

DOI: [10.14515/monitoring.2021.2.1798](https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.2.1798)



К. А. Галкин

**ЭКСТРА ВРЕМЯ? СМЫСЛЫ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА
И ИХ ПОНИМАНИЕ В КНИГЕ К. КАВЕНДИШ.
РЕЦ. НА КН.: CAVENDISH C. EXTRA TIME: 10 LESSONS
FOR AN AGEING WORLD. GLASGOW: HARPER COLLINS, 2019**

Правильная ссылка на статью:

Галкин К. А. Экстра время? Смыслы пожилого возраста и их понимание в книге К. Кавендиш // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2021. № 2. С. 510—519. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.2.1798>. Рец. на кн.: Cavendish C. Extra time: 10 Lessons for an Ageing World. Glasgow: Harper Collins, 2019.

For citation:

Galkin K. A. (2021) Extra Time? Senses of Old Age and Their Understanding in the Book by Camilla Cavendish. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 2. P. 510–519. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.2.1798>. Book Review: Cavendish C. Extra Time: 10 Lessons for an Ageing World. Glasgow: Harper Collins, 2019. (In Russ.)

ЭКСТРА ВРЕМЯ? СМЫСЛЫ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИХ ПОНИМАНИЕ В КНИГЕ К. КАВЕНДИШ. РЕЦ. НА КН.: CAVENDISH C. EXTRA TIME: 10 LESSONS FOR AN AGEING WORLD. GLASGOW: HARPER COLLINS, 2019

EXTRA TIME? SENSES OF OLD AGE AND THEIR UNDERSTANDING IN THE BOOK BY CAMILLA CAVENDISH. BOOK REVIEW: CAVENDISH C. EXTRA TIME: 10 LESSONS FOR AN AGING WORLD. GLASGOW: HARPER COLLINS, 2019

ГАЛКИН Константин Александрович — кандидат социологических наук, старший научный сотрудник, Социологический институт РАН Федерального научно-исследовательского социологического центра Российской академии наук, Санкт-Петербург, Россия
E-MAIL: Kgalkin1989@mail.ru
https://orcid.org/0000-0002-6403-6083

Konstantin A. GALKIN¹ — Cand. Sci. (Soc.), Senior Researcher
E-MAIL: Kgalkin1989@mail.ru
https://orcid.org/0000-0002-6403-6083

Аннотация. В рецензии анализируются выводы и положения книги Камиллы Кавендиш «Extra Time», посвященной проблематике старения в междокультурном аспекте и особенностям восприятия старения как активного времени. Также в ней даны практические рекомендации, связанные с особенностями активного старения и тем, как в период extra time у пожилых людей появляется возможность сохранять здоровье и активность, выполняя необходимые физические упражнения. В рецензии автор критически осмысляет особенности старения как позитивного времени, рассматривая работу Камиллы Кавендиш через призму критической геронтологии и социологии.

Abstract. The review analyses the conclusions and provisions of the book by Camilla Cavendish «Extra Time», dedicated to the issue of aging in a cross-country aspect and the peculiarities of the perception of aging as an active time of life. The book provides practical recommendations related to the features of active aging and the opportunity to maintain health and activity by performing the necessary physical exercises during the extra time period. In the review, the author critically comprehends the features of aging as a positive time, examining the work of Camilla Cavendish through the prism of critical gerontology and sociology.

Ключевые слова: активное долголетие, биологические особенности старения, восприятие старения, старение, физическая активность

Keywords: active longevity, biological features of aging, perception of aging, aging, physical exercise

Книга Камиллы Кавендиш посвящена изучению того, как в пожилом возрасте улучшить жизнь, сделать ее более долгой [Cavendisch, 2019]. Многие из отзывов, с которыми читатель может ознакомиться на обороте обложки, говорят об оптимизме автора и о том, что работа в большей степени представляет собой практическое пособие, помогающее пожилым людям сохранить активность и физическую форму. В книге указывается, какие шаги для этого необходимо предпринимать.

