

«Мне осталось жить больше, чем я думал»

Какой процент вашей взрослой жизни
еще впереди?

В 2018 году я отправился нырять с аквалангом в Индонезию со своим отцом, которому тогда было 80. Папа научился нырять в 60 лет и в следующие два десятилетия радостно погружался более 2 000 раз, зачастую в Тихоокеанский аквариум Лонг-Бич, Калифорния, где он регулярно плавал с акулами, пока зеваки глазели на него.

Однажды утром перед нашим первым погружением я прошел онлайн-тест на долголетие, результаты которого показали, что я, скорее всего, доживу до 98. Ух ты, кто бы мог подумать! Когда мы готовились нырнуть, я спросил отца, до сколько он думает прожить, не сказав ему пройденный тест. Он задумался на мгновение, а затем, к моему большому удивлению, заявил: «98!»

Особенно поразительно в этом предсказании то, что, если оно правдиво, мой отец прожил едва ли три четверти своей взрослой жизни. И в 57 я не прожил и половины своих взрослых лет, если мне суждено дожить до 98.

Это осознание открыло двери и возможности, которые придали мне новую энергию. С тех пор я попробовал свои силы (в основном свои неуклюжие ноги) в серфинге, впервые заговорил по-испански и занялся пиклболом* (ладно, я знаю, ожидаемо, что каждый шестидесятилетний будет играть в пиклбол, но все же)**. Я уверен, что, когда вы осознали, сколько лет у вас еще впереди, вы с большей готовностью попробуете что-то новое.

Рокки Блумхаген — мой очень молодо выглядящий семидесятилетний друг, который всегда остается активным. Он страстно верит, что все еще находится в среднем возрасте, потому что проживет до 100 лет. Рокки очень сосредоточен на сохранении своего тела и разума. Во время пандемии он вел группу друзей в Zoom: 1 000 дней подряд они занимались кундалини-йогой. Но Рокки никогда не занимался серфингом, поэтому, приехав ко мне в гости в Мексику, он воспринял это как обряд посвящения. Как будто ребенок учится ходить. Ты встаешь, ты падаешь. Ты встаешь, ты падаешь.

Рокки счел этот опыт жизнеутверждающим, особенно в его «за 70». Он сумел применить многие принципы

* Пиклбол — вид спорта, сочетающий в себе элементы бадминтона, тенниса и настольного тенниса. В США завоевал популярность из-за низкого порога входа: научиться базовым элементам довольно легко, а в качестве площадки подойдет подъезд к гаражу или просто тихая улица американского пригорода.

** По данным исследования, в 2021-м половина всех заядлых игроков (тех, кто играет в пиклбол восемь раз в год и больше) были в возрасте 55+.

йоги к попыткам поймать волну. Его поддерживал молодой инструктор по серфингу, и это напомнило ему, что нам всем не помешала бы путеводная звезда, когда мы пробуем что-то новое и сложное, особенно в более старшем возрасте. Он сказал: «То, что мы делали это группой всех возрастов и разных телосложений, добавило мне комфорта и сил, чтобы снова встать на доску после падения. Почему с годами мы перестаем чувствовать такую же солидарность, пробуя что-то новое?»

Будьте терпеливы, когда друг, которому за 40, жалуется на свое разочарование в середине жизни: «Как я докатился до такого?» Затем напомните ему, что в этом возрасте он далек от «конца». Он даже до половины не дошел.

Как говорит писательница Джетт Псарис: «В среднем возрасте ваша история рассказана только наполовину». Я всегда был нетерпеливым, поэтому осознание того, что я, возможно, доживу до 98-летия, помогло мне быть более вдумчивым и спокойным в планировании второй половины своей жизни. Временами я чувствую себя маленьким ребенком, исследующим запущенный сад.

Вам хотелось бы знать или сделать десять лет назад что-то из того, что вы знаете или сделали сейчас? О чем вы будете сожалеть через десять лет, если не узнаете или не сделаете этого сейчас? Что вас останавливает?

Предвидеть будущие сожаления и постараться предотвратить их — это форма мудрости, которой вы можете воспользоваться в любой момент своей жизни.

От трех актов к четырем

Знаете ли вы, что героиням сиквела «Секса в большом городе», «И просто так», столько же лет, сколько было «Золотым девочкам»*, когда их сериал вышел на экраны в 1985 году? Троице из «Золотых девочек» было около 50. Какого черта?! На экране Кэрри Брэдшоу и ее подружки кажутся намного моложе, чем Бетти Уайт и Беа Артур! Времена, мода и уровень дерзости изменились, не так ли?

