнение жизни в направлении большего бытия.

Ключевые слова: старость, зрелость, бытие, смысл жизни, экзистенциальный анализ.

Введение

Для встречи со стареющим или старым человеком и оказания ему необходимой человеческой или профессиональной помощи, наряду с возможностью предоставить обязательное медицинское сопровождение и уход, часто требуются также специальные знания об экзистенциальной действительности человека в старости.

Под этим подразумевается нечто большее, чем знание о специфических трудностях и проблемах бытия-в-старости, которое может использоваться лишь как базис для дальнейшего понимания. Большую помощь могут оказать, прежде всего, самопознание, персональная проработка содержаний, составляющих субъективную реальность бытия-в-старости. Подобные знания нам необходимы, чтобы получить доступ к старому человеку в его жизненном мире, а также чтобы мы сами смогли выдержать это. В противном случае велика опасность того, что терапия или консультирование окажутся чем-то фрустрирующим для обеих сторон: пациент почувствует себя непонятым, одиноким и отброшенным к своей безысходной ситуации, а терапевт или врач — чрезмерно «нагруженными» как самой темой, так и нежеланием пациента сотрудничать и выполнять предписания.

Отметим, что если психотерапевты и лица, осуществляющие уход за престарелыми людьми, в большей степени находятся в контакте с пациентами, то врачи, вследствие эпизодичности своих посещений, более дистанцированы от них. Но медик только тогда становится врачом, когда, наряду с физическим уходом за пациентом, он может также по-человечески понять его и сопровождать, опираясь на это понимание.

Что такое старость?

С точки зрения экзистенциальной проблематики старость можно охарактеризовать как утрату компетенций сразу по нескольким измерениям. Происходит не связанный с болезнью необратимый, прогрессирующий процесс свертывания всех процессов в организме. Субъективно и интерсубъективно это осложняется еще и тем, что такая утрата сопровождается возрастающей потребностью человека в помощи, вплоть до наступления состояния беспомощности. Важным с экзистенциальной точки зрения является также и постоянное сокращение связей с внешним миром в процессе старения, человек все в большей степени оказывается замкнутым в самом себе.

Прогредиентная утрата способностей и сил в старости затрагивает *несколько измерений* человеческого бытия:

- а) соматическую сферу;
- б) психическую сферу;

в) социальную сферу.

Происходящее в *соматической* сфере общеизвестно. Ухудшается работа всех органов чувств, а также работа внутренних органов и их физиологическое взаимодействие. Происходит постепенное обезвоживание организма, склеротизация органов и тканей, образование отложений.

В *психической* сфере убывает витальная сила, ослабляется сила влечений, снижаются когнитивные показатели.

В социальной сфере следует упомянуть о снижении способности к установлению контактов, гибкости и фрустрационной толерантности, что приводит к росту изоляции, одиночеству. Одиночество, однако, является результатом не только индивидуальной утраты компетенций, но и принятых в обществе установок в отношении стариков, которым отказано в том, чтобы они могли продолжать быть продуктивными и выполнять общественные функции. В семье дети и внуки чаще всего также не уделяют старикам достаточного внимания, поскольку диктуемый обществом режим труда и отдыха не способствует этому. К сожалению, в нашем обществе старики во многом утратили то уважение, которое было принято в обществах с традиционным укладом, где «сенаторам¹» предоставлялась даже ведущая роль в политическом контроле.

Процесс старения в названных выше измерениях может начинаться в различное время и протекать с разной скоростью. Поскольку измерения тесно связаны между собой, могут возникать сложные комбинации и несоразмерности, когда, например, убывает психическая витальная сила, но при этом хорошо сохраняются телесные функции и социальные способности, как это часто бывает при возрастной депрессии; или при полной сохранности социальных компетенций и витальной силы ослабляются телесные показатели — состояние, в котором человек больше всего страдает от своей немощи.

Процесс старения нужно отличать от процесса обретения *зре- пости*. Органические, психические и социальные процессы созревания, так же как и старение, происходят со временем, но, в отличие от старения, отличаются *приростом компетенций*. Используя

¹ Этимология слова «сенатор»: происходит от латинского senator (член сената), далее — от senex (старик, старец), далее — от праиндоевропейского sen- (прошлогодний, старый). Источник: https://ru.wiktionary.org/wiki. — *Прим. перев*.

широко известную метафору, можно сказать, что человек начинает стареть только после периода цветения², так же как растение, лишь отцветая, начинает увядать.

