

积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2012 年 5-6 月，第 74 期

《积极老龄化通讯》由科尼斯·格根与玛丽·格根(Kenneth and Mary Gergen)夫妇编写，希望在学术研究与日常实践之间展开建设性对话。本通讯接受陶斯研究院（The Taos Institute）赞助。中文编辑为南京师范大学社会建构论研究中心杨莉萍教授及其学生团队。

华尔街日报（Wall Street Journal）曾评论称，《积极老龄化通讯》“对于老龄化的见解是最棒的……”。

本期目录

- [社会时评](#)
 - [老化与意识经验的丰富](#)
- [研究选编](#)
 - [研究一：对认知障碍者的家庭支持](#)
 - [研究二：享受居家养老](#)
- [新闻集锦](#)
 - [\(1\) 无畏的年龄](#)
 - [\(2\) 对意义与归属的冥想](#)
 - [\(3\) 免费娱乐](#)
- [图书与网址](#)
 - [《退而不羞：女性主义心理学家的后职业生涯》](#)
- [致读者](#)

社会时评：老化与意识经验的丰富

在以往的通讯中我们历数了老龄化的种种益处。这样做不仅希望能改变普遍将老化过程等同于“衰退”的消极建构，同时也希望促进人们由衷地享受老年这段人生。最近，让我们深有体会的是，老化大大丰富了我们的意识经验。这至少表现在两个方面，即对日常生活的感觉更敏锐和更富有层次感。就第一个方面（即更多用赏识性的眼光看待世界）而言，我们很喜欢小说家马丁·艾米斯（Martin Amis）最近在接受纽约时报（New York Times）访谈时所说的一段话。他说：“生命的价值在不断提升…原本稀松平常的事件突然间变得深刻、动人起来。在这样一段特殊的生命旅程中，每天的生活都充满着新奇感。事实证明，能够拥有这样的体验是人生的一笔宝贵财富。”这种体验由于人们意识到生命的有限性而变得非常深刻。当生命貌似无止无尽时，人们很少想到要细细品味那稍纵即逝的时光，而一旦知道自己来日无多，每一秒都会变得格外珍贵。

更富层次感则是指对过去的记忆让我们每一天的生活都充满生机和活力。比如，咖啡杯对于我们而言已不仅仅是放在桌上的一个普通杯子，而是一段段鲜活的记忆——它曾是某位客人来访时送给我们的礼物；它的图案让我们想起在法国南部度过的那段美好时光；有位母亲非常喜欢这一类的陶瓷工艺……。记忆、印象和感觉就这样层层叠叠涌上心头。类似的体验还会出现于院子四周的灌木丛中，每天收到《星期日报》（the Sunday paper）的时刻，餐厅里的地毯上，拿起做园艺用的耙子和铲子……即便是一次简单的散步，都能让我们品尝一顿经验的盛宴，这盛宴的主厨便是记忆。

意识经验的丰富还可以通过对比来实现。人的一生往往要经历许多挑战——或带来荣耀，或带来创伤。这些经历的价值并不会随着事件的结束而消失，它会在你遭遇相似或相反的境遇时再度唤起你对过往的记忆。一个爷爷将孙子抱坐在腿上，这个动作包含着丰富的体验。在这个爷爷看来，这可能意味着“一个新的开端”，“家族传统的延续”，感叹“自己的孩子都已为人父母”，或者意识到对于自己而言“这创造了一种新的身份”。

每当这时，我们都会发自内心地微笑。这种感受是那些涉世未深的年轻人绝对无法体会的。

肯（Ken）与玛丽·格根（Mary Gergen）

研究选编

研究一：对认知障碍者的家庭支持

大脑的老化可能会使人的记忆和思维受到一定程度的损害，给配偶和家人带来痛苦和烦恼。“你根本就不在意我！”“我给你打电话为什么不接？”“你根本就没有在听我说！”这样一些指责疏离了家庭关系，使家庭生活轰然坍塌。但其实我们并不一定落入这般境地，如果能够妥善处理的话，这种障碍也可以让家庭成员更加团结。

这项研究对 56 个家庭进行了访谈调查，这些家庭均由三名家庭成员组成，其中包括一名被诊断为轻度认知功能障碍的老年人、一名主要照料者和一名辅助照料者。例如，一个被诊断为轻度认知功能障碍的父亲，一个母亲和一个已成年的孩子。该研究想要知道，这些三人组合家庭是如何应对认知功能障碍的，以及什么样的关系能够创造出最成功的应对策略。每一位受访家庭的成员都需要回答这样一些有关的问题：患者的认知功能在多大程度上存在障碍；他们有关失智症的过往经历；由于家庭成员的失智症，生活发生了那些变化；以及他们如何看地这些变化。经过评定，这些家庭被划分为以下三类：(1)完全接受对障碍的诊断结论；(2)否认诊断结论；(3)兼有赞同与否定意见的家庭。

