

# Моложе с каждым годом\*

Как дожить  
до 100 лет  
бодрым,  
здоровым,  
счастливым

\*поверните  
свой биологические часы назад

Крис Кроули,  
Генри Лодж

**ЭНФ**  
Энциклопедия Нового Физика

Крис Кроули

**Моложе с каждым годом. Как  
дожить до 100 лет бодрым,  
здоровым и счастливым**

«Альпина Диджитал»

2005

## **Кроули К.**

Моложе с каждым годом. Как дожить до 100 лет бодрым, здоровым и счастливым / К. Кроули — «Альпина Диджитал», 2005

Эта книга рассказывает о старении, здоровье мужчины и женщины, аэробных и силовых нагрузках, питании и лишнем весе, о сексуальных отношениях, психологии взаимоотношений в семье, эмоциях и оптимизме. Всем своим рекомендациям доктор Лодж дает строго научное, но вместе с тем простое и понятное обоснование, а истории из жизни Криса Кроули, одного из его пациентов, доказывают их действенность. Все, кто читал книгу доктора Лоджа, утверждают, что она перевернула их сознание – и жизнь стала такой же прекрасной, как и в молодые годы.

© Кроули К., 2005

© Альпина Диджитал, 2005

# Содержание

Благодарности	6
Приглашаем к революции	8
Взгляд Криса...	8
...и Гарри	10
Часть 1	12
Глава 1	12
Мой вклад в копилку: вести с передовой	16
Вклад Гарри: научная истина	16
Встреча с Гарри и перемены	17
Глава 2	21
Планирование и подготовка	22
Держитесь крепче!	24
Глава 3	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Крис Кроули, Генри Лодж**

## **Моложе с каждым годом. Как дожить до 100 лет бодрым, здоровым и счастливым**

Перевод *Мария Кульнева*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Технический редактор *Н. Лисицына*

Корректор *Е. Аксенова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Художник обложки *А. Мищенко*

© Christopher Crowley, Henry S. Lodge, 2004, 2005

Отрывки из гл. 10 впервые изданы на английском языке в Aspen Magazine

© Издание на русском языке, перевод, оформление ООО «Альпина нон-фикшн», 2008

Издано по лицензии Workman Publishing Company, New York

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

*Хилари Купер, а также Крису, Тиму и Рэйни.*  
**Крис Кроули**

*Моим пациентам: за оказанное мне доверие, за то многое, чему они меня научили, и за то, что наполнили мою жизнь добром и смыслом.*  
**Генри Лодж**

## Благодарности

Конечно, в первую очередь благодарности заслуживает Гарри. Меня неоднократно предупреждали, что работа в соавторстве – сущий кошмар, а зная себя, я заранее не завидовал своему товарищу по перу. Но оказалось, что к Гарри это не имеет никакого отношения – он просто не таков. Наше сотрудничество, переросшее в дружбу, – одно из наибольших удовольствий в моей жизни.

Очень многие помогали нам в работе над этой книгой, но некоторые из них заслуживают отдельного упоминания. Первой мне хотелось бы назвать Александру Пенни, мгновенно подхватившую нашу идею и с этого момента во всем выступавшую на нашей стороне. Лаура Йорк из Агентства Кэрол Мэнн стала для нашего творения больше, чем просто агентом; по собственной инициативе она взяла на себя и редакторские обязанности, а к тому же оказалась просто прекрасным товарищем. Ответственный редактор Сьюзан Болотин также всегда выступала в роли нашего убежденного сторонника и заслуживает особой награды за мудрое руководство, благодаря которому нам с Гарри удалось избежать конфликтов и обид, практически неизбежных при взаимодействии двух личностей, а сложная по структуре книга приобрела законченную логичную форму. Также не могу не назвать Линн Стронг, редактора рукописи и еще одной нашей последовательницы, исключительной женщины, безупречное чувство юмора которой не раз спасало и поддерживало нас. И наконец, отдельное спасибо незаменимой сотруднице издательства Workman Меган Николай, являющейся, помимо всего прочего, автором уникальных графиков «Здоровье... Смерть!».

Первыми рукопись прочли наши друзья и близкие; за ценные замечания выражаю благодарность Джимми Бенкарду, Терри Консидайну, Джоан Краули, Фрэнки Фитцджеральду, Хазарду Гиллеспи, Эммету Холдену, Фритцу Линку, Тони Робинсону, Лоренцо Семпле, Джиму Стербе и Джеку Тигу. Полезные комментарии сделали и мои любимые сестрички – Рэйни, Китти и Пети. Мой жестокий тренер Эрик фон Фролик очень помог в написании глав, посвященных силовым тренировкам и гимнастике. Одри из спорт-клуба L.A. сделала все, чтобы обеспечить мне доброе здоровье, по крайней мере на период работы над книгой.

Мои дети Крис, Тим и Рэйни проявляли к моей работе искренний интерес, окружали меня заботой и теплом. Они сами уже немолоды – Крису этой осенью стукнет пятьдесят, – но пока все изменения в их жизни только к лучшему.

Книгу я посвящаю Хилари Купер, и отнюдь не из случайной прихоти. Именно эта женщина первой указала мне верный путь; ее постоянная поддержка, неподдельная заинтересованность и объективные оценки всегда со мной. Короче говоря, своей новой жизнью я в первую очередь обязан ей. – *К.К.*

Я навсегда останусь в долгу перед Крисом за его безграничное великодушие, за минуты радости, доставленные мне нашим сотрудничеством, и за истинное чувство товарищества, возникшее на его основе; столь же глубокое уважение и признательность я испытываю по отношению к его верной супруге и помощнице Хилари. Также выражаю благодарность моим коллегам из Колумбийского университета и Нью-Йоркской ассоциации медиков, которые за двадцать с лишним лет моей профессиональной деятельности стали для меня второй семьей. Лучших коллег невозможно и желать; докторам Джону Постли и Сету Ледерману, моим наставникам и старшим товарищам на протяжении многих-многих лет, чьи замечания помогли нашей книге стать еще лучше. Моим братьям и сестре, а особенно – моим родителям, которые никогда не оставляют меня без своих мудрых советов и бескорыстной помощи в любом деле. Кэрол Мэнн, которая смогла по достоинству оценить наше предложение и заключить исключительно удачную для обеих сторон сделку с издательством Workman, где нам посчастливилось позна-

комиться и поработать с целым рядом незаурядных, талантливых людей. Сюзан Болотин, лучшему на свете редактору, ставшей нашим деловым партнером и по совместительству третейским судьей в разрешении наших с Крисом разногласий. И наконец, Лауре Йорк – не просто агенту, но и спутнице моей жизни; моим детям Мэделайн и Саманте – моему неиссякаемому источнику радости.

*Спасибо вам всем за все. – Г.Л.*

## Приглашаем к революции

### Взгляд Криса...

Три года, прошедшие с момента появления на свет книги «Моложе с каждым годом», стали для нас с Гарри невероятно интересным временем. Гарри продолжает трудиться на своем рабочем месте, спасая человеческие жизни, а я получил удивительную новую работу. Я путешествовал по всей стране, и то мне очень понравилось, несмотря на мой преклонный возраст. Я с удовольствием выступал перед людьми и провозглашал революцию во взгляде на старение, о которой и идет речь в книге. Что мне запомнилось больше всего? Встречи с читателями, которые рассказывали о том, как наши книги изменили их жизнь.

Нам обоим очень часто приходится слышать именно эти слова: от супруги старого приятеля на приеме в Нью-Йорке, от бывшего толстяка-адвоката на лекции в техасском Тайлере или от буквально возродившегося старика, который потащил меня кататься с ним на лыжах, чтобы я мог увидеть своими глазами, чего он смог достичь. И все они говорят одно: «Ребята, вы изменили мою жизнь... *Огромное* вам спасибо!»

Всем им очень нравится говорить об этом. Трое незнакомых мне людей в Колорадо настояли, чтобы я пошел с ними к их приятелю Билли и послушал историю о том, как они его «воскресли» (заставили прочитать книгу). «Вы только посмотрите на него теперь!» – говорили они, а Билли ухмылялся и похлопывал себя по животу. В Аспене ко мне пришел пожилой оптометрист с женой с просьбой подписать книги и рассказом о себе. Помолодевший и похорошевший бухгалтер в пригороде Филадельфии сказал, что у него настолько понизилось давление и уровень холестерина, что врач разрешил ему больше не принимать лекарств... и *он потерял двадцать процентов веса*. Привлекательная пожилая дама с Юга обижалась на своего мужа, который отказался кататься с ней на лыжах, так что она взяла свою собаку и поехала *за 800 миль* в Колорадо, на Волчий Перевал, и каталась там до изнеможения. Ей семьдесят один год, и разве мог я не подписать ей книгу на память? *Подписать?* Она что, шутит? Ее фото надо напечатать на обложке!

