



Сила возраста

Уроки старости
для семей
и молодежи

Коллектив авторов

**Сила возраста. Уроки старости
для семей и молодежи**

«Алетейя»

2013

УДК 17
ББК 87.7

Коллектив авторов

Сила возраста. Уроки старости для семей и молодежи / Коллектив авторов — «Алетейя», 2013

ISBN 978-5-906792-72-3

Число пожилых людей в современном обществе растет, и присутствие их ставит ключевой вопрос – что есть жизнь? Как и всякая встреча со слабостью, общение со стариками заставляет нас переосмыслить природу человека и назначение его жизни. Главы книги «Сила возраста» являются собой компетентный анализ различных аспектов положения пожилых людей в современном мире и более чем сорокалетней деятельности Общины святого Эгидия по их поддержке. Это глубокое размышление о положении стариков выражает мудрость долгих лет дружбы, бесед, близости в болезни и на пороге смерти. Книга полезна для всех: для молодежи и для семей, для всех, кто встречается со старостью, у кого дома живут пожилые родственники, кто работает в предназначенных для них структурах или занимается волонтерством. Жизнь в социально защищенных обществах удлиняется, старость становится массовым явлением, и в этом прогресс человеческого общества. Но не хватает культуры человеческого отношения к старости. А ведь у старости, как и у всякого периода жизни, свои ценности и своя красота. Эта книга помогает открыть их.

УДК 17
ББК 87.7

ISBN 978-5-906792-72-3

© Коллектив авторов, 2013

© Алтейя, 2013

Содержание

Введение. Андрея Риккарди. Старость: крушение или надежный причал	7
Глава 1. Паола Скарчелла. Старение населения	16
Глава 2. Патриция Минчакки. Бедность пожилых людей	25
Глава 3. Рита Кутини, Франческо Фаласка, Джузеппе Лиотта, Антонио Мастроматтеи, Паола Скарчелла. Хрупкость стариков	42
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Сила возраста: уроки старости для семей и молодежи

La forza degli anni

Lezioni di vecchiaia per giovani e famiglie

© Francesco Mondadori, 2013

© О. Уварова, М. Челинцева, С. Файн, перевод с итальянского, 2015

© Издательство «Алетейя» (СПб.), 2015

Введение. Андрея Риккарди. Старость: крушение или надежный причал

Материк стариков

Есть мифы об исчезнувших материках. Платон говорил об Атлантиде. Время от времени якобы обнаруживали ее следы и даже поговаривали о ее возвращении. Ожидание всплытия затонувшего материка было окрашено тревогой: ведь речь шла о волнующем, неоднозначном событии в истории западного мира случалось и появление материков, доселе окутанных дымкой неведения и легенды. В конце XV века была открыта Америка со своими народами, просторами, богатствами. Запад тогда задался целью подчинить ее, использовать, включить в себя, обратить в христианскую веру. Почти одновременно европейцы достигли Азии, еще одной вселенной, населенной таинственными цивилизациями с тысячелетней историей. Соседняя Африка представлялась диким и бескрайним материком, реально существующим, но неизвестным.

В наши дни уже не осталось неоткрытых материков. Осталась лишь едва изученная Луна и далекие планеты. Но новые миры появляются и внутри нашего мира. Ведь великие цивилизации рождаются в результате переселения народов, смешения культур, алхимии судеб. Или в результате самоидентификации народа в рамках более обширного объединения. Иммиграция и присутствие иностранцев в Европе и в северной части земного шара кажется подобной появлению нового материка и порой воспринимается как нашествие. Это явление эпохального масштаба, исход его неизвестен, оно вызывает волну беспокойства и растерянности, и часто возникает иллюзия, что ему можно противостоять с помощью силы.

В отношении пожилых людей мы также оказываемся свидетелями появления нового материка. Событие это неоднозначное: никто не скажет, что пожилые люди – новое явление. Скорее наоборот: ведь они есть в каждой семье, живут по соседству с каждым из нас, говорят на том же языке, то есть не отличаются от нас. И все же они иные. Этот материк стариков обретает сегодня совершенно новые очертания. Он знакомый и неизученный одновременно, и в этом его двойственность. Старики – будущее мира: эта идея уже стала всеобщим достоянием. Однако не совсем ясно, как именно все возрастающее присутствие пожилых людей повлияет на наше будущее и какое обретет значение. Этот людской материк достоин исследования. Вот уже много лет ведется дискуссия о пенсиях. В некоторых европейских странах, где население стареет, встают вопросы финансового характера в связи с растущим числом пожилых людей. Предлагаются различные решения этой проблемы, но следует понять и нечто более важное.

Реальность пожилых людей будет «вторгаться» во все сферы жизни: не только в нашу окружающую обстановку, в наши дома, в наши города, в наши государственные бюджеты... Внутри каждого мужчины и каждой женщины находится потенциальный старик. Опыт старения, еще пару поколений назад, был уделом немногих и ограничивался по большей части обществом состоятельных людей. Сегодня это ожидает каждого. Можно убрать стариков из дома, из различных сфер жизни, но нельзя убрать того пожилого человека, который находится в каждом из нас. Нельзя отвернуться от этого всплывшего материка стариков, от этого тела старика, лица старика, постепенно проявляющихся в моем теле, на моем лице, старика, выходящего из сердца каждого человека. Это подобно родам, длительным и болезненным.

Но даже если не говорить о старике в каждом из нас, которого мы производим на свет, а значит, не можем в себе уничтожить, мир стариков действительно огромен, как материк. В 1951 году пожилые люди старше 75 лет составляли 2,6 процентов итальянского населения:

небольшое число полезных мужчин и женщин, хранителей ценных традиций, свидетелей Италии, которой больше нет. Можно было выделить пространство для стариков, подобно предоставленному им месту в традиционной большой семье, или в мире крестьян. Им была выделена вполне соответствующая роль, основы которой были заложены еще в Библии: старик как хранитель древней мудрости. С другой стороны, это имеет некоторое сходство с доиндустриальными обществами: старик лучше остальных знаком с ритмами природы, секретами ухода за скотиной, работы в поле. Старик больше слышал новостей в своей жизни и хранит их в памяти. Сегодня информация распространяется почти молниеносно и тут же устаревает, а в традиционном обществе существовали неторопливые взаимоотношения с информацией: люди слушали истории, рассказы, пословицы, устно сообщались различные сведения; кто дольше прожил, тот больше знал. Сегодня это уже не так.

Эта идея о мудром старце, хранителе ценных знаний, была последней возможностью придать смысл старости. После этого старость начала выглядеть как бессмыслица. Наше общество, наша культура еще не были способны выработать понимание старости. Это общество и эта культура более не связаны с сельской местностью, среди их ценностей нет самопожертвования или терпения.

Сегодня, если ограничиться примером Италии (но это применимо к любой стране), по данным переписи населения 2011 г., люди старше 75 лет представляют 10,4 % населения (их более шести миллионов человек). На 100 детей от 0 до 14 лет приходится сегодня 149 человек старше 65 лет)¹. Стариков стало больше, и они живут в обществе, которое в целом состарилось. Стариков сейчас много, поэтому они утратили ценность. Они не редкость, их слишком много и их неторопливая поступь затрудняет суетливый бег нашего общества.

Материк стариков все же надвигается не столь активно, как материк молодежи. Молодые люди привлекают внимание, шумят, могут причинять беспокойство. И даже пугать. Материк стариков не столь грозен, как материк мигрантов, присутствие которых кажется вторжением и порой умышленно бывает представлено в виде вторжения. Мигранты раздражают тем, что они не такие, как мы. Старики в большинстве своем не мешают; можно легко сделать так, чтобы они не доставляли беспокойства. Материк стариков легко игнорировать.

Феномен роста пожилого населения отмечается повсюду: в Европе, в развитом мире, вплоть до самых дальних уголков земного шара, всюду, куда доходит хоть капля прогресса. «Проблема стариков» – это проблема завтрашнего дня. Число пожилых людей растет повсеместно. Семьи повсюду становятся все более малочисленными, и в них все меньше места для стариков. Материк стариков – внутри каждого континента: это начинает ощущаться все сильнее. Материк этот состоит в основном из женщин, ведь они живут дольше. Но их мир до сих пор не изучен. Все торопятся, бегут. Старики часто ходят медленно, с трудом, их дни пусты.

Современные люди постоянно говорят, висят на телефоне. Они всегда на связи. Старики часто разговаривают только с самими собой. Эти два мира едва соприкасаются: та же кровь, тот же язык, те же фамилии, но встречи между ними редки. Старики часто живут одни. Со старением населения и ростом нужды становится все больше одиноких стариков. Более трети женщин старше 60 лет живут одиноко.

Перед лицом будущего стоит задача исследовать этот новый материк, взглянуть на него без страха, понять его проблемы, признать различия и близость.

История дружбы

Французский священник и педагог Ги Жильбер пару лет назад сказал: «Старики – за ними будущее!». Пожилые люди бродят по нашему миру подобно призракам и пророкам. Про-

¹ Источник: ISTAT, всеобщая перепись населения и жилищ (19 декабря 2012 г.).

рокам того, кем станет каждый. Участие в жизни стариков могло бы стать в некотором смысле лучшим видом страхования жизни. Однако тут мы сталкиваемся с антропологической проблемой, которая не обошла стороной никого из нас: похоже, люди нашего времени подвержены отношению к жизни, которое я бы определил как «ювенилизм». Оно заключается в стремлении как можно дольше оставаться молодыми, защищать свою молодость, стараться хотя бы выглядеть молодо, сохранить молодое тело. Собственное старение внушает ужас: чтобы его остановить, прибегают к косметике, химии, хирургии, тратят бешеные деньги. Увеличение ожидаемой продолжительности жизни, лекарства, перемены в социальных стереотипах поведения дают тем, у кого есть средства, иллюзию возможности вечно угодить собственным желаниям. Но для большинства, даже в богатой части мира, старость представляется крушением чаяний о вечной молодости.

Жан Амери в своем труде «Бунт и смирение» писал: «Старение [...] – безнадежная область жизни, лишенная любого разумного утешения; не стоит строить иллюзии»². Старость – это закатная земля, редко посещаемая политиками, экономистами и духовными лицами. Да, и духовными лицами, как ни печально это признавать. Эта земля формально является частью мира, но в ней нет мечты. Мечта о молодости – действительно мечта. Мечта о старости – кошмар. Быть стариком плохо.

Община святого Эгидия с 1973 года начала общаться со стариками, делить с ними жизнь, помогать им. Сорок лет продолжается «исследование» мира стариков, а вместе с ним развиваются дружба и солидарность с ними. Эта работа ведется на протяжении многих лет, в духе верности людям с их проблемами. В семидесятые годы, посещая римские окраины, Община увидела нужду стариков, материальную и духовную. В размышлениях тех лет много говорилось об одиночестве как великом зле, о городе-пустыне: «Как одиноко сидит город, некогда многолюдный!» – читаем в книге Плач Иеремии (1, 1). Старик предстал как тот город, большой одиночеством. Так зародился интерес к проблемам пожилых людей.

Конечно, вложение в стариков не окупается: отдача минимальна или незначительна. Старость – это состояние бедности, поражающее и богатых людей. Как болезнь. Тогда образ пожилого человека все еще был для нас образом *наших* стариков, наших дедов. Постепенно – благодаря этим новым отношениям – вышла на поверхность проблема бедности стариков, общая для всего «народа» стариков. Постепенно пришло осознание этой бедности. Старики, одинокие и брошенные, рассказывали наполненные страданиями истории другого Рима. Рим этот совсем не похож на знакомый город, он беднее, чем тот, по которому мы привыкли ходить. Этот город вырос из их рассказов: главным было выселение жителей из исторического центра в результате «расчисток» и реконструкций, осуществлявшихся в период фашизма. Это Рим, вытесненный на окраину, в новые кварталы, выросшие на стыке города и сельской местности. Рим лагун и временок с картонными стенами, которые простоят десятилетия, трудная жизнь военного и послевоенного времени, заблуждения молодости, истории любви, одиночества, вдовства...

В этих историях – и кризис семьи. Знакомство со стариками позволило понять хрупкость семьи. Сквозь горькие слова и слезы многих людей проступали разочарование и пережитые драмы: измены, насилие, распад семьи, расплата неблагодарностью за доброту. Их противоречивые истории говорили о вытеснении и изгнании из семьи, и одновременно об упорной и почти необоснованной привязанности к своим детям. Равнодушие, неверность, повседневная бесчувственность и мелкие дразги.

И, конечно (еще один великий дар этого поколения стариков), – живое, трепещущее свидетельство о войне: мировой конфликт как главный стержень всех воспоминаний, траге-

² Перевод цитаты выполнен по итальянскому изданию: Jean Améry Rivolta e rassegnazione. Sul'invecchiare, Bollati Boringhieri, Torino 1988, pp. 148–149.

для всей жизни, со всем ее ужасом, болью и страданиями. Благодаря тем старикам молодежи Общины святого Эгидия смогла глубоко проникнуть в драму войны, в тот момент, когда память о ней начала угасать в обществе, вновь обретавшем благополучие и настроенном стереть воспоминания о невзгодах.

Это были истории жизни, проведенной в борьбе за выживание. Эти люди не знали потребительства, они были бедны, нуждались в дружбе, их тела, измотанные лишениями войны или плена, страдали от недугов. Вместе со стремлением жить возникал и вопрос: для кого жить? Вопрос, повторяющийся многократно, по-разному формулируемый, но одинаковый по сути.

И с религиозной точки зрения намечался серьезный разрыв. В семидесятые годы, после Второго Ватиканского собора, Церковь изменилась, в первую очередь в том аспекте, который касался всех людей: молитве и литургии. На волне соборного обновления богослужения Церковь рисковала отбросить вековое наследие народной набожности и благочестия, достояние многих поколений; в первую очередь религиозность стариков. Церковь менялась в самых своих народных формах бытия, оставляя позади обряды прошлого. Иными словами, шел процесс религиозного отчуждения стариков. Обновляющаяся Церковь обращалась в сторону молодых поколений.

Пастырская работа с молодежью, несомненно – одна из важных проблем Церкви, стремящейся принять и воспитать новые поколения верующих. В те годы по стечению различных обстоятельств, связанных не только с жизнью Церкви, но и с социально-культурным преобразованием всего итальянского общества, отношения с молодыми поколениями стали более затрудненными. Церковь решительно и увлеченно погрузилась в процесс обновления, чтобы не утратить контакта с мирами, которые, казалось, удалялись от католической веры – миром молодежи, миром культуры и науки, миром рабочих, миром городских окраин. Но, возможно, недостаточно задавались вопросом, что означает для стариков невозможность найти в храме свои формы благочестия, ощущение, что для их набожности уже нет места. К старикам не обращали по-новому слово Евангелия (как должно было случиться), они рисковали оказаться просто забытыми.

Одновременно с этим в отношении их развивалась социальная работа. Это было, несомненно, позитивным моментом: положение стариков действительно было омрачено нуждой. И все же, при этом старики пережили своего рода понижение статуса: в распространившихся церковных представлениях старики стали предметом социальной, а не пастырской заботы.

Работа Общины святого Эгидия на протяжении всех этих лет не сводилась лишь к помощи старикам, то есть лишь к социальному обслуживанию (пусть необходимому и уместному). Она была попыткой взять на себя их человеческие и духовные проблемы, задаваясь вопросом, что означает для старика быть объектом братского милосердия и – вместе с другими – верить, разделять общую надежду и участвовать в молитве Церкви. Отказ от постановки проблемы спасения стариков мог повлечь за собой значительные последствия для жизни Церкви: это означало бы отказ принимать всерьез любого человека таким, какой он есть, с его особенностями и запросами, в погоне за тем, что могло восприниматься как неотложные пастырские нужды, новые проблемы или просто новизна.

Община святого Эгидия родилась в годы, последующие за Вторым Ватиканским собором, на этапе первого принятия его послания: и ее отличало решение принять всерьез стариков в их многогранности. Ведь для Церкви старик не уходит на пенсию. Человек живет не только ради утоления голода или чтобы прикрывать тело одеждой, он – не только его рана, не его ампутация, не его инвалидность. Для христиан старик не может быть только социальной проблемой.

Размышление о человеке и о Боге

Сорок лет жизни вместе со стариками, отраженной в этой книге через разносторонний анализ этого опыта, показывают и определенный способ заниматься богословием. На протяжении столетий, до Второго Ватиканского собора, богословие развивалось в академической среде: миру богословов грозил отрыв от жизни. После Собора богословие возобновило плодотворные отношения с церковным опытом, с народом Божиим и его жизнью. Конечно, эта книга не по богословию, но этот союз между поколениями, проверенный временем, порождает размышление о человеке и о Боге, на фоне проблем повседневной жизни, одновременно являющихся и проблемами истории, мира и Церкви. Так становится явным, что жизнь, прожитая в служении бедным, в частности, старикам, обретает достоинство размышления о самом важном. Годы, проведенные со стариками, потрачены в поисках ответов на множество вопросов: «Для кого я существую, чего я стою, для чего живу, для кого встаю по утрам и одеваюсь...?». Помощь старикам в сложные минуты их жизни, в часы недуга, одиночества, проводы в последний путь стала обретением смысла жизни для многих людей. Возможно, это началось с инстинктивного чувства, с эмоциональной и религиозной интуиции, подсказывающей сердцу, что жизнь не утрачивает ценности, даже когда она сводится к одному вздоху. Эпизоды, собранные на этих страницах, – не только моменты повседневных забот, радостей и горестей: в своей совокупности они составляют размышление о человеке и о Боге, прожитое коллективно, выработанное в общении со стариками – нашими друзьями.

Великий парадокс современности заключается в том, что старики сегодня могут прожить дольше, но их жизнь бесполезна и является лишь помехой. «Зажившимся» старикам словно говорят: посторонись. Учреждения для стариков говорят об этом. Это парадоксальное противоречие затронуло уже миллионы людей: долголетие – дар прогресса, общество делает все возможное для продления жизни людей, при этом, когда наступает старость, теряется смысл этого периода жизни и часто люди испытывают чувство холода и заброшенности. Как будто ничто не противостоит этой логике: старик должен уйти с дороги.

Проблема остается актуальной и для стариков, глядящих в свое будущее. Ситуация противоречива: вся жизнь призывает к тому, чтобы оставаться молодым, вести активный образ жизни. Эта жизнь имеет и подлинные ценности: улучшать, производить, строить, осуществлять, в том числе для других. И все же наступает возраст, когда работоспособность снижается, знания и умения, мысли и слова устаревают, на поверхность выходит хрупкость и беспомощность – и это в контексте социальной жизни, одержимой духом конкуренции.