Социологи двадцатого века привыкли смотреть на жизнь, словно на пьесу в трех действиях, или на три серии по 8 000 дней, первая из которых заканчивается примерно в 21, вторая — в 45, а последняя примерно в ваш 65-й день рождения, когда вы выйдете на пенсию и, вероятно, вскоре после этого умрете.

Но сегодня, если вы доживете до 65 лет в Соединенных Штатах, есть по крайней мере 50-процентный шанс, что вы протянете и до 85. Еще 8 000 дней — это совсем другое дело. Еще почти два десятилетия впереди.

Всего век назад вы, возможно, были бы уже мертвы к этому возрасту. Но сегодня, если вести здоровый образ жизни в 50, можно прожить еще 50 лет. Если взглянуть на это с такой точки зрения, становится понятно, что средний возраст — это, по сути, не начало конца, а скорее долгий антракт в четырехактной пьесе.

* «Золотые девушки» (англ. The Golden Girls) — сериал, выходивший в США на канале NBC с 1985 по 1992 г. Сюжет сериала сосредоточен вокруг четырех женщин средних лет, проживающих вместе в доме в Майами. В 2006 году в России на Первом канале вышла русская версия «Золотых девочек» под названием «Большие девочки».

Почему мы так сильно недооцениваем жизнь, которая у нас еще впереди? Отчасти это происходит из-за того, что мы неправильно интерпретируем данные о продолжительности жизни. Если мы слышим, что средняя продолжительность жизни американских мужчин составляет 76 лет, а нам уже 65, значит, мы умрем менее чем через дюжину лет. Однако мужчина, достигший 65 лет, уже увеличил ожидаемую продолжительность своей жизни почти на 6 лет по сравнению с теми годами, когда он был новорожденным, так что, скорее всего, он доживет и до 82. Во многом потому, что уже пережил многие жизненные риски юности и раннего взрослого возраста.

С годами у вас увеличивается вероятность того, что вы превысите средние показатели продолжительности жизни. Пришло время повысить нашу грамотность в отношении долголетия.

Согласно отчету Института ГИАА (Ассоциации страхования и пенсионных выплат для учителей) и Университета Джорджа Вашингтона за 2023 год, 53% опрошенных людей среднего возраста владеют неточной информацией о продолжительности жизни. Не понимая, сколько на самом деле можем прожить, мы зачастую менее оптимистично смотрим в будущее и менее открыты для чего-то нового. Недооценивая отведенный нам срок, мы не откладываем достаточно денег, чтобы позволить себе прожить годы после среднего возраста достойно. Мы не занимаемся серфингом и не экономим!

Но точно так же, как мы не можем обобщать годы начала и конца для среднего возраста, мы не можем этого сделать и с продолжительностью жизни, особенно после

пандемии, когда она сократилась в большей части мира. На долголетие влияют многие переменные, от генетики до социально-экономических факторов и города, в котором мы живем. Во многих отношениях наше долголетие отражает не только буквальное состояние здоровья страны, но и ее научные достижения, политические ошибки или социальное неравенство.

В среднем возрасте нам нужно научиться различать продолжительность жизни и состояние здоровья. Первое — это то, как долго мы живем. Второе — насколько хорошо: как долго мы избегаем серьезных заболеваний и способны жить независимо. К счастью, продолжительность жизни увеличивается. На самом деле, если вы дожили до 85 лет, то, скорее всего, были активны в течение этих последних 8 000 дней. Не обязательно биологически стареть так же быстро, как хронологически.

Мы в целом правильно рассчитали количественную часть уравнения долголетия во всем мире, добавив тридцать лет к средней продолжительности жизни в двадцатом веке. Пришло время верно рассчитать и ее качественную часть, чтобы люди могли прожить жизнь столь же глубокую и значимую, сколь и долгую.

Преподаватель МЕА Дэн Бюттнер — автор известного исследования «Голубые зоны»^{*}, в котором изучается процент долгожителей в разных регионах мира. Он приводит девять переменных, которые чаще всего присущи здоровым долгожителям, а именно:

^{*} «Голубые зоны» — несколько небольших регионов мира, в которых процент долгожителей среди населения больше, чем в других странах.

1. Постоянное движение

Самые долгоживущие люди в мире работают в саду и гуляют. Тягать железо не обязательно.

2. Цель в жизни

Четкое понимание своей цели может увеличить продолжительность жизни на семь-восемь лет.

3. Замедление

Люди с большой продолжительностью жизни и крепким здоровьем включают в свою повседневную жизнь методы, снижающие стресс и укрепляющие психику.