Честное слово, эти случаи не единичны, мы сталкиваемся с ними повсюду. И люди всегда рассказывают нам подобные истории с чувством подлинной увлеченности, удивления и восторга. Мне это приятно. Это как будто вас раз в несколько дней лижет языком большая добрая собака. Подозреваю, что для Гарри это все-таки некоторый перебор, а вот я вполне доволен.

Все эти люди – не просто читатели, они – настоящие миссионеры. «Я сам прочел книгу шесть раз и подарил друзьям двадцать штук». «Я прочитал ее дважды, не отрываясь, и купил по книге для своих отца и тестя». «Я заставила мужа сесть и прочитать ее всю». «Я самый большой ваш поклонник. Я раздарил тридцать экземпляров своим знакомым». Но на самом деле этот человек – не самый большой наш фанат. Другой мужчина, скромный инженер, потряс меня сообщением о том, что раздарил знакомым двести экземпляров книги и организовал для друзей «клуб YNY». Оздоровительные клубы распространяют книгу тысячами штук – поистине «неожиданный подарок» для новых членов. Президент одной крупной продуктовой компании заставляет всех сотрудников руководящего звена читать ее. Преуспевающие бизнесмены всех категорий повсюду носят ее с собой и рассказывают о ней каждому встречному.

Но это лишь начало. Весть передается из уст в уста, но этих уст пока немного. Однако их становится все больше. Мы надеемся, что выход этого издания в мягкой обложке облегчит этот процесс. То, как стареет большинство людей, не просто глупо, это настоящее преступление. Мы собственными руками ломаем жизни себе и своим близким, а также причиняем ущерб экономике страны. Пора избавиться от дурмана.



Один из приятных моментов – люди, объявляющие, что мы изменили их жизнь, оказываются возбужденными происшедшей с ними переменой. Они безмерно горды тем, что сумели сделать это сами. И нередко бывают удивлены, потому что это оказалось легче и быстрее, чем они предполагали; они сбросили вес, хотя этого им никто не обещал. (И не обещает, хотя это действительно происходит совсем не редко.) Но истинное удовольствие доставляет, что они вновь могут быть чертовски счастливы! Лучше и короче всех сформулировал это член одного интернет-сообщества: «Жизнь снова стала прекрасна!» Итак, вперед – к прекрасной жизни.

Но есть и другая сторона моей восхитительной новой работы. Я не только *рассказываю* людям о том, что знаю единственный верный способ жить. Я *демонстрирую* им это. Я катаюсь на горных лыжах по крутым склонам. Я преодолеваю на велосипеде трудные маршруты вместе со своими старыми друзьями... шесть дней в неделю. Я путешествую пешком по горам. Я все время активен и деятелен. Я живу *в движении*! И практически постоянно с удовольствием ощущаю, что мой организм ведет себя точно так же, как в пятьдесят лет! Эх, если бы я был поумнее в пятьдесят, но... Ладно, все и так весьма неплохо. Не упустите свой шанс. Это изменит вашу жизнь.

## ...и Гарри

С момента выхода «Моложе с каждым годом» (Younger Next Year) в биомедицинских журналах было опубликовано более пяти миллионов статей, так что можно предположить, что научные данные, лежащие в основе наших рекомендаций, уже существенно обновились. Однако это не так. Да, медицина пришла к выводу, что не нужно пить столько воды, сколько рекомендовали мы, однако в остальном ничего не меняется. (И это нисколько не должно вас удивлять, так как эта книга посвящена биологическим особенностям человеческого организма, которые ничуть не изменились за миллионы лет.) Как бы то ни было, но то, в чем наука была права три года назад, осталось таким и сегодня. Послание, заложенное нами в книгу, оказалось даже более важным, чем казалось нам тогда. В настоящее время исследования влияния физических упражнений на лечение болезней находятся лишь в зачаточной стадии. Оказывается, что они положительно влияют на состояние больных с тяжелой формой эмфиземы и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Положительный эффект отмечен также у людей, проходящих реабилитацию после излечения злокачественных опухолей, и у страдающих депрессивными состояниями.

Более того, изучение биологии эмоций, которое также едва начиналось в период подготовки и выхода книги, с тех пор поставило перед исследователями лишь многочисленные новые проблемы. Мы только начинаем распутывать сложные связи между эмоциональным и биохимическим статусом организма и даже его отдельных клеток, однако нам уже известно, что физические нагрузки изменяют свойства клеток *на генетическом уровне*. Причем влияние могут оказывать не только упражнения, но и окружающая человека эмоциональная среда, проявления заботы о нем. Экспериментальным путем выяснено, что состояние ДНК в важных точках отчасти регулируется химическими продуктами эмоциональных реакций. Были открыты новые химические маркеры роста и разрушения, которые реагируют на эмоции, межличностные и социальные связи человека. Снова и снова мы получаем подтверждение правил, сформулированных в нашей книге: *забота, общение, занятость*.

Как я уже сказал, нет ничего удивительного в том, что законы природы, управляющие человеческим организмом, ничуть не изменились за последние три года. И за последующие три миллиарда лет они тоже вряд ли изменятся. Так что вы можете спокойно читать «Моложе с каждым годом» и не сомневаться в том, что в книге содержится правдивая информация, которую полезно освежать в памяти каждый год. Не стесняйтесь читать книгу с карандашом в руке, выписывать самые значимые для вас вещи и делать отметки на полях — она останется вашим верным другом в предстоящем пути.

Мы считаем, что перед нами стояла задача сделать этот путь максимально удобным и приятным для вас на всем его протяжении. В наше время в США и других развитых странах такая продолжительность жизни, что проблема уже не столько в том, чтобы продлить ее еще, а в том, чтобы прожить все эти годы полноценным человеком. Сейчас факты таковы, что средний американец, которому на данный момент исполнилось пятьдесят или шестьдесят лет, скорее всего (если он не имеет особых проблем со здоровьем), доживет до восьмидесяти и более лет. И если сохранится такой же модус развития общества и науки, то для тех, кто сейчас относится к этой возрастной категории, будет вполне реальным рассчитывать на продолжительность жизни, приближающуюся к ста годам.

Не забывайте о том, что биологические факторы, о которых пойдет речь в книге, не имеют возрастных рамок — ни нижней, ни верхней. Да, с возрастом все процессы неизбежно замедляются и затрудняются, однако возраст сам по себе не влияет на качество жизни. У меня есть несколько пациентов, которым за девяносто и которые в недавнем прошлом перенесли хирур-

гическое вмешательство на сердце, все они чувствуют себя прекрасно. Они вели активную полноценную жизнь до операции и продолжают вести ее после. Поверьте, это не случайность.

Процессы старения запускаются в организме примерно в конце второго десятка лет жизни, так что, если вам уже есть тридцать, качество вашей жизни находится исключительно в ваших руках. Будет прекрасно, если вы примете осознанное решение не плыть по течению, а самостоятельно взяться за весла. А вашим путеводителем может стать наша книга.

## **Часть 1**

### **Займитесь своим телом**



#### **Глава 1**

#### **Конец света**

Итак, вам сколько? Пятьдесят три? Пятьдесят восемь? Ну что-то около того? Вы молодчина, вы добились успеха. Вы полны энергии. Серьезный человек, занимающийся серьезным делом. И вдобавок к этому вы, слава богу, в приличной форме. Вы еще крепки телом и по выходным обязательно занимаетесь спортом. Да, силы в вас остались. Может, конечно, уже нет юношеской стройности, да и велосипед покрылся пылью в гараже, но при желании вы еще способны утереть нос многим помоложе вас. Вам пришлось в жизни попотеть, но теперь вы можете по праву гордиться достигнутым. Вы принадлежите к той счастливой категории людей, которые не только обладают способностями, необходимыми для достижения успеха, но и умеют грамотно их применить. Можете считать, что вам повезло.

Но пару месяцев назад вы внезапно проснулись среди ночи с мыслью: «Мне скоро шестьдесят!» В эту ночь вы больше не смогли заснуть. Или – вы сидели в своем офисе и вдруг заметили, что какой-то наглый юнец странно смотрит на вас. А сказать точнее – мимо вас. Как будто бы вас здесь и нет. Когда он ушел, вас огорошила мысль: «Этот мальчишка думает, что мне недолго осталось занимать это место. Надеется в скором будущем повеселиться на моей прощальной вечеринке!» Вы выходите из-за стола и опускаетесь на тот стул, где он только что сидел. Невольный вздох вырывается из вашей груди. «Пенсия! Что же будет со мной дальше?»

Или вот – самый последний случай. Вы были на приеме. Мимо вас прошла привлекательная женщина. Не слишком и молоденькая – лет, может быть, тридцати восьми. Но и она вас не заметила в упор. Точно так же, как тот парень, посмотрела мимо. Как будто вы – покойник. Как будто вам шестьдесят. Сейчас вам кажется, что это равнозначные вещи. Этой ночью вы опять не спали и по кругу думали все ту же мысль: «Шестьдесят! Мне скоро шестьдесят!»