Камилла Кавендиш — бывшая глава политического отдела правительства Дэвида Кэмерона. О прошлом авторки¹ в большой политике свидетельствует цитата, приведенная в середине книги: «Когда я работала помощником Дэвида Кэмерона, один из его советников назвал меня „фашистом здравоохранения“» [ibid.: 30]. Преступление Кавендиш, как она поясняет позже, состояло в том, чтобы предложить налог на сахар для борьбы с ожирением. Эта мера была введена в Великобритании чуть позднее — в 2018 г.

Это еще один аргумент в пользу того, что читатель «Extra Time» держит перед собой достаточно практическую и политизированную книгу, состоящую из рекомендаций. В первую очередь эти рекомендации представляют собой способы улучшения здоровья пожилых людей. Кавендиш приводит конкретные шаги и рассматривает политику относительно возраста и активного долголетия в разных странах. Другим значимым аргументом, который позволяет отнести произведение Кавендиш к литературе по активному старению (active aging), выступает рассказ авторки о том, что именно подвигло ее написать книгу. В основе идеи написания книги, отмечает Кавендиш, лежит история ее отца. Когда ему исполнилось пятьдесят лет, он сдался и перестал к чему-либо стремиться, он боялся, например, что не сможет разводить любимых кошек, ухаживать за ними. Однако, как подчеркивает Кавендиш, это был всего лишь страх, и отец прожил в добром здравии до восьмидесяти шести лет. Это утверждение, помимо прочего, свидетельствует о попытке Кавендиш позитивно взглянуть на старение и рассмотреть это явление под оптимистичным углом, принимая во внимание то, как именно организм стареет и какие процессы при этом происходят со здоровьем.

В своей работе Камилла Кавендиш задумывается не столько о биологических часах и особенностях старения клетки (хотя подобные отсылки можно встретить на страницах книги), сколько о концепте времени. *Extra time*, или дополнительное время, — это термин, который авторка вводит, чтобы продлить время среднего возраста, и многие, кого раньше было принято называть пожилыми, сегодня становятся людьми среднего возраста. Эта концептуальная рамка — структурная опора книги, на которой основываются все построения относительно рассмотрения возраста и активного старения. Как отмечает Кавендиш, «нам крайне необходимо пересмотреть политику относительно возраста и понимание временных границ возраста в принципе», «нет четкого и определенного разделения на возраст в кортах от 60 лет и до 100 лет» [ibid.: 58].

Кавендиш дает достаточно смелый совет: необходимо принять свой возраст таким, какой он есть, и продолжать активную жизнь в любом возрасте. Это, отмечает авторка, есть основа активного долголетия, которое может быть реализовано

¹ Здесь и далее сохранено авторское употребление феминитивов (примеч. ред.).

на практике конкретными людьми и в конкретных странах. Страновой компонент, то есть рассмотрение активного старения в различных странах и особенностей времени *extra time*, которое представлено именно с точки зрения демографии и аналитики авторки, делают работу Кавендиш осмысленным исследовательским проектом с достаточно четкой структурой и целью исследования. Однако если внимательно присмотреться к исследованию, то выясняется, что это не просто анализ демографической ситуации и старения в страновом контексте, а призыв к действию и попытка рассмотреть — через демографию и понимание старения в различных странах — особенности возраста, чтобы в будущем использовать позитивный и негативный опыт разных стран для развития концепции активного старения.

Мировой вызов, связанный с увеличением числа людей старше 65 лет, Кавендиш считает отправной точкой и для своего исследования, и для применения политики активного старения. Камилла Кавендиш отправляется в своеобразный виртуальный тур по разным странам, где беседует с врачами, учеными, представителями правительства и бизнес-сообщества, стремится оспорить различные стереотипы и табу, существующие в отношении возраста, и старается рассмотреть возраст, как она сама отмечает, с позитивной точки зрения (то есть следовать идее о том, что старший возраст есть время возможностей и достижений, активностей). Однако, говорит Кавендиш, это должно способствовать изменению нынешних взглядов на технологии старения и особенности «борьбы с возрастом». Авторка подчеркивает, что в кардинальном пересмотре нуждается как политика относительно возраста практически во всех странах, так и конкретные действия, например меры по улучшению здравоохранения. Кавендиш настаивает на том, чтобы в разных странах было организовано просвещение в здравоохранении относительно физической активности в пожилом возрасте.