Одна пожилая женщина из дома престарелых в книге «Дом с огнями» Паоло Барбаро говорит девушке: «Старики падают от пустяков. Даже от ветерка. Падают наземь. А снаружи всегда дует ветер, сильный ветер. Они падают словно листья»³.

Возникают простые человеческие вопросы: как реагировать на старость, как не стать жителями материка стариков, не угодить в «паркинги» домов престарелых, не утратить значения и роли среди живых? Старики совсем не хотят так кончить, они желают жить. И все же они сомневаются, скрывают свои неудачи, теряют уверенность в действиях и отношениях. А в обществе, все более охватываемом духом конкуренции, уверенность значит так много. Кажется, что *характер* – это все. Секрет в том, чтобы оставаться молодыми, уверенными. Но не всегда возможно продолжать участвовать в соревновании, в борьбе.

Подлинное спасение – в том, чтобы продолжать поиск. Жизнь продолжается и в этом поиске подлинной мудрости. Тогда вещи, которые можно сделать, ценятся за то, чем они являются: поддержка старика в разные моменты его повседневной жизни заключается в конкретных

³ Paolo Barbara, *La casa con le luci*, Bollati Boringhieri, Torino 1995, c 16.

действиях, в мелочах, в словах, но важно размышлять над тем, что все это означает. В жизни со стариками скрыто богатство мудрости, которая говорит, побуждает к действию, обращаясь к каждому и ко всему миру: повседневный опыт – это своего рода лаборатория мудрости. Соавторами этого размышления, пророчества, говорящего с этих страниц, выступают люди, посвятившие старикам многие годы своей жизни. А, как я уже говорил, это – богословие, рождающееся из жизни, мудрость, сокрытая в действиях повседневной жизни.

Пророчество в наше время

Нельзя притворяться, что старости не существует: что-то меняется, что-то будто слабеет, затухает, но не все кончается с ее приходом. Журналист Жан-Пьер Дюбуа Дюме в своей книге «Стареть не старея» так писал об опыте осознания собственного возраста: «Приближения старости никогда не чувствуешь, и вдруг она – тут как тут: будто бы ничего не изменилось, но она была здесь уже давно, постепенно овладевая мной, и вот – все изменилось, и другие мне об этом напоминают»⁴. К каждому приходит старость. Никто не может сказать, что избежал ее, за исключением тех, кто умер молодым. И кажется, старость разрушает многое из того, что было создано на протяжении жизни. Порою все. Великий старик, генерал Де Голль, говорил: «Это крушение»⁵.

Старость – это крушение столь многого, что мы создаем в жизни, катастрофа, которая сохраняет нам жизнь, но оставляет одни обломки от нашего судна. Крушение, оставляющее в нас глубокие шрамы, лишаящее нас отваги вновь выйти в море. Крушение, выбрасывающее нас на остров заката.

Каждый из нас пытается отрицать грядущую перспективу крушения. Однако не стоит ли вместо этого осветить его светом Евангелия? Не стоит ли больше и лучше объяснять, что долгие годы жизни – благословение? Не стоит ли, обращаясь к печали стариков, сказать, что жизнь имеет смысл даже тогда, когда человек теряет способность потреблять, говорить, двигаться?

Конечно, старик, выброшенный бурей на остров заката, весьма далек от образа библейского старца. Очень четкий пример этого видения мы находим в описании смерти Авраама: «Дней жизни Авраамовой, которые он прожил, было сто семьдесят пять лет; и скончался Авраам, и умер в старости доброй, престарелый и насыщенный жизнью, и приложился к народу своему. И погребли его Исаак и Измаил, сыновья его, в пещере Махпеле, на поле Ефрона, сына Цохара, Хеттеянина, которое против Мамре, на поле, которое Авраам приобрел от сынов Хетовых. Там погребены Авраам и Сарра, жена его. По смерти Авраама Бог благословил Исаака, сына его» (Бытие, 25: 7-11). Авраам прожил до ста семидесяти пяти лет, после чего умер «в старости доброй». Прекрасно сказано: *«престарелый и насыщенный жизнью»* – и, согласно Библии, смерть для него была воссоединением с предками. Сыновья его Исаак и Измаил были рядом с ним и погребли его в пещере Махпела напротив Мамре, места, где Авраам повстречал трех загадочных путников, оказавшихся божественным явлением. Он был похоронен рядом с женой в том же самом месте, где когда-то оказал гостеприимство, ставшее решающим в его жизни. Но не такова смерть сегодняшних стариков: в книге Бытия описано не крушение, а прибытие в желанную гавань.

Смерть самого Иисуса – крушение. Умирая, Он возопил громким голосом: «Боже Мой, Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?» (Мф. 27,46; Мк 15,34). Но Иисус умирал молодым. Многие старики, еще находящиеся среди живых, переживают ту же оставленность и отчаяние. Настолько, что напрашивается вопрос: существует ли еще «добрая старость», насыщенность жизнью, возможность мирно воссоединиться с предками?

⁴ Paolo Barbaro, *La casa con le luci*, Bollati Boringhieri, Torino 1995, с. 16.

⁵ Там же, с 29.

Сегодня превалирует тенденция всячески отрицать это крушение. Говорить: «Что тут такого?». Часто это выливается в кошмарные отношения внутри семей. Есть люди, которые стареют, которых терпят, а когда они подают признаки слабости, их убирают подальше с глаз: часто это объясняется неразрешенными отношениями со стариками и со старением. Есть старики, которых никто не желает слушать. «Что тут такого!..». И их слова страдания, отчаяния не находят отклика и сочувствия. С другой стороны, часто семьи должны в одиночку, имея ограниченные ресурсы, нести бремя непростых и деликатных ситуаций, когда старость одного из членов семьи несет с собой также болезнь и возрастающую потребность в помощи. И отрицание крушения, покуда возможно, кажется тогда единственным выходом.

Следовательно, опыт дружбы Общины святого Эгидия со стариками означал прежде всего принятие факта крушения. Для нашего мира и для множества людей, переживающих старость, она является крушением, и все же после разрушительной бури будет обретен берег. Действующие лица этой истории, возможно, тоже начинали с отрицания крушения. Но они избрали путь дружбы и верности, и на место отрицания пришло осознание, пришел опыт сопричастности и, наконец, пришла мудрость. Те, кто связан узами этой дружбы, стали свидетелями многих историй, в конечном итоге сходных с историей Авраама. Но для этого нужно верить, любить, прилагать труд. В личных историях многих стариков можно обнаружить ответ на отчаянный призыв, на мольбу о чуде. Если бы сегодня писалось пятое Евангелие, следовало бы рассказать об этом: о чуде отринутости жизни, которая становится жизнью принятой, чуде крушения, которое приводит к надежному берегу.

Крушение есть. И все же из смерти может родиться жизнь, а жизнь продолжается в вечной жизни. Крушение может стать спасением.

Великое крушение, описанное в Писании – то, в которое попал Павел, когда его выбросило на остров Мальту (Деян. 27, 9-44). Павел на пути в Рим, где должен был предстать перед судом за свою проповедь» попадает на море в опасную ситуацию, однако его вера спасает его и товарищей по плаванию. Налетает ураганный ветер эвродиклон и рушит планы и надежды плывущих на судне. Корабль носится по морю по воле ветра и волн. Измученные штормом, моряки сбрасывают за борт груз и снасти. В течение многих дней не видят они ни солнца, ни звезд. Кажется, потеряна всякая надежда на спасение. В этот трудный момент Павел не устает ободрять людей, укрепленный в вере сном, в котором ему явился ангел Божий, успокоивший его насчет судьбы его и его спутников. «Было же всех нас на корабле двести семьдесят шесть душ», – читаем в «Деяниях Апостолов». В конце концов корабль сел на мель и до того, как он развалился на куски, все успели благополучно выбраться на сушу.

Этот рассказ о кораблекрушении Павла можно прочесть как аллегорию служения Общины святого Эгидия старикам. Он явил свое присутствие в жизни многих людей, не уставая повторять им: «Ободритесь, мужи!» (ст. 25). Он говорил это, как сновидец, которому было дано откровение, но и вместе с тем реалистично констатируя факт крушения. «Нам должно быть выброшенными на какой-нибудь остров» (ст. 26). Его присутствие было мудрым и деятельным: мудрым в молитве («... взяв хлеб, он [Павел] возблагодарил Бога перед всеми и, разломив...» – ст. 35), но и готовым к конкретным действиям («...сегодня – обращается Павел к спутникам – четырнадцатый день, как вы, в ожидании, остаетесь без пищи, не вкушая ничего. Потому прошу вас принять пищу: это послужит к сохранению вашей жизни» – ст. 33–34). Это присутствие оказалось спасительным для всего корабля. Такова и история Общины святого Эгидия со стариками: признание факта крушения, но вместе с тем надежда и реальность спасения на надежном берегу. Крушение нельзя отрицать, но если проживать его с верой и любовью, проживать его, имея конкретную и вместе с тем духовную поддержку, оно может стать спасением.

В то время, как бушует шторм и ветер захлестывает волны в лодку, ученики в тревоге обращаются к Иисусу, Который уснул на корме, склонив голову на подушку. Вопрос их – тот

же, что извечный вопрос стариков: «Учитель! Неужели тебе нужды нет, что мы погибаем?» (Мк 4, 48). Это крестный вопль Иисуса, повторяющийся тысячи раз – на больничных койках, в палатах домов престарелых, в холоде ставших безмолвными домов, во мраке наполненных болью ночей. Ответом на этот вопрос был Его отеческий голос, с любовью спросивший: «Что вы так боязливы? как будто у вас нет веры?» (4, 40), и само Его присутствие рядом с ними на гибнущей лодке.

Каждый понял и пережил и каждый стал также орудием этого ответа Господа, который не дремлет и не оставляет человека на произвол бушующих волн.

Дружба со стариками в этом смысле была пророческой. Ведь она в самом деле вновь подтвердила, что старикам есть место в Церкви, вновь подтвердила их участие в общем уповании – а с другой стороны, и ценность их жизни во всех смыслах: человеческом, религиозном, церковном, гражданском.

Возможно, следует остановиться на слове «пророчество». Оно, по крайней мере в недавний период нашей истории, как будто совпадало по значению со словом «обличение». Община святого Эгидия скоро поняла, что пророчество не есть возмущенная реакция, негодование, публичное обличение. Или, по крайней мере, не только это. Пророчество – это тяжкий труд, глубокое знание. Книги пророков – это не вопли негодования на злобу дня, это истории любви, сопричастности, страдания, неотделимые от истории народа Израиля и его веры. Можно назвать «пророческой» работу Общины святого Эгидия со стариками, потому что она содержит (то есть одновременно скрывает и являет) истинное сочувствие, совместное участие, человеческую и духовную сопричастность, длящиеся во времени. Это не приключение, не *опыт* и даже не инициатива, пусть даже самая похвальная; это, как я сказал, – союз. Это как брак, который расторгнуть может лишь смерть. И тот, кто связал свою жизнь со стариками, вернул им ценность жизни в обеспамятешем, трагически противоречивом мире.

Поэтому те, кто прожил эти отношения, стали мудрецами и богословами. Отцы Церкви учили, что богослов – это тот, кто молится. Я бы добавил, что мудрец – это тот, кто любит. Через молитву со стариками и любовь к ним открылось пророчество и слово: старики значимы, и, более того, мы нуждаемся в них; их жизнь, даже сведенная к минимуму, значима. Старики первыми говорят, что не все есть товар, что жизнь – это не потребление. Вот оно, пророчество сегодняшнему обществу!

Конечно, старики слабы. Слабы те, что больны, и те, что здоровы; особенно слабы старики, утратившие автономию, прикованные к постели, зависящие от других во всем, не могущие ничем привлечь к себе внимание и интерес. Но устранение этих стариков из жизни семьи и общества является собой признак того, что мы скатываемся к миру, в котором нет больше бескорыстия, щедрости, того богатства чувств, которые и позволяют не сводить жизнь к рыночным отношениям по принципу «ты мне, я тебе». Присутствие стариков в общественной и церковной жизни говорит об уровне цивилизации. К тому же их долголетие является одним из лучших достижений нашего времени. Но отказывать в подаренной жизни – варварство. Общество становится чудовищем, пожирающим собственных детей. И эта модель воспроизводится внутри семьи, в социальных отношениях. Это конец бескорыстия и сопричастности. Но общество в них нуждается, и Церковь – тоже.

Не следует отрицать крушение, как это свойственно менталитету сегодняшнего человека. Нет, драма крушения должна быть пережита сполна, но не в одиночку. Нужно искать берег, добрую старость. Нужно увидеть святость старости, *естественность* старости, нужно дать ей место, воздух и голос. Таково ежедневное пророчество того, кто отдает себя служению старикам. Когда возраст обрекает на нужду и зависимость от других людей, тогда и проявляется слабая сила, настойчиво взывающая к нам, и прожитое становится пророчеством.

Утверждать ценность старости – значит, утверждать вместе с тем ценность молитвы и бескорыстия. В борьбе бок о бок со стариками и за них, это ценность, которую следует отста-

ивать каждый день нашей жизни: жизнь – не только заработок, не только производство, не только работа; жизнь – это что-то более сложное и богатое.

Молодежь сегодня не нуждается в том, чтобы старики объясняли ей, как устроен мир. Для этого есть телевизор или интернет. Но есть более глубокая потребность, экология души, неотъемлемое равновесие. К нему приходят постепенно, день за днем, ведомые светом Евангелия и воскресшего Христа. Сын Божий является своим ученикам со знаками слабости и перенесенного насилия на теле и, несмотря на это, Он жив и продолжает говорить. Таковы, верится, многочисленные истории воскресения встретившихся с Общиной пожилых людей, которые воскресли к новой жизни, которые устояли перед смертью и прожили годы старости как Божий дар, а не как проклятие.

Глава 1. Паола Скарчелла. Старение населения

Под старением населения понимают то изменение в составе населения, имевшее место в прошлом столетии, в силу которого значительно возросло число пожилых людей. Рост был как абсолютным, так и относительным: эта часть населения не только стала более многочисленной, но возросла и ее доля относительно численности других возрастных групп населения, которая, наоборот, сократилась: в первую очередь речь идет о детях и молодежи. Чтобы понять это явление, необходимо остановиться на демографических аспектах старения: общая численность людей пожилого возраста, особенности этой возрастной группы, сколько в ней мужчин и сколько – женщин, сколько станет пожилых людей в будущем, соотношение между молодыми и пожилыми людьми и так далее.

Интерес к этой теме обусловлен тем, что многое в рассуждениях о положении пожилых людей, несущих как положительную, так и отрицательную окраску, опирается на численные данные.

Демографический переход

Чтобы понять явление демографического старения, необходимо, прежде всего, рассмотреть изменения, которые произошли с мировым населением за период чуть более века, и те причины, которые обусловили эти изменения.

Сегодня положение мирового населения сильно отличается от ситуации двухсотлетней давности: прежде всего, численность населения сильно выросла, кроме того, изменился его состав, причем в разных географических зонах мы наблюдаем значительные различия. Современная ситуация уходит своими корнями в феномен – до сих пор имеющий место в одной из частей света – который принято называть демографическим переходом.

Демографический переход – это изменение населения, которое характеризуется переходом от населения с высоким уровнем рождаемости и смертности к населению с низким уровнем рождаемости и смертности. Иными словами, это переход от населения, отличающегося высоким числом рождений, с большой долей молодых людей, которые умирают рано, к положению, когда число рождений меньше, но и число смертей также меньше: такова ситуация во многих странах Европы. Из этого вытекают и другие аспекты, характеризующие данное демографическое изменение: общий рост населения и изменение его возрастного состава, в том числе и тендерной структуры.

Демографический переход начался в XIX веке и затронул все европейские страны: в первой половине века – страны Северной Европы, во второй половине – страны Южной Европы. С тех пор постепенно эти изменения охватили всю планету.

Первый этап демографического перехода

На первом этапе демографического перехода отмечается рост численности населения. Чтобы дать возможность читателю представить себе масштабы этого роста, напомним, что с начала существования человека на Земле (около 250 тысяч лет назад) и до XIX века мировое население росло очень медленно. Ученые говорят о годовом приросте населения, вплоть до 1800 г., порядка 0,015 промилле, то есть очень низком. Вплоть до того времени имела место как высокая смертность населения (в результате голода, эпидемий, войн...), так и высокая рождаемость, поэтому численность населения оставалась более или менее неизменной.

Это положение изменилось в XIX веке в силу быстрого сокращения общей смертности.

1. Снижение смертности

Под снижением смертности подразумевают в частности сокращение смертности от инфекционных заболеваний (кишечные расстройства, холера, туберкулез...). Важно отметить, что это явление начинается в период, предшествующий распространению антибиотиков и вакцин. Действительно, массовая вакцинация начнется позже, а первые антибиотики, такие, как пенициллин, будут открыты лишь в середине XX столетия, во время Второй мировой войны. Ученые сходятся во мнении, что в основе снижения смертности лежат в первую очередь улучшения санитарно-гигиенического режима и режима питания. В XVIII веке Европа переживает период промышленной революции, приведший к значительному улучшению финансового положения населения Европы, что немедленно сказалось на качестве питания: полагают, что это и есть первая настоящая причина демографического перехода.

Следует подчеркнуть, что улучшение качества питания стало радикальным поворотом в истории человеческой эволюции. В некоторых исследованиях отмечается, что имело место как общее увеличение количества пищи для населения Европы, так и введение большего разнообразия продуктов питания. До того основой питания были злаки и картофель. По мере того, как их потребление снижается, значительно возрастает доля жиров и сахара. Изменяется и качество белков в питании в пользу белков животного происхождения. Все это приводит к улучшению режима питания населения и общему росту продолжительности жизни.

Наряду с этими улучшениями в питании были и иные факторы, повлиявшие на сокращение смертности и связанные, несомненно, с расширением и усилением систем водоснабжения и канализации в большей части европейских городов и с улучшением режима гигиены при родах. Общественные работы по прокладке водопровода и канализации, давшие населению доступ к чистой питьевой воде, стали основой сокращения смертности от желудочно-кишечных заболеваний, в первую очередь среди детей. Действительно, наиболее значимым компонентом в сокращении общей смертности было, несомненно, сокращение детской смертности⁶. В середине XIX столетия детская смертность составляла около 20 %, то есть один ребенок из 5 умирал, не дожив до года. На сегодняшний день во многих европейских странах детская смертность составляет около 4–5 промилле. Но до сих пор в мире есть много стран, где показатели детской смертности очень высоки. Это является следствием некачественного питания и плохих санитарно-гигиенических условий жизни.

2. Рост численности населения

Одновременно с сокращением смертности в некоторых европейских странах, на протяжении нескольких десятилетий рождаемость остается высокой; это приводит к росту численности населения. Если до начала XIX века годовой прирост населения составлял примерно 0,015 промилле, то в современную эпоху он стал равен 17,1, то есть в тысячу раз больше, чем в прошлом.