Утром вы стараетесь забыть об этом и идете, как всегда, на работу. Вы продолжаете заниматься своими делами, как занимались ими все последние тридцать лет. Но мысль неотвязно преследует вас: «Мне скоро шестьдесят. Что со мной будет? Можно подумать, я не знал, что все так будет!»

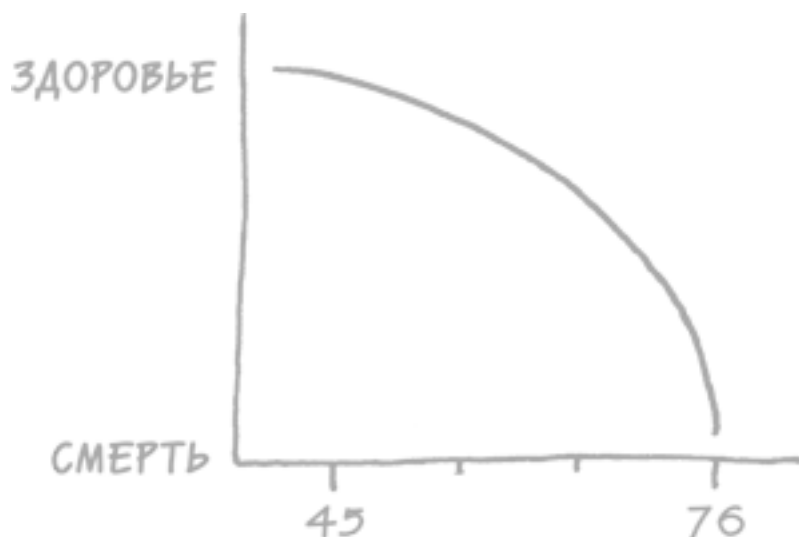
А теперь – слушайте. На самом деле вы совершенно не знаете, что означает ваш возраст. Эта книга как раз об этом – о том, что вам не известно, хотя вы-то уверены, что прекрасно обо всем осведомлены. Она должна помочь раскрыть вам глаза и понять, что картина, являющаяся вам бессонными ночами, может не иметь ничего общего с действительностью. Да, вы знаете, что было в этом возрасте с вашим отцом и с отцом вашего друга, с вашим любимым учителем и с миллиардом других людей старшего поколения. Но правила игры меняются, причем прямо

сейчас, на ваших глазах. Ваши перспективы могут не иметь с привычной картиной ничего общего. И это не сказка.

В этой книге вам предстоит познакомиться с Гарри – его полное имя Генри Лодж, он мой врач, мой соавтор и мой близкий друг, который в написанных им лично главах расскажет вам о современной эволюционной биологии. Надеюсь, что после этого вы сможете понять, как функционирует ваш организм. Могу поспорить, вы будете поражены. Разобравшись в основных положениях, вы должны будете увидеть, что то, что предлагает Гарри, обоснованно и уж во всяком случае не вредно. Если же вы решите последовать его рекомендациям, вот тогда-то вы действительно узнаете, как это – чувствовать себя в восемьдесят лет ничуть не хуже, чем в пятьдесят. В восемьдесят – обратите внимание, я не преувеличиваю! Конечно, вы не застрахованы от неудачного спуска с горы на лыжах или неожиданно обнаружившейся опухоли мозга. Это бывает. Но большинство из нас не обязаны дряхлеть. Причем долго, реально долго. Еще не один десяток лет.

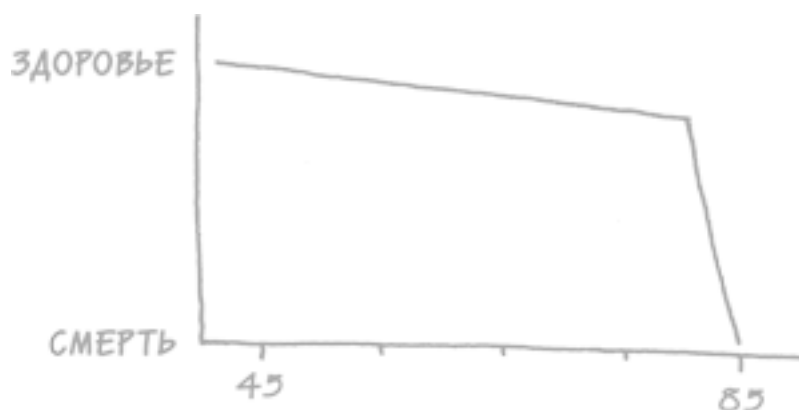
И я скажу вам даже больше: большинство из нас с функциональной точки зрения могут в следующие пять или даже десять лет молодеть. Не считите это жестокой шуткой или рекламным трюком. Это чистая правда. Необратимы лишь некоторые процессы старения. Например, с каждым годом у вас неизбежно будет наблюдаться снижение частоты пульса и изменения волос и кожи. Но не менее семидесяти процентов того, что вам представляется печальными, но неизбежными атрибутами пожилого возраста, на самом деле приобретается исключительно по желанию. Вы вовсе не обязаны проходить тот путь, который прошел ваш отец, ваш учитель и все прочие знакомые и незнакомые вам стареющие люди. Вы все еще не верите? Скоро вы сами убедитесь, что в моих словах нет ни грамма преувеличения. Ваше право – играть по новым правилам. К этой игре допускается практически любой. Дело за малым – всего лишь выучить эти правила.

Вот что вам известно сегодня: после того, как вам стукнет шестьдесят, вы покатитесь по наклонной плоскости к старости, беспомощности и смерти. С каждым годом вы будете становиться тяжелее, медлительнее, слабее, болезненнее. Вы оглохнете и ослепнете. У вас будет непрерывно ломить поясницу. И колени. И ваш четвероногий друг, с которым раньше вы вместе отправлялись в дальние походы, будет мирно дремать у вас на руках все дни напролет. Только каждые полчаса вам придется его тревожить, чтобы сходить в туалет. Вы превратитесь в вечно ворчащую, всем недовольную развалину. Потом вам изменит рассудок. У вас пожелтеют и выпадут зубы и испортится дыхание. У вас не останется денег. Или волос. Ваши мышцы превратятся в тряпки. Вы перестанете бороться. Вы будете просто сидеть и ждать. Вас перевезут в дом престарелых. Вы уже не сможете вставать с инвалидного кресла. И по прошествии не такого уж долгого времени вы дождетесь – смерти.

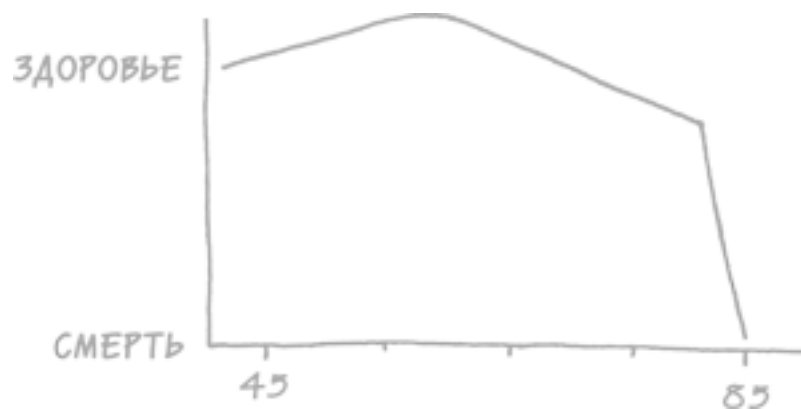


Все это весьма вероятно. Именно так происходит в нашей стране с очень многими людьми. Но это лишь один из вариантов, а отнюдь не приговор. Никто не мешает вам пойти другим путем: твердо решить сохранить свой организм таким, каким он был в пятьдесят лет, и научить его тому, что для этого требуется. Если вы сознательно дадите себе такую установку, наклонная плоскость вам не грозит. Вы будете пребывать на спокойном плато до восьмидесяти и дальше. Я видел собственными глазами людей, которые катались на горных лыжах, когда им было уже под девяносто. И таких, которые разъезжали на горных байках в окрестностях Барселоны по трассам, на которых тренируется Ланс Армстронг. Нет, не пытались ковылять там, где путь попроще, как свойственно «нормальным» старикам, а делали реальные вещи. И радовались жизни, как в юности.