研究结果显示，比起那些对于诊断结果态度不一致或持否定态度的家庭，接受诊断结果的家庭能够更成功地应对障碍。有些家庭成员认为，被诊断为轻度认知障碍的患者只是过于任性、固执、不够配合，在这类家庭中会感受到更多的压力，应对障碍的有效性也会降低。而令人振奋的是，在那些一致接受诊断结果的家庭中，家庭成员能够在注意和关心患者方面相互协调与配合，他们相互支持，彼此团结，共同面对困境。

研究者强调，在帮助老人调节或缓解轻度认知功能障碍的过程中，家庭成员的相互协调尤为重要。研究结果还显示，那些“同心协力”家庭的成员对老人更加友善，很少会对老人的缺点横加指责，并对共同应对未来的变故做好了心理准备。这些准备可以防止沮丧和愤怒情绪在家庭成员中爆发。研究者还建议，在社区启动相关的项目以帮助家庭成员做好应对认知功能障碍的准备，并为那些深受此类问题困扰的居民提供所需要的帮助。

摘自：Family Triad Perceptions of Mild Cognitive Impairment by K. A. Roberto, R. Blieszner, B. R. McCann, & M. C. McPherson. R.H., *Journal of Gerontology: Series B.: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66, 756-768.

研究二：享受居家养老

政策制定者们用“居家养老”这个词来指代老年人拒绝搬进养老机构这种老年人集中营，而选择留在家中养老的状态。一般来说，“居家养老”只是针对老年人是住在家里还是住在养老公寓这种地点的选择，并不涵盖情感和实际操作层面的内容。基于社会政策的考虑是，人们住在自己家里所消耗的社会成本相对更低，因此让老年人继续居住在家中是一个“双赢”的政策。而且，老年人通常也乐意这样做。

但老年人真的喜欢这个政策吗？为什么呢？针对这个问题，新西兰的研究者做了一项居家养老体验的调查研究。研究对 100 多名年龄在 56 岁到 92 岁之间的老人进行了焦点团体访谈，就“最理想的养老地点”这一问题展开讨论。结果发现，大部分老人都表达了相似的感受，他们更希望居家养老，是因为他们感觉对原住地已经建立起了联结，产生了依恋感，熟悉的周围环境也给他们带来了安全感。在这里，有邻居认识他们，在乎他们，这一点对于维持稳定的认同感至关重要。同时，留在原住地还能感受到邻里的温情和关爱。此外，熟悉的环境也更有利于老人独立处理一些事情。比如，他们清楚哪里有银行、药店、杂货店和诊所，他们相信如果遇到了麻烦，警察会迅速赶到。从这个意义上来讲，归属感可以减少焦虑，并允许几十年的生活习惯继续保持不变。

但这并不意味着养老机构绝对不好。如果能形成安全且活跃的社交共同体，养老机构还是很具诱惑力的。老年人也普遍意识到，自己早晚有一天得住进养老院，但是他们希望那一天是出于自愿，而非被强迫。

摘自：The Meaning of “Aging in Place” to Older People by J. L. Wiles, A. Leibing, N. Guberman, J. Reeve, & R. E. S. Allen. *The Gerontologist*, 52, 357-366.

新闻集锦

（1）无畏的年龄

多么响亮的标题！这个标题引自纽约时报（New York Times）时尚专栏里的一篇文章。通常，时尚圈对老年女性并不待见，但这篇文章却关注老年女性在时尚圈的地位。文章介绍了阿里·赛斯·科恩（Ari Seth Cohen）的摄影作品。科恩在 30 岁时开始关注那些时髦的老

年女性，正如他所说，这些女性“没有工作，不需要取悦老板、孩子或丈夫。她们只需要取悦自己”。这些观点正是《时尚前沿》（Advanced Style）一书和同名纪录片的核心思想。

有不少人与科恩的观点一致。在最近的一期通讯中，老年研究联盟（the Alliance for Aging Research）的编辑写了一篇文章，题为“老年时尚达人教我们重新定义老年”。文中提到“许多老年人摆脱了传统强加给他们的各种束缚”。另外，罗宾·鲍比（Robin Bobbe）发表在赫芬顿邮报（Huffington Post）的一篇博文也认为，“这才是人在60岁时的样子”。她希望广告界不再忽视老年之美。按照当前社会人口结构的发展趋势，这一天应该为期不远了。

摘自：The Audacity of Age by Ruth La Ferla, New York Times, June 17, 2012, Style, pg. 4.