В таблице 1 показано развитие населения планеты в истории: от появления человека на Земле примерно до середины XIX века численность населения достигает миллиарда, затем менее чем за 100 лет (с 1840 до 1930 гг.) население возрастает с 1 до 2 миллиардов, и рост продолжается ускоренными темпами, пока численность не достигает в 1999 году 6 миллиардов человек⁷ и 7 миллиардов в 2011 году.

⁶ Под детской смертностью понимается соотношение числа детей, умерших в течение первого года жизни, и общего числа живорожденных детей. Детская смертность является очень важным индикатором, поскольку отражает санитарные условия жизни общества и уровень развития страны.

⁷ Ср. Massimo Livi Bacci, *Storia minima della popolazione del mondo*, Il Mulino, Bologna 1998 и Antonio Golini, *La popolazione del pianeta*, Il Mulino, Bologna 2003.

Таблица 1.

Год	Численность населения Земли	Число лет до достижения следующего миллиарда
0	300 миллионов	С начала истории человечества до первого миллиарда: около 100000 лет
1000	310 миллионов	
1804	1 миллиард	
1927	2 миллиарда	123 года
1959	3 миллиарда	32 года
1974	4 миллиарда	15 лет
1987	5 миллиардов	13 лет
1999	6 миллиардов	12 лет
2011	7 миллиардов	12 лет

В последнее время основной прирост населения имел место в Азии, Африке и Южной Америке. По данным ООН, 78 процентов современного населения планеты (4,7 миллиардов человек) живут в развивающихся странах.

За последние сорок лет доля населения Земли в вышеперечисленных географических регионах, которые отличаются молодым средним возрастом населения, возросла более чем вдвое (поскольку они находятся на стадии роста численности населения вследствие сокращения смертности); в то время как Европа, где наблюдается старение населения, переживает сокращение прироста населения за счет сокращения рождаемости.

Как следствие, доля населения Европы в мире (около 10 %) на сегодня сопоставима с долей населения Африки, хотя развитие последней началось гораздо позже, и составляет около шестой части от доли населения Азии, где живут почти 60 % жителей планеты.

Этот рост населения лежит в основе паникерских настроений, распространившихся особенно в конце прошлого столетия. Некоторые ученые прогнозировали неконтролируемый рост населения Земли, в особенности в южных странах, говоря о «демографической бомбе». Темпы роста, отмеченные на тот момент, вызвали опасения, что за несколько десятилетий население Земли увеличится до 15 миллиардов: слишком большая численность, непосильная для ресурсов планеты. В действительности же темпы роста мирового населения уже замедлились: прогнозируется продолжение роста населения до 2025 года, пока его численность не достигнет 8 миллиардов, а затем к концу следующего столетия стабилизируется на 9–10 миллиардах человек⁸.

Второй этап. Сокращение рождаемости

В чем причина этого явления? На втором этапе демографического перехода, спустя несколько десятилетий после уменьшения смертности, наблюдается и сокращение рождаемо-

⁸ По оценкам UN Population reference bureau, 2010.

сти, то есть числа новорожденных относительно общей численности населения. Имеет место общее сокращение фертильности⁹.

Этому явлению не находят однозначного объяснения, однако налицо безусловный факт: население, отличающееся высокой детской смертностью, имеет и высокие показатели рождаемости; напротив, в странах, где детская смертность низка, невысок и показатель рождаемости.

Известно, что для того, чтобы состоялся прирост населения, необходимо, чтобы естественное сальдо было положительным. Естественное сальдо – это разница между числом рожденных и числом умерших за определенный период. Если сальдо негативное, то имеет место нулевой прирост, то есть такая ситуация, при которой население не увеличивается. Нулевой прирост имеет место, если показатель фертильности не достигает минимум 2,1 детей на одну женщину. Но если в большей части развитых стран уже давно наблюдается сокращение фертильности, она уменьшается и в развивающихся странах, причем гораздо более быстрыми темпами, чем те, что имели место в прошлом в развитых странах. Действительно, на мировом уровне фертильность в середине пятидесятых годов прошлого века была на уровне 5 детей на женщину, а к концу века этот показатель снизился до 2,6 детей на одну женщину, к 2005 прогнозируют его дальнейшее снижение до 2,2 детей на женщину, а к 2050 – до 2 детей, то есть чуть меньше того числа, которое необходимо для обеспечения стабильной численности населения.

Часто пытались воздействовать на явление перенаселения с помощью мер по ограничению фертильности за счет насильственного контроля за рождаемостью, как было в Китае, где с помощью принудительных мер был достигнут уровень фертильности, равный 1,88 детей на женщину, или, как пытались действовать столь же спорными методами, но с меньшим успехом, в Индии в период управления Индиры Ганди. В действительности факторы, влияющие на ограничение рождаемости, иные. Первым и наиболее важным является как раз сокращение детской смертности. Но не следует забывать о соотношении между показателями фертильности и уровнем образования женщин. Страны с низким уровнем женского образования отличаются высокой фертильностью; напротив, образование, отдаляя возраст первого зачатия, представляет собой естественный фактор сдерживания фертильности.

К сожалению, замедление прироста населения Земли связано и с такими драматическими причинами, как войны и такие болезни, как СПИД. Анализируя данные по некоторым странам Африки южнее Сахары, особенно затронутым эпидемией СПИДа, можно отметить, что показатель прироста населения сократился более чем вдвое, если сравнивать период 1985–90 годов и 2005–2010 (например, в Свазиленде с 4,06 % до 1,36 %; в Ботсване – с 3,05 % до 1,45 %, а в Лесото даже с 2,57 % до 0,87 %) ¹⁰.

Последствия перехода:

1. Рост ожидаемой продолжительности жизни

Уменьшение смертности, детской и общей, приводит к росту выживания, следовательно к увеличению ожидаемой продолжительности жизни при рождении. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении (или средняя продолжительность жизни) – это число лет, которые индивид может рассчитывать прожить в момент рождения, если не будут изменяться социальные и экономические условия страны, в которой он родился¹¹. Определение ожидаемой продолжительности жизни очень полезно, поскольку оно отражает уровень развития и

⁹ Фертильность – это среднее число детей на одну женщину в детородном возрасте (от 15 до 49 лет). См. эти показатели в *UN Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2008) World Fertility Patterns 2007* (Wall chart).

¹⁰ United Nations World Population Prospects: the 2008 revision population database.

¹¹ Ожидаемая продолжительность жизни – это средний показатель, получаемый из суммы всех возрастов смерти у определенного населения, разделенной на общее число смертей. Этот показатель может резко снизить детская смертность, учитывающая умерших в раннем возрасте.

социально-экономические условия, а также состояние здравоохранения в данной стране. Если условия жизни в стране хорошие или улучшаются, то растет и ожидаемая продолжительность жизни.

И опять, отследив этап за этапом историю человечества, можно увидеть, что в эпоху Римской империи средняя продолжительность жизни была около 22 лет, затем она медленно росла вплоть до 1900 года; а в последнее столетие ее рост стал более заметным. Это увеличение ожидаемой продолжительности жизни имеет место в первую очередь в развитых странах (таблица 2.), где в начале XX столетия ожидаемая продолжительность жизни равнялась 45–50 годам, а спустя сто лет достигла 80 лет.

Таблица 2.

Год	Ожидаемая продолжительность жизни в Европе
Римская империя	22 года
Средние века	33
1800	41
1900	49
1950	67
2000	78
2010	80

На мировом уровне ожидаемая продолжительность жизни соответствовала 47 годам в 1950–1955 гг., 65 годам в 2000–2005 гг., и, как предполагают, достигнет 72 лет в 2025–2030 гг. Но это усредненная цифра, само собой разумеется, существуют различия, которые могут быть и весьма значительными, между разными частями света, хотя почти повсеместно наблюдается рост ожидаемой продолжительности жизни. В настоящее время есть страны, где ожидаемая продолжительность жизни достигла 80 лет, такие, как Италия или другие европейские страны, или Япония, где уже сегодня показатель средней ожидаемой продолжительности жизни превышает этот возраст. Есть и другие страны – многие из которых находятся в Африке – где до сих пор показатель ожидаемой продолжительности жизни не достигает 50 лет. К сожалению, в 16 странах ожидаемая продолжительность жизни с 1975 до 1995 гг. снизилась из-за эпидемии СПИДа.

2. Старение населения

Увеличение средней продолжительности жизни не столько приводит к дальнейшему росту общей численности населения, сколько изменяет его структуру: все больше людей доживают до преклонного возраста. Поэтому растет число взрослых и пожилых людей, как в абсолютных цифрах, так и в процентном отношении к общей численности, в том числе и за счет сокращения доли детей и молодежи по причине сокращения рождаемости.

Это общее старение населения имело место в последнем столетии и изменило состав и характеристики населения: половозрастное распределение, соотношение между молодежью и пожилыми людьми, между пожилыми и взрослыми.

Если в 1900 году людей 65-летнего возраста и старше было в мире около 15 миллионов, менее 1 процента от всего населения Земли, то в 2010 году их стало уже 7,5 процентов, и ученые предсказывают, что к 2025 году людей за 65 лет станет 10,4 процента от общей численности населения, а в 2050 – больше 16 процентов.

Самый старый континент на сегодняшний день – Европа. Пожилые люди старше 65 лет составляют 16,2 процента населения, а в 2025 году их будет больше 20 процентов. По прогнозам ООН, к 2050 году это соотношение достигнет 26 процентов. Но старение населения имеет место и в развивающихся странах. В этих, исторически более молодых странах, где в 2009 году лишь 6 процентов населения были старше 65 лет, по прогнозам к 2025 году эта доля возрастет до 8 процентов, а к 2050 – до 14 процентов. Однако уже сейчас большая часть стариков (более 60 процентов) живет в южной части земного шара (в первую очередь в Азии и Латинской Америке), в том числе потому, что общая численность населения на этих континентах гораздо больше. В 2020 году в мире будет более 700 миллионов людей старше 65 лет, из них 475 миллионов будут жить в развивающихся странах.

Кроме того, там, где падение фертильности было очень быстрым, имеет место более быстрый процесс старения населения, чем в развитых странах. В развитых странах старение населения, как мы видели, происходило в течение более ста лет, в результате улучшения социальных и санитарных условий и снижения смертности. В развивающихся странах, напротив, рост ожидаемой продолжительности жизни и спад фертильности были более быстрыми, благодаря медицинским мерам, основанным на действенных технологиях и лекарствах, уже проверенных в других странах. Этот процесс особенно ярко проявился в Японии, население которой – одно из старейших в мире: лица старше шестидесяти пяти лет уже сегодня составляют 22 процента от общего числа жителей, а в 2025 году их будет 30 процентов. В США, Канаде, Австралии и Новой Зеландии процесс старения будет более медленным, потому что фертильность не опустилась до такого низкого уровня, как в Европе или в Японии.

В Африке ситуация особая, поскольку она только вступила во второй этап демографического перехода и ее население пока очень молодо. В 2005 году 42 процента населения Африки было моложе 15 лет, а старше 60 – лишь 5 процентов.

Эпидемия СПИДа затормозила процесс демографического перехода в Африке: детская смертность так и не смогла снизиться в значимых масштабах, к тому же, помимо детей, болезнь затронула взрослую, экономически активную часть населения, приведя к снижению ожидаемой продолжительности жизни. Кроме того, фертильность в Африке снизилась лишь незначительно. Поэтому по прогнозам ученых в XXI веке население этого континента все еще будет молодым.

Старение и женщины

Еще одной демографической характеристикой процесса старения населения является разница в половом составе населения; имеет место большая мужская смертность, в особенности у более пожилой части населения. Средняя продолжительность жизни у женщин больше, чем у мужчин, во всех частях света, но в особенности в развитых странах, где ожидаемая продолжительность жизни для женщин на 5–6 лет дольше (хотя этот разрыв и сокращается).

Есть разные причины, по которым ожидаемая продолжительность жизни у женщин больше: сокращение смертности при родах; гормональные факторы, защищающие женщин от сердечнососудистых заболеваний; успехи в профилактике и лечении женских опухолей; поведенческие факторы риска (курение, алкоголь, физически тяжелая работа), больше характерные для мужчин. Из этого следует, что мужчины умирают раньше, чем женщины, поэтому в более пожилых возрастных классах большее число индивидов женского пола. Если среди мирового населения в 2007 году при рождении 101 мужчина приходился на 100 женщин, то это соотношение резко меняется для людей старше шестидесяти пяти лет: 78 мужчин на 100 женщин. И это соотношение растет в пользу женщин по мере увеличения возраста: среди людей старше восьмидесяти лет соотношение 56 мужчин на 100 женщин. То есть женщин старше 80 лет почти вдвое больше, чем мужчин того же возраста.

В развивающихся странах наблюдается меньшая разница в ожидаемой продолжительности жизни (в том числе из-за высокой смертности при родах, уносящей жизни многих молодых женщин), поэтому число пожилых женщин лишь ненамного выше числа пожилых мужчин.

Ожидаемая продолжительность жизни для 65 лет

Старение населения породило потребность найти новые демографические индикаторы. Помимо ожидаемой продолжительности жизни при рождении был введен индикатор ожидаемой продолжительности жизни для 65 лет, показывающий, сколько в среднем может еще рассчитывать прожить пожилой человек 65 лет. Индикатор этот служит для лучшей оценки воздействия хронических дегенеративных заболеваний на пожилое население, но может использоваться и как индикатор эффективности работы системы здравоохранения и в целом уровня развития страны.

В 2009 году ожидаемая продолжительность жизни для 65 лет в мире составляла 16,2 года (14,7 для мужчин и 17,4 для женщин). И в этом случае, как и для ожидаемой продолжительности жизни при рождении, наблюдается разница в пользу женщин, которые в среднем живут на 2,7 лет дольше и после 65 лет¹². Показатели ожидаемой продолжительности жизни для 65 лет различаются в разных странах, в частности, в развитых странах она составляет 19,5 лет.

Люди старше восьмидесяти лет

Особенный аспект старения – это рост числа более пожилых людей среди пожилого населения. Наиболее значительный рост касается населения, достигшего 80-летнего возраста и перевалившего за него. Во многих странах население старше восьмидесяти лет растет с большей скоростью, чем другие сегменты пожилой части населения. Данные о мировом населении показывают, что их число возросло с 13 миллионов в 1950 году до 86 миллионов в 2005 (1,3 процента населения). Но настоящий всплеск случится в ближайшие десятилетия, когда к 2050 году по прогнозам, станет почти 400 миллионов людей старше 80 лет, и они составят 4,3 процента мирового населения. По оценкам экспертов, население старше шестидесяти лет утроится в период между 2005 и 2050 гг., а население старше 80 лет за тот же промежуток времени вырастет почти в 5 раз. Доля людей старше восьмидесяти лет достигнет 9,3 процентов в развитых странах и 3,5 процентов в развивающихся странах.

Люди старше ста лет также становятся значимой долей населения: согласно отчетам ООН, в 1998 году в мире насчитывалось 135 тысяч людей старше 100 лет, к 2025 году их число предположительно достигнет 1254000, а к 2050 году – 4 миллионов: на каждые 2500 жителей Земли будет приходиться один человек старше 100 лет. В Италии на конец 2009 года насчитывалось около 27 000 столетних стариков, в 2025 году их станет больше 70 000, в 2050 – почти 180 000, по 1 на каждые 320 жителей¹³.

Ожидаемая продолжительность жизни без инвалидности

Со старением возрастает вероятность утратить способность себя обслуживать, поэтому становится все более вероятным, что часть жизни человек будет нуждаться в посторонней помощи, то есть уменьшается срок ожидаемой продолжительности жизни без инвалидности. Под ожидаемой продолжительностью жизни без инвалидности понимается число лет, начиная

¹² United Nations, *World Population ageing* 2009.

¹³ Ibidem.

с определенного возраста, которые человек проживет при хорошем состоянии здоровья или по крайней мере без того, чтобы болезни вызвали ограничения в повседневной деятельности.

Для Италии ожидаемая продолжительность жизни без инвалидности в 65 лет соответствует примерно 14 годам из оставшихся 17 лет жизни для мужчин, и 16 годам из 21 оставшегося для женщин¹⁴. Таким образом, следует принимать в расчет и этот показатель. Если правда то, что женщины живут дольше, правда и то, что для них более долгим окажется период частичной или полной утраты способности себя обслуживать. Как видно из данных по Италии, если мужчины с инвалидностью в среднем живут 3 года, то для женщин это число составляет 5 лет.

Соотношение между молодым и пожилым населением

Следствием старения населения является изменение соотношения между молодыми и пожилыми людьми. Старение населения сопровождается сокращением числа детей и молодежи среди населения в силу спада рождаемости. Как следствие, возрастает число пожилых людей, в том числе и в силу уменьшения доли молодежи среди населения.

Эти изменения хорошо заметны по показателю старости, который представляет собой соотношение между населением старше 65 лет и населением моложе 15 лет. До 1990 года в Европе было все еще больше молодых людей, чем пожилых; в 1992 году эти показатели сравнялись (1 пожилой человек старше шестидесяти пяти лет на одного подростка моложе 15 лет), а с тех пор пожилых людей стало больше, чем молодых. Само собой разумеется, и этот показатель сильно различается в разных частях света.

Показатель зависимости

И, наконец, последний показатель, который полезно принимать в расчет для того, чтобы понять явление старения, – это показатель зависимости, который активно использовался для выявления влияния старения на социальную и экономическую политику государства. С его помощью можно проследить связь между населением, которое считается экономически зависимым, поскольку вероятнее всего не работает (то есть старики и дети), и населением, которое, напротив, считается активным, а, следовательно, экономически производительным (то есть население в возрасте от 15 до 64 лет). Это означает, что каждый трудящийся должен содержать самого себя и участвовать в содержании других, экономически не активных людей.

Естественно, это разделение населения является упрощенным, поскольку с улучшением состояния здоровья пожилых людей возраст 65 лет уже необязательно означает неактивность и зависимость человека. Действительно, многие люди старше 65 лет по-прежнему остаются полностью вовлеченными в свою трудовую деятельность, более того, часто именно они берут на себя заботу о других стариках: о супругах или о престарелых родителях.

Этот показатель используется для определения степени экономического воздействия старения населения для реализации политики социального обеспечения. К сожалению, он же лежит в основе тревожных настроений и обеспокоенности «бременем», которым это явление якобы может стать для других поколений, если численность экономически не активного населения (в особенности стариков) станет непомерно большой по сравнению с численностью граждан активного возраста.

¹⁴ Данные ISTAT.

Заключение

В заключение следует сказать, что демографическое старение действительно может считаться, как полагают некоторые ученые, «демографической революцией», именно в силу исторической масштабности воздействия на население мира. Несомненно, это явление представляет собой отражение и следствие роста благосостояния и развития общества в целом.