Книга состоит из десяти глав. В первой главе Кавендиш размышляет о демографических трендах и старении населения в разных странах. Как отмечает авторка, рождаемость падает практически во всем мире, а число людей старшего поколения постоянно растет. Например, население Китая постареет быстрее, чем станет богатым и процветающим [Cavendisch, 2019: 18]. При этом стареющее население, отмечает Кавендиш, продолжает работать и жить полноценной жизнью, таким образом, граница среднего возраста становится условной, а средний возраст — расширенным, продленным во времени. Именно дополнительное время — *extra time* — есть ключевая характеристика протяженности среднего возраста. К такому заключению Кавендиш приходит в конце первой главы.

Вторая глава книги посвящена медиасфере и правительствам. Как отмечает Кавендиш, негативный образ старения нередко сконструирован медиаресурсами и политическими системами различных стран. Медиаресурсы могут транслировать идею, что активное старение возможно лишь для обеспеченных людей, а остальные люди по-прежнему остаются заложниками возраста. Рассуждая таким образом, Кавендиш приближается к социально-конструктивистскому пониманию возраста, когда он представляется как конструкт, созданный в рамках политического дискурса и дискурса СМИ в различных странах. В этом смысле выводы Кавендиш не кажутся новыми. Это хороший анализ того, как медиаресурсы и политика в области возраста создают сам возраст и конструируют рамки, ограничивающие его

и задающие понимание старения в той или иной стране. Авторка рассматривает возраст-конструкт с практической точки зрения, которая основывается на важности здорового образа жизни. Как отмечает Кавендиш во второй главе, именно здоровый образ жизни может продлить средний возраст, он способствует активному долголетию, сохранению активности и вовлеченности в социальную жизнь. Именно борьба со стереотипами относительно возраста, подчеркивает Кавендиш, способна противостоять часто неверному дискурсу, связанному с активным долголетием, который присутствует в различных странах.

Третья глава книги начинается с изучения биологических особенностей старения. В этой главе Камилла Кавендиш описывает старение с позиций здорового образа жизни и представляет состояние, необходимое для активного долголетия, как отсутствие вредных привычек, отказ от употребления нездоровой пищи и регулярное выполнение физических упражнений. Авторка ставит своей целью разобраться, каким могло бы быть старение, если бы человек на протяжении всей жизни придерживался правильного питания, выполнял физические упражнения и в целом вел здоровый образ жизни. Именно несоблюдение этих правил, отмечает Кавендиш, может привести к тому, что человек состарится еще до наступления конкретного возраста.

В этой главе отчетливо прослеживается политическое прошлое Кавендиш и ее работа в области здравоохранения. Авторка дает советы относительно выполнения упражнений, аэробики и сниженного употребления сахара, которые способствуют поддержанию организма в форме и продлению активного образа жизни. Это способ применения политики активного старения к отдельно взятым индивидам. Недостатком третьей главы книги можно назвать рассмотрение физических упражнений, важности их выполнения и соблюдения графика тренировок как естественной панацеи от старения. Такая позиция не может быть универсальной, поскольку люди с соматическими сложностями и особыми режимами тела вряд ли смогут заниматься аэробикой. К тому же не все люди в силу ограничений, связанных со здоровьем, способны выполнять сложные физические упражнения. При этом они могут позиционировать себя как желающих придерживаться активного образа жизни, и стараются действовать таким образом. С другой стороны, медицинский редукционизм и попытка решить все проблемы возраста через систему упражнений и особых телесных практик — довольно спорное решение, которое заслуживает критики как с позиции критических геронтологов, так и с позиции исследователей возраста в лице приверженцев социально-конструктивистского подхода. Последние утверждают, что возраст и активность конструируются общественным дискурсом, выраженным в попытке привлечь людей среднего и пожилого возраста к активностям и создать подобные активности, то есть решить таким образом вопросы старения на уровне социальной политики. Следовательно, позитивный образ старения и необходимость выполнять упражнения становятся лишь частью конструкта позитивного образа возраста, который используется в различных странах.

