АЛЕКСЕЙ СИТНИКОВ

KARMA POWER

ПСИХОЛОГИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Книги Алексея Ситникова

Алексей Ситников

KARMAPOWER. Психология долголетия

«Эксмо»
2026

УДК 159.92
ББК 88.5

Ситников А. П.

KARMAPOWER. Психология долголетия / А. П. Ситников — «Эксмо», 2026 — (Книги Алексея Ситникова)

ISBN 978-5-04-257397-2

Новинка от автора бестселлеров KARMALOGIC, KARMACOACH, KARMAMAGIC и KARMAWOMAN. Почему один человек уже в сорок уверен, что лучшие годы позади, а другой в восемьдесят учится, путешествует и начинает новые проекты? Профессор Алексей Ситников изучил научные данные о долголетии, поговорил со специалистами по возрастной биологии и наблюдал за долгожителями Окинавы, чтобы понять, что помогает дольше сохранять ясность ума, энергию и интерес к жизни. Вы узнаете, почему психологическая старость может наступить раньше биологической, что происходит с организмом примерно в сорок четыре и шестьдесят лет и как потеря целей, одиночество, непрожитые эмоции и хронический стресс лишают нас сил. В основе книги – шесть опор долголетия. Они помогут: – развить психологическую гибкость и легче адаптироваться к возрастным переменам; – перестать сравнивать себя с более молодой версией и увидеть возможности своего возраста; – использовать осознание конечности жизни как ориентир для важных решений; – поддерживать ресурсы организма с помощью сна, питания, движения и управления стрессом.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-257397-2

© Ситников А. П., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение 7
Часть I. Психологическая старость: почему мы начинаем стареть раньше времени 10
Глава 1. Пять зон, где люди живут дольше 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12



Алексей Ситников
KARMAPOWER. Психология долголетия

© Ситников А.П., текст, 2026
© Бортник В.О., обложка, 2026
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

А что, если кто-то скажет вам, что спорт, питание и хороший сон – вовсе не самое главное для долгой и здоровой жизни? Звучит странно, согласитесь. Особенно сегодня, когда разговор о долголетии почти всегда сводится к витаминам и биодобавкам, тренировкам и трекерам сна.

Не поймите неправильно. Питание, сон и активный образ жизни действительно важны для здоровья. Но достаточно ли этого, чтобы жить долго? Наверняка вы встречали людей, которым за 60, но они чувствуют себя на 40. И наоборот: кому-то едва исполнилось 40, а кажется, будто он уже прожил все, что ему было отпущено. Такие люди просыпаются по будильнику, идут знакомой дорогой, выполняют привычную работу и изо дня в день говорят об одном и том же. Формально они живы, но живут ли они на самом деле? В чем же различие между ними и теми, кто и в 60, и в 70 продолжает с интересом смотреть вперед? Очевидно, дело не в количестве использованных кремов и не в числе подходов в спортзале.

Я изучал исследования, беседовал с людьми, препарировал истории тех, кто сумел сохранить ясный ум, крепкое тело и внутреннюю силу до глубокой старости. И постепенно начал замечать одну закономерность:

самые важные факторы долголетия далеко не всегда связаны с телом.

Гораздо большее значение имеет то, ради чего человек просыпается по утрам. Есть ли в его жизни смысл? Чувствует ли он, что все еще нужен, что впереди его ждет что-то важное, а каждый новый день – это не просто еще один листок в календаре? Неслучайно одни люди после выхода на пенсию быстро начинают угасать. Вместе с работой они теряют привычный ритм жизни, круг общения и ощущение своей нужности. Другие, напротив, воспринимают этот период как начало нового этапа: осваивают новые занятия, путешествуют, помогают другим и проводят больше времени с семьей.