Видел я и других мужчин в годах – тех, кто никогда особенно не увлекался спортом, но кто тем не менее остается в форме и делает свою старость энергичной и осмысленной. Итак, вот какой урок я хочу преподать вам: то, что вы считаете неизбежным, на самом деле не обязательно с вами случиться. Вы можете еще много лет наслаждаться вашими любимыми занятиями: велоспортом, лыжами, сексом. Чувствами! Практически с той же энергией и тем же удовольствием, что и раньше. Даже если вы несколько сдали за последнее время, вы сможете за следующие несколько лет добиться существенного улучшения своего самочувствия, а в дальнейшем поддерживать его на достойном уровне. Еще раз повторяю – это не розыгрыш и не рекламные обещания. В самом худшем случае картина, которая вас ожидает, примерно такова:



А для девяноста пяти процентов из вас она выглядит и вовсе так:



Если вы не знакомы с нашим образом жизни, вы, вероятно, даже и не сможете представить, насколько значительна разница между любой из этих двух кривых и той, что изображена на странице 22, поскольку, вероятно, вам неведомо, как ужасно «обычное старение» в этой стране. Да, ужасно, поверьте мне на слово, и разница между этими графиками огромна. Мы – я и Гарри – умоляем, заклинаем вас не вступать на наклонную плоскость! И тогда последняя треть вашей жизни будет совсем иной!

Мы с Гарри очень старались, чтобы книга получилась не скучной. Нам хотелось, чтобы она увлекла вас раньше, чем до вас дойдет, насколько серьезно все то, что в ней изложено. Но, если уж начистоту, здесь все серьезней некуда, и мы рассказали вам об этом откровенно и беспристрастно. Слишком высока ставка в той игре, правилам которой мы хотим вас обучить: изменение в корне той части жизни, которая у вас впереди, – а эта часть, поверьте, не такая уж маленькая. Задумайтесь хотя бы ненадолго над такими данными: Гарри утверждает, что изменив свой образ жизни в соответствии с рекомендациями нашей книги, вы никогда не столкнетесь более чем с половиной «типичных» для последней трети жизни заболеваний и травм. Не отсрочите их появление, а избежите! А вместе с ними и всех страданий, затрат и печалей, сопутствующих серьезным заболеваниям или травмам. Может быть, об этом стоит задуматься более серьезно? И заодно еще вот об этом: семьдесят процентов преждевременных смертей связано с образом жизни. «Преждевременная смерть» – это смерть в возрасте моложе восьмидесяти пяти – девяноста лет.

Мне же самым важным кажется следующий факт, который я узнал тоже от Гарри: около семидесяти процентов проблем, связанных со старением, – в том числе общий упадок сил, поражения суставов, нарушения вестибулярного аппарата и рассудка – так вот, около семидесяти процентов всего этого ужаса может никогда не наступить в вашей жизни или настигнуть вас лишь в самом ее конце. Это огромный переворот! Я сам успел столкнуться с первыми вестниками старения – когда у меня начались такие боли в суставах, что ходьба превратилась в пытку, а приподнять ногу на три дюйма, чтобы перешагнуть бордюр, отделяющий проезжую часть от тротуара, я нередко вообще не мог. Задумайтесь об этом. Задумайтесь о том, что когда-нибудь вы будете выпадать из кресла от малейшего толчка. Да, так бывает, и нередко. И будет и с вами. Обязательно. Однако так быть не должно.

Несмотря на всю революционность этих положений, Гарри может дать им блестящее научное обоснование. Вы еще об этом прочтете. От осознания возможностей, которые реально есть у каждого из нас, вполне способна закружиться голова. Я же буду рассказывать вам просто о жизни. О безумных горных спусках в семьдесят. О длительных велокроссах по пересеченной местности. О виндсерфинге. О том, как продолжать жить интересно и бодро. О том, как стать функционально моложе, чем десяток лет назад. Об изумительном чувстве радости бытия, которое не оставляет вас ни на минуту. И это вовсе не пустые похвалы старой развалины. Это,

так сказать, демо-запись. Слушайте мои слова: вам будет шестьдесят, но в следующие пять, а то и десять лет вы будете молодеть и молодеть. Ну что, убедились, что все очень серьезно?

## **Мой вклад в копилку: вести с передовой**

Моя роль во всем этом очень проста: я жил, мне некоторое время назад стукнуло шестьдесят, я был уже на пенсии. Когда мне исполнилось семьдесят, я научился тому, о чем повествует эта книга, и выполнял ее рекомендации на протяжении ряда лет. Теперь я готов рассказать вам всю правду о том, как это было. Моя обязанность: знакомить вас со сводками из района активных боевых действий. Думаете, я слишком оптимистичен? Если и так, я в любом случае не кривлю душой и строго придерживаюсь фактов.

Для начала – хорошие новости. Я чувствую себя вполне пристойно. Да, скажу прямо, не идеально – мне ведь все-таки не сорок. Но чувствую я себя, чтобы не соврать, на здоровые пятьдесят. И это несмотря на то, что – не будем скрывать и этого – я всегда был равнодушен к спорту. Я всегда потакал своим прихотям (однажды это привело к тому, что я поправился на сорок фунтов). Я едва ли не каждый день пью спиртное и не могу отказать себе в некоторых других удовольствиях. Но мне не потребовалось много времени и раздумий, чтобы понять, каковы ставки и каков, особенно в сравнении с затратами, будет выигрыш. Я совершал в жизни все то, что принято считать «настоящими мужскими поступками». Жил, руководствуясь всем знакомой вечной мантрой: «Ты же мужик!...» Я не уставал это подтверждать. А каждое утро приходилось вставать и идти на работу. Все мы постепенно этому учимся. Попробуйте приложить те же усилия к новым задачам – и дело в шляпе.

Еще кое-что приятное: сам процесс оказался вовсе не таким уж мерзким. Может быть, кое-что – например, часть, касающаяся физических упражнений – покажется вам неприятным и вы подумаете, что мы над вами издеваемся. Но все это не так, и у нас и в мыслях нет ничего подобного. Я не стал бы проделывать все это и несколько месяцев, не говоря уже о годах, если бы это не оказалось весело, но, к счастью, я обнаружил, что это именно так. Честно говоря, это становится привычкой, от которой уже так просто не избавишься. Скоро вы все поймете. Поймете, почему не самые простые действия могут быть приятными и почему наши правила действуют.

## **Вклад Гарри: научная истина**

Гарри, как говорится, «настоящий Маккой». Этот сорокашестилетний терапевт (и геронтолог) неоднократно назывался в общенациональных обзорах одним из лучших американских врачей. Он возглавляет передовую клинику на Манхэттене (где вместе с ним работает еще двадцать три специалиста), а также клинический факультет медицинского колледжа при Колумбийском университете. Он уделяет большое внимание новейшим достижениям клеточной и эволюционной биологии. В этой книге он познакомит вас с основами этих наук, которые пока еще не освещаются широко медицинской прессой, и в ближайшем будущем, вероятно, этого можно не ждать. Он расскажет о собственной практике работы с пожилыми пациентами, результаты которой скрупулезно собирает и анализирует на протяжении последних пятнадцати лет. Не пугайтесь заумных научных теорий – Гарри умеет излагать их понятно и внешне просто. Ну, может быть, почти просто. Но прочитав его главы, вы обязательно признаете логичность – и непосредственное отношение к вашей жизни – его выводов.

Непременно нужно отметить, что научные интересы Гарри лежат в настолько новой и малоизученной области, что он со свойственной ему осторожностью всегда предупреждает о том, что какие-то из его выводов могут быть опровергнуты дальнейшими исследованиями. Однако это не относится к основополагающим принципам. Революция, о которой он говорит,



уже происходит среди нас; наука, которая дает ей толчок, – отнюдь не шарлатанство. Гарри ясно дает вам понять, что организм каждого человека на самом фундаментальном, клеточном, уровне является хранилищем уникальных ресурсов, от которых зависит как разрушение его, так и восстановление. Вы узнаете, что пресловутое учение Дарвина – да-да, то самое, про естественный отбор и сохранение наследственных признаков – имеет к вам и вашей жизни самое прямое и непосредственное отношение. В своих главах (мы старались выступать более-менее по очереди) он расскажет вам об этих внутренних движущих силах организма и принципах их действия. Он покажет вам, как можно управлять ими наиболее выгодным для вас образом. Как добиться желаемого – на долгие годы сохранить здоровье и интерес к жизни. Не полное и не навсегда, конечно, – чудес все-таки не бывает, – но тем не менее на гораздо больший срок, чем вы можете представить себе сейчас.

То, о чем мы вам расскажем, на самом деле уже частично известно вам: жизнь человека подчинена течениям, которые могут увлекать его вперед или назад. В детстве прибой поддерживает вас, уверенно толкая вперед, помогая в любом деле. Ребенок растет, год от года становясь сильнее, внимательнее, целеустремленнее... Понятливее и способнее. Но в определенный момент этот внутренний прилив останавливается, и теперь, чтобы выгresti самостоятельно, вам требуется все больше и больше сил. А потом, в один миг, силы природы оборачиваются против вас. Вы слабеете, теряете ориентацию, даже ваша главная опора – собственный скелет – становится хрупким и ненадежным. У вас все вылетает из головы. И вы убеждаетесь, что еще совсем немного – и течение окончательно возьмет над вами верх. И выбросит вас на скалы. А там уже поджидают чайки. И крабы. Им не терпится отведать ваших жирных внутренностей. И выклевывать ваши глаза. И повыдергать волосы себе на гнезда. Словом, сожрать вас с потрохами.