4. Правило 80% в питании

Они перестают есть, когда сыты на 80%.

5. Растительная пища

Диета с ограниченным количеством мяса может продлить жизнь на несколько лет.

6. Умеренное употребление алкоголя

Люди в «голубых зонах» пьют регулярно и умеренно, как правило, с друзьями и/или за едой.

7. Принадлежность к религиозной общине

Еженедельное посещение служб может увеличить продолжительность жизни на четыре — четырнадцать.

8. Связь с близкими

Те, кто доживают до ста лет, тесно связаны с близкими людьми, будь то родственники по крови или родные по духу.

9. Здоровое окружение

Долгожители процветают в социальных кругах, придерживающихся здоровых привычек и сплоченности.

Если вы пока остаетесь верны принципам обычной жизни, уклад жителей «голубых зон» может продлить ваше пребывание на планете. Просто помните, что, когда вы достигнете среднего возраста, безвредные раньше привычки, скорее всего, начнут сказываться на вас. Средний возраст — это время напомнить себе, что мы способны повлиять на свое долголетие.

Долголетие может быть качественным, а не количественным

Исследования Лауры Карстенсен* из Стэнфордского центра долголетия показали, что люди становятся счастливее, когда знают, что им осталось немного. Они начинают больше ценить каждый день. Карстенсен также выдвинула новый аргумент о том, что мы могли бы рассмотреть возможность отмены выхода на пенсию и вместо этого распределить периоды работы, образования и творческого отпуска по всей нашей жизни, тем самым отказавшись от тирании трехэтапной жизни (учеба до 20 лет, работа до 60 лет, пенсия до смерти).

Недавно Лаура спросила меня, готов ли я отказаться от возможности выйти на пенсию в будущем в обмен на четырехдневную рабочую неделю сейчас. Это провокационный вопрос, который идеально подходит для

* Лаура (Лора) А. Карстенсен — профессор психологии в Стэнфордском университете, основатель и директор Стэнфордского центра долголетия.

человека среднего возраста, представляющего, как вести более долгую жизнь. Это также стоит учитывать в связи с новой тенденцией к гибкому графику работы.

Удивительно, как много миллениалов среди выпускников МЕА, несмотря на то что эта программа рассчитана на более взрослых людей. Некоторые из них — старшие в своих отраслях (например, 38-летний инженер из Кремниевой долины); другие просто переосмысливают концепцию среднего возраста не как время кризиса, а как время призвания. Многие отказались от трехэтапной жизни и научились видеть свое будущее как сшитую воедино серию отпусков каждые десять лет с работой в промежутках. Другие не видят смысла в кризисе среднего возраста, потому что никогда и не подчинялись нормам, но их также тревожит нестабильный мир.

Эти миллениалы не играли в *Game of Life*, которой я увлекался в детстве, будучи уверенным, что есть только один путь к американскому успеху. Они готовы постоянно заниматься переоценкой своего мира; они идут по жизни в такт собственному ритму. Многие женятся позже, заводят детей позже, переосмысливают многоамию и совмещают работу с личной жизнью так, как мы, бумеры, и представить себе не могли. Они — поколение *carpe diem*. Сегодня многие миллениалы только вступают в средний возраст, и они делают это по-другому.

В некотором смысле я хотел бы стать миллениалом, когда вырасту. Я могу научиться у них тому, как ценить и постоянно улучшать свою долгую жизнь.

У вас «гибкий возраст»?

В 1981 году гарвардский психолог Эллиен Лангер создала живую капсулу времени. Она поместила участников исследования, большинству из которых было за 70–80 лет, в среду, которая выглядела и ощущалась точно так же, как в более ранний период их жизни, когда они были на пике своей карьеры. Все, от разговоров до одежды, искусства, еды и музыки, относилось к той эпохе. В течение недели они проживали в этой среде так, как будто она была реальна. Лангер назвала это экспериментом «против часовой стрелки», потому что хотела узнать, поможет ли такая обстановка людям ощущать себя молодыми, а также повернет ли время вспять в отношении того, насколько старыми они себя *чувствуют*.

Это сработало. К концу недели большинство участников показали заметное физическое и когнитивное улучшение. Большинство осознали тот факт, что они действительно могут пользоваться навыками, которые, как они думали, были утрачены. У них наблюдалось значительное улучшение слуха, памяти, ловкости, аппетита и общего самочувствия. Это была убедительная демонстрация поговорки «Возраст — это вопрос разума, а не материи. То, о чем вы не думаете, не имеет значения».