Пятая глава книги примечательна тем, что Камилла Кавендиш отталкивается в ней от нейроисследований. Ключевая характеристика возраста, отмечает авторка, заключается в том, что невозможно стать слишком старым, чтобы прекратить

учиться. Кавендиш анализирует, какие практические упражнения помогают держать «мозг в форме». Именно прибегая к достижениям современной нейронауки, говорит авторка, человек может противостоять болезни Альцгеймера и деменции. Однако в пятой главе, как и в третьей, присутствует явный перекокс в сторону биологического редуционизма и биологической детерминированности возраста, и авторка не уделяет должного внимания тому, что такие заболевания, как деменция и болезнь Альцгеймера, могут иметь гораздо более сложные социальные и психологические последствия. Также Кавендиш не раскрывает сути того, почему пожилые люди могут страдать подобными заболеваниями и как жизнь в семье или отдельное (одинокое) проживание могут сказаться на риске заболеваемости такого рода болезнями. В пятой главе не упоминается и такая интересная тема, как активное старение людей, имеющих подобные заболевания. Соответственно, не обсуждается, как для таких людей может быть реализовано активное старение, какие особенности в выполнении упражнений и обучении могут оказаться для них значимыми.

Шестая глава книги продолжает биологический дискурс предыдущих глав. Здесь Камилла Кавендиш задается вопросом: можно ли рассматривать старение как болезнь? Это создает ряд дополнительных вопросов, среди которых наиболее важен следующий: можно ли вылечить старение. Например, возможно ли обуздать гены и протеин в нашем организме и как это сделать? На эти вопросы Кавендиш пытается ответить с позиции развития современной медицины и здравоохранения, приходя к выводу, что если старение — это болезнь, то с точки зрения современной медицины будет неправильным лечить одну болезнь за раз. Гораздо эффективнее лечить сразу несколько болезней, создавая цепи защиты в нашем теле, которые помогут не только легче пережить само старение, но и защититься от различных недугов, которые ведут к плохому самочувствию. В этой главе также доминирует биологический редуционизм, и Камилла Кавендиш продолжает рассматривать старение с точки зрения биологических особенностей, происходящих в организме, и тех изменений, которые могут быть зафиксированы и эффективно вылечены. Не уделяется внимание тому, как эти изменения могут быть рассмотрены с позиций социологии и критической геронтологии, а также тому, что стареющее и слабеющее тело может быть объектом социального исключения и проблемой для жизни в социуме. Взять, например, проблему мобильности пожилых людей, которые не могут полноценно передвигаться по городу. Эта проблема связана и с соматическими телесными ощущениями, и с пониманием возраста как особого состояния, которое ограничивает возможности. В свою очередь, невозможность излечения физической болезни возраста способствует тому, что старению присваиваются смыслы, связанные и с социальной эксклюзией, и с пониманием возраста как времени, которое ограничивает возможности. В работе Кавендиш об этом практически не упоминается. С другой стороны, социальное исключение пожилых людей, например, связанное с проблемами мобильности или сложностями со здоровьем, также может создавать особый образ старения: он будет восприниматься как негативный и обусловленный различными стигмами. Об этом Кавендиш также не пишет и не показывает, следует ли воспринимать старение как особое заболевание, связанное и с биологическими особенностями,

о которых говорится в главе, и с особенностями социального понимания возраста и стигм, имеющих отношение к возрасту. Все это комплексно конструирует возраст как особое состояние, создает образ возраста для самих пожилых людей, точнее говоря, особенности подобного образа.