（2）对于意义与归属的冥想

越来越多的人发现冥想练习有助于人们减少烦恼，增加愉悦感。刘易斯·里奇蒙（Lewis Richmond）既是一名禅宗佛教徒也是一位冥想教练，他在自己的研究、工作坊和书中都谈到老龄化的问题。他最近的新书《老化是一种修行》（Aging as a Spiritual Practice）讨论了一系列相关的冥想练习。里奇蒙认为，个体要想生活得更美好，必须体验到对其他人的归属感和生命的意义感。在工作坊中，他会帮助人们从情感和精神层面省察老化。比如，有一项冥想练习叫做“垂直的时间”，这项练习要求人们暂停日常习惯化的平面式思考，即穿越时间的水平维度，将过去和现在连接起来。而是让人们安静地觉察自己的呼吸，最终达到一种身心融合、天人合一的状态。另一项练习的重点在于感恩。它要求练习者不停地默想“谢谢你”这个短语，以唤起一切令人心生感激的画面和信念。空洞的内心就这样慢慢变得充盈起来。

摘自：Meaning and belonging can stave off isolation in later life by Lewis Richmond, Aging Today, May-June, 2012, 9.

（3）免费娱乐

美国退休者协会会刊（AARP Bulletin）介绍了一些免费娱乐方式，我们觉得对大家有用，在此援引几条。有些人已经在照这样做了：

①加入某个兴趣团体。这些团体的成员在特定的时间和地点聚会，但没有硬性的出席要求。这些团体的兴趣可能是网球、交际舞、桥牌、读书，也可以是本地公园的活动。如果想寻找你们当地的兴趣团体，可登陆网址：meetup.com.

②为体育赛事、节日庆典、剧院、博物馆、某些集会充当志愿者，从而可以免费享受这些活动的乐趣。

③选择在免票日参观当地的博物馆、动物园和花园。

④查看当地学校举办的戏剧表演、音乐会及体育赛事日程，这些基本都是免费或者低收费的活动，并且交通方便。

⑤留意一切特别为老年人安排的商品销售或服务特价日。

摘自：Fun is Where you Find it. AARP Bulletin, May, 2012.

图书与网址

《退而不羞：女性主义心理学家的后职业生涯》：由艾伦·科尔（Ellen Cole）和玛丽·格根（Mary Gergen）编著，陶斯研究院出版社 2012 年出版。

艾伦和我在这里很高兴地告诉大家，我们的新书出版了。这本书讲述了 22 名女性学者和治疗师的个人经历。这些人要么即将退休，要么已经退休。她们在是否独居、是否开启新生活、是否搬家等各种复杂问题上经历过种种挑战和收获，欣喜与失落，并各自做出了抉择。尽管故事中的人都是专业的心理学家，但她们的故事与每一位即将步入或正在经历退休阶段的人都密切相关。她们之间存在很多个体差异，比如，她们的年龄在 50 岁到 80 岁不等，种族类别多样，健康程度各异，性取向不一，等等。但有一点是共同的，那就是她们对于人生这一特殊阶段的见解都充满了智慧。

这本书无论对于从事毕生发展、老年医学、老龄化、咨询等课程的教育工作者还是对于所有已经或者即将退休的人来说都非常具有启发意义。该书的印刷版和电子版都可以通过陶斯研究院的网站获取，网址：www.TaosInstitute.net。

“下一位老龄问题演讲者（Next Age Speakers）”：你想听演讲吗？不妨关注一下演讲局（speaking bureau）列出的以老龄化为主题的演讲者名单“下一位老龄问题演讲者（Next Age Speakers）”。该机构是非盈利组织，不收取任何费用。该机构网址：<http://www.nextagespeakers.com>

益智（SAGE-ING）：益智会（The Sage-ing Guild）是一个致力于促进矍铄老龄、智慧晚年的团体。该团体欢迎访问他们的网址：<http://www.sage-ingguild.org/>

国家老龄化创意中心（NCCA）：成立于 2001 年，致力于帮助人们进一步认识创造性表达与健康老龄化之间的关联性，并基于这种认识开发相应的项目。该组织位于华盛顿特区，隶属于乔治华盛顿大学（The George Washington University），是一个拥有 2500 名成员的非盈利组织。网址：<http://www.creativeaging.org>

致读者

如果您有问题或资料愿意与其他读者分享，请致信玛丽·格根教授(Mary Gergen)，邮箱：gv4@psu.edu。若您以中文书写，可写信到：lpy2908@163.com，杨莉萍教授会给您回复。

往期通讯可通过以下网址获取：<http://www.positiveaging.net>。

您也可登录 Taos 学院网站获知通讯的后续进展：<http://www.taosinstitute.net>。

希望您喜欢这份通讯。

（陈思颖初译，陈尹修订，杨莉萍审核）