

老而不朽的人生，越老越正向！

現在我們來想像一下自己八十歲是怎樣子？

是百病纏身行動不便的模樣？或者是孤獨電視老人呢？

洪群甯 高醫正向心理學中心

在文化上我們總將「老」賦予著負向的意義，認為它是個不會再有任何創造性的時期，就如同一句諺語說「老狗變不出新把戲」，老了就只是一個等著被淘汰的階段罷了；人們害怕變老，因此古代有著帝王權貴遍尋長生不老祕方，如今則有研究中心投入大量資金就為了找出逆轉老化的神奇藥物，各路人士無非是想找出一個方法讓身心保持在我們認為最棒的階段。

不過在近十幾年興起的老年學(gerontology)，以及大量相關的腦神經科學證據卻不是這樣認為，這些證據竟然是一致說著：「越老越正向，且是富有智慧、創造力的！」

老狗也能變出新把戲！

隨著時間的增長，我們的身體的確是逐漸老化，但頭殼中的大腦卻並不像外表身體一樣凋零，幾項長期追蹤的研究發現，在健康老人身上(排

除掉因疾病或是阿茲海默症認知功能受損的老人)看來，我們的確是越活越正向，不論是在實質的創造力上甚至是心靈上皆是如此。

以實質上的創造力來看，在「熟年大腦的無限潛能」作者吉恩·柯翰博士多年的訪談追蹤，他發現在我們原先認為老狗變不出新把戲的65歲以上退休人士，其實比年輕人有著更多的創造力，或換個更普遍的說法，那些老人是充滿智慧的呀！

人生歷練讓他們表現得更好

其中一個有趣的例子是柯翰博士的岳父岳母；他們在一個大雪紛飛的夜晚準備拜訪柯翰博士，但因為大雪到處都是塞車的要叫到計程車更是不可能，而在這樣的情境下他的岳父母竟然想到了一個兩全其美的方法，可以順利吃到晚餐也能到達女婿家，那就是他們叫了一份外送pizza順便請店員把它們外送過去！



他也在上千人的訪談中歸納，老年人若在退休後找到新的興趣／目標，譬如繪畫、志工、甚至是重新踏入校園，他們的表現是不輸給年輕一輩的，即使確實有些大腦功能，譬如訊息處理速度，或是記憶的能力隨著年紀而衰退，但是幾十年來所累積的經驗和人生歷練卻彌補了這些小小的缺點，讓他們表現得更好！

大腦越老越正向

另一方面在心靈上也是如此，在一連串史丹佛長壽中心(Stanford Center on Longevity)卡斯坦森博士(Laura Carstensen)的研究中可以發現：「大腦越老越正向」。綜合幾十年來的研究，她發現老年人在情緒控制

上相對於年輕人是比較好的，而在負向情緒的經驗(如生氣)是比較少的，另外在另一項研究上她看到了對於正負向的圖片記憶，老年人會回憶出相對較少的負向圖片。卡斯坦斯博士推論，人越活越老，在感受到生命的時間不多時，對於情緒的處理態度會有所改變，他們會較以「不再去想那些問題」的方法面對生命，也是因為如此他們能夠看到相對較多的正向。

所以再讓我們試著想想自己八十歲的時候是怎樣子的？我想這次的答案或許會更正向，變得不一樣！(轉載自高醫醫訊2015年11月第35卷第6期)