В восьмой главе авторка переходит к описанию взаимодействия технологий и человека, на конкретных примерах показывает, как устроено это взаимодействие. В главе приводятся два кейса: роботы в Японии и медицинские сестры в Нидерландах. Кавендиш приходит к выводу, что система поддержки здоровья пожилых людей основывается на постоянных взаимодействиях технологий и человека. Это практический вывод, однако мы не найдем здесь ни подробного описания этого взаимодействия, ни анализа существующей литературы, посвященной изучению материальности старения и особенностям этой материальности в контексте взаимодействия людей и различных приборов и устройств. Глава содержит наблюдения и выводы Кавендиш, но в тексте не изложены последствия подобных взаимодействий и не описано, как техника становится одним из акторов, формирующих среду старения для пожилых людей и создающих сложности, связанные с различными техническими устройствами, призванными улучшить жизнь пожилого человека [Hörpner, Urban, 2018; Irni, 2010]. Это остается нерассмотренным и незатронутым в ходе анализа взаимодействия пожилых людей с техническими новшествами. Даже на практическом уровне Кавендиш не прибегает к различным исследованиям, выполненным в том числе с применением АНТ-методологии, чтобы понять особенности различных акторов и их взаимодействий в жизни пожилых людей. Авторка ограничивается лишь позитивным пониманием важности различных технических новинок и их использования для улучшения жизни.

В десятой главе Камилла Кавендиш рассуждает о новых разделениях и демаркационных линиях в осмыслении возраста, делая вывод, что новое понимание возрастных особенностей обусловлено не разделениями возраста на «старше» и «моложе»: оно определяется тем, насколько человек подготовлен к жизни и активностям в любом возрасте. Такое определение позволяет достаточно четко определить возраст как период жизни, при котором важное значение играет выполнение упражнений, тренировки и научение различным навыкам. Это представление в целом вписывается в общие идеи книги Кавендиш, в ее попытки сделать понятным тот факт, что возраст может восприниматься совершенно по-другому, если выполнять необходимые упражнения и придерживаться в целом правильного образа жизни. При этом у читателя, в особенности знакомого с исследованиями по критической геронтологии и социологии возраста, невольно возникает ряд вопросов, в частности о том, насколько такой подход оправдан, не стигматизирует ли он пожилых людей, создавая искусственные рамки ограничений и принуждая их к постоянной физической активности.

Если рассматривать книгу «Extra Time» с позиций активного долголетия, то эта работа может восприниматься как неплохое практическое пособие по исследованию возраста, изучению того, как происходит старение и насколько важна для пожилых людей активность. Но с учетом того, что с развитием критической геронтологии возникают новые подходы и концепции, в рамках которых критикуется активное старение, работу Камиллы Кавендиш невозможно назвать

хорошей проработкой и полноценным исследованием возраста, в сравнении с исследованиями других авторов и критических геронтологов и социологов, где возраст рассматривается с критических позиций и анализируются подходы к изучению пожилых людей [Polivka, 2011; Holstein, Minkler, 2007; Piel, Robra, 2018]. Это в большей степени исследование, преследующее практические цели, хотя в книге достаточно хорошо рассмотрены и проработаны демографические аспекты и особенности старения.

Другой немаловажной особенностью книги Камиллы Кавендиш является представление концепта *extra time* и рассмотрение старения с позиций новой парадигмы возраста, изучения особенностей старения и того, как оно происходит. Здесь важно авторское понимание возраста как «времени возможностей» или «дополненного, расширенного времени», когда возраст становится новой перспективой для пожилых людей. С другой стороны, подобное описание возраста вряд ли можно назвать инновационным — скорее, это дополнение к уже знакомому концепту возраста, который присутствует в общей концептуализации возраста в активном долголетии.

Один из минусов книги Кавендиш — пренебрежение современными теориями изучения возраста и рассмотрения его с социологических и критических позиций, осмысление того, что возраст — это не только биологическая составляющая, которую можно регулировать и даже замедлить путем различных упражнений, физических и телесных активностей. Важно понимать, что возраст конструируется и создается по-разному в тех или иных странах, в зависимости от культурных особенностей и понимания старения. Так же как и индивидуально смыслы старения могут пониматься по-разному, и многое зависит от самих индивидов, от того, как они видят и понимают свой возраст и особенности старения, какие смыслы вкладывают в этот процесс и как видят агентность и автономность [Baars et al., 2016; Wellin, 2018; Katz, 2020]. Все это Камилла Кавендиш пытается представить исключительно с позиций активного долголетия и стремления к поддержанию активности через физические упражнения, поддержание организма в форме.