На днях я выступал с речью и каким-то образом сформулировал термин «*гибкий возраст*» для описания мира, в котором наш возраст действительно только в наших головах, мира, в котором страх старения не определяет нас, в котором мы поворачиваем время вспять по отношению ко всем жизненным этапам, в которых мы когда-либо были.

В современном продвинутом мире действительно ли возрастная изменчивость — такая уж большая проблема?

Термин, казалось, понравился аудитории, поэтому, покинув сцену, я поискал его в Google. Но его нигде не было, кроме хипстерского Urban dictionary, в котором давалось такое определение: «нечто, оправдывающее педофилию».

Ох, это совсем не то, что я имел в виду! Так что я отложил этот термин на время. Но позже, когда я проводил другой семинар, понятие гибкого возраста снова всплыло, как в игре «ударь крота» на карнавале, и люди снова потянулись к этому термину. И тогда я решил изменить его. Так что:

«Гибкий возраст» — термин относится к человеку, который не идентифицирует себя как имеющего фиксированный возраст или принадлежащего к определенному поколению. В прошлом, возможно, обладателя гибкого возраста называли «безвозрастным». Однако это определение («не выглядящий старым или не кажущийся стареющим») не подходит в данном контексте. Современный человек с гибким возрастом вполне доволен тем, что он одновременно моложе или старше своего «возраста по паспорту». Он смотрит на возраст (или этапы жизни) как на личность или костюмы, которые он может надеть или сбросить.

Если вы сомневаетесь в реальности гибкого возраста, просто знайте, что существует множество стартапов, которые выявляют кредитоспособность вашего организма. Исследовав ваши анализы крови, мочи и мазков, они определяют ваш биологический возраст, который может быть больше или меньше хронологического. А затем они

предлагают план с индивидуальными рекомендациями для изменения образа жизни. Итак, не удивляйтесь, если на собеседовании при приеме на работу вы встретите кандидата, который убедительно заявит, что, хотя в его водительских правах указан возраст 60 лет, его врач говорит, что ему 45.

В эпоху, когда вы, вероятно, проживете намного дольше, чем ваши бабушки и дедушки, и, возможно, будете вести менее обычную жизнь, как можно сделать возраст более гибким? Что, если вы переосмыслите вехи своей жизни и ожидания относительно того, когда они должны произойти? Что, если вы дадите себе разрешение жить в собственном темпе?

Получение степени магистра по TQ: переходный IQ

«Человеческие существа — это незавершенные работы, которые ошибочно думают, что они закончены», — так говорит Дэн Гилберт* из Гарварда, и я с ним согласен. Люди в любом возрасте сильно недооценивают, через какие изменения им предстоит пройти в ближайшие годы. Это становится еще более заметным по мере того, как продолжительность жизни увеличивается. Я не уверен, что 50 лет назад Рокки сказал бы, что будет учиться серфингу в свои 70.

* Дэниел Гилберт — профессор психологии Гарвардского университета. Работает в области социальной психологии.

Не знаю, как было у вас, но меня никто никогда не учил справляться с переменами в жизни. Учитывая нашу необразованность, неудивительно, что все мы так боимся изменений. Средний возраст — это время, полное серьезных изменений, как физических, так и психологических или духовных. И конечно, чем дольше мы собираемся прожить, тем больше возможностей для изменений у нас будет. Умение ориентироваться в переходных ситуациях — это форма интеллекта, и в среднем возрасте важно развивать наш переходный IQ (который мои коллеги Джефф Хамауи и Кари Кардинале называют TQ).

Когда мы сопротивляемся переходу, мы на самом деле сражаемся с одной или несколькими из трех его фаз. Мы можем не желать *расставаться* со старым, противиться запутанности *промежуточного* состояния (также известного как «грязная середина») или сопротивляться неопределенности рискованного нового *начала*.

У Криса Шора была очень стабильная жизнь в пригороде Индианаполиса. Он не слишком стремился к переменам в своем комфортном существовании. Он был женат на своей школьной подруге, и к 60 годам у них было четверо детей и четверо внуков. Три десятилетия он был пастором, и, хотя ему нравилась его работа, ему было любопытно узнать, как стать наставником для молодых лидеров. Именно поэтому он пришел в МЕА, не ожидая, что этот опыт направит его жизнь в совершенно другое русло. Он выпустился из МЕА с двумя новыми установками: «Мне не нужно быть пастором в церкви, чтобы исполнить свое призвание, цель или предназначение судьбы» и «Я буду стремиться к своему следующему призванию».