Простите. Я, кажется, увлекся... Но самое-то интересное вот в чем – оказывается, течение не так уж непреодолимо. Оно только кажется таким, потому что оно тащит вас непреклонно и беспощадно. Однако на самом деле с ним вполне реально совладать и снова обратить в своего помощника. Так же поступает мореход, который, используя тот самый ветер, грозящий разрушить его корабль, входит в тихую гавань. У Гарри в голове вовсе не ветер, а исключительный ум, и его теории достойны самого пристального внимания. Все, к чему он стремится, – изменить к лучшему жизнь каждого из нас. Окончательно и бесповоротно. Изменить мою ему уже удалось.

## Встреча с Гарри и перемены

Я пришел к Гарри по рекомендации одной рыжеволосой дамы – пластического хирурга (назовем ее Дезирэ). Она только что отхватила мне под местным наркозом полноса, и я еще не успел прийти в себя – и от обезболивания, и от нее самой. Я только что переехал обратно в Нью-Йорк после двух лет пребывания на пенсии, которые я провел в Колорадо, где со всей страстью отдавался лыжному спорту. (В юности я оказался лишен этого, так как женился в девятнадцать лет и обзавелся тремя детьми еще до окончания юридического факультета.) В общем, я спросил Дезирэ, не согласится ли она быть моим личным врачом, и она отказалась, но взамен посоветовала другого доктора – по ее словам, умнейшего, достойнейшего, словом, исключительного во всех смыслах человека. Стопроцентный белый американец, но ничуть не тугодум. Я очень скоро смог убедиться в этом сам. Дезирэ познакомилась с ним в медицинском колледже, где он преподавал, и, по ее словам, он должен был обязательно мне понравиться.

Так я и оказался в приемной у Гарри, ошетилившийся, как кошка, увидевшая чужого в своем доме. Я вообще всю жизнь недолюбливал докторов. Меня всегда возмущало, как они говорят: «Привет, Крис. Меня зовут доктор Смит». (Ага, так, значит, я – просто «Крис», а он – «доктор Смит»? И что это означает? И почему для того, чтобы подвергнуться этому унижению, я должен еще и ждать целый час? Адвокаты себя так не ведут. Но врачи – совсем другая порода!

Не буду даже говорить о всех отвратительных вещах, которые они с вами проделывают, – вы и сами все знаете.)

У Гарри оказались на удивление приличные манеры, и кажется, он всемерно старался оправдать определение «достойнейший человек». Но я не терял бдительности. Я выдержал все разновидности пыток – из меня выкачали галлоны крови, с подозрением заглянули в мои уши и горло и задали массу мерзких вопросов, которые всегда задают доктора пациентам. И даже залезли мне в задний проход. После чего я услышал коронную фразу врачей всех времен: «Пожалуйста, оставьте пока ваши вещи здесь и пройдите ко мне в кабинет. Я не задержу вас надолго».

Вы наверняка знаете, что обычно следует за этим: «Хм-м, понимаете, у вас в заднице небольшая опухоль... ну, этак с гранат размером. Может быть, это не опасно, но может начаться гангрена, так что вам надо лечь в больницу и...» Когда я проследовал в его кабинет, впрочем, оказалось, что гранатов пока не обнаружено. Более того, мне было сказано, что я в отличной форме. Немного избыточный вес, но ничего ужасного. Я правильно делаю, что регулярно тренируюсь.

Гарри был высоким и до странности скромным для такого преуспевающего врача. Говоря с вами, он то и дело сверялся с данными в компьютере. Он был в некотором роде привлекателен внешне, может быть, я назвал бы его... женственным, но он не производил впечатления человека с нетрадиционной ориентацией. В колледже он занимался греблей – это было заметно до сих пор. Но одевался и держался он так, что я думал: «Вот типичный новоанглийский зануда». Что, конечно, было неправильно с моей стороны, поскольку сам я производил точно такое же впечатление. Моя секретарша однажды сказала: «Крис, вы носите свою одежду так, как будто отчаянно ее ненавидите». Мы с Гарри были вылеплены из одного и того же пресного теста в одной и той же части мировой кухни – в северной части Бостона, – только с разницей в двадцать пять лет. Пока я все это думал, он продолжал что-то бубнить себе под нос. Цифры, параметры. Бла-бла-бла.

Потом я спросил (потому что собирался предложить ему стать моим личным врачом, а это дело ответственное): «А скажите мне, пожалуйста, что вам больше всего нравится в медицинской практике?» Он запнулся, но всего на мгновение, как будто был готов к разговору об этом. «Мне больше всего нравится поддерживать длительные отношения с пациентами и сохранять их здоровье. Не просто лечить их в случае болезни, а помогать им вообще не болеть – это совершенно иная задача. Мне хочется улучшить их жизнь в целом, а не просто лечить то то, то это». Бинго! «Это вы о чем?» – невинно поинтересовался я. «Ну знаете, меня всегда интересовала не только общая терапия, но и проблемы старения. У меня сертификаты по обоим специальностям, правда, сам я не очень понимаю, как отделить геронтологию от общей терапии».

Потом он поднял на меня глаза и беззвучно уронил заготовленную бомбу: «Мне ясно одно – нас ждет подлинная революция в процессах человеческого старения. – Он помолчал, очевидно, раздумывая, с чего начать свое объяснение. – Раньше... – И он пустился в описание и сравнение привычного угасания от пятидесяти и до конца, с одной стороны, – и ранее невиданного состояния «плато» в пожилом возрасте – с другой. Он так увлекся, что чертил перед собой пальцем в воздухе эти графики. – И если хотите, вы можете стать одним из первоходцев этого революционного пути», – заключил он.

«Я?»

«Да. С вашими данными... – Он покопался в файлах компьютера. – Да, они действительно очень неплохи. Гм, вы не курите, и вообще ваши показатели вполне позволят вам сохранить свое состояние здоровья неизменным лет до... скажем, восьмидесяти. Нужно только увеличить физические нагрузки. А может, и до девяноста. Я скажу вам больше – еще некоторые дополнительные усилия, и вы сможете даже помолодеть в функциональном смысле. Вы в луч-

шей форме, чем большинство мужчин, которые впервые приходят ко мне, и я заявляю вам с полной ответственностью: для вас омоложение реально».

Я поднялся и подошел вплотную к его столу: «Вы не шутите?»

«Нет. Вы любите горные лыжи – значит, вы будете продолжать на них кататься лет до восьмидесяти. Потом, конечно, все-таки придется сменить ваше хобби на что-нибудь менее экстремальное: вы перестанете носиться по горам и займетесь, скажем, обыкновенным кроссом. Велоспорт... Ну, этим можно заниматься до бесконечности. Да, некоторый физиологический спад все же неизбежен, однако вы в целом будете чувствовать себя таким же сильным, энергичным и здравомыслящим человеком в восемьдесят, каким вы были в пятьдесят. А первые пять или даже больше лет вы будете, повторяю, функционально омолаживаться».

«И что я должен для этого делать?»

«Сложно ответить коротко, однако вот три главных момента. – Вы замечали, что в любом деле главных моментов всегда три? – Да, три момента, – сказал он. – Первый – физические упражнения; второй – питание; третий – интерес к жизни.

Самое серьезное – и наименее приятное для большинства – это физические нагрузки. В них – ключ к крепкому здоровью. Вам потребуется упорно заниматься практически каждый день – ну, скажем, не менее шести дней в неделю. И постепенно увеличивать нагрузки. Два дня из шести поднимать тяжести. Физические нагрузки – важный инструмент влияния на старение. Эта нисходящая кривая... – Он снова изобразил в воздухе стремящийся к нулю график. – ... Может с легкостью стать прямой. И некоторое время даже идти вверх. И вы останетесь собой до конца жизни».

У меня было сотни четыре всяких вопросов, но я непривычным для себя образом придержал их при себе и пока просто сидел и ждал, чем это кончится. Гарри продолжал свою лекцию:

«Питание тоже очень важно. Вы должны начать выполнять всем известные правила здорового питания, которые, однако, мало кто реально выполняет. Если не будет никаких препятствий к этому с вашей стороны, вы вернетесь к своему оптимальному весу. Сейчас вы весите... – Взгляд в экран. – ...Сто девяносто четыре фунта<sup>1</sup>. А должны... сколько? Какой ваш оптимальный вес? Сто семьдесят пять<sup>2</sup>?»

«Скорее, сто шестьдесят пять<sup>3</sup>. Может, даже поменьше. В колледже я немного занимался греблей в категории сто пятьдесят пять и оставался примерно в тех же пределах лет до сорока с чем-то».