Старение побуждает к тому, чтобы меняться

Процессы старения ставят человека перед решением специфических задач. Ему необходимо внести ясность во все то, что теперь происходит с ним самим и вокруг него, что изменяется и, прежде всего, подвергается старению. Необходимо занять позицию по отношению к новым условиям, принять соответствующие решения. Эти вопросы нужно не только прояснить когнитивно, но и разобраться с ними на эмоциональном уровне. Это требуется сделать, поскольку человек не просто пассивно подвергается этому процессу, подобно стареющему животному, но проживает его и хочет включить его в горизонт своего понимания. Поскольку человеческое бытие — это «бытие-в-мире» (Хайдеггер), перед ним стоит задача осмыслить происходящие изменения именно в этом ключе. Теперь он как-то по-другому включен в мир. И этот новый вид включенности тоже надо осмыслить: то, что изменился темп, с которым ты что-то делаешь; твоя включенность и твой статус в социуме; поменялись акценты (например, потеряла свою значимость информация, связанная с профессиональной деятельностью, более важным стало то, что связано со здоровьем), не говоря уже о трудностях, связанных с появлением в современном обществе новых средств связи, способов действий и т.д. Это требует от человека понимания тех новых взаимосвязей, в которые он теперь включен. В свою очередь, такое понимание должно стать основой для формирования новых установок по отношению к самому себе и к другим. От этих установок зависит либо наличие мотивации для вовлеченности стареющего человека в реальный мир, а также степень такой вовлеченности, либо его уход из этого мира по причине отсутствия внутреннего согласия.

² Отсюда разница между «становлением старше» (что происходит с самого момента рождения и даже с момента зачатия) и старением.

Старение как экзистенциальный вызов

В старости человек заново и по-другому переживает фундаментальные экзистенциальные темы (*Längle*, 2002*a*, 2008), некоторые — в ослабленном виде, некоторые, наоборот, становятся для него более острыми и настоятельными. Будучи фундаментальными темами экзистенции, они существовали и в прошлые периоды жизни. Если они вытеснялись или игнорировались, то рано или поздно эти темы все равно с неумолимостью проявляются, теперь уже приводя к развитию психопатологии:

- они могут вызывать чувство угрозы и *страха*, становясь причиной психотических эпизодов;
- они могут порождать чувство нагруженности и делать человека депрессивным;
- они могут вызывать чувство стесненности и делать человека истеричным или параноидальным.

Некоторые условия экзистенции воспринимаются стареющим и старым человеком с особенной остротой:

А. Субъективная утрата компетенций, с одной стороны, и переживание невозможности сдержать процессы старения, с другой, указывают человеку на такое свойство жизни, как *невозможность* ею распоряжаться (неподконтрольность).

Если человеку не удается проработать переживание невозможности распоряжаться жизнью по своему усмотрению, то оно во все большей степени начинает ощущаться им как «отсутствие контроля» над жизненно важными процессами, что может приводить к появлению *страха* (*Boss*, 1979; *Condrau*, 1984).

Б. Понимая, что человек смертен, переживая уход своих сверстников, а также сталкиваясь с собственными болезнями и нарастающей немощью, человек чувствует все большую близость смерти. Все яснее ощущается им бренность жизни. Если ему не удается примириться с этим фактом, если он не может встретиться с ним лицом к лицу спокойно и уверенно, то он ощущает старение как нарастающий процесс отрыва от ценностей, все большей утраты их. Страдает образ самого себя: он начинает считать себя неспособным чего-либо добиться или даже полным неудачником, поскольку ничем не может себе помочь: старение приводит его в депрессивный мир (v. Gebsattel, 1959; Tellenbach, 1987).

В. Утраты подводят человека к ясному видению *ограниченностии* своих возможностей. Эта ограниченность может вылиться в *суженность*. Если человек не в состоянии принять ограниченность в ее масштабе и постоянстве существования и не может устроить свою жизнь в этих становящихся все более узкими границах, то он воспринимает старение как нарастающее (внешнее, насаждаемое) давление, а самого себя — как одинокого, пустого. Он будет пытаться обмануть, переиграть время, чтобы избежать его влияния. Такое развитие событий приводит человека, не способного правильно обойтись с границами человеческой экзистенции, к появлению *истерического способа реагирования* (см. об антропологических основах истерического типа переживания: *Michel*, 1979; *Längle*, 2002b).