Мы привыкли думать, что жизнь измеряется годами. Но на самом деле гораздо важнее другое – насколько мы сами в ней присутствуем: сохраняем интерес к миру и людям, продолжаем выбирать свой путь и оставаться авторами собственной истории, что бы ни происходило. То есть **важнейший вопрос долголетия заключается в том, остается ли у человека причина жить дальше.**

О том, насколько это важно, мне напомнила история Генриха Альтшуллера. В 1950 году будущий создатель ТРИЗ[1] был арестован и оказался в Речлаге под Воркутой. В какой-то момент его перевели в «барак для умирающих», куда свозили пожилых и тяжело больных людей, не способных работать. Они получали минимальный паек и понимали, что, скорее всего, уже никогда не выйдут на свободу. Каждый день из барака выносили тела умерших.

Среди заключенных были инженеры, ученые, преподаватели, военные, юристы – люди с огромным жизненным опытом и знаниями. Наблюдая за ними, Альтшуллер пришел к неожиданной мысли: оказавшись в лагере, они потеряли не только свободу, но и смысл жить дальше.

Тогда Генрих придумал то, что позже назвал ***«университетом одного студента»***. Он стал расспрашивать обитателей барака об их профессиях и просить делиться своими знаниями. Каждый день заключенные читали ему импровизированные лекции по истории, физике, литературе, технике, юриспруденции и десяткам других дисциплин.

Позже Альтшуллер вспоминал, что именно в лагере получил образование, которого не смог бы получить ни в одном университете мира. Но эти необычные лекции изменили не

[1] ТРИЗ – теория решения изобретательских задач, одна из самых известных методик поиска нестандартных решений и развития творческого мышления.

только его самого. Те, кто еще недавно жил в ожидании смерти, вновь почувствовали себя нужными. Передавая знания другим, они возвращали утраченную роль и ощущение собственной значимости. Вместо беспомощных узников перед Альтшуллером снова оказывались ученые, инженеры, преподаватели и военные – люди, которым было чем поделиться с другими. Возможность передавать свой опыт стала для них опорой и помогла не утратить желание жить даже в самых тяжелых обстоятельствах.

Способность видеть смысл и будущее нужна человеку не только в экстремальных условиях. Иногда именно она помогает сохранять интерес к жизни и строить планы даже в глубокой старости. Есть люди, которые и в 90, и в 100 лет живут так, словно впереди у них еще много важных дел. Один из них – Дэвид Аттенборо. Ему уже 100, но он по-прежнему снимает документальные фильмы, выступает с лекциями и говорит о необходимости сохранять природу. Похоже, для него важнее не возраст, а ощущение, что его работа еще не закончена. Каждый новый фильм дает ему возможность рассказывать людям о мире природы и влиять на то, как общество к нему относится. Еще один замечательный пример творческого долголетия – композитор Александр Зацепин, который и в почтенном возрасте продолжает создавать музыку.

Эти истории подтверждают мысль:

> ***человек начинает стареть не тогда, когда появляются морщины или ухудшаются показатели здоровья. Чаще всего это происходит, когда исчезает будущее, теряются смыслы, ослабевают связи с людьми и кажется, что все важное уже произошло.***

Именно это называется **психологической старостью.**

Вы можете спросить, почему я вообще начал изучать эту сторону долголетия. Во-первых, это запрос людей, которые приходят на консультации и на программы перепрошивки мышления. Все чаще среди них мужчины и женщины старше 40. Они задают уже не только вопросы о карьере и развитии бизнеса, но и гораздо более серьезные: как прожить оставшиеся годы полноценно? Что делать, если цели, ради которых жил раньше, больше не вдохновляют? Как не потерять интерес к жизни, когда дети выросли, карьера состоялась, а впереди нет ничего, что по-настоящему зажигает? Почему за внешним благополучием все чаще скрываются пустота и усталость? Эти люди уже многого достигли, но начинают острее ощущать, что ресурсы и сама жизнь конечны. Их тревожит не столько цифра в паспорте, сколько страх потерять силы и смысл.