Увеличение продолжительности жизни, безусловно, является значимым ориентиром нашего времени: тот факт, что сегодня большинство населения, а не только кучка избранных, как в прошлом, может достичь пожилого, и даже преклонного возраста, – это одно из наиболее важных достижений человеческого прогресса, победа над множеством врагов здоровья и благополучия людей.

Глава 2. Патриция Минчакки. Бедность пожилых людей

Быть стариком, как в бедных, так и в богатых странах, означает жить в условиях нужды, порой даже в нищете. Увеличению продолжительности жизни и числа стариков в силу различных причин не сопутствовало распространение условий жизни, соответствующих растущим потребностям. Демографический переход, происходящий в наше время, отличается этой противоречивостью: человечество добилось увеличения продолжительности жизни, но для множества стариков жизнь эта трудна, порой гораздо труднее, чем в прошлом. В старости – мы увидим это в следующих главах – возрастает немощность и потребность в помощи, однако общество оказывается не в состоянии адекватно ответить на эту потребность. Мы увидим, к примеру, влияние обстановки и культурных факторов на проблемы, которые могут показаться сугубо медицинскими.

Писательница Симона де Бовуар одной из первых в конце шестидесятых годов прошлого века обратилась к теме старости в своем труде «Сила зрелости» (оригинальное название *La Force de l'âge*, Paris, Gallimard, 1960. – прим. перев.), вышедшем в Италии под заголовком «*La terza età*» («Третий возраст» – прим. перев.). Об этом глубоком противоречии современного мира (столь глубоким, что слово «старик» было и является почти синонимом слова «бедняк») она пишет: «Тот факт, что в последние пятнадцать-двадцать лет своей жизни человек считается отработанным материалом, свидетельствует о крахе нашей цивилизации». И добавляет: «Требование, чтобы люди оставались людьми и в преклонном возрасте, вызвало бы радикальный переворот»¹⁵.

Встреча Общины святого Эгидия со стариками, случившаяся в первые годы ее существования, была в первую очередь встречей с одним из аспектов бедности, который уже в то время – конец шестидесятых и начало семидесятых годов прошлого столетия – был характерным для римских кварталов: большое число стариков, одиноких и бедных. И их нужда, вслед за нуждой детей, предстала человеческим, не только социальным, криком о помощи, который невозможно было игнорировать.

В чем состоит бедность стариков? Святой Иоанн Павел II в своем «Письме к старикам» 1999 года говорит о «множестве сложных проблем» из-за бремени возраста; о «хрупкости человеческого бытия, наиболее явно связанной со старостью» и призывающей к взаимозависимости и солидарности между разными поколениями. Он говорит «о старении с достоинством, без страха утратить свою значимость», о старости, «вытесненной на обочину жизни»; о «растущих потребностях в силу возраста или болезней»; наконец, о «страданиях, вызванных недугами, одиночеством или иными причинами, связанными с преклонным возрастом». Бенедикт XVI в речи 11 октября 2009 года по случаю канонизации пяти блаженных, среди которых святая Мари де ла Круа, (подвизавшаяся в служении старикам), назвал бедность стариков одной из «язв», вызванных недостатком любви и обезображивающих поныне лик человечества. Вот его слова: «Сколь много стариков страдает от бедности и одиночества, порой брошенные собственными семьями».

Итак, множество сложных проблем, различные аспекты бедности, среди которых одиночество, недуги, растущие потребности, заброшенность. Начиная с самых первых встреч это стало ключевым моментом: бедность не означает лишь нехватку средств к существованию, хотя многие старики были бедны и в этом смысле слова. И для человека со средствами старость часто приводит к серьезному и глубокому обнищанию.

¹⁵ Перевод выполнен по итальянскому изданию книги: Simone de Beauvoir, *La terza età*, Einaudi, Torino 1971, с 16.

Лики бедности: недостаток средств к существованию

У бедности множество лиц. Лицо европейского старика в доме престарелых, пусть даже эффективным, но в полной изоляции, и лицо нищего старика, просящего милостыню в Мозамбике: оба они бедны... Бедность стариков – это отсутствие средств или жилья, недуги, неспособность себя обслуживать, но это и утрата социальной роли, нехватка образования, и в первую очередь одиночество.

Когда говорят об экономической бедности, следует различать между бедностью абсолютной и относительной. Абсолютная бедность – это отсутствие необходимых средств для удовлетворения первичных потребностей: в пище, одежде, жилище и так далее. Такая бедность очевидна и проявляется во многих местах на планете, взывая к нашей совести: в таких условиях живут нищие бездомные старики, вынужденные просить милостыню, чтобы выжить, или вынужденные выбирать, что купить – еду или лекарства. Такая бедность встречается как в Африке, так и в Европе, Латинской Америке или Азии, как в бедных, так и в богатых странах. Рост числа бедных стариков свидетельствует о глубоко несправедливых гранях жизни нашего общества.

И все же существует еще один вид экономической бедности – относительная бедность: та, что меняется в зависимости от исторического момента, от возраста человека или от социально-экономического контекста, в котором он существует¹⁶. В Европе начала прошлого столетия считалось «нормальным» для многих людей жить в домах без водопровода или канализации; сегодня в тех же странах тот, у кого в доме не будет этих удобств, считается несомненным бедняком. Бедность зависит от возраста, потому что с годами возрастают некоторые потребности, а следовательно, и нужда в финансах. Кроме того, бедность зависит от географического контекста: человек, получающий пенсию в 500 евро в Италии, где средний уровень дохода около 1500 евро, – бедняк. Тот же человек в Малави, где средний уровень дохода равен 50 евро, будет богачом.

В любом случае, будь то бедность абсолютная или относительная, следует сделать одну важную оговорку: пожилые люди в принципе беднее, чем остальная часть населения. Мы видим это и в тех странах, где налицо определенный уровень благосостояния.

Пожилые люди в большей степени, чем остальная часть населения, подвержены экономической бедности, потому что, в особенности в развитых странах, в определенном возрасте люди перестают работать и выходят на пенсию; а пенсия, когда она есть, всегда меньше, а часто значительно меньше, чем заработная плата; при этом с утратой физических сил потребности возрастают; и потому что старики чаще других живут одни.

Есть такие страны, где совершенно отсутствует социальное обеспечение. Поэтому многие пожилые люди вынуждены продолжать работать, пока у них есть на это силы. В Африке, к примеру, больше половины пожилых мужчин продолжает работать. В развитых странах положение иное: работает только один пожилой человек из десяти. С этой проблемой члены Общины святого Эгидия, живущие в Африке, хорошо знакомы. Часто им приходится помогать в поле старикам, в одиночку уже не справляющимся с работой, которая является для них единственным источником средств к существованию.

¹⁶ Абсолютная бедность – это уровень бедности, ставящий под вопрос само выживание человека. В развитых странах она исчисляется на основе «потребительской корзины» – необходимых для жизни товаров и основных услуг, требующихся для выживания. Относительная бедность – это уровень бедности в сравнении с определенным общественным контекстом: в основном ее рассчитывают относительно среднего уровня расходов населения. Под относительной бедностью в Италии понимается уровень расходов около 1000 евро на семью из двух человек и чуть более 500 евро на одного. Таким образом, многие пожилые люди попадают в эти категории.

Бедность наступает еще и оттого, что с возрастом возрастают потребности. Вырасти могут многие расходы: к примеру, расходы на лекарства, на лечение, на помощь в повседневных нуждах и в работе по дому; часто растут и расходы на питание, когда становится невозможным есть все подряд, как раньше, и требуется соблюдать диету или питаться более сытно и разнообразно, а такие продукты часто стоят дороже; возрастают и транспортные расходы, ведь перемещаться уже не так легко, как прежде.

Одиночество умножает экономические проблемы. Действительно, если сравнить положение одиночки с положением семьи, очевидно, что для одинокого человека многие расходы (например, аренда жилья или квартплата, газ, электричество, вода, телефон, некоторые налоги и тому подобное) остаются прежними, при этом источники дохода сокращаются. Семья, состоящая из четырех человек, не обязательно будет тратить в четыре раза больше, чем человек, живущий один. И, возможно, в этой семье есть несколько источников дохода, а значит, выше совокупный уровень дохода.

Бедность, связанная с жильем

Жилищная бедность означает отсутствие дома, жизнь в непригодных, ветхих помещениях, при вредных для здоровья условиях или жизнь в доме престарелых. Такая бедность тяжело переносится любым человеком, но в старости, когда люди делаются слабее и беззащитнее, она становится еще более драматичной. Жить на улице – вот выражение крайней нищеты: если у тебя нет дома, то ты лишен почти всего. Когда постелью служит садовая скамейка, жизнь становится чрезвычайно тяжелой.

«Невестка меня не выносила – повторяла Пьерина – и, когда умер сын, выгнала на улицу!».

Много лет назад Пьерина начала жить на улице. Она устроила себе постель на скамейке в уединенном уголке парка. Но «постель» – это громко сказано: когда с ней познакомились, ее ноги были распухшими, потому что она никогда не могла их вытянуть. Много раз у нее крали то, чем она укрывалась. Поэтому она перестала спать по ночам, скорее дремала сидя, готовая защищать себя и свой скарб, который держала рядом, под рукой. В этих условиях она все время была больна, у нее были серьезные проблемы с кровообращением: ноги покрылись незаживающими язвами, которые не было возможности лечить и держать в чистоте.

Через некоторое время она сказала, где ее дом, и согласилась, чтобы ее проводили к невестке. Та, увидев, что о Пьерине еще кто-то заботится, согласилась пустить ее жить обратно.

Бедность, связанная с жильем, касается не только тех, кто живет на улице: многие старики, хоть и имеют дом, но по сути прозябают в антисанитарных условиях в ветхих и ненадежных лачугах. Многие старики в Эквадоре целыми днями просят милостыню на центральных улицах; вечером они отправляются спать в крошечные лачуги на окраине города. В Сальвадоре многие живут в трущобах или во временках: один человек из четырех, согласно имеющимся данным. Но если взять тамошних пожилых людей старше шестидесяти лет, то окажется, что один из троих живет в неподходящих условиях. В Африке тоже многие старики живут в ненадежных жилищах: многие из них нуждаются в помощи, чтобы восстановить дом, разрушенный дождем или термитами. И эта помощь очень важна: ведь ветхое, сырое, плохо освещенное жилье может быть опасным для жизни стариков.

Старики, проживающие в доме престарелых, как бы хорошо тот ни был оборудован и оснащен, тоже бедны. Они потеряли все: дом, связи, порой человеческое достоинство. В доме

престарелых они лишены всего: отношений с родными и близкими, своей одежды, личных вещей, возможности распоряжаться своими деньгами...

Болезнь

Болезнь – это опыт, с которым приходит осознание слабости и, следовательно, бедности любого человека, будь то юноша или старик, богач или бедняк. В книге Маргерит Юрсенар «Воспоминания Адриана» великий римский император так описывал свое положение больного: «Нынче утром я сошел вниз к моему врачу [...] Я сбросил плащ и тунику и прилег [...] Наедине с врачом трудно оставаться императором и не менее трудно ощущать себя человеком [...] Я, наверное, был бы самым ухоженным на свете больным. Но никому не дано выйти за пределы, предуказанные судьбой; распухшие ноги больше не держат меня во время долгих римских церемоний; я задыхаюсь...»¹⁷

Недуг, особенно тяжкий, делает бедняками, ибо лишает возможности жить хорошо; он ограничивает свободу; лишает возможности работать и обеспечивать себя самих и свою семью. Болезнь снижает качество жизни: достаточно подумать о недомоганиях, немощи и физической боли. И если правда то, что любой может заболеть, то старики болеют чаще остальных, а главное – гораздо труднее выздоравливают или не выздоравливают совсем. Поэтому болезнь для пожилого человека – не простой эпизод, временное недомогание, как может быть в другом возрасте, но часто она становится повседневной реальностью со всем своим бременем нужд и вопросов, на которые не всегда имеется ответ.

Пожилой больной беден, потому что у него меньше ресурсов, чем у других, именно в тот момент, когда возрастает его потребность в уходе, лекарствах и помощи, а значит, и в деньгах и конкретной поддержке. Если болезнь тяжелая или хроническая, он может утратить способность себя обслуживать и стать зависимым от других, во многих аспектах своей жизни или полностью. Но не всегда общество или среда, в которой он живет, предоставляет ему все, в чем он нуждается: часто бывает совсем наоборот.

Стареющее тело доставляет все больше беспокойства пожилому человеку: становится невозможным делать то, что легко давалось раньше, почти любое занятие требует большего напряжения, а главное – помощи других людей. Старение и недуги, которые часто его сопровождают, могут таким образом привести к постепенной утрате способности самостоятельно себя обслуживать, что делает человека более бедным, ведь он зависит от других в удовлетворении всех своих потребностей. Поэтому в пожилом возрасте болеть страшнее. И этот страх вскрывает нечто более глубокое – боязнь утратить автономию тела и ума, уже не поправиться, все больше приближаясь к смерти: эта человеческая слабость, присущая всем, проявляется, ощущается в собственном теле вместе с тяжким бременем страданий, ибо мы созданы для того, чтобы жить.

«Стареющий человек, – писал Жан Амери, проведший глубокий анализ драматических аспектов старения, – собственное тело которого отлучает его от мира, вынуждая заниматься только им, телом, более того, стать телом и ничем иным; он неизбежно осознает как нечто внешнее «бренную плоть», облекающую его и одновременно обнажающую его изнутри». Амери замечает, что старение – это процесс материализации, в ходе которого пожилой человек *становится* собственным телом. «Мне становится плохо при одной мысли, что я – это моя нога, мое сердце, мой желудок, все мои клетки, еще живые, но все менее способные к обновлению, и одновременно я – *не* всё это; ведь чем больше я сближаюсь с ними, тем больше становлюсь чужим себе самому, пусть и оставаясь самим собой»¹⁸.

¹⁷ Маргерит Юрсенар, *Воспоминания Адриана*, перевод с французского М. Ваксмахера. Москва, Радуга, 1988, стр. 18.

¹⁸ Перевод цитаты выполнен по итальянскому изданию: Jean Améry, *Rivolta e rassegnazione. Sull'invecchiamento*, Bollati

Недуг, утрата автономии, растущее осознание собственной хрупкости становятся причиной глубоких и болезненных переживаний. Многие старики начинают считать себя обузой для других или полагают, что их так воспринимают окружающие; люди, всегда делавшие все сами, вырастившие детей или добившиеся результатов в работе, прожившие жизнь в гордом сознании, что «им ничего ни у кого не нужно просить», обнаруживают, что они неспособны держать под контролем собственную жизнь. Сколь горьким может стать время зависимости, особенно в условиях безразличия или раздражения со стороны близких!

Бьяджо стыдился своей потребности в опоре для ходьбы. Несколько месяцев он пытался справляться в одиночку, волоча ноги и подыскивая случайные опоры. Когда его состояние здоровья ухудшилось настолько, что и это стало ему не под силу, он перестал выходить на улицу. Но те, кто познакомился с ним, встретив на улице, навещали его и дома. Он понял, что люди не питают презрения к его слабости, что помощь не была для них бременем, а дружеские чувства не ослабели из-за его недуга. Понял, что попросить помощи у друга не означает стать обузой. Тогда он согласился принимать помощь, чтобы вставать с кресла и передвигаться по дому. Понемногу он принял и ходунки, которые ему предложили. И наконец он сам попросил проводить его на прогулку. Так он вновь начал выходить на улицу.

В любом возрасте люди стыдятся показать свою слабость. Это почти природный инстинкт – выглядеть сильным и независимым. Часто мы слышим жалобы стариков, горько сетующих: «Во что я превратился!». Все это очень по-человечески. Болезнь постоянно ставит барьеры, вынуждает от многого отказываться, мешает выполнению самых простых действий повседневной жизни, накладывает ограничения. Даже самые простые вещи становятся сложными, а в голове вертится тревожная мысль: «Насколько еще у меня хватит сил?»

Это подобно кошмару, особенно если живешь один. В конце концов, утратить автономию означает утратить все: свой дом, свои вещи, свои деньги и возможность распоряжаться своей жизнью, которая может оказаться игрушкой в незнакомых руках, жертвой чужих решений.

Утрата роли в обществе

В общественной жизни каждый выполняет различные роли в тех группах, к которым он принадлежит, в семье, в отношениях с другими людьми или на работе. В старости эта география отношений и ролей претерпевает глубокие изменения. Итальянский интеллектуал Арриго Леви, будучи уже немолодым, писал: «Ведь наступит и такое время, когда, каким бы ты ни был молодцом, кто-нибудь начнет подталкивать тебя сзади, чтобы выбраться вперед, и, толчок за толчком, мягко и неуклонно, выставит тебя на обочину»¹⁹.

С наступлением преклонного возраста люди обычно перестают работать. Работа – когда она была и когда ее не было – накладывала глубокий отпечаток на жизнь многих пожилых людей; она диктовала распорядок дня (подумаем о тяжком труде земледельца, о долгих переездах до места работы, о повседневных хлопотах по дому – уделе стольких женщин). Но работа – это не только средство для выживания или заработка: это и возможность обозначить собственную индивидуальность, играть определенную роль в обществе, целый мир отношений, порой единственных в жизни.

Симона де Бовуар отмечает: «Действительно, в работе существует почти всегда некая двусмысленность, ведь она одновременно создает зависимость и утомляет, но при этом явля-

Boringhieri, Torino 1988, cc. 60–62.

¹⁹ Arrigo Levi, La vecchiaia può att endere, Mondadori, Milano 1998, c. 53

ется и источником интересов, элементом равновесия, фактором интеграции в обществе»²⁰. Ей вторит и Арриго Леви: «Страх лишиться опоры в собственном труде может стать опустошительным. И в самом деле, именно это – первая проблема старости, которую следует решить, чтобы продолжать спокойно жить дальше»²¹. Работа дает ощущение востребованности, авторитетность в своей сфере деятельности, создает ответственность в отношении других людей, помогает организовать и распределить свое время, устанавливая сроки и цели. Работа дает достоинство; как часто старики с гордостью заявляют: «Я всю жизнь работал!».

Теряя работу, человек выпадает из важного круга отношений, лишается ответственности, ощущает себя ненужным, утрачивает достоинство. Когда больше не работаешь, то из жизни уходит дружба, повседневные обязанности, цели. А это, в особенности для мужчин, представляет собой очень серьезную человеческую проблему. Поэтому, даже если в этом нет необходимости, пожилые люди стремятся, тем не менее, найти возможность продолжать работать, делать что-нибудь, пусть даже просто штопать или аккуратно складывать одежду.