Г. Перед лицом ограниченности возможностей и жизненного времени, а также изменившихся условий жизни возникает экзистенциальный вопрос о смысле (Längle, 1994, 2007; Utsch, 1992): ради чего дальше жить? Ради чего все это выносить? Ради чего я жил? Было ли это хорошо — то, ради чего я жил? «Возможность придать своей жизни смысл, в котором учитывается также и будущее, во многих случаях предотвращает наступление старческого психоза», — считает Х. Хофф (Hoff, 1959). Такие вопросы, связанные с тем, чтобы «оглянуться на свою жизнь» или «провести обзор жизни», подводят человека к последнему вопросу о смысле

Д. к онтологическому, то есть философскому и религиозному вопросу о смысле: «Какой смысл имеет эта жизнь, эта смерть, это страдание? Есть ли что-то, превосходящее эту жизнь? (Frankl, 1982. S. 43 etc., S. 218 etc., S. 231 etc.; Längle, 2007) Именно такие вопросы особенно волнуют стариков. И, видимо, жизнь не может быть полной и завершенной, пока человек не найдет на них свой, очень персональный, может быть, простой и тихий внутренний ответ. С точки зрения психологического эффекта не так важно, какое содержание человек сочтет подходящим для своего ответа, приведет ли он его к вере в Бога или к атеизму. Но благодаря занятию персональной позиции исчезнет зародыш того беспокойства, причину которого человек чаще всего даже не может понять. (О значении религиозности в старости см. обзорную работу Utsch, Fisseni, 1991.)

Так старение снова ставит человека перед экзистенциально важными темами. И если ему не удается разобраться с ними, если

человек видит их в искаженном свете или находит лишь поверхностные ответы, то легко (и чаще всего незаметно) возникают душевные расстройства и болезни, имеющие содержательную связь с тем или иным экзистенциальным измерением (*Csef*, 1985).

Напротив, проработка этих экзистенциальных тем и персональные ответы на них, ведут к еще более глубокой зрелости.

Старение как вызов для Person

Если человеку удается «правильно» стареть, то это ведет к окончательной персональной зрелости. Это заключается, с одной стороны, в какой-то правильной мере включенности и вовлеченности в мир, участия в жизни мира, с другой стороны — в известной степени отстраненности человека от мира, что соответствует его сегодняшним компетенциям и силам. Такая отстраненность состоит вовсе не в том, что человек вынужденно и покорно от чего-то отказывается, позволяет вырвать у себя из рук, например, работу или социальные функции при смене поколений. Она состоит, прежде всего, в активном отпускании, в основанном на принятии решения и поэтому добровольном прощании. Правильное старение сопровождается опытом переживания того, что тебе все меньше нужно, что ты можешь обходиться все меньшим и быть при этом счастливым. Это дополняется также тем, что нечто «возбуждающее» встречается все реже. То, что раньше будоражило, волновало, казалось необычным, привлекало к себе все внимание и силы, — встреча, чей-то авторитет, переживание и т.д., — к моменту наступления старости уже пережито, уже не имеет абсолютного значения, уже встроено в другой опыт, его уже можно много с чем сравнить, оно уже отрефлексировано. Старого человека так быстро уже не вывести из состояния покоя. Благодаря этому появляется больше спокойствия, дистанцированности, опыта. Возбуждаться — это преимущество молодости, спокойствие и дистанцированность — преимущество старости.

Тот, кто к этому пришел, воспринимается как «зрелый по своим годам». Именно здесь лежит связанная с возрастом проблема: можно быть старым, но недостаточно зрелым для этого. Собственно, проблема здесь заключается в следующем: как человек может добровольно отказаться от тех вещей, которые он любил, от привычек, с помощью которых он обретал опору, и отправиться в «бездомность неизвестности», имея перед глазами лишь перспективу потерь? Человеку, чтобы он мог добровольно принять решение, всегда нужны хорошие основания, ему нужно понимать: приобретаемое будет больше утрачиваемого. Что же может стать таким приобретением?

Нам, людям, всегда угрожает опасность жить на поверхностном уровне и ориентироваться на (внешние) достижения, упуская из вида *ценность глубины*, ценность внутреннего мира. Показателем оптимального способа приспособления к окружающей среде считается успех.

Это относится и к тем случаям, когда человек счастлив в своей профессии и не хотел бы расставаться с ней. «Мочь-отпустить» (Lassen-Können) и новые ценности, которые могут стать хорошим основанием для добровольного отказа от такой деятельности, нужны и ему. Тот, кто переживает исполненность в своей профессии, лучше подготовлен к уходу из нее. Человеку, который занимался тем, чем хотел, жил ради того, ради чего хотел жить, легче отпустить и проститься со своим делом, чем тому, который до сих пор втайне находится в ожидании этого.