Во-вторых, это и мой личный интерес. Мне 64 года, и в этом возрасте невозможно говорить о долголетии абстрактно. Это уже не теория, а горизонт собственной жизни. Поэтому я решил разобраться в теме глубже: учился в Сеченовском университете и Harvard Medical School, участвовал в мероприятиях по интегративной медицине, брал интервью у специалистов по возрастной биологии и биохакингу.

Наука описывает механизмы старения, но не отвечает на вопрос: **зачем нам дополнительные годы?** Ответ на него стоит искать не столько в медицине, сколько в области философии. Вспомните отношение стоиков к времени. Они считали, что ценность жизни определяется не количеством прожитых лет, а качеством каждого дня. Мне нравится эта позиция. Мне неинтересно прожить 120 лет любой ценой, особенно если после ста уже не узнаешь своих детей или теряешь способность ясно мыслить.

Отдельной целью в изучении темы долголетия для меня стала поездка на остров Окинава. Мне хотелось не просто познакомиться с исследованиями, а увидеть своими глазами, как живет человек, которому 95 лет: чем он занимается по утрам, с кем общается и о чем думает.

Окинава относится к так называемым «голубым зонам» – регионам с высокой концентрацией долгожителей. Исследователи обнаружили, что при всех различиях в культуре, климате и образе жизни жителей таких регионов объединяют не только определенные привычки,

но и сильные социальные связи, ощущение принадлежности к сообществу, наличие целей и активность даже в преклонном возрасте. Получается, многое зависит от нас самих: не только сколько мы проживем, но и какой будет эта жизнь.

Эта книга – не учебник по геронтологии и не попытка предложить еще одну универсальную формулу долголетия. Скорее, мне хотелось собрать воедино то, что сегодня науке известно о старении и мышлении долгожителей, и посмотреть, как эти знания проявляются в реальной жизни. Всегда интереснее узнать не только результаты исследований, но и истории конкретных людей. Статистика помогает увидеть общие закономерности, а человеческие судьбы показывают, как они работают на практике. Поэтому на страницах этой книги научные данные соседствуют с историями, наблюдениями и размышлениями. **Я не претендую на окончательную истину и не ставлю перед собой задачу провести новое научное исследование на тему старения. Но надеюсь, что мой взгляд позволит увидеть тему долголетия более объемно и приблизиться к пониманию того, что действительно помогает человеку прожить долгую, активную и наполненную смыслом жизнь.**

В этой книге мы разберемся, почему психологическая старость часто начинается раньше биологической и какие факторы ускоряют этот процесс. Поговорим о том, как потеря ощущения будущего, одиночество, ограничивающие установки и непрожитые эмоции влияют на качество и продолжительность жизни. А главное – попробуем понять, какие внутренние опоры помогают человеку сохранять интерес к миру, адаптироваться к переменам и оставаться активным независимо от возраста.

Есть известная фраза: все хотят жить долго, но никто не хочет быть старым. И, пожалуй, главный вызов именно в этом – не просто добавить годы, а сохранить ясность мысли, самостоятельность, свободу движения и желание радоваться жизни.

> ***Мы не в силах остановить время. Но можем сохранить то, что делает жизнь полноценной: интерес к миру, чувство смысла, отношения с людьми и способность смотреть вперед. Именно с этого и начинается настоящее долголетие.***

Часть I. Психологическая старость: почему мы начинаем стареть раньше времени

Глава 1. Пять зон, где люди живут дольше

Почему нам так любопытно, как живут долгожители? Очевидно, что за этим интересом стоит личное желание каждого продлить свою жизнь. Нам важно разобраться, что помогает сохранять здоровье и ясность ума на протяжении многих лет. Есть ли в этом закономерность и можем ли мы применить ее к собственной жизни?

Этот интерес не нов. Историк Питер Ласлетт даже назвал его ***«культом столетних людей»***. Истории о людях, проживших необычайно долгую жизнь, встречаются в трудах древнеримских авторов Плиния Старшего, Валерия Максима и Флегона Траллесского, а также в Библии, где говорится о патриархах, проживших многие столетия.