Когда Риккардо перестал работать, то стал доставлять посылки на дом, не только и не столько из-за своей бедности, но и ради удовольствия делать что-нибудь и продолжать зарабатывать деньги своим трудом.

Ассунта очень дорожит своей работой – она подметает одну римскую улочку, где живет и сама – в гараже без окон, воды и электричества. Она считает своим долгом ежедневно выполнять эту работу; кроме того, она собирает использованные пластиковые пакеты, моет их, развешивает сушить, а потом дарит тем, кто ее навещает. И эти подарки следует принимать с уважением, ведь они связаны с ее человеческим достоинством.

И в семье с годами люди теряют свою значимость, свою роль как родителей, например, ведь дети вырастают и покидают дом, сами обустроявая свою жизнь. Николина говорила с сожалением: «Было время, когда мне некогда было присесть передохнуть: весь день у плиты, знаешь ли, – за стол-то садилось у нас не меньше десятерых! А теперь мне кажется, что и делать стало нечего...». В старости, особенно в современном мире, когда многолетний опыт, знания, умения, убеждения, мудрость оказываются никому не нужными, даже в семье, среди самых близких людей, люди ощущают потерю собственной значимости.

Когда теряешь свою социальную функцию, то словно бы теряешь и интерес со стороны окружающих. И в конце концов теряешь уважение к себе. Сколько раз мы слышали горькие признания стариков: «Вот состаришься – и никто на тебя даже не взглянет...».

К сожалению, это правда, даже в буквальном смысле: старики не вызывают интереса, на них не обращают внимания. Это приносит страдания, ведь состарившийся человек за свою жизнь привык ко вниманию со стороны окружающих, к тому, что он нужен, что на него *смотрят*, судят о нем. И вдруг все это кончается. Как часто старики восклицают с грустью: «Знал бы ты меня раньше!». Нора все время рассказывает о своей молодости: «Я всегда старалась красиво убрать волосы, принарядиться. У меня было столько поклонников. Муж ревновал, ведь все мною любовались. А теперь никто на меня не смотрит. Будто меня и вовсе не существует».

С наступлением старости не уходит потребность – присущая любому человеку в любом возрасте – существовать для других, быть окруженным интересом и вниманием, чувствовать себя полезным. Ведь по сути это и есть самая настоящая потребность каждого – быть любимым и любить.

²⁰ Перевод цитаты выполнен по итальянскому изданию Simone de Beauvoir, *La terza età*, Einaudi, Torino 1971, с. 244.

²¹ Arrigo Levi, *op. cit.*, с. 59.

Нехватка образования

И нехватка образования – тоже бедность. Она касается значительной части сегодняшних пожилых людей, в особенности в наиболее бедных странах и районах. Эти люди родились и выросли в эпоху, когда школьное образование было еще не столь распространено. К примеру, в Африке 70 процентов пожилых людей не умеют читать и писать, в то время как доля неграмотных среди всего населения – 40 процентов. Да и в целом профессиональная квалификация, навыки, знания пожилых людей устаревают. А в сегодняшнем мире это давит на стариков, отрезает их от жизни и в более развитых странах.

Человек без образования легче заболевает и раньше стареет. Известна важность образа жизни, правильного питания, необходимости избегать вредных привычек, таких, как алкоголь и курение. Недостаточное образование приводит к меньшей информированности, ограничивает выбор и критический взгляд на собственные нужды и потребности, возможности вести соответствующий своему состоянию образ жизни. Во многих научных исследованиях выявлена связь между уровнем образования и инвалидностью: отсутствие школьного образования является одним из элементов, создающих в пожилом возрасте риск потери автономии.

Человек без образования, как правило, меньше осведомлен о своих правах и ему труднее их отстаивать. Без образования легче оказаться обманутым, легче подпасть под влияние среды. Старики, не умеющие читать, могут подписать обязательства на покупку ненужных им вещей; необразованные старики испытывают трудности в распоряжении своими деньгами. Так, многие пожилые женщины привыкли доверять мужьям финансовые вопросы, и, оставшись одни, не справляются с их решением.

Человек без образования более незащищен перед государственными учреждениями. Язык бюрократии часто трудно понять. Тот, кто не умеет ни читать, ни писать, не сможет даже заполнить бланк, чтобы оформить заказ или услугу. Наконец, существует прямая связь между неграмотностью или недостаточным образованием и худшими условиями жизни: болезнями, инвалидностью, переездом в дом престарелых, крайней нищетой.

Одиночество

Мы рассмотрели различные аспекты бедности стариков, но есть среди них один, который, возможно, более других отягощает их жизнь – одиночество. Оно усугубляет все проблемы, часто делая их трудноразрешимыми и драматичными.

Одиночество означает, что нет больше никого рядом, нет ни общения, ни поддержки, именно в тот момент, когда жизнь с возрастом делается более хрупкой, когда больше всего нуждаешься в помощи. Причины одиночества могут быть различны: утрата родных или близких, кончина супруга, разлука с детьми, сокращение социальных связей, потеря значимости в глазах окружающих. Многие старики, став слабее, оказываются одни: никто их больше не навещает, даже члены семьи, и это после того, возможно, как они вырастили детей и помогли вырастить внуков. Кто-то может с горечью заметить: «Пока я был им нужен, пока мог что-нибудь им дать... они приходили ко мне. А теперь – все пропали!».

Порой именно хрупкость стариков, болезни, нужда вместо того, чтобы вызывать сочувствие и желание помочь, становятся причиной для отчуждения: часто можно встретить стариков, одиноких, хотя у них и есть семья, или вынужденных покинуть собственный дом и живущих на улице или попадающих в дом престарелых. Заброшенность делает бедняками даже тех, кто обеспечен материально.

Тереза жила в Риме, в собственном доме, не нуждаясь в деньгах: у нее была хорошая пенсия. Но она осталась одна, без родственников. Друзья и знакомые тоже либо умерли, либо давно забыли о ней. Ее одиночество было столь велико, что она утратила способность общаться, не выходила из дома, боялась всего и всех. Она никому не открывала дверь. Наконец, она почти перестала есть. Все расценивали ее поведение как странное, безумное и – в первую очередь – неизлечимое. Но ее «безумие» было лишь крайним следствием ее полной изоляции. Терпеливые, но настойчивые просьбы снова начать есть, регулярные визиты, неустанные попытки возобновить общение, в которое Тереза вновь начала включаться, в итоге победили эту изоляцию, чуть было не ставшую для нее грустной обыденностью.

Старики – великие больные одиночеством. Понимание этого факта стало исходной точкой для дружбы Общины святого Эгидия со стариками. Эта первоначальная догадка нашла подтверждение при многих обстоятельствах и прошла проверку долгой историей дружбы, показавшей, что одиночество угнетает жизнь пожилых людей на всех широтах, независимо от их окружения и достатка. Поэтому столь важно настаивать на теме дружбы, несмотря на то, что многие проблемы носят медицинский, социальный или экономический характер: надо бороться с одиночеством, чтобы не оставлять стариков одних в минуту слабости и нужды, перед лицом все возрастающих трудностей. Установление с ними личных отношений, становящихся близкими, является сутью того, что можно определить евангельским словом «служение» в отношении стариков.

Конечно, одиноки не одни лишь только старики, и не только в старости познается опыт одиночества. И молодые люди порой страдают от одиночества. Многим так не хватает кого-то, кто бы их выслушал и поговорил с ними. Но одиночество, переживаемое в последние годы своей жизни, отличается от того, которое можно испытать в другом возрасте. В молодости или в зрелом возрасте, в период полного владения собственными физическими и умственными способностями, возможность побыть одному может быть даже приятной: это свобода распоряжаться собственным временем, думать о себе, без тех ограничений, которые в той или иной степени накладывает присутствие других людей. В одиночку ощущаешь себя хозяином собственной жизни, свободным в своих действиях и интересах. Порой одиночество ощущается даже как потребность иметь пространство и время для себя, «побыть наедине с собой». Кажется даже, что без личных отношений легче реализовать свои планы.

Все эти рассуждения, которые могут быть резонными для других периодов жизни, не помогают понять, что значит остаться одиноким в пожилом возрасте. Во-первых, старики одиночество не выбирают. Напротив, оно кажется неизбежным спутником наступления преклонного возраста. Это основная черта состояния, которое воспринимают как крах всей жизни, когда наступает крайняя немощь без утешительной компании себе подобных.

У одиночества есть различные проявления. Одно из них – жить в одиночку. Для многих это не является свободным выбором: человек, имевший семью или живший с супругом или детьми, в силу различных обстоятельств оказывается один. Одиноким живет множество пожилых людей во всех частях света. В Европе 16 процентов пожилых мужчин и 38 процентов пожилых женщин живут одни; в Северной Америке – 15 процентов мужчин и 34 процента женщин; в Африке – 6 процентов мужчин и 10 процентов женщин. Во многих странах – не только на Западе – отмечается постоянный, хотя и медленный, рост числа пожилых людей, живущих одиноко. Этот рост отражает постоянную общую тенденцию, которая, несомненно, будет иметь важные социальные последствия. Ведь жизнь в одиночку – это и рост изоляции, и сложности оказания помощи со стороны других членов семьи, особенно в тех странах, где имеет место нехватка ресурсов и услуг или не развита культура помощи пожилым людям.

Социальная изоляция – еще один серьезный аспект одиночества. Человек живет в условиях социальной изоляции, когда у него ограничены отношения и связи с другими людьми. В самом деле, не обязательно пожилой человек, живущий один, оказывается в изоляции, если он продолжает поддерживать отношения с родственниками, друзьями, с теми, кто заботится о нем. С другой стороны, есть и такие старики, которые, хоть и не одиноки физически (например, живут в доме престарелых или лежат в больнице), оказываются при этом в условиях глубокой изоляции. Порой это происходит даже с теми, кто живет в семье, если его игнорируют или окружают равнодушием.

Пина переехала в Рим с Сицилии. Часть ее родни уже перебралась туда еще до Второй мировой войны. Ее будущий муж выиграл по конкурсу место в Министерстве Юстиции. Перед ним открывалась карьера министерского чиновника и, возможно, при поддержке влиятельных знакомых, даже перспектива занять руководящую должность. В тот момент представлялось естественным воссоединиться с той частью семьи, которая уже успешно обжила в столице, «на континенте», как они говорили между собой.

Шли годы, они пару раз сменили квартиру, семья росла – родилось трое детей, карьера шла в гору. Чем больше становилась квартира, тем быстрее Пина забывала свой сицилийский акцент, завязывая дружбу с синьорами из своего богатого квартала. Она следила за домом и за собой, растила детей, помогала им в учебе: по образованию она была учительницей начальных классов, хотя никогда не работала (для мужа было совершенно невыносимо, чтобы его жена пошла работать). Возможно, порой она была чересчур властной или слишком активно вмешивалась в жизнь детей, но она ведь была матерью и все делала ради них. Даже когда дети выросли, получили высшее образование, стали работать по профессии, создали семью (младший и старший сыновья), они по-прежнему оставались для нее детьми.

Когда муж неожиданно умер от инфаркта (однажды утром она нашла его бездыханным в постели, спустя полгода после ухода на пенсию с поста генерального директора), она почувствовала, что жизнь обижает ее, лишив возможности мирно прожить последние годы дома с мужем, чего она ждала по крайней мере последние тридцать лет. Однако ей хотелось достойно жить во вдовстве. Дочь, выйдя замуж, решила поселиться с супругом у матери, в доме, ставшем для той слишком большим.

Обычно самые серьезные разногласия в семьях наблюдаются между свекровью и невесткой. Но в ее случае с женами сыновей все сложилось наилучшим образом. А вот с зятем сразу возникло напряжение и трения: он не выносил ее вмешательства и деспотизма (как он это называл) в отношении дочери. Пина вскоре стала воспринимать его как непрошеного чужака. Но при этом она ощущала, что силы ее уже не те. Шли месяцы, годы, и ее жизненное пространство все сужалось. Даже повседневная жизнь будто утекала от нее: она начинала забывать вещи, ошибалась в готовке, путалась во время споров. Достоинство, которое она так хотела сохранить, заставляло ее держаться жестко и враждебно, будучи внутри все более неуверенной и колеблющейся. Кроме того, она осознавала, что теряет слух. Она пыталась это скрыть, но неудачно. Возникали недоразумения и неловкие ситуации. В итоге Пина еще больше ушла в себя и закрылась в единственной комнатухе, которую она все еще могла называть своей. Однако она и

слышать не хотела о визите к специалисту и приобретении слухового аппарата.

Несколько человек из Общины святого Эгидия познакомились с ней, когда она уже много лет жила в добровольном заточении в той самой комнатухе, в ссоре с жизнью, с миром и с собственной семьей. Слух ее сильно ухудшился. Живя в семье, она постоянно сидела у себя, в халате и в тапочках. Садиться есть вместе с остальными она не хотела, потому что, как она говорила (и возможно, это было правдой), ей дали понять, что она их раздражает. И конечно, она не могла выносить распущенность внуков, современных подростков, с которыми «этот бесхребетный» не мог сладить. Но был и еще один факт: у нее ухудшилась координация движений и ей требовалась помощь в еде и питье, чтобы не «учухаться», как она горько говорила, вставляя отдельные слова из диалекта своей молодости. Домашние с ней давно перестали разговаривать: «Это бесполезно, все равно она глуха и не соображает...», – говорили они. А среди сицилийской родни распространился слух, что она «безнадежно» выжила из ума, так что никто больше не заходил ее навестить.

Ее домашние не были плохими людьми. Они были как все: не знали, как с ней обращаться (как и ее новые друзья из Общины). У них были свои заботы. Они держали ее у себя дома, а это уже много. Было бы чересчур требовать от них общения, ведь она всегда смотрела на них враждебно и хмуро, замкнувшись в своем молчании.

Прошло пять лет. Пина снова стала одеваться. Она менее раздражительно смотрит на внуков: они тоже подросли и, возможно, меньше шумят. Дочь непрестанно делится своими заботами с матерью, довольная, что есть кому излить душу. А Пина начала выходить на прогулки, когда погода это позволяет (не слишком холодно, не слишком жарко...). В одну из таких прогулок она согласилась зайти на проверку слуха, чтобы понять, не стоит ли ей в будущем обзавестись слуховым аппаратом.

С возрастом угасают многие отношения и связи. Круг близких людей, родственников или друзей, постепенно сужается: сверстники или старшие по возрасту умирают, либо становится трудно поддерживать с ними общение (у каждого свои проблемы); дети, если они есть, часто уезжают из дому и порой живут далеко. А бывает, что они умирают раньше родителей, как многие больные СПИДом в Африке или в Азии.

С возрастом можно потерять близкого человека – спутника или спутницу жизни. И приходится в одиночку справляться с повседневными трудностями, одному выполнять то, что раньше делали вместе или делал партнер. Научные исследования также выявляют то, что подтверждено опытом: спустя полгода после потери супруга риск смерти партнера, оставшегося в живых, возрастает почти в восемь раз по сравнению со средним показателем для населения того же возраста. Часто отношения с мужем или женой бывают главными, а порой единственными отношениями в жизни: потерять их означает остаться в полной изоляции.

С годами в окружении остается все меньше сверстников, с которыми пусть и не было особых дружеских отношений, но которые всё же представляли собой некий ориентир; помимо друзей и родственников, это все те люди, которые были как-то знакомы: постоянные поставщики, мастера и ремонтники, служащие госучреждений, а также знаменитости, политические лидеры, актеры, певцы, писатели... Пожилой человек живет с ощущением, что все то, чем был его мир, понемногу исчезает. И не только люди, но и идеи, культура, вкусы. «Профессор», главный герой пьесы «Последние луны» Фурио Бордона (памятно исполнение этой роли старым Марчелло Мастоияни), беседует со своей покойной женой. «Мои идеи уже не в ходу: они

– как вышедшая из обращения монета. Вся моя прекрасная культура, прочная и возносящаяся ввысь подобно собору стала товаром старьевщика. [...] Идеи, которые я считал важными, сегодня потеряли значение, искусство, которое я любил, устарело, чувства, которые меня волновали, стали смешны, а то, что кажется забавным мне, больше никого не смешит. В общем, мир уже не использует мои слова и не разделяет мои вкусы... и стало слишком сложно ходить по нему, не спотыкаясь».

Пожилой человек ощущает, что его мир постепенно пустеет, теряет людей, и это его дезориентирует, потому что, хоть и не столь легко осознать это в пору расцвета сил, ориентиры в жизни задаются отношениями с другими людьми, их ценностями, вкусами, мировоззрением. Старик чувствует себя в изоляции в мире, которого он не знает и который не узнает его и уже не гарантирует ему место среди остальных.

Физическое угасание усугубляет одиночество многих пожилых людей. С возрастом люди все хуже видят и слышат, становится все труднее перемещаться, труднее контролировать функции собственного тела. Это вселяет неуверенность, заставляет ощущать неудобство во многие моменты повседневной жизни, затрудняет возможность выходить из дому, совершать покупки, гулять, общаться с другими людьми. Многие глухие старики стесняются своего недуга, того, что им приходится просить повторять сказанное, и притворяются, что расслышали. В итоге сложности и недопонимание возрастают, люди чувствуют себя непонятыми, не понимают сами и стремятся уклониться от общения. Растущие физические ограничения порой препятствуют привычным занятиям, которыми был наполнен день: читать, смотреть телевизор, слушать радио, шить, готовить, смотреть в окно, играть в карты, отвечать на телефонные звонки или узнавать лицо и голос человека, стучащего в твою дверь или здоровающегося с тобой.

Джованна осталась одна после смерти мужа, дети обзавелись семьями и переехали, сын – в другой город, а дочь – в удаленный район. Конечно, поначалу они ее навещали. И она сама иногда на двух автобусах добиралась до дочери. Но годы шли, и это стало ей не по силам, а дочь при этом тоже старела. Но вот внуки... Однако Джованна не теряла присутствия духа. Ни на кого не таила обиду. У нее был телефон: они всегда созванивались с дочерью, иногда по два раза в день, утром и вечером. Также было и с другими оставшимися у нее родственниками – ведь они тоже состарились или жили слишком далеко. И даже когда силы покинули ее, здоровье пошатнулось, она по-прежнему часами проводила в телефонных разговорах. Родные голоса составляли ей компанию. Телефон помогал во всем, даже в заказе продуктов (зеленичик и бакалейщик обслуживали ее уже много лет, и она доверяла им) или в беседе с врачом о состоянии здоровья (он все равно знал, что с ней) или в просьбе выписать новый рецепт, а за лекарством могла сходить одна добрая соседка.