«Что ж, если вам удастся когда-нибудь достичь отметки сто семьдесят, это будет превосходно. Впрочем, не гонитесь за этим. Гораздо важнее заниматься, сколько бы вы ни весили, а также научиться правильно питаться. Перестаньте употреблять в пищу то, что доподлинно вредно. Например, фастфуд, излишние жиры и простые углеводы. И вообще ешьте всего поменьше». Он сказал, что диеты глупы и бесполезны, но, если я буду регулярно заниматься и перестану есть неправильную пищу, я обязательно постепенно сброшу вес.

«А как же наследственность? – наконец решился спросить я. – Я-то был уверен, что все предопределено еще до рождения, и остается только сидеть и ждать неизбежного».

«Нет! – возразил Гарри. – Это страшная ошибка и жалкая отмазка для трусов. Генетика здесь определяет, может быть, процентов двадцать. Все остальное – исключительно в вашей власти».

«А что с алкоголем?»

Он снова посмотрел на монитор.

---

<sup>1</sup> Около 88 кг (здесь и далее примечания переводчика).

<sup>2</sup> Около 80 кг.

<sup>3</sup> Около 75 кг.

«Выпиваете умеренно, – процитировал он из моей анкеты. – По паре бокалов за вечер». – Тут он мог бы нагнуться ко мне через стол и заорать мне в лицо: «ЛЖЕЦ!!!» Однако хорошие манеры возобладали, и он просто заметил какую-то банальность о том, что один-два стакана вина скорее полезны, чем вредны. Но большее количество, естественно, уже однозначно вредно. Ну само собой.

«А занятость... – Он пожал плечами, как бы давая понять, что последний фактор сложнее объяснить в словах. – Я хочу сказать – вы должны контактировать с людьми и чем-то интересоваться. Должны иметь какие-то цели. Благотворительность... Общество... Семья... Работа... Хобби... Особенно это актуально после выхода на пенсию – если не найти себе какое-нибудь занятие, все может закончиться не очень хорошо. – Он замолчал и некоторое время явно собиравшись с духом, чтобы продолжить. – Это должно быть такое дело, которое действительно небезразлично вам. Это очень трудно сформулировать, но, понимаете, у вас должен быть кто-то или что-то, о ком или о чем вы будете заботиться и переживать. И в общем-то не важно, что именно это будет. Не имеет значение, какую пользу обществу приносит ваша деятельность или насколько она выгодна финансово. Главное, чтобы это было серьезно и интересно для вас. У вас должен быть кто-то, о ком вы думаете и к кому испытываете близость, чтобы вам было, ради чего и ради кого жить. Если этого не будет... – Едва заметная улыбка. – ...Вы умрете».

«И это все?» – поинтересовался я.

«В общих чертах – да», – кивнул он.

«О'кей. – Я встал, чтобы попрощаться. – А сколько нужно заниматься? И что есть?»

Об этом – дальше в книге. Вам должно это понравиться. Потому что это спасет вашу жизнь.



## Глава 2

### Как поживает ваша супруга?

Прежде чем в разговор вступит Гарри, позвольте мне задать вам один вопрос: как поживает ваша супруга? Или просто любимая женщина или близкая подруга – не важно, кто у вас... у кого вы есть.

Как она относится к тому, что вы стареете, к вашему возможному отходу от дел? Каково ее собственное настроение – занимает ли она жизнеутверждающую позицию или близка к тому, чтобы махнуть на все рукой? Поддерживает ли она вас? Одобряет ли она вас? Одобряете ли вы ее? И вообще, что вы думаете друг о друге в связи с тем, что вы уже не молоды? Короче, вот что я хотел спросить: достаточно ли крепок ваш союз для того, чтобы стать основанием для той совершенно иной жизни, которая надвигается на вас со скоростью курьерского поезда? Можете ли вы использовать для конструкции этого фундамента старые кирпичи, старые балки, старую любовь? Будете ли вы заниматься этой постройкой вместе?

Почему я об этом спрашиваю? Да потому, что чертовски трудно браться за такое дело в одиночку. И если у вас есть человек, который любит вас и которого любите вы, его помощь может стать для вас исключительно важной. Не верите? Да, встречаются мужчины, рассуждающие так: если бы я сейчас был не здесь и подцепил бы какую-нибудь молоденькую девчонку, вот *тогда* бы у меня и началась бы новая жизнь. Или так: если бы только у меня была возможность делать что хочется, я бы еще кое-что показал... хотя бы что-то.

Ну, может быть. Но лично я такой взгляд не поддерживаю. Я очень долго был свободен, и мне это действительно нравилось – это была по-настоящему прекрасная и опасная жизнь, совсем как в фильмах. Но это было когда-то, а потом времена изменились. И я понял, что на этом новом этапе – после шестидесяти или семидесяти – гораздо проще преодолевать трудности не одному, а вместе с кем-то.

Не пугайтесь, если у вас никого нет – или ваши отношения с вашей второй половиной оставляют желать лучшего, – все нормально. Эта книга вовсе не рассчитана исключительно на женатых людей. Есть и другие варианты. Вам могут помогать друзья. Даже один по-настоящему *близкий* друг способен творить чудеса. Точно так же, как коллектив единомышленников, особенно если вас связывает общая страсть к чему-то. Главная хитрость в том, чтобы у вас были с кем-то такие взаимоотношения, которые могли бы обеспечить вам поддержку на этом этапе жизненного пути. Мы созданы для коллективной деятельности. Отбившиеся от стаи рискуют подхватить насморк. Особенно когда зима на пороге.

Гарри еще расскажет вам о том, как млекопитающие сконструированы для существования в группах. Как настроен на это наш мозг. Это, может быть, непривычно для вас, но это так. Предрасположенность к деятельности в парах и группах заложена глубоко в нас, и противиться этому не в нашей власти. Но вернемся к моему вопросу: как поживает ваша супруга? Ваша партнерша или близкая подруга? И мой вам совет: если вас связывают с кем-нибудь достойные отношения, не стоит отбрасывать их прочь в водовороте перемен, сопутствующих наступлению пенсионного возраста. Эти отношения вам очень пригодятся.

Я говорю об этом так настойчиво потому, что, оказывается, очень многие мужчины ведут себя в данном случае совершенно неправильно. Немало долго сохранявшихся браков вдруг распадается именно в тот момент, когда партнерам исполняется по пятьдесят – шестьдесят. Люди опускают руки как раз тогда, когда у них есть возможность качественно изменить взаимоотношения в паре. Возможно, одна из причин в том, что люди, выходя на пенсию, начинают слишком много времени проводить друг с другом, что приводит к стрессу. Может быть, дело и не в этом, однако никто не станет спорить, что так случается. И очень часто ничего хорошего в этом нет – именно в этот период вам необходимо полноценное общение и полноценные корни.

И это при том, что изрядная часть корней именно в этот период оказывается вырванными из почвы и все вокруг начинает вас несколько пугать.

Лично я – оптимист. И советую вам быть такими же. Это наилучший из возможных подходов к жизни. Но необходимо говорить начистоту обо всем – в том числе и о том, что рубеж седьмого десятка может оказаться кошмаром, если вы будете недостаточно бдительны. А иногда худшего не удастся избежать, даже прилагая все усилия. Об этом стоит помнить. Некоторые люди действительно *умирают* в этом возрасте. Не погибают в автомобильных авариях, а просто умирают, от наполовину естественных причин. Например, от сердечной недостаточности и различных типов рака. Несомненно, конкретно *ваши* шансы умереть невелики, не думайте, что я сгущаю краски. В особенности, если вы будете следовать нашим с Гарри рекомендациям. Однако смерть все же бродит где-то, возможно, поблизости, и это может изрядно портить вам настроение. Вас преследует отдаленный рокот водопада, и вы постоянно ловите себя на мысли: а что это за шум? И ведь вам это прекрасно известно. Но вы боитесь. Еще как боитесь! В основе этой книги одно правило: «Будь мужчиной, возьми себя в руки, трудись!» Совет превосходный, но порой трудновыполнимый. А в компании многое оказывается легче. Особенно в компании кого-то, с кем вы давно и хорошо знакомы. Когда вас затянет-таки в водопад, вы останетесь один, но пока есть такая возможность, сохраняйте близкие человеческие отношения с кем-то. Когда вы не одиноки, забыть о вечном страхе перед водопадом проще. Мы – стайные животные. Так что присоединяйтесь!