Он мог бы отказаться еще и по той причине, что чувствует связь со своими последователями, которым он тем самым дает шанс развернуться, и у которых иначе он стоял бы на пути. Наверное, наиболее глубокая, персональная ценность отпускания и отказа от внешнего мира состоит в том, чтобы в еще большей степени открыться навстречу внутреннему миру. В этом состоит наибольшее завоевание преклонного возраста: быть устроенным в себе самом.

Тот, кому удается в старости вновь найти самого себя и оставаться с собой, достигает окончательной зрелости, подобно тому как плод приобретает окончательную сладость в лучах осеннего солнца.

Заключение

Старение — это процесс, который может вывести человека из состояния постоянной занятости множеством дел, от чего он теряет самого себя, и привести его к сосредоточению на себе и своей жизни. Это процесс, который связан с уплотнением жизни. Здесь перед человеком снова встают фундаментальные вопросы бытия-

человеком, со всей остротой, связанной с тем, что жизнь нельзя прожить заново, но и с чувством удовлетворения от того, что прожитое уже никогда не будет потеряно. Старый человек стоит более подготовленным и более опытным, чем когда-либо в своей жизни, перед фундаментальными вопросами экзистенции: о ее границах, ее бренности, невозможности ею распоряжаться, ее «Ради чего?» Он понимает, как много в том, удалась ли его жизнь или нет, зависит от него самого. Таким образом, в старости становятся возможными окончательный рост и окончательная зрелость на персональном, экзистенциальном уровне. В этом состоит основное человеческое приобретение, даже при том, что другие измерения подчиняются необратимым инволютивным процессам³. Такое старение делает человека зрелым — зрелым для его собственной смерти, как об этом писал Рильке (Rilke, 1903):

Господь! Всем смерть свою предуготовь, чтобы в нее впадало естество, чтоб смысл в ней был, чтоб в ней была любовь.

Перевод с немецкого: А.Н. Шапкина Научная редакция: С.В. Кривцова

Литература

Boss M. Das Sein zum Tode aus tiefenpsyhologischer Sicht // Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, Bd. XV: Transzendenz, Imagination und Kreativität / Condrau G. (Hg). Zürich: Kindler, 1979. S. 454—463.

Condrau G. Der Mensch und sein Tod. Certa moriendi conditio. Zürich-Einsiedeln: Benziger, 1984.

Csef H. Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Tod in verschiedenen Neuroseformen // Vortrag am 17.8.1985 auf dem VII. Internationalen Forum für Psychoanalyse in Zürich, 1985.

Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 1982.

v. Gebsattel V.E. Die depressive Fehlhaltung // Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, Bd II / V.E. Frankl, V.E. v. Gebsattel, J.H. Schultz (Hrsg.) München: Urban & Schwarzenberg, 1959.

³ Инволютивные процессы — процессы обратного развития, характеризующие старость. — Прим. ред.

Heidegger M. Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 1979.

Hoff H. Zitiert nach Kocourek et al (1959) Ergebnisse der klinischen Anwendung der Logotherapie // Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Bd III / V.E. Frankl, V.E. v. Gebsattel, J.H. Schultz (Hrsg.). München: Urban & Schwarzenberg, 1959. S. 737—764, 739.

Längle A. Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie // Bulletin GLE 11. 1994. № 2. S. 15—20.

Längle A. Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie // Fundamenta Psychiatrica. Vol. 16. № 1. 2002*a*. S. 1—8.

Längle A. (Hg) Hysterie. Wien: Facultas, 2002b.

Längle A. Sinnvoll leben. Angewandte Logotherapie. St. Pölten; Salzburg: Residenz, 2007.

Längle A. Existenzanalyse // Längle A., Holzhey-Kunz A. Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 2008. S. 29—180.

Michel E. Zur anthropologischen Deutung der Hysterie // Der leidende Mensch / A. Sborowitz, E. Michel (Hrsg.). Darmstadt: Wiss. Buchgemeinschaft, 1979. S. 310–326.

Rilke R. Das Stunden-Buch: Das Buch von der Armut und vom Tode. Berlin: Insel, 1903/1972.

Tellenbach H. Psychiatrie als geistige Medizin. München: VaW, 1987. S. 25—41.

Utsch M. Sinnfindung im Alter. Beiträge aus der Psychologie VE Frankls // Altern in unserer Zeit / Niederfranke A (Hg). Heidelberg: Quelle & Meyer, 1992. 69—80.

Utsch M., *Fisseni J.* Religiosität // Gerontologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe / Oswald W.D. et al (Hrsg.). Stuttgart: Kohlhammer, 1991. S. 480—493, 2°.