Когда у Джованны стал ухудшаться слух, сначала она подумала, что сломался телефон. Несколько месяцев пыталась подобрать себе подходящий аппарат. Чувствуя себя покинутой, обманутой теми, кто не хотел ее понять, она поссорилась со всеми, упрямо виня окружающих... В конце концов ей пришлось признать очевидный факт, который подтвердил и пришедший на дом врач: ее глухота связана с возрастом и это необратимо. Телефонные разговоры превратились в череду просьб повторить сказанное и неуместных ответов, все это раздражало и унижало Джованну. Порой ей не удавалось даже узнать голос собеседника в невнятном шуме, несшемся из трубки. Она понимала, что ее собеседники в конце концов оставляли попытки добиться понимания. Дела с каждым днем шли все хуже. Иногда она не слышала и самого телефонного звонка.

Новый телефонный аппарат стоял без дела на столике около кресла, в котором Джованна часами сидела перед телевизором, звук был выключен, чтобы ее не раздражал доносившийся оттуда невнятный шум. Тянулась бесконечная череда тоскливых дней, проводимых то в кресле, то у окна, из которого она бросала тоскливые взгляды на жизнь, более ей не принадлежащую. Так прошли годы.

Проведя столь долгое время в молчании, Джованна почти разучилась говорить.

Конечно, пресбиакүзис (так называется старческая глухота, вызванная возрастом, а не травмами или болезнями) может быть скомпенсирован с помощью слухового аппарата, но Джованна и слышать об этом не желала. Это бы означало для нее признание своей неполноценности, перед самой собой и перед другими людьми. Пришлось дожидаться момента, пока дверь вновь откроется, пока это долгое молчание вновь заполнится дружескими лицами, пока хоть щепотка доверия смягчит горечь отчаянного бунта против собственной неспособности.

Ухудшение зрения или слуха усложняет многие действия повседневной жизни: поприветствовать людей, которых встречаешь на улице, перекинуться парой слов с соседями, выпустить человека, стучащего в дверь. Неловкость и стыд лишают возможности обмениваться этими приятными жестами человеческой сердечности. Изоляция становится чуть ли не добровольной, из боязни, что даже кратковременное вторжение других людей затруднит контроль или удовлетворение потребностей и функций тела.

В целом в пожилом возрасте люди реже выходят на улицу, потому что становятся более осмотрительными и отсиживаются дома в непогоду или в жару. Дни становятся менее наполненными, время словно течет медленнее. «Время будто остановилось», – часто говорят старики.

Потерянность и страх

Одинокий человек больше подвергается опасности насилия и произвола, он испытывает множество трудностей в повседневной жизни, в нем больше страха, депрессии и потерянности, он больше болеет, с большей вероятностью попадает в дом престарелых. За одинокими чаще приходит смерть.

Старики боятся одиночества. В одиночку они более беззащитны, больше рискуют стать жертвами ограблений, мошенничества, произвола и насилия. Такое случается в Европе, где старики, не только на улице, но и в стенах дома, расстаются с жизнью в результате агрессии. Такое случается и в Африке, где стариков убивают их же родственники за то, что те якобы колдуны и «украли жизнь» у других умерших членов семьи.

Оказаться в полном одиночестве именно тогда, когда покидают силы, означает в одиночку противостоять ряду тяжелых и весьма конкретных проблем. Поэтому быть другом старика часто означает брать на себя обязанности, которые обычно исполняют более молодые члены семьи, помогая ему в многочисленных бытовых затруднениях и жизненных потребностях. Это значит заполнять своим обществом зияющую в их жизни пустоту – это вопрос чувств и отношений, но нередко он становится вопросом жизни и смерти.

Ведь многие старики, оказавшись без чьей-либо поддержки, не просто ведут более трудную жизнь, но испытывают серьезные лишения. Скажем, реже питаются, потому что часто откладывают поход в магазин из-за сопряженных с этим трудностей, или питаются хуже, потому что не в состоянии больше готовить себе пищу, им иногда слишком тяжело даже про-

сто подняться с кровати. Их среда обитания скудеет: нет сил содержать в чистоте и порядке дом; бытовые предметы ломаются, и никто их не ремонтирует и не покупает взамен новые; все приходит в упадок; ветшают полы, стены, окна, инженерные коммуникации. Бытовые проблемы сказываются на состоянии здоровья и могут стать причиной несчастных случаев. Если одинокому человеку станет плохо ночью, ему некого будет позвать на помощь. Даже незначительные происшествия грозят стать очень серьезными, когда ты один: Упав, ты не сумеешь сам подняться, и может пройти много часов, прежде чем кто-то придет на помощь.

В одиночестве множатся страхи. Прежде всего страх перед внешним миром: страх подвергнуться агрессии, насилию, потому что в старости человек чувствует себя более слабым. Дом воспринимается как крепость, надежное укрытие, где можно спокойно быть наедине с самим собой, в особенности, когда человек смущается и стыдится себя самого перед людьми. И все же нередко кажется, что и это укрытие неспособно защитить от опасностей мира, если рядом нет никого, у кого можно попросить о помощи и защите, никого, способного дать чувство защищенности. Многие старики закрываются в доме, чтобы защитить себя, и все же их не покидает чувство ненадежности укрытия, удушающее ощущение враждебности со стороны внешнего мира, соседей, чужаков.

Серджо родом из области Марке. В Риме он поселился на тогдашней окраине, в районе Примавалле, и работал строителем. Встреча с ним произошла, когда он уже был больным стариком, много лет ведущим одинокое существование, в постоянном страхе и подозрительности. Он был убежден, что окружен завистью, чувствовал у себя за спиной перешептывание, сплетни, косые взгляды, ожидал подвохов и происков... Свои скудные сбережения он держал в доме, постоянно перепрятывая, в страхе, что враги, проникнув к нему в дом (а Серджо был у верен, что они делают это, когда он спит или выходит на улицу), найдут их и заберут. Порой он прятал деньги в столь «надежных» местах, что и сам потом был не в состоянии их отыскать. Большую часть времени он проводил в укреплении обороны (заколачивал окна, затыкал все отверстия и щели), в поисках своих вещей и сокрушении по поводу того, что не находил их.

Одиночество заставляет воспринимать других как врагов, от которых надо защищаться. Даже рядовые звуки, доносящиеся из соседних квартир, принимают грозное звучание, становясь подтверждением того, что соседи затевают недоброе, пытаются высадить дверь, сломать стену, пустить в квартиру газ. Серджо, наедине со своими мыслями, трактовал на свой манер ссоры, время от времени случающиеся в каждом доме, неприязненные отношения, каждое брошенное грубое слово, двусмысленное выражение лица у полицейского из квартиры напротив. Очевидно, что тот сговорился с консьержкой и с уголовниками со второго этажа: они хотят украсть у него деньги, а может, даже убить его и забрать себе его квартиру. Он видит, как они следят за ним, когда он ходит на почту за пенсией.

Иногда враждебность, которую старики чувствуют вокруг себя, самая что ни на есть реальная. Кармела жила одна, все более утрачивая связь с реальностью после смерти мужа. Она держала ночью рядом с кроватью палку, убежденная, как и Серджо, что соседи замышляют против нее недоброе. Но этой якобы навязчивой идее было реальное объяснение – неприязнь соседей, в лучшем случае считавших, что она уже не в состоянии жить одна в своем доме. Они говорили, что она путает день с ночью, кричит вслед их детям; неровен час, забудет выключить газ, и тогда все взлетит на воздух; однажды она даже вышла из дома в ночной сорочке... Неоднократно

соседи связывались с социальной службой, и та в итоге не нашла лучшего решения, чем помещение в дом престарелых. Кармела интерпретировала это – и она не была далека от истины – как попытку избавиться от нее, «посадив под замок». Кармела знала, за что ее невзлюбили соседи, но не хотела говорить.

Ночь приносит с собой больше страха, заставляет чувствовать себя более беззащитными. Старики часто страдают расстройствами сна, и ночь становится временем страхов и молитв. «Когда я один, мне приходят на ум грустные мысли», – нередко говорят старики. Это справедливо для каждого из нас. Но если рядом никогда нет никого, с кем можно было бы поговорить, кто бы выслушал и утешил, то жалобы, ностальгические воспоминания, угрызения совести, обвинения, тревога о собственном здоровье, чувство пустоты, связанное с мыслью о тех, кого больше нет, страх перед собственным концом становятся почти невыносимым бременем.

В одиночестве даже малейшие неудобства, вроде неисправного крана или потерянной вещицы, оказываются мучительными проблемами.

В одиночестве столь многие привычные действия повседневной жизни будто теряют смысл. Человек начинает спрашивать себя: «Зачем готовить? Для кого? Для себя одной? Не стоит...». Или: «Ради чего утруждать себя приводить себя в порядок и одеваться, если я никого не жду?». Перестать следить за собой – первый шаг. Постепенно уходит привычка следить за домом; многие даже ограничивают свое жилое пространство; перестают входить в некоторые комнаты, чтобы не думать об уборке там; со временем некоторые старики ограничивают свое существование несколькими метрами вокруг кровати или у окна.

Одиночество – причина дезориентации и «странного» поведения. Действительно, многочисленные «странности» стариков вызваны одиночеством. Достаточно упомянуть привычку хранить фотографии, сломанную утварь, старую одежду – вещи, имеющие сентиментальную ценность, поскольку напоминают о ком-нибудь или о каком-то счастливом моменте жизни. «Мне с ними не так одиноко», – говорят старики.

Если человек живет в одиночестве, он часто начинает говорить сам с собой, одушевлять предметы, общаться с ними, с животными, с людьми, которых нет рядом или которые уже умерли. Одним словом, создается фантастический мир, населенный теми или иными существами, который зачастую пугает посторонних. По той же самой причине человек привязывается к домашнему животному, иногда на наш суд «чересчур» – разговаривая с ним и обращаясь как с членом семьи. Есть старики, которые наполняют свой дом собаками или кошками и не желают ни в какую расставаться с ними, не смущаясь ни дурным запахом или грязью, ни протестами соседей, потому что эти животные – их единственные друзья и единственный смысл их существования. Порой диалоги ведутся даже с неживыми предметами.

Эгле жила одна, в двух съемных комнатах. Это жилище было настоящим завоеванием ее последних лет: до этого она сменила много домов, но ни один не был для нее по-настоящему своим. Начиная с дома тети, в горной деревушке, где было так мало обитателей, что все были знакомы друг с другом. Она попала туда сиротой и всегда чувствовала себя в том доме гостьей, причем не слишком желанной: ночевала в кухне, а спать ложилась, только переделав все домашние дела. Конечно, в деревне ни у кого из детей не было особых развлечений или игрушек, но у нее в особенности.

Повзрослев, она так и не сумела обзавестись семьей: неудачный брак с мужчиной, который вернулся с войны ожесточенным и озлобленным, а потом ушел и больше не вернулся. Все ее дети умерли в младенчестве, она уехала из деревни в город и остаток жизни провела, растя чужих детей.

В старости она перестала работать и нашла этот домик – впервые в жизни у нее было свое место. Немногочисленная мебель казалась ей прекрасной, комод в спальне она заставила фотографиями покойных детей, кухня у нее блестела, как парадная гостиная, приборы и другую утварь она старалась использовать поменьше, чтобы не испортить. Она получала небольшую пенсию и время от времени еще немного подрабатывала у своих прежних клиентов. Но потом здоровье стало сдавать, она ослабела, и повседневные дела стали даваться ей тяжело. Уборка в доме стала проблемой, сияющая кухня покрылась пылью, выходить за покупками было все тяжелее. Как-то раз она упала и не смогла подняться сама; ей пришлось отлежать в больнице. После того случая она стала все реже выходить из дома. Зрение слабело, случалось надеть грязную юбку, не заметив этого, непослушные ключи не хотели попадать в замочную скважину, уроненные на пол вещи так и не удавалось найти.

Она чувствовала себя все более слабой и одинокой: сколько еще она так протянет? Чтобы успокоить себя, она пыталась отрицать факты: кастрюля не находилась, потому что ее украла соседка, сломанный холодильник менять необязательно, и вообще к чему все эти лекарства? Она же не больна, она всегда была сильной, здоровой женщиной. В доме есть все необходимое, а если чего-то не хватает, так это вина других жильцов, которые желают ей зла. Легко воспользоваться положением одинокой женщины! Но она всем покажет: она не одна!

У Эгле на кровати лежала большая кукла, из тех, что делали в прежние времена, с фарфоровым личиком и в атласном платье с оборками. Она начала обращаться с ней так, словно это ее дочь: заботилась о ней как о маленькой девочке, качала ее, говорила с ней, поила молоком из бутылочки, брала с собой, когда выходила из дома. «Она слишком мала, чтобы оставаться одной!». Она внимательно следила за тем, как «другие» смотрят на нее и на ее «мальшику». Всегда настороже.

Эта кукла стала способом перестать быть бедной неприметной старухой, способом привлечь внимание других, что и произошло с людьми из Общины святого Эгидия, которые познакомились с ней на улице, увидев, как она шагает с куклой в руках.

– Как ее зовут?

– Мария...

Так они начали общаться с ней, навещать ее дома, помогать ей в бытовых нуждах, не сильно смущаясь присутствием «Марии».

Однажды кукла упала. «Вы можете мне ее починить?» – спросила Эгле, признавая тем самым, что это не настоящий ребенок. Но, может быть, она всегда это знала. Куклу починили, и она вернулась на кровать в своем атласном платье. Эгле, наконец, обрела семью.

Социальная изоляция может быть вызвана, как мы говорили, плохим состоянием здоровья, но в свою очередь она оказывает воздействие и на физическое, и на душевное состояние. В этом убеждает многолетний опыт жизни со стариками, но не только: научные исследования последних лет подтверждают, что социальная изоляция может иметь очень серьезные последствия. Ряд исследований говорит о том, что человек в изоляции чаще подвержен несчастным случаям, риску заболеть и стать инвалидом. В таких условиях многие бывают вынуждены покинуть родное жилище и переехать в интернат. Шансы умереть у одинокого старика в два – четыре раза выше, чем у того, кто окружен человеческим теплом и общением.

Проблема одиночества и заброшенности стариков драматически обострилась в Европе летом 2003 года, когда из-за аномальной жары резко участились летальные случаи среди стариков. Умирали старики, живущие в наибольшей изоляции, у себя дома и в домах престарелых. А в домах семейного типа Общины святого Эгидия, где живут очень слабые и больные старики, многим из которых перевалило за сто лет, тем страшным летом не умер никто. Любовь и дружеское участие действительно даруют жизнь!

Утешение продлевает жизнь

Положение многих стариков сегодня характеризуется обеднением связей, разрушением их человеческого и семейного круга общения, а изоляция только усугубляет это тяжелое состояние. Поэтому первое, что можно сделать для старика, страдающего от нехватки общения – это не только конкретная помощь, но и время, проводимое вместе. Можно сказать, что человеческое присутствие – это самая главная служба, которую можно сослужить старикам. Мы этим словно говорим им: «Ты больше не один! Прошло время одиночества!»

В доме престарелых или в больнице может быть идеальный уход (что, впрочем, бывает весьма редко), но часто недостает человеческого присутствия, а одним только уходом жив не будешь. Жизнь дарит дружба, а от одиночества умирают.

Слово тоже дарит жизнь: одиночество часто соткано из молчания. От этого некоторые старики разучаются общаться. От этого, как мы говорили, люди начинают беседовать сами с собой, одушевлять предметы, обращаться к вещам, терять связь с реальностью и жить в фантастическом, безумном мире – это всё болезни одиночества и молчания. Старик неинтересен, с ним не поговоришь, он тугодум. И он в итоге создает себе воображаемых собеседников. Но живое человеческое слово возвращает к жизни.

Все это говорит не только о том, насколько бездушно наше общество, но и насколько оно малодемократично. Стариков много, но они не имеют веса, соразмерного их числу. Их гражданские права попираются. Именно это происходит в больших обезличивающих учреждениях, таких как больницы для хронических больных или дома престарелых. Они являются выражением, монументом несправедливого и малодемократичного общества, которое через эти учреждения являет свой смертоносный потенциал, лишая прав значительную часть общества. Непризнание прав – тоже проявление бедности.

В этих учреждениях, да и в больницах тоже, старик становится «вещью», предметом: если повезет, его будут лечить, но он останется вещью. Он может жить, вести растительное существование, умереть, плохо или хорошо реагировать на лечение, но он останется вещью, лишенной ценности человеческой личности. Старик в больнице болен вдвойне. На ум приходит множество историй страдания, заброшенности, смерти, историй людей, которые, перестав ощущать себя людьми, предпочли умереть. Для некоторых это был последний и единственный возможный протест: отказ от жизни, которая отказывает человеку в достоинстве и утрачивает самый смысл.

Говоря о бедности стариков, следует принимать в расчет два равно важных права (которые необходимо отстаивать и обеспечивать): первое – это право на жизнь, понимаемое как право на существование, на защиту жизни, то есть на защиту от смерти. Это неоспоримое право. Но есть и другое, а именно право на уважение собственной личности, то есть право оставаться самим собой, быть человеком со своими привычками, даже со своими маниями, какими бы иррациональными и противоречивыми они ни были, со своими особенностями и индивидуальностью. Большие обезличивающие учреждения разрушают право на индивидуальность, подавляют его и зачастую не помогают даже выживать. Лечение – это еще не все. Ценность жизни состоит не в одном выживании, но и в возможности чувствовать себя человеком.

Долгий опыт дружбы со стариками позволяет понять, какая пустыня простирается вокруг них. Нередко семьи больше не существует, потому что все умерли или разъехались по миру, в других случаях она уклоняется от заботы о своем старике либо не получает достаточной поддержки. Тогда друзья становятся как родные, хотя они всего лишь поддерживают своим человеческим присутствием. Так формируется глубокая связь, дающая жизнь новой семье, основанной не на кровном родстве, но от этого не страдающей недостатком чувств или ответственности. Столько стариков болезненно переживает отношения с собственной семьей: проблема в том, что есть идея, мечта о семье, которая постоянно вступает в конфликт с реальностью. Часто с уст стариков слетают слова «неблагодарность» или «предательство». Так часто проживают они свои последние годы в горечи. Многое удручает в жизни стариков. Но те, кто находится рядом, породнившись с ними дружбой, открывают ценность утешения.

Эта горькая старость, следовательно, требует не только помощи, но и утешения. В жизни старика столько поводов впасть в отчаяние. В нашем обществе старик напоминает библейского Иова: беды сыплются одна за другой; он пытается залатать брешь, и тотчас появляется другая; ресурсы, в том числе человеческие и духовные, истощаются. Норберто Боббио, еще один великий светский мыслитель Италии, посвятил размышлениям о собственной старости эти пронзительные строки:

Одним словом, я сказал бы, что старость моя меланхолична, понимая меланхолию как осознание не достигнутого и уже недостижимого. Этому соответствует представление о жизни как о пути, финальная веха на котором смещается все дальше вперед, и когда тебе кажется, что ты достиг ее, оказывается, что это не та веха, которую ты представлял себе как окончательную. Тогда старость становится временем, когда ты полностью осознаешь, что путь не только не завершен, но что у тебя не осталось времени завершить его, и тебе приходится отказаться от мысли одолеть последний этап²².