## Планирование и подготовка

Мы с Гарри будем много говорить здесь о пенсионном возрасте, хотя понимаем, что наверняка многие из вас еще не вышли на пенсию и, может быть, не выйдут еще некоторое время. Однако уход от дел – чрезвычайно значимая веха на жизненном пути, и крайне важно подготовить себя к этому этапу как можно раньше. Мы же просто хотим избежать излишней путаницы в формулировках, поэтому договорились обращаться к вам так, как будто вы уже на пенсии или вот-вот готовы на нее выйти. Если у вас пока иные перспективы – это прекрасно. Самое меньшее, что мы можем посоветовать вам, – просто подумать об этом (ведь в этой стране на самом-то деле практически никто всерьез не задумывается об этом заранее). Провести определенную работу по планированию и подготовке, заложить основы для новых взаимоотношений и новых занятий, которые помогут вам заполнить пустоту, возникшую после окончания профессиональной деятельности. Уделите хотя бы немного внимания перспективам построения нового «я» и новых взаимоотношений с вашим партнером – если он у вас есть. Если вы намереваетесь не порывать с карьерой окончательно, а перейти к неполной занятости или же сменить род деятельности, обозначьте приоритеты уже сейчас, начните менять схему ваших контактов. Вы должны определиться, чем вы займетесь и как вы станете это осуществлять, заблаговременно, пока вы еще не вышли из игры. Пенсионный возраст может стать увлекательнейшим и ярчайшим периодом вашей жизни, но добиться этого не очень-то просто. И нелепо плыть в неизведанное, не проложив заранее курс. Однако не будем отвлекаться.

Не быть в этот период одиноким очень важно в первую очередь потому, что в нашем обществе выход на пенсию оказывается весьма болезненным процессом. Достижения науки и медицины обеспечивают вам еще лет тридцать – а кому-то и сорок! – лет жизни, но у ваших работодателей другое мнение. В какой-то момент вы перестаете быть им нужны, и ничто не мешает им осуществлять свои намерения. Они нисколько не обеспокоены, как при этом будете чувствовать себя вы. Еще вчера вы были важным элементом сложной социальной и профессиональной структуры, а сегодня превращаетесь в простого прохожего, стремительно теряющего привычные связи с окружающим миром. Даже если вы остаетесь при своей фирме консультантом или продолжаете исполнять часть обязанностей в офисе, это не меняет общего положения

вещей – вы перестаете быть необходимой функциональной единицей и становитесь историческим артефактом. Коллеги отчаянно оплакивают вас в течение тридцати секунд, а потом возвращаются на свои орбиты, среди которых уже нет вашей: «Черт, а ведь старый Билли знал свое дело! Можно, я заберу его обед?» – «Да конечно. Правда, я уже немного отгрыз от него».

Как будто вы уже умерли.

Это тяжело. У вас была жизнь – была своя среда, были коллеги и друзья, были недоброжелатели и враги, были обязанности, были предметы для гордости и опасений, были успехи и неудачи. И вот все это исчезает в один миг. А в нашем обществе, с его замкнутыми семейными ячейками, его неотличимыми друг от друга городами и полным пренебрежением к корням, человеку сложно найти что-либо, способное заполнить вакантное место. Для того, чтобы иметь возможность эффективно использовать Следующую Третью жизни, необходимо кардинально изменить всю общественную систему. Приоритетным должно стать создание таких рабочих мест и сфер взаимодействия, где человек мог бы находиться до конца своей жизни. Я верю, что когда-нибудь мы этого достигнем. Потому что это наиболее естественный и разумный путь. Однако на нашем веку этого, увы, не случится. Американское общество последние сто лет прилагало все усилия к погружению в эту нелепую, разъединяющую, уравнивающую систему, целью которой является подгонка всех членов общества под нужды глобализации экономики, к которой мы с таким отчаянным упорством стремимся. Такое положение вещей не будет продолжаться вечно, но в мгновение ока его не прекратить. Так что пока мы вынуждены бороться с ним собственными силами.

Большинство населения этой страны *думает*, что так и надо. Мы строим из себя героев-одиночек, которые просто задержались на время на каком-нибудь рабочем месте, чтобы потом отправиться дальше своим путем. Ну да, «на время» – это лет на тридцать, однако мы с незапамятных времен упрямо проповедуем идею личной независимости. Мы облакаем себя в мифический покров гордости и одиночества, представляя, как в конце фильма исчезнем вдаль, пренебрежительно щурясь на закатное солнце. Как Алан Лэдд в «Шейне». Но вообще-то, это было просто кино. А когда тебе придет пора седлать коня и отправляться в страну с названием «Пенсия», могу поклясться, что в горле у тебя застрянет комок величиной со средний городишко. И весьма вероятно, что тут тебе и придется сделать первую остановку. И тогда тебе станет страшно, и я назову тебя настоящим счастливымчиком, если в этот момент у тебя будет возможность спросить: «Ну и что *нам* дальше делать?»

На этот вопрос я могу вам ответить. К добру или нет, но вам предстоит исследовать совершенно незнакомую жизнь в совершенно незнакомом мире – вам одному, если вы один, или *вам двоим*, если, дай бог, вас двое. Вам придется застолбить на этих неизведанных землях новый участок для жизни и что-нибудь построить на нем. Причем необходимо рассчитывать на то, что долговечность ваших построек должна будет превосходить долговечность вашего банковского счета. Это раньше люди не рассчитывали прожить очень долго после выхода на пенсию; ваша ситуация иная. Вполне возможно, что вас ждет еще лет двадцать, а то и тридцать, жизни в этих новых условиях. *Это почти треть всей вашей жизни!* Так что имеет смысл строить что-то достаточно прочное. И достаточно уютное. А любой дом обычно легче обустраивать вдвоем.

Если вы обладаете таким благословенным даром, как способные выдержать определенный груз отношения, или если в ваших силах преобразовать их так, чтобы они смогли его выдержать, – тогда, скорее всего, именно вы станете друг для друга главным источником сил на весьма и весьма длительный период (велика вероятность, что действительно на всю жизнь). Вы будете для своего партнера – так же, как и он для вас, – главным товарищем, главным соратником, главным движущим фактором или тормозным элементом. Огромное множество людей в нашей стране вынуждено ограничивать такими взаимоотношениями свою социальную активность. Они наиболее важны для вас, и тем не менее они не должны подменять собой то,

что вы получаете от окружающих вас людей в профессиональной сфере. Это другая крайность, столь же бессмысленная. Нужно лишь сознавать, что в подавляющем большинстве случаев именно на отношениях в семейной паре строится фундамент благополучного существования во всех сферах и на всех этапах жизни. Поэтому необходимо загодя подготавливать для них эмоциональную почву, меняя то, что необходимо изменить ради того, чтобы стать *равноправными партнерами*. Со всей откровенностью вы должны обсудить между собой, в чем состоят интересы каждого в свете меняющихся обстоятельств жизни, и кто какую ношу может и хочет взять на себя.

В этот новый этап вы должны войти вместе. Для примера представьте сложную программу физических упражнений, которой мы с Гарри посвятим немало времени в будущем. Знакомясь с ней, вы быстро поймете, что проделывать хотя бы определенную ее часть совместно не только веселее, но и существенно проще. Вы думаете: «Но ведь ее никогда не привлекало ничего подобное!» или «Она не справится с этим, куда уж ей!..» Да? Не исключено, что вы правы. Но, может быть, и ошибаетесь.

Объясню это на примере, который мне, как говорится, «ближе к телу». Когда мы познакомились с Хилари, моей будущей женой, она не ходила никуда дальше клуба и носила исключительно черное. Но стоило нам переехать в Колорадо, и она сбросила это обличье, как Супермен, переодевающийся в телефонной будке. Я опомниться не успел, как она начала кататься на горных лыжах, ходить в походы, ездить на велосипеде и так далее, и так далее. Нет, конечно, это не был большой спорт. Я и сам никогда не достигал такого уровня. Однако она реально делала все это. А когда мы снова вернулись на восточное побережье и я начал постигать «Правила Гарри», она поначалу не желала об этом слышать. Но спустя некоторое время все же заинтересовалась, и с тех пор мы во всем были рядом. Пусть порой не абсолютно вровень, так как я все же более легок на подъем и чуть сильнее физически, чем она, несмотря на ее небольшое преимущество в возрасте, однако большую часть пути она не отстает от меня. Даже пара дней в неделю совместных занятий невероятно облегчают и украшают весь процесс.

Представьте: утро, шесть часов, на улице темно... а вам пора тащиться в чертов спортзал. Можете вообразить, *насколько* это проще, если вы просыпаетесь вместе и вместе делаете все, что запланировано на этот день, чтобы потом так же вместе наслаждаться заслуженным отдыхом. В этом случае вы взаимно поддерживаете и поощряете друг друга к большим достижениям. Чудесно.

Еще вспоминаю прошлое лето и поездку на одно озеро в Нью-Гемпшире, где я каждый год занимаюсь греблей. В этом году Хилари неожиданно тоже решила присоединиться ко мне. Мы отчаливали от берега вместе, борт к борту. Как правило, на утренней зорьке, пока не стало жарко, по тихой воде со смеющимися над нами гагарами. Часто я проделывал более длинный, чем Хилари, путь, но не всегда. Большую часть этих упражнений мы выполняли вместе, и вы представить себе не можете, насколько прекрасно это было! Точно так же, как и совместные велосипедные маршруты. Десять лет назад никто и предполагать не мог, что так будет.