Он возвратился в Индиану, размышляя над этими озарениями, но быстро вернулся к своей жизни и, как это привычно для многих из нас, не был уверен, что в тот момент действительно хотел нарушить ход своей карьеры. Затем, в 2021 году, он столкнулся с целым потоком перемен, которые он не выбирал и к которым не был готов: хроническое заболевание (болезнь Паркинсона), неожиданная смена карьеры и потеря лучшего друга из-за рака. Тот год стал одним из самых сложных в его жизни. Его вера пошатнулась, он начал сомневаться в своих взглядах, а его мысли по поводу будущего были глубоко противоречивыми.

По иронии судьбы, он провел сотни других людей через подобные бури. У него, как у пастора с многолетним стажем, был большой опыт выслушивания, утешения, поддержки и дачи советов другим, сталкивающимся с проблемами со здоровьем, неожиданными жизненными обстоятельствами или потерями. Однако лично он был наделен отменным здоровьем, его никогда не просили уйти с работы, и он не переживал потерю близкого человека с тех пор, как много лет назад умерли его бабушка и дедушка.

Криса ошеломило решение нового главы церкви отказаться от своей должности и направить церковь в ином направлении. Он оказался в очень шатком положении: безработный в 60 лет, а в резюме значилось только пасторское служение в церкви. К счастью, некоторые члены его общины увидели в нем опытного лидера, и сейчас он работает в растущей компании. Это был нелегкий переход, но он принес ему новую энергию, радость и доказал, что Крис может развиваться дальше.

Несмотря на неожиданность и количество перемен, именно TQ Криса помог ему увидеть путь к новой жизни и попрощаться с прошлым, которое поддерживало его, но больше не питало. Хотя Крис все еще беспокоится по поводу своего здоровья, он планирует прожить еще несколько десятилетий, поэтому знание о трех стадиях любого переходного периода пригодится ему до конца жизни.

Жизнь по своей сути переходна, и часто у нас возникает ощущение отсутствия твердой опоры под ногами. Неловко чувствовать себя оторванным от земли в среднем возрасте, но это нормально. Средний возраст — это время, полное сюрпризов и испытаний. И все же способность принимать изменения открывает перед человеком огромное множество новых возможностей.

Вот три вопроса, которые следует рассмотреть, если вы хотите накачать свой TQ по мере увеличения продолжительности жизни:

1. Чему вы можете научиться у себя в детстве? В детстве вы учились ходить, переживали период полового созревания, романтические отношения; возможно, вас бросила первая любовь, или вы чувствовали себя не в своей тарелке на новой работе. Да, в те времена вам было неловко, но вы справились с ними. Как вы это сделали? Может ли что-то из проделанного пригодится вам сейчас? Способны ли вы сейчас лучше ориентироваться в переходных периодах, чем когда были моложе, и, в любом случае, почему?

2. Находитесь ли вы на стадии гусеницы, куколки или бабочки в своих переходах? Понимание того, на какой

стадии вы находитесь, даст вам самосознание, позволяющее быть терпеливыми по отношению к себе. Гусенице для завершения чего-либо необходима ритуализация. Нахождение в куколке поможет вам найти связь между старым и новым, разобраться в запутанной середине. Получать удовольствие от того, что вы новичок — лучшая стратегия для того, чтобы превратиться в бабочку и начать новую жизнь.

3. Мешает ли вам перфекционизм или нетерпеливость?

Работа автора Брюса Фейлера показывает, что переходный период во взрослом возрасте в среднем занимает от трех до пяти лет, поэтому не ожидайте, что вы выйдете из куколки за одну ночь. Есть приемы, позволяющие ускорить процесс метаморфозы, но быть совершенным — не один из них.

«Не сдавайтесь в перерыве»

Легендарный футбольный тренер из Алабамы Беар Брайант как-то сказал: «Не сдавайтесь в перерыве». Хороший совет для всех нас. Как вы готовитесь ко второй половине взрослой жизни? Если первая половина была посвящена изучению правил, можно ли посвятить вторую их нарушению? И одно из ключевых правил, которое нужно нарушать, — принятие всеобщего мнения о том, что средний возраст скучен и лишен вдохновения. Отвергайте условности. Меняйте привычки. Освободитесь!

Скорее всего, вы проживете чертовски долго. Как бы вы могли по-другому спланировать свою жизнь, зная, сколько всего у вас впереди?

Готовы ли вы брать годичный перерыв как минимум раз в десять лет до конца вашей трудовой жизни?

Если бы вы могли вернуться в школу на год, какой предмет вы бы изучали и как могли бы использовать эти знания в жизни?

Как бы вы жили, если бы знали, что вам осталось жить всего пять — десять лет?

Как бы вы жили, если бы знали, что доживете до 100?



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