Жить в безутешности и пессимизме почти нормально. И именно нормальность этого угнетает. Ты теперь беспомощен, а раньше был крепким парнем; ты теперь один, а раньше был окружен людьми, которые искали твоего общества; теперь ты болен, а раньше блистал отменным здоровьем; теперь у тебя нет никакой социальной роли, а раньше ты работал; теперь ты слаб. А при взгляде в будущее возникает ощущение склона: нет подъема, есть лишь спуск. Видно, придется смириться с незавершенностью замыслов. Как тут не впасть в отчаяние? К тому же, спутанность сознания порождает навязчивые идеи, что только усугубляет отчаяние.

Навещать стариков и помогать им – значит нести им утешение, и это не простая формальность: ведь от отчаяния умирают. Утешение помогает вновь обрести утраченный секрет жизни.

²² Norberto Bobbio, *De Senectute e altri scritti autobiografici*, Einaudi, Torino 1996, c. 30.

Глава 3. Рита Кутини, Франческо Фаласка, Джузеппе Лиотта, Антонио Мастроматтеи, Паола Скарчелла. Хрупкость стариков

Старение и возраст

Старость – это состояние, обычно связываемое с возрастом. Стариком называют человека определенного возраста, как правило, старше 60–65 лет. Однако этот порог может значительно варьироваться, потому что в развивающихся странах люди стареют значительно ранее. Поэтому предпочитают указывать 60-летний возрастной порог, потому что некоторые явления, связанные со старением, дают о себе знать раньше. Все же не совсем точным будет утверждать, что старость – это лишь вопрос возраста. Конечно, есть признаки, указывающие на старение тела с возрастом: например, морщины на лице, седые волосы или борода, неуверенная походка, порой вынуждающая пользоваться тростью, сутулившаяся спина. Однако старики в физическом смысле не все одинаковые, напротив, могут иметь место большие различия между разными пожилыми людьми. Не все старики, если вернуться к тому же примеру, для ходьбы нуждаются в трости. Физическое старение – это прогрессирующее явление, начинающееся в молодом возрасте и нарастающее с различной скоростью у разных людей. Органы тоже стареют с различной скоростью, некоторые из них – уже в молодости.

Стареть начинают смолоду

Первая сложность заключается в том, чтобы установить, когда начинается старение: действительно, невозможно определить точный момент начала старения нашего тела. Хотя многие старики нуждаются в очках, некоторым они требуются еще в молодом возрасте из-за рано проявляющихся (порой еще в детстве) дефектов зрения. И все же даже тот, кто в детстве или юности не носил очков, рано или поздно наденет их, чтобы смотреть вдаль или читать (то есть смотреть вблизи) или в обоих случаях. Это может произойти в 40, 50, 60 или 70 лет, но рано или поздно это происходит почти со всеми. Причина в том, что некоторые части глаза с годами утрачивают эластичность.

Процесс этот начинается в возрасте около 30 лет и в разной степени и с различной скоростью вовлекает все органы нашего тела. Итак, первый факт: наше тело меняется с возрастом, и это изменение мы можем называть «старением», однако оно начинается значительно раньше того возраста, когда человека называют пожилым.

Тем не менее, следует яснее понять, какие изменения происходят в теле с возрастом. Одно из наиболее очевидных изменений – это появление болезней. Так значит, можно сделать вывод, что стареть – значит болеть? Так думают многие. Но и это неправильно. Если изучить результаты опросов, которые периодически проводит среди итальянского населения Национальный институт статистики (ИСТАТ), мы увидим, что один человек из четырех среди людей в возрасте от 65 до 74 лет, и один из семи в возрасте старше 75 лет, ничем не болеют.

Таким образом, вступить в пору пожилого возраста необязательно означает заболеть, хотя, очевидно, люди старшего возраста имеют большую вероятность заболеть, чем те, кто моложе. Для многих старость означает лишь снижение возможностей собственного тела. И наоборот, у молодых людей тоже могут возникнуть тяжелые заболевания.

Поскольку мы утверждаем, что старение означает совокупность физических изменений, нам следует попытаться понять, до какой степени эти изменения являются «нормой», а что, напротив, представляет собой заболевание. В этом и заключается ключевой момент. И это тоже сложная задача: границы между этой совокупностью физических изменений и настоящей патологией с годами становятся все более тонкими и нестабильными, настолько, что порой различить эти два состояния бывает очень трудно. И все же это необходимо и важно сделать, потому что плохое самочувствие не «естественно». То есть, даже если с годами болезненное состояние становится все более частым, оно по-прежнему остается отклонением от нормы, прежде всего в представлении самого пожилого человека, который до этого привык чувствовать себя хорошо и поэтому зачастую с психологической точки зрения тяжело воспринимает свое новое состояние.

Пример с костной системой, возможно, представляет собой модель, которая поможет нам понять феномен старения. Начиная с 35-летнего возраста, структура костной ткани начинает разрежаться, становится более пористой и, следовательно, менее прочной. Мы можем сказать, что старение костей, то есть снижение их плотности, начинается во взрослом возрасте и затем прогрессирует: хрупкость костей, потеря эластичности характерны для преклонного возраста, но процесс, приводящий к этим результатам, начинается еще в молодом возрасте. В этой ситуации диагностика заболевания носит относительный характер и зависит от того, *насколько* снизилась плотность костной ткани по сравнению с физиологической нормой.

Старение и хрупкость

Итак, старение представляет собой непрерывный процесс, начинающийся в молодости и продолжающийся на протяжении всей жизни человека, вовлекая в различной степени разные части тела и постепенно снижая их функции (в случае костей – поддержку остальных частей тела). То есть идет процесс постепенного износа нашего организма, который начинается очень рано. Если представить человеческое тело как машину, можно сказать, что и в изношенном состоянии оно может хорошо работать, но подвержено большему риску поломок. Пожилой человек более хрупок, чем молодой, и именно эта хрупкость есть отличительная черта старения, которое является не болезнью, а большей предрасположенностью к заболеваниям. Кроме того, старением предопределяется то обстоятельство, что болезнь может иметь более тяжелые и длительные последствия, чем в молодом организме.

Проанализируем некоторые наиболее общие изменения организма с возрастом.

Мышечная сила с 25 до 80 лет снижается почти на 50 процентов из-за уменьшения общей мышечной массы.

Скорость рефлексов нервной системы в среднем сокращается на 15 процентов. Соединив только эти два параметра, мы уже лучше будем понимать, что же подразумевается под хрупкостью.

Любой может, идя по улице, споткнуться и потерять равновесие. Когда это происходит, рефлекс в первую очередь помогает избежать падения: руки ищут опоры или пытаются найти равновесие, и чем быстрее и сильнее они будут, тем больше вероятность не упасть; ноги движутся с той же быстротой и энергией, чтобы восстановить равновесие; в случае, если падение неизбежно, руки вытягиваются вперед, чтобы защитить лицо, или над головой, чтобы смягчить последствия возможного удара. Пожилой человек, со сниженной скоростью рефлексов и мышечной силой, имеет меньше шансов избежать падения, а если оно случится – в меньшей степени сумеет смягчить его последствия. К этому следует добавить, что у пожилых людей снижена плотность костной ткани. Поэтому у них больше шансов получить перелом кости. Таким образом, одно и то же событие, подвернувшаяся нога, может не иметь никаких последствий для молодого человека и обернуться драмой для пожилого, даже если он и не был болен

до падения. Не случайно, как мы вскоре убедимся, падения являются одной из первых причин смертности в пожилом возрасте.

Суставы – это образования, соединяющие кости между собой. Они тоже подвержены старению. Типичным примером является позвоночник, состоящий из позвонков, чередующихся с межпозвоночными дисками: это эластичные тела, наполненные жидкостью, с возрастом они ссыхаются, истончаются, теряют эластичность, настолько, что могут вызвать нарушение осанки – ту самую сутулость, характерную для многих стариков. Из-за этого за период с 40 до 60 лет человек теряет в росте около трех сантиметров.

Слух снижается к 60 годам, но и этот факт относится к большинству людей и может считаться общим элементом процесса старения.

Снижение *зрения*, как мы уже говорили, имеет место почти у всех людей, часто начиная с 40-летнего возраста.

Стареет и *кожа*, утрачивая гладкость и эластичность, покрываясь морщинами. Процесс старения затрагивает в целом все ткани, из которых состоят органы нашего тела.

Еще одна черта, присущая старению: организму труднее выдерживать и преодолевать физическую нагрузку. Болезнь мы тоже можем считать физическим стрессом²³: например, при воспалении легких часть легкого выключается из дыхательного процесса, и вся нагрузка ложится на остальную часть. Молодой организм сравнительно легко справляется с этой проблемой, а в пожилом возрасте, когда дыхательный объем может быть снижен, а дыхательная мускулатура ослаблена, как и любая другая, воспаление легких – это уже не только инфекционный процесс в части легкого, но и тяжелая нагрузка на здоровую часть легких, после которой организм восстанавливается медленнее.

Обретение психофизического равновесия после болезни является у пожилых людей, таким образом, значительно более сложным и длительным процессом и составляет еще одну характерную черту старения. Кроме того, это психофизическое равновесие – пусть даже только то, что позволяет стоять на ногах – является в свою очередь более хрупким и может нарушиться по самым банальным причинам, таким, как скачок температуры или изменение кровяного давления.

После всего вышесказанного следует уточнить, что не все стареют одинаково. Причины этого очень сложны. Есть причины, кроющиеся в собственном организме, есть наследственные факторы, есть личная история болезней, перегрузок, несчастных случаев. С другой стороны, здоровье, а значит, и старение каждого человека зависит от среды, в которой он обитает. Если человек дышит загрязненным воздухом, его заболевания, а значит, и старение, будут проходить при негативном воздействии этого фактора. Если среда обитания бедна ресурсами, то и развитие, и старение будут обусловлены этим. Кроме того, каждый зависит от *собственных привычек*, например, трудовых. У того, кто работал на земле и провел всю жизнь на открытом воздухе (в зной и в мороз), тело будет более изношенным, чем у того, кто всю жизнь провел в офисе и чьи проблемы будут связаны с сидячим образом жизни в городе. Слишком суровая жизнь вызывает (и ускоряет) старение. По этой причине в бедных странах начинают стареть раньше и не все доживают до старости. То же самое бывает и в группах людей, живущих в тяжелых условиях, хоть и в богатых странах, например, у бедных иммигрантов или у цыган.

Старение головного мозга

Один из аспектов процесса, о котором мы говорим, – это старение головного мозга, имеющее много проявлений, связанных с мышлением, психологией, отношениями. Действительно, мозг, если выразить это кратко, – центр управления ментальными процессами. Из мозга выхо-

²³ Под стрессом понимается состояние нагрузки на организм, при котором требуется отдача, превышающая обычную.

дят нервные волокна, распространяющиеся по всему нашему телу. Развитая кора головного мозга – отличительная черта мозга человека: ее уровень развития выше, чем у любого млекопитающего. Мозг – это орган, предназначенный для поддержания базовых функций нашего организма, таких, как сердцебиение, дыхание, регулирование температуры тела, а также функций более высокого уровня, например мышление, память, общение с другими человеческими существами посредством слова, жестов или мимики, проявление чувств, выполнение движений, получение и переработка ощущений, которые через глаза, уши, органы вкуса, нос и все остальные части нашего тела, начиная с рук, направляются именно в мозг.

Как мы видели в отношении других органов, и при старении мозга действуют некоторые базовые положения: прежде всего речь идет о процессе, который начинается уже в молодости. Полагают, что начиная с 30-летнего возраста, наш мозг сокращается в размерах и становится все меньше, теряя до 10 процентов своей массы. Это сокращение массы головного мозга представляет собой один из аспектов старения мозга, но не влечет за собой в обязательном порядке нарушение его функций. Поэтому, желая лучше понять механизм старения мозга, мы не можем ограничиться рассмотрением лишь анатомических изменений, а должны проанализировать нечто более глубокое, а именно функции мозга.

Центральная функция, частично затронутая процессом старения, – это *память*. Многие признаки старения мозга связаны со снижением способности к запоминанию или с потерей памяти. Действительно, память – важнейшая функция: это не только собственно хранение знаний или воспоминаний о событиях прошлого, она лежит в основе большей части нашей повседневной жизни, причем настолько естественно и незаметно, можно сказать, автоматически, что мы даже не осознаем этого. Память лежит в основе наших движений и поведения, а также отношений с другими людьми. А это даже важнее хранения воспоминаний или знаний. Действия повседневной жизни: одеваться, ходить, есть – мы выполняем не задумываясь, автоматически, но они поддерживаются нашей памятью, подсказывающей правильную последовательность движений.

Мы понимаем это, когда перед нами старик со спутанным сознанием, уже не способный выполнять эти действия, хотя физической энергии у него еще достаточно, именно оттого, что из-за болезни нарушено запоминание последовательности движений. Такое простое, но фундаментальное действие, как ходьба, является результатом ментальных схем, которые настолько глубоко укоренены в нашей памяти, что нам не нужно думать, чтобы совершать его: последовательность нужных движений производится сама собой. С другой стороны, может случиться – и на самом деле случается – что пожилой человек, длительное время бывший прикованным к постели, по болезни или из-за перенесенной операции, то есть из-за проблем, не имеющих никакого отношения к его способности ходить, впервые поднявшись, обнаруживает, что целиком или отчасти потерял необходимую для ходьбы способность к координации движений. Тогда требуется реабилитация, в ходе которой повтор последовательности движений под руководством специалиста (например, физиотерапевта) вызывает из глубин памяти старика эту схему, и он снова начинает ею пользоваться.

Формирование ментальных схем, описывающих разные движения, в большинстве случаев происходит в столь раннем возрасте, что мы не помним усилий, предпринятых для их освоения: в этот период развивается основная моторная схема, которая закладывается в мозг и затем используется на протяжении всей жизни. Но в старости эта схема может стереться из памяти.

На этом пункте следует задержаться особо: что означает для пожилого человека необходимость заново учиться ходить либо одеваться с посторонней помощью? Пожилой человек – не ребенок, для ребенка – и для тех, кто находится рядом с ним – обучение этим вещам естественно, и происходит это в тот не остающийся в памяти период жизни, когда осваиваются основополагающие жизненные навыки. Процессу обучения ребенка присуща «естествен-

ность». Совсем иначе это происходит у пожилого человека. Для людей пожилого возраста осознание того, что не можешь больше делать эти простые, «естественные» вещи, которые делал всю жизнь, вызывает беспокойство, грусть, упадок духа. И тут уж не скажешь – как часто делают – что старик как ребенок. Самосознание пожилого человека радикально иное: он взрослый человек, утративший простые, но жизненно важные навыки, такие как ходьба или умение одеваться самому.

Во-вторых, память лежит в основе любого познавательного процесса, где под познанием понимается не только обучение, но и образ другого человека, запоминание черт его лица, внешнего облика, визуализация определенного места, восприятие информации и так далее: более того, часто представление о человеке, факте или месте регистрируются в нашей памяти вместе с чувствами, ощущениями, которые вызывают в нас эти ситуации. Все эти воспоминания запечатлеваются внутри нас, в нашем мозгу, где связываются друг с другом, создавая комплексное воспоминание, представляющее собой, как правило, сплав зрительных, слуховых и, шире, сенсорных картин-воспоминаний с воспоминаниями эмоциональными.

Наша память работает преимущественно ассоциативно, то есть лучше запоминает то, что ассоциируется с чем-нибудь нам уже знакомым. Память – это как большой дом, поделенный на множество комнат. Если нужно запомнить новый факт, для которого уже имеется комната, это происходит гораздо проще, чем когда нужно устраивать новую комнату.

Кроме того, воспоминания имеют цвет, цвет чувств, которые их сопровождают и с помощью которых мы их фиксируем. То, что вызывает в нас интерес (кондитерская, наводящая сладкоежек на приятные мысли), имеет насыщенный цвет, и мы запоминаем это гораздо легче, чем то, что нас совсем не интересует. Интерес стимулирует внимание и понимание и придает событию яркую окраску способствуя его запоминанию. То же самое, как правило, наблюдается в отношении людей: тех, к кому мы особенно привязаны, мы запоминаем навсегда.

Определенная степень ослабления памяти имеет место примерно у 10–20 % пожилых людей, что не сказывается на их повседневной жизни. Когда же ослабление памяти начинает ощущаться, то есть когда обычные действия, такие как умывание, одевание, приготовление пищи, или, в зависимости от индивидуальных привычек, письмо или прогулка по привычному маршруту внезапно становятся затруднительными из-за нарушений памяти, то мы, возможно, имеем дело с патологическим старением мозга. Если пожилая женщина, которая всю жизнь готовила, неожиданно перестает это делать, потому что не может вспомнить, как зажимать конфорки или каковы необходимые ингредиенты и порядок действий для приготовления того или иного блюда, то это будет считаться не нормальным старением, а серьезным нарушением умственных способностей, которое может быть и проявлением других болезней, не только неврологических. Если человек вдруг не может найти дорогу к дому, где живет уже двадцать лет, речь идет о болезни, а не ослабленной памяти как естественном спутнике старения. Если пожилой преподаватель, всегда много читавший и писавший, внезапно оказывается не в состоянии писать, то это не нормальный процесс старения, а сигнал наличия патологии.

Может случиться, что эпизоды временной потери памяти так и останутся отдельными эпизодами, но, возможно, они предвещают наступление состояния спутанного сознания, следовательно, временную потерю ориентации не следует недооценивать: обязательно следует провести медицинское обследование. Когда проявляются подобные проблемы с памятью, особенно в начале, непросто правильно интерпретировать эти эпизоды, то есть с уверенностью установить, идет ли речь о чем-то случайном, что не будет прогрессировать и не приведет к ухудшению, или же, напротив, о первых признаках серьезного заболевания. Обычно пожилого человека стараются успокоить, и это правильно, во-первых, потому что патологическая потеря памяти – все же редкое явление, а во-вторых, нельзя позволить старику впасть в состояние напряженности и депрессию, что может вызвать, в свою очередь» более серьезные проблемы.

Следовательно, ослабление мнемонических способностей может быть естественным возрастным явлением, если оно не сказывается на действиях, которые пожилой человек обычно выполняет в повседневной жизни. В этом важную роль играет культурный уровень человека: необходимо учитывать прошлое человека, его образование и профессиональный опыт, чтобы утверждать, что имеет место ослабление памяти, в противном случае есть опасность принять за потерю памяти лакуны в образовании или недостаток опыта в тех или иных ситуациях.