Поэтому не стоит заранее убеждать себя в том, что ваша спутница не станет тренироваться вместе с вами. Возможно, вы просто плохо ее знаете. К тому же в нашей Следующей Трети кое-что у нее обязательно будет получаться лучше, чем у вас. Например, заводить новых друзей. Или общаться с детьми и внуками, обеспечивая друг другу взаимную помощь и поддержку. Сохранять ваши общие связи, увлечения и среду. Именно женщина с большой вероятностью окажется в этих аспектах чемпионкой.

## **Держитесь крепче!**

В каком-то смысле семейная жизнь в Следующей Трети оказывается проще, чем в молодости. Это можно сравнить с жизнью крестьянской пары в старые времена: разводы и ссоры



случаются нечасто, потому что оба супруга связаны определенными хозяйственными обязанностями, и для того, чтобы на ферме все шло как положено, необходимо участие обоих. То же самое и у нас: на этом этапе оба партнера занимают крайне важное для общего благополучия положение, поэтому начинают относиться друг к другу с большим уважением, большим вниманием, попросту больше *заботиться* друг о друге, чем раньше. К тому же тестостерон уже не так влияет на ваши поступки, и это тоже в некоторой степени улучшает ситуацию.

Здесь также необходимо откровенно отметить кое-что: есть такие пожилые мужчины, которые внезапно словно «прозревают» и смотрят на спутницу жизни как будто со стороны. При этом у них появляются следующие мысли: «Что-то здесь не то. *Почему я сплю в одной постели со старухой? Не пора ли делать ноги?*» Можно подумать, они сами очень хороши с их растущим пузом и гнилыми зубами. Но ничего не поделаешь, такое действительно случается с некоторыми. В этом наверняка хотя бы отчасти виноваты общественные стереотипы: нам постоянно внушают, что мужская старость привлекательнее женской. Нет, не в минуту смерти (*которая, кстати, у мужчин в среднем наступает на пять лет раньше*). На смертном одре трудно найти преимущества мужской внешности по сравнению с женской. Но об этом обычно никто не думает, пребывая в заблуждении, что каждый из них – Пол Ньюмен и жить ему предстоит вечно. Так что никому не приходит в голову переживать из-за того, что *она спит в одной постели со стариком* – вы ведь не намерены задерживаться здесь надолго.

Такое отношение предвзято и несправедливо. Вероятно, главный его источник – собственные мужские страхи перед тем, что происходит с *ними самими*. Строить дальнейшее взаимодействие на таком основании – не самая удачная мысль. В этой книге мы не собираемся обсуждать разводы, молодых жен и все тому подобное. Это слишком личное дело. Но одна идея у нас имеется. Почему бы вам вместо того, чтобы сидеть и смотреть, как громоздится вокруг тьма, пытаться понять, что же не так с вами обоими, не раскрыться навстречу жизни друг в друге? Почему бы не сказать друг другу такое важное «да!», когда это простое слово может решить невообразимо много. Думаете, невозможно выделить в спутнике жизни все лучшее и сильное и по-новому взглянуть на качества, которыми обладает каждый из вас, в свете изменившихся обстоятельств? Вполне возможно!

На данном этапе необходимо понимать и помнить, что способности и возможности вашей спутницы имеют определенные пределы. Пока вы достаточно молоды и полны сил, поверить в это трудно, однако нередко случается, что один из партнеров в начале пенсионного этапа возлагает на другого *слишком большие* надежды. Я уже говорил, что мужская половина населения – даже такие замечательные парни, как мы с вами, – неохотно признает неизбежность и близость выхода на пенсию, поэтому отказывается предпринимать какие-либо подготовительные шаги. И в результате, когда неизбежный срок приходит, мы – в поразительно большом числе – со слезами на глазах обращаемся к своим «слабым» половинам, ожидая, что теперь заботы о том, как обеспечить нам интересную, наполненную чувствами и действиями жизнь, полностью перейдут в их сферу обязанностей. Простите, джентльмены, это нереально. Ни одна, даже самая преданная супруга не может и не должна брать на себя такой груз. И не говорите, что ваша готова ради вас на все – даже если это и вправду так, несмотря на все, что *вы* натворили за прошедшие тридцать лет, – если даже это и так, ни одна женщина не справится с таким колоссальным требованием и, повторяю, никоим образом не должна даже пытаться.

На этом комментарии заканчиваются. А главное правило, которое я хочу сформулировать в этой главе, таково: если у вас есть по-настоящему близкий человек – жена, подруга, кто-то еще, – не отдаляйтесь от него. Пересмотрите, видоизмените, укрепите связывающие вас отношения, какими бы они ни были. И отправляйтесь по Следующей Трети пути в непростую, порой враждебную, новую страну как равноправные партнеры, каждый из которых в равной мере несет ответственность за устройство вашей общей новой обители. Если вы будете вместе, вам будет сопутствовать большая удача и большая радость. Начните с этой книги. Предложите

вашей второй половине прочесть ее и обсудить вместе. Овладейте вместе с Гарри новейшими достижениями эволюционной биологии, благодаря которым вы сможете сохранить силу тела и духа в следующие тридцать лет.

Вы – словно двое ребят из старого вестерна, которые собираются совершить налет на Дарвиновское Казино и потом жить, припеваючи, на захваченную добычу. Она будет ждать тебя с лошадьми ниже по течению реки. Или ты будешь ждать ее. И вы поскачете во весь дух, спасая свои жизни. Романтическая история... такая неожиданная после стольких прожитых вместе лет. И вы двое – ее главные герои.



## Глава 3

### Новая наука о старении

Однажды (к тому моменту у меня за плечами было десять лет общей терапевтической практики) я решил подвести кое-какие итоги своей профессиональной деятельности. В результате я получил подлинное откровение, которое изменило мою жизнь, мой подход к медицинской практике и в конечном итоге побудило меня заняться вместе с Крисом написанием этой книги. Что же произошло в тот день? В моей жизни все складывалось вполне удачно. Я любил свою работу. Я любил своих пациентов, и у меня были прекрасные коллеги. Но наблюдая за своими постоянными посетителями, с которыми был знаком все эти десять лет, я начал замечать кое-что. Некоторым из этих людей уже исполнилось по шестьдесят – семьдесят лет; одних я видел довольно часто и успел даже подружиться с кем-то из них, другие появлялись в моем кабинете только раз в году на плановых осмотрах да изредка между ними, если чувствовали какое-то недомогание. Встречаясь после долгого перерыва с этими пациентами, я словно рассматривал фотоснимки, разделенные большим временным интервалом, и видел признаки старения, которых не было годом раньше, так что у меня создавалось впечатление внезапности их появления. Я искренне переживал, наблюдая за деградацией людей, доверивших мне заботу о своем здоровье. У многих возникали проблемы, связанные с малоподвижным образом жизни, но даже те, кто был относительно активен, все больше страдали от избыточного веса, потери физической формы и апатии. У некоторых развивались очень серьезные заболевания. Случались инсульты, сердечные приступы, нарушения работы печени, злокачественные опухоли и опасные травмы. Кто-то уже скончался, хотя, наверное, рассчитывал на большее.

Пожалуй, самое трудное в моей профессии – сообщать пациенту плохие новости. «Нам придется взять дополнительные анализы...», «Вот это выглядит несколько подозрительно...», «Присядьте, пожалуйста, мне нужно с вами поговорить»... Все эти эвфемизмы мы используем для того, чтобы сказать, что чья-то жизнь неожиданно – и необратимо – обернулась серьезной неприятностью. Мне все чаще и чаще казалось, что большая часть подобных разговоров в моей практике происходит гораздо раньше, чем следовало, и причины этого были очевидны и устраняемы.

Дело было не в том, что я неправильно ставил диагноз или не мог распознать чего-то на рентгеновских снимках. Я делал то, что делают все врачи в этой стране, – лечил человека, приходящего ко мне с жалобой. У моих пациентов было хорошее медицинское обслуживание, но, как я постепенно начал понимать, не было хорошего *здоровоохранения*. У большинства из них неприятные возрастные проявления и различные заболевания были следствием неправильного образа жизни, который они вели в предшествующие тридцать лет, а не каких-то серьезных физиологических и органических отклонений. Я, как и большинство американских врачей, хорошо делал не ту работу. Современную медицину не волнует образ жизни пациента. Врачи от него не лечат, в медицинских институтах о нем не рассказывают, а страховые компании не оплачивают его исправление. Я начал бояться, что в данной ситуации сделать ничего нельзя. Моей профессией было устранять последствия, а о причинах я задумывался нечасто. При этом многие из моих пациентов – в том числе и весьма разумные и способные люди – влачили поистине жалкое существование. Некоторые просто умирали.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.