Несмотря на это, работа Камиллы Кавендиш — прекрасная книга, которая может быть достаточно мотивирующей для людей, находящихся в том самом *extra time*. Также она может оказаться полезной для социологов возраста, антропологов, занимающихся старением, и адептов подхода активного долголетия. Книга может играть роль не только практического пособия, но и исследовательского проекта, посвященного осмыслению особенностей возраста и старения в различных странах.

Заключение

В книге Камиллы Кавендиш собран и проанализирован обширный материал, позволяющий осознать, что такое старение и как возраст может быть представлен исходя из страновой перспективы, особенностей понимания возраста в различных странах. По мнению Кавендиш, возраст и старение как таковые не существуют в принципе, они суть биологические особенности организма, которые связаны с конкретным временем, могут влиять на самочувствие человека и его самоощущение. Это утверждение довольно спорно и может быть опровергнуто как кри-

тическими геронтологами, так и социологами. Только ли физическая активность и хорошая физическая форма организма могут замедлить старение и изменить смыслы возраста для пожилых людей? Резонно предположить, что нет: биологические особенности стареющего организма — это только часть особенностей возраста, причем далеко не основная.

Если согласиться с авторкой в том, что возраста как такового не существует, то в этом случае следует повсеместно выявлять специфику возраста и понимать его особенности, которые могут быть скрыты и за индивидуальными представлениями о возрасте и старении, и за страновыми и культурными различиями, проблематикой возраста, которая различна в разных странах. Возраст может быть представлен как шанс и как дополнительное время, но он может и не пониматься таким образом. Для этого требуются дополнительные исследования, которые могут пролить свет на особенности эмпирического понимания возраста.

Камилла Кавендиш в данном случае остается нерелексивной в вопросе о том, насколько правомерно рассматривать возраст только с позиции активности, ведь психологические особенности, равно как и понимание смыслов возраста, которые отличаются как в страновом, так и в индивидуальном контекстах, оказывают влияние на определения старения и само осмысление возраста пожилыми людьми. В этом смысле книга Камиллы Кавендиш есть в большей степени практический труд, который в зависимости от различных стран и людей может мотивировать на то, чтобы быть активными и рассматривать возраст как время возможностей через призму особых программ физических нагрузок. Это немаловажно в контексте повсеместного продвижения концепции активного долголетия.

Список литературы (References)

- Baars J., Dannefer D., Phillipson Ch., Walker A. (eds.) (2016) *Aging, Globalization and Inequality: The New Critical Gerontology*. London: Routledge.
- Cavendish C. (2019). *Extra Time Lessons for an Ageing World*. Glasgow: Harper Collins.
- Holstein M. B., Minkler M. (2007) *Critical Gerontology: Reflections for the 21st Century*. *Critical Perspectives on Ageing Societies*. In: Bernard M., Scharf Th. (eds.) *Critical Perspectives on Ageing Societies*. P. 13—26. <https://doi.org/10.1332/policypress/9781861348906.003.0002>.
- Höppner G., Urban M. (2018) Where and How Do Aging Processes Take Place in Everyday Life? Answers From a New Materialist Perspective. *Frontiers in Sociology*. Vol. 3. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2018.00007>.
- Irni S. (2010) *Ageing Apparatuses at Work: Transdisciplinary Negotiations of Sex, Age and Materiality*. Åbo: Åbo Akademi University Press.
- Katz S. (2020) Precarious Life, Human Development and the Life Course: Critical Intersections. In: Grenier A., Phillipson Ch., Settersten R. A. (eds.) *Precarity and Ageing: Understanding Insecurity and Risk in Later Life*. Bristol; Chicago, IL: Bristol University Press; Policy Press. P. 41—64. <https://doi.org/10.2307/j.ctvtv944f.9>.

Piel J., Robra B. P. (2018) Reconstructing Research About Close Relationships in Old Age: A Contribution From Critical Gerontology. *Frontiers in Sociology*. Vol. 3. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2018.00036>.

Polivka L. (2011) Neoliberalism and Postmodern Cultures of Aging. *Journal of Applied Gerontology*. Vol. 30. No. 2. P. 173—184. <https://doi.org/10.1177/0733464810385919>.

Wellin C. (ed.) (2018) *Critical Gerontology Comes of Age: Advances in Research and Theory for a New Century*. New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315209371>.