«Нормальное» снижение памяти обычно проявляется в ухудшении кратковременной памяти, то есть способности помнить о недавних событиях или информации, в то время как более давние сведения не забываются. Пожилой человек скорее забудет номер телефона, место, куда положил вещь, имя человека, которого ему представили накануне, чем эпизоды из собственной жизни, пусть с тех пор прошло 30 или все 50 лет.

Второй элемент, характеризующий старение мозга – это проблемы с запоминанием. Часто, когда пожилые люди проходят тестирование памяти, она оказывается сравнимой с памятью более молодых людей, но им требуется больше времени, чтобы запомнить информацию или выполнить какие-либо операции, например, математические расчеты. Это можно сравнить со снижением скорости рефлексов, которое, как мы уже видели, характеризует физическое старение. Часто к этой проблеме добавляется снижение способности к концентрации, к фокусировке внимания на одном человеке, на том, что происходит вокруг, или на чтении. Естественно, что следствием этого будет снижение способности к запоминанию, поскольку вещи, на которых мы не сосредотачиваем своего внимания, запоминаются хуже.

Третий элемент – и здесь мы также можем провести аналогию с физическим старением – это трудности в преодолении стресса. Порой случается, что банальные ситуации, к примеру, кратковременное повышение температуры, могут иметь следствием более или менее длительный период спутанности сознания. Мозг испытывает стресс, к примеру, при повышении температуры тела, поскольку изменяется кровоток, растет частота сердцебиений и всего этого может быть достаточно, чтобы изменить количество или давление крови, поступающей в мозг, в результате клетки мозга получают недостаточно кислорода и не справляются со своими функциями, и пожилой человек впадает в состояние спутанного сознания. Подобное может случиться, если пожилой человек мало пьет и его организм обезвожен. Или если старика перевезут из хорошо знакомого места в новое, где он ничего не знает: оказавшись в совершенно незнакомом месте – без знакомых людей, привычных предметов и обстановки, он перестает понимать положение, в котором оказался. Отсутствие ориентиров может спровоцировать состояние спутанного сознания, распространяющееся на все аспекты жизни. В большинстве случаев, особенно если все это неожиданно происходит с человеком, до сих пор не испытывавшим подобных проблем с сознанием, речь идет о временных и обратимых эпизодах, исчезающих после прекращения действия фактора, запустившего реакцию. Спутанность сознания может проявляться в пространственно-временной дезориентации (пожилой человек не может вспомнить день недели или не осознает времени суток), или в трудностях с узнаванием людей, даже близких.

Память является основополагающим элементом самоидентификации: это важно, чтобы лучше понять предыдущий тезис о том, что старик – это не ребенок. Память хранит информацию о прошедшей жизни, местах, событиях, опыте, людях, чувствах... Память – это важная часть собственного «я», собственной жизни, в определенном смысле это и есть личность. Когда «фрагменты» жизни человека отсекаются, к примеру, когда заканчивается трудовая жизнь или умирает близкий человек, на самом деле все это продолжает сохраняться в памяти и в этом смысле продолжает существовать. Но если память утрачивается, тогда действительно мы начинаем терять самих себя.

В этом заключается важный момент, на который часто опираются в дружбе со стариками. Опыт показывает, что память никогда не утрачивается целиком, в том смысле, что даже

в самых тяжелых случаях старики сохраняют в глубине мозга память о многом, и с помощью любви можно помочь всплыть на поверхность этим воспоминаниям – лицам, чувствам, отношениям. Во многих случаях быть другом означает помнить историю старика, помнить вместе с ним и *для* него, чтобы и он сам ощутил пробуждение воспоминаний, тем самым помогая ему не чувствовать свою потерянность.

Здесь уместно будет обратиться к одному размышлению, о котором в дальнейшем мы сможем поговорить подробнее – оно также порождено опытом дружбы Общины святого Эгидия с пожилыми людьми. Прежде, чем найти подтверждение этому в научной литературе, Община на собственном опыте испытала положительное воздействие тесных дружеских отношений со стариками в состоянии спутанного сознания, порой с весьма серьезными нарушениями памяти: можно забыть многие вещи, утратить способность ориентироваться в повседневной жизни, но крайне редко полностью утрачивается память эмоционального характера. Иными словами, даже старик в тяжелом состоянии спутанного сознания, неспособный вспомнить имя того, с кем общался на протяжении двадцати лет, и, кажется, вообще ничего не помнящий, тем не менее, сохраняет понимание, что перед ним человек, который его любит и которого любит он. Он не вспомнит имени, но не забудет родного лица. Память чувств невозможно стереть.

Пожилые инвалиды

Еще один аспект, характеризующий жизнь многих пожилых людей, – это инвалидность. Прежде всего, необходимо договориться о значении этого выражения. Часто инвалидность смешивают с неспособностью себя обслуживать. И все же эти два понятия не полностью накладываются друг на друга: не все инвалиды неспособны себя обслуживать, а инвалидность может соответствовать различным степеням неспособности себя обслуживать. Приведем пример: старик страдает тяжелой формой артроза колена, не позволяющей ему подниматься по лестнице. Если он живет на четвертом этаже без лифта, степень его зависимости от посторонней помощи будет очень высокой, потому что он не сможет выходить на улицу самостоятельно, а наличие в доме лифта, возможно, позволило бы ему выполнять самостоятельно большую часть повседневных дел, не прибегая к посторонней помощи. В первом случае, если никто не сможет приносить старику хотя бы продукты, то его состояние не позволит оставаться в своем жилище, а во втором – он сможет вести практически самостоятельную жизнь.

Повседневные действия подразделяются на физические и инструментальные:

Физические повседневные действия

- мыться (принимать душ или ванну),
- одеваться,
- ухаживать за собой (бриться, расчесываться),
- вставать с постели/ложиться,
- ходить,
- есть,
- сдерживать позывы к мочеиспусканию.

Инструментальные повседневные действия

- готовить еду,
- заниматься домашней работой,
- перемещаться за пределами своего жилища,
- совершать покупки,
- принимать лекарства,
- пользоваться телефоном,
- пользоваться деньгами.

Чтобы лучше объяснить, что имеется в виду под зависимостью от посторонней помощи, в науке широко применяется понятие, основанное на определении способности человека самостоятельно выполнять повседневные действия, ПД (по-английски *Activities of Daily Living* – ADL).

Ограничения в выполнении ПД (например, невозможность ходить за покупками или готовить еду) означает зависимость от посторонней помощи: это невозможность самостоятельного выполнения ПД и отсутствие кого-либо, кто бы мог их выполнить или помочь в их выполнении. Ограниченные возможности могут быть результатом проблем со здоровьем (тяжелые недуги или увечья, физические или душевные расстройства), которые часто переплетаются с проблемами социального свойства (говоря одним словом, с изоляцией), проблемами среды (проживание в обстановке, где имеются физические препятствия или архитектурные барьеры) или культурными проблемами (уровень образования, культурный контекст, жизненные привычки).

Инвалидность и вытекающая из нее зависимость от посторонней помощи должны пониматься, таким образом, как результат сложных взаимоотношений между состоянием здоровья индивида, его особенностями, привычками, личностными факторами и факторами среды, представляющими конкретные условия его проживания. Из этого следует, что для человека с ослабленным здоровьем условия жизни могут либо стать фактором, дополнительно ограничивающим его функциональные и социальные возможности, и без того затронутые недугом, либо, наоборот, облегчить его существование. В этом смысле пример с домом престарелых будет наиболее ярким. Жизнь в доме престарелых отличается сокращением внешних стимулов, потому что человек не живет в своем доме, реже видится с близкими, ему не нужно лично заниматься многими делами. В итоге получается, что обстановка, изначально задуманная для облегчения трудностей, возникших из-за снижения физических возможностей, парадоксальным образом еще больше сокращает автономию пожилого человека, усиливая его инвалидность со всеми вытекающими из этого негативными последствиями, в том числе в плане деятельности головного мозга.

Зависимость от посторонней помощи, таким образом, не есть абсолютный и неизменный факт, но лишь трудная ситуация, которая может быть облегчена или даже полностью устранена благодаря помощи других людей. Например, пожилая женщина в инвалидной коляске, тяжелобольная, передвигается на улице при помощи человека, который толкает эту коляску: сама она не смогла бы ею управлять и не проехала бы и малого расстояния, а значит, не смогла бы выходить из дому. Молодой человек, также прикованный к инвалидному креслу в результате несчастного случая, мог бы передвигаться самостоятельно за счет силы рук, но плохо припаркованная машина не дает ему выйти из дома, где он живет, и никто не может убрать препятствие либо помочь ему как-то иначе. В первом случае мы имеем дело с серьезной степенью инвалидности, которая при адекватной поддержке дает человеку возможность делать то, что он хочет: в некоторой степени неспособность себя обслуживать сокращается благодаря конкретным действиям других людей. Во втором случае инвалидность, серьезная, но объективно менее тяжелая, чем первая, усиливается враждебной обстановкой: условия жизни этого молодого человека, в городе, полном архитектурных барьеров, где нет культуры инвалидности, становятся объективно более тяжелыми, настолько, что лишают его свободы передвижения.

Вот другой пример: у пожилого человека серьезные проблемы со зрением, требующие ношения очков. Проблема легко решить – при наличии необходимых ресурсов – с помощью операции или приобретения очков по рецепту. В других условиях, при отсутствии специалистов и в первую очередь средств на оплату визита к окулисту, на проведение операции или на приобретение очков, проблема становится неразрешимой и потребует помощь человека, лучше видящего, в передвижениях, чтении, узнавании людей. Одна и та же инвалидность в условиях материальной нужды приводит к зависимости от посторонней помощи, в то время

как в другой обстановке этого не случается. Неспособность себя обслуживать зависит не только от собственно болезни глаз, но от того, сможет или нет пожилой человек купить очки, а если не сможет, то от присутствия или отсутствия рядом того, кто бы мог оказать ему помощь.

Мы можем определить инвалидность как индивидуальную ситуацию, требующую индивидуального решения применительно к конкретной человеческой и социальной обстановке. В определенном смысле – если сделать провокационное утверждение – можно сказать, что все мы в разной степени можем считаться инвалидами, потому что нам всем в повседневной жизни бывает нужна помощь или приходится пользоваться теми или иными инструментами. Полное отсутствие этой помощи или этих инструментов лишило бы нас самостоятельности.

Мы все зависим от посторонней помощи

Благодаря своему человеческому и духовному опыту каждый узнает, что нельзя обойтись без помощи других людей и – в первую очередь – что потребность в помощи не умаляет личного достоинства, не постыдна и тем более не означает несчастья или проклятья. В этом смысле зависимость от посторонней помощи является естественной частью человеческого существования. Если же при этом имеется возможность пребывать вместе с другими людьми, в своей семье или в более обширном контексте человеческих отношений, дающих опору и помощь в различных измерениях личной жизни, включая конкретные, то эту зависимость, напротив, следует считать благословением.

К тому же, опыт некоторых даже самых дряхлых стариков учит, что никто не бывает в настолько трудной ситуации, чтобы не иметь возможности стать, в свою очередь, источником помощи или утешения для других. Старик Фаусто остался прикованным к инвалидному креслу после ампутации ноги. Он регулярно навещает других стариков в одном из домов престарелых близ Рима. Его очевидная инвалидность, благодаря поддержке друзей из Общины, более не является для него препятствием; он счастлив тем, что может дать утешение старикам, многие из которых моложе его самого (Фаусто старше восьмидесяти) и, возможно, в состоянии самостоятельно ходить, но приговорены к жизни в четырех стенах дома престарелых, подобно заключенным.

Если вспомнить истории некоторых знаменитостей, можно понять, что мы помним их не из-за их инвалидности или беспомощности, но за гораздо более важные дела, которые они совершили. Вот некоторые примеры: Эйнштейн (дислексия и, возможно, синдром Аспергера²⁴), Бетховен (страдал глухотой, особенно в последние годы жизни), актриса Вупи Голдберг (дислексия), великий математик Джон Форбс Нэш (шизофрения), Стивен Хокинг, известный астрофизик (прогрессирующая мышечная дистрофия), президент США Рузвельт (паралич нижних конечностей)... Каждый из них страдает или страдал от более или менее тяжелой формы инвалидности, но это не помешало им прожить жизнь и даже совершить нечто важное в своей сфере деятельности.

Поддержка людей, зависящих от помощи других

Чтобы помочь человеку, зависящему от посторонних, в первую очередь нужно понять, какие трудности и проблемы он встречает в своей повседневной жизни, выяснить его сохранившиеся возможности, то есть узнать, что он еще в состоянии делать самостоятельно, возможно, при соответствующей стимуляции. Стимуляция очень важна, потому что необходимо поддерживать и укреплять те функции, которые он еще в состоянии выполнять самостоя-

²⁴ Синдром, сходный с аутизмом, но с более легкими проявлениями.

тельно. Пожилой человек, прикованный к постели, но при этом сохранивший способность хоть к каким-нибудь движениям, должен к этому всячески поощряться, поскольку это очень важно для профилактики таких проблем, как пролежни (о них мы будем говорить позже). Старика, который еще может самостоятельно есть, не нужно кормить с ложечки только потому, что так он быстрее всё съест (как часто бывает в больнице или доме престарелых и даже в семьях), как максимум, можно облегчить ему задачу, измельчив пищу, но необходимо с уважением и пониманием относиться к его темпам приема пищи. Короче говоря, общий принцип заключается в том, чтобы не подменять во всем человека, у которого имеются трудности, потому что это может спровоцировать в нем пассивность и усугубить снижение его возможностей, напротив, надо всячески стремиться поддерживать и поощрять его в сохранении и восстановлении собственных возможностей.

В случае, если окажется необходимым оказать помощь при гигиенических процедурах, важно проявлять уважение к личной стыдливости в интимных ситуациях, то есть стараться не быть навязчивыми и резкими и предлагать свою помощь скромно и деликатно, только после того, как установятся отношения личной дружбы.

Болезни у пожилых людей

Существуют заболевания, специфические для пожилого возраста, но есть и особенности проявления общевозрастных патологий у пожилых людей. И здесь стоит вновь вспомнить уже неоднократно повторявшееся утверждение. Мы говорим о болезнях в старости, а не о старости как болезни. Если истинно то, что старение вызывает состояние хрупкости, делающее любого индивида более подверженным заболеваниям, и что пожилые люди часто одновременно страдают несколькими недугами, тем не менее, будет ошибочным считать старость болезнью.

Рассмотрим бегло патологические состояния, характерные для преклонного возраста, не вдаваясь в узко медицинские подробности, но чтобы получить понимание опасностей и потребностей. В дальнейшем мы увидим, насколько и в этой сфере становятся важными человеческие отношения со стариками и в какой степени преодоление социальной изолированности, наряду со специфическим лечением, может помочь выздоровлению или профилактике заболеваний.

В целом мы можем подразделить заболевания на *острые* (например, грипп, пневмония, гастроэнтерит) и *хронические* (например, диабет, артроз или эмфизема легких). Острое заболевание возникает внезапно, случайным образом, протекает довольно быстро и проходит, в том числе самостоятельно, без осложнений или с небольшими осложнениями. Хроническое заболевание возникает незаметно, протекает длительно и обычно не вылечивается.

Острые заболевания отличаются кратковременностью протекания и в большинстве случаев заканчиваются выздоровлением, в противном случае они могут привести к инвалидности и даже к смерти. В некоторых случаях, когда они поражают индивидов, ослабленных другими болезнями, или маленьких детей, их последствия могут быть серьезными и потребовать интенсивного лечения в течение непродолжительного периода. Хроническим заболеваниям чаще подвержены пожилые люди. Эти патологии развиваются медленно и их симптомы и признаки на начальной стадии нелегко распознать. К примеру, артериальная гипертензия (стойкое повышение артериального давления) может не иметь очевидных симптомов, но если его вовремя не диагностировать, может вызвать тяжелые поражения жизненно важных органов, таких, как сердце, головной мозг, почки, глаза.

Хроническое заболевание, даже при надлежащем лечении, никогда не проходит полностью, требует периодического контроля и долговременного лечения, чтобы избежать обострений или декомпенсации («разбалансировки») заболевания. Следует запастись терпением, строго придерживаться врачебных предписаний, быть внимательными к небольшим проявлениям, которые могут указывать на ухудшение состояния больного. В подобной ситуации (как,

впрочем, и в случае острых заболеваний), особое значение приобретает близость к пожилым людям, потому что это позволяет своевременно выявить нарушения здоровья и лечить их, естественно, при помощи врача или в больнице: иными словами, повседневное внимание к здоровью пожилых людей становится отличительной чертой дружеских отношений с ними.

Пожилые люди, которые, как мы уже говорили, в основном страдают от хронических болезней, могут болеть и острыми заболеваниями, часто представляющими большой риск для здоровья и жизни стариков. Часто острые заболевания пожилых людей имеют атипичное начало, симптомами могут стать острое состояние нарушения сознания, расстройства сна, обезвоживание.

Рассмотрим кратко эти симптомы. Порой и молодому человеку с очень высокой температурой случается бредить, то есть впадать в состояние возбуждения с явлениями спутанного сознания, когда он перестает узнавать людей, видит несуществующие вещи, «слышит» звуки или голоса. У пожилых людей эти *состояния спутанного сознания*, характеризующиеся в первую очередь пространственно-временной дезориентацией, потерей памяти и галлюцинациями, могут проявляться при различных условиях и ситуациях: кроме случаев высокой температуры, еще и при длительном неподвижном лежании в постели, обезвоживании, мозговом инсульте, сердечной недостаточности, тяжелой степени дыхательной недостаточности, лечении седативными средствами, пищевых и лекарственных отравлениях, госпитализации или помещении в дом престарелых, продолжительном вынужденном одиночестве, любых травмирующих событиях, как физического, так и психического характера (переломы, острая задержка мочи, внезапное нарушение зрения или слуха, длительная бессонница, резкие эмоциональные потрясения и так далее).

Нарушения сна – весьма частое явление, и нередко оно бывает связано со старением (пожилому человеку нужно меньше времени, чтобы выспаться). Но причины изменений ритма сна могут быть различными: повышенное артериальное давление, высокая температура, кашель, понос, боли из-за артроза, зоб. Другие вероятные факторы: цистит с потребностью в частом мочеиспускании²⁵ или нарушение метаболизма – повышение уровня азота в крови, декомпенсированный диабет, обезвоживание. Причиной бессонницы могут стать и изменения условий жизни (смена жилища, комнаты, привычного ритуала засыпания, помещение в больницу или дом престарелых). Порой ритм сна и бодрствования полностью нарушается (старики спят днем и бодрствуют ночью) из-за накопления в крови лекарств, вызывающих сон.

²⁵ Например, поллакиурия (множественное мочеиспускание), то есть необходимость мочиться очень часто, особенно ночью.

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.