Однако ученые обнаружили, что даже в официальных документах и сообщениях СМИ часто встречались ошибки, а возраст людей нередко оказывался завышен. Например, в 1966 году журнал *Life* опубликовал репортаж из горной деревни на территории современного Азербайджана. Авторы утверждали, что местные жители регулярно доживают до 150 лет и даже перешагивают этот рубеж. Через 10 лет ту же историю показала популярная американская программа *60 Minutes*. Мир хотел верить, что где-то среди гор существует место, где люди почти не стареют.

В 1973 году *National Geographic* опубликовал статью гарвардского врача Александра Лифа. Он посетил Абхазию, долину Хунза в Пакистане и Вилькабамбу в Эквадоре, где беседовал с местными жителями и рассказывал об их невероятном возрасте. Его публикации вызвали огромный интерес, но вскоре возникли вопросы: можно ли доверять датам рождения, если надежных документов почти не сохранилось?

Проверить эти сведения взялись другие исследователи. Биолог Жорес Медведев изучил сообщения о долгожителях Кавказа и Алтая, а Ричард Мазесс и Сильвия Форман исследовали знаменитую эквадорскую деревню Вилькабамба. Выяснилось, что возраст долгожителей нередко преувеличивали. Иногда ради материальной выгоды, иногда – чтобы избежать призыва в армию, а порой просто потому, что местным нравилось удивлять приезжих.

После этих разоблачений геронтологи стали с большим недоверием относиться к географическим рекордам. Поэтому, когда в 1999 году итальянский исследователь Джанни Пес представил данные о необычайно большом количестве долгожителей в горных деревнях Сардинии, его коллеги отнеслись к этому довольно скептически.

Вместе с бельгийским демографом Мишелем Пуленом Пес начал проверять каждую историю. Они сопоставляли записи о рождении, браке и смерти, изучали церковные и военные архивы, восстанавливали родословные целых семей. Проверка показала: люди, родившиеся в этом районе Сардинии между 1880 и 1900 годами, почти втрое чаще доживали до ста лет, чем жители остальных районов острова.

Но не всякая ошибка была намеренным обманом. В материалах Пулена и Песа описан случай женщины, которую считали умершей в возрасте 110 лет. Когда ученые восстановили историю ее семьи, выяснилось, что она была на три года младше. Родители дали ей имя старшей сестры, умершей в детстве, и со временем сведения о двух девочках смешались в документах. Обнаружить ошибку удалось только после сопоставления гражданских и церковных записей, а также дат рождения всех братьев и сестер.

Один из самых громких случаев произошел в Японии и был связан с Согэном Като, которого официально считали старейшим мужчиной Токио. Летом 2010 года городские служащие собирались поздравить его со 111-летием, но родственники в очередной раз отказались впустить их в комнату. После вмешательства полиции там обнаружили мумифицированное тело Като. Судя по найденным рядом газетам, он умер еще в 1978 году – вероятно, в возрасте 79 лет, – а на его имя продолжали поступать пенсионные выплаты.

История Согэна Като заставила японские власти проверить других долгожителей. Вскоре СМИ сообщили о 230 тысячах людей старше ста лет, местонахождение которых невозможно было подтвердить. Это создавало впечатление, будто японская статистика долголетия полностью построена на обмане. Однако в большинстве случаев причина оказалась прозаичнее – несогласованность государственных реестров [1].

Чтобы отделить реальные случаи от ошибок в документах, исследователи использовали строгие демографические критерии. Они изучали свидетельства о рождении и смерти, записи о браке, военные справки и избирательные списки, сопоставляя их с церковными и семейными архивами. Исключали возможную путаницу с датами рождения и проверяли, действительно ли долгожители постоянно находились в этом регионе, а не переехали туда уже в старости.

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.