

如果我们想要爱80岁也不算晚

专家支持: 廖丽娟
采访: 朱砂

国家二级心理咨询师
上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员



【专家调查档案】

根据民政局发布的《2010年上海市老年人口和老龄事业监测统计信息》,截至2010年底,上海市60岁及以上户籍老年人口331.02万人,其中单身独居老人19.32万人。和其他人群相比,单身老人群体对于爱和归属感的需求更需要全社会的关注。

【事件回放】

光棍节时有人为单身老人张罗起交友活动,50多名老人报名参加。参加活动的黄依姆说,自己从年轻时起便独自和儿子生活,6年前,儿子因为事故不幸去世,自己便一个人生活至今。“我也有同学朋友,也有亲朋好友,可是每次聊天,他们都在谈论孩子。”黄依姆说,自己常常会去老年大学,还会参加义工活动,就是为了让自己的生活充实一点,但是每天晚上回到家中,一个人的时候,还是会感到孤单无助。

(来源:福州晚报)

A 老人比年轻人更期待浪漫爱情

“如果我们想要爱,80岁也不算晚。”渡边淳一这句话很浪漫、很文学,但从心理学的视角来看,这句话恰好反映了心理学关于爱情和年龄之间关系的研究。

廖丽娟介绍说:“心理学研究发现,祖父母可能只比年轻人少那么一点点浪漫。比如,诺克斯的研究就发现结婚5年的人不如高中生浪漫,但是,结婚20年以上的人最为浪漫。而莫罗和亚当斯的研究发现,孩子已经成人离开家的成年晚期(发展心理学中指60岁后的阶段)的人,往往对爱情的信念会更强烈。”

有研究人员将60岁的人和40

岁的人进行比较,发现年长的人有着更多的精神上的快乐和较少的性冲动,他们对于爱情往往具备了更成熟和温和的看法。因此,老年人往往更期待浪漫的爱情,而且也更相信爱情的纯粹。

廖丽娟说,自己曾碰到一对退休之后走到一起的老人,他们对自己有着更成熟的认知,对于生活的要求日趋简单的同时,丰富并提高了自身对于精神的追求,“他们走到一起并不容易,但是当这对忘年交跟我讲他们在一起经历的那种从灵魂深处渗透出来的依靠、心灵相契和爱的纯粹,让我感动了很久。我每次上发展心理学课程,讲到这部分

的时候,都会停顿下来,面对听课的年轻人说,你们有没有鼓励自己独居的父母相亲、找到这种相依靠的爱情?我们身边的人都会有对老人的刻板印象,认为老人是不追求爱情的,或者认为他们不需要爱情,其实心理学的研究恰恰相反,他们可能比我们很多压力重重的青年人、中年人更期待浪漫的爱情。”

此外,积极心理学研究发现,衰老更可能是一种心理暗示可以调整的内容,当我们的环境和自己的内心总是暗示衰老的时候,人们就对衰老产生了刻板印象,以为老态龙钟才是成年晚期的写照。但是,研究者们发现,如果人们生活在积极的心理状态和环境中,可能到了70岁还有热烈的爱情和健康的心脏。

B 老人爱与性的满足易出现不连续性

在讲课中,廖丽娟会告诉听课的学员们,这个世界上有两类人的爱与性的满足会出现不连续性,也就是说,他们和成年的其他年龄阶段的人一样渴望浪漫爱情和幸福的性生活,但是他们会遇到更多的困难和可能的缺失。

一类是青春期的年轻人,因为他们还未经济独立,同时有更多的社会化的学习任务,但是生理的需要又是强烈的,为我们的教育增加了很多的挑战。

另外一类容易遇到困难的就是成年晚期,即我们通常称之为老人的群体。老人首先会遇到的是生理的衰老,这使得性的生理部分受到一定的影响。而更多的困难则来自于很多老人都处于单身状态,经历丧偶之痛后,对于大部分的老人来说,可能就意味着没有了爱情和性的满足。

老人往往希望保持生活一定的稳定性和连续性。当因为各种原因不得不一个人生活的时候,侵袭而

来的就是孤独。

曾经有一位老人,听完廖丽娟的课流着眼泪对她说:“儿女没有出息难过,因为要为他们操心;儿女都出息了,也不好过,个个都飞到了国外生活,老伴去世以后,似乎只有我一个人依靠着我自己。每天我还是出去活动,也会来听你们这样的讲座,但是最害怕的是夜深人静时醒来,那真是无边无际的孤独啊。也想找个老伴,儿女们也支持,但是谈何容易,即便我们两个老人谈得来,但是,都要像我这样,孩子不来争房子的老人哪里去找啊?”

C 老人需要稳定密切的人际状态

从心理学角度分析,人人都可能经历孤独,这是因为归属需要得不到满足,归属需要是想成为别人生活中一部分,与别人保持联系的一种情感或需求。即使我们都属于某个圈子或者群体中的一员,可能还是会有孤独的感觉。比如,有的人生活在很大的家庭里面,却仍然感觉到孤独,这是因为归属需要不仅包括你认识多少人,还包括我们的情绪、健康和自我认知等主观的心理状态。对于心情抑郁的人来说,虽然

身边有家人和爱人的支持,也可能没有归属感。但有一些人即使经常一个人,身边的人联系不多,也感觉自己很充实。因此,廖丽娟提醒说:“为了减少单身老年人的这种可能的孤独,并不要盲目地让他们增加活动或者扩大社交圈,对于老人来说,这不但有现实的局限,也容易使得老人陷入疲于应付的困境。”

老人更需要的是相对稳定、比较密切,甚至相对单一的人际关系状态,这更能满足他们的归属需要。

而我们的社会护航也要针对老人的这种需求展开。在这个社会护航体系中,老人在中心,外面一层是亲戚和生活伴侣,再外面是很多年的老朋友,比如儿时的伙伴、同学,最外面的是则是一般的社会交往关系,比如邻居、老年中心的朋友。在这个体系中,老人最需要维护的关系是里面两层,也就是要更多地和自己多年的老朋友保持联系,更多地和家人产生互动。

廖丽娟特别提醒说:“很多人认为,没有人要的老人才会无奈地住进养老院。但是,心理学有一个时代

效应的说法,人们年纪大时所持有的态度和年轻时基本没有两样,由于这种态度和当年轻人的态度不同,代沟由此产生。而人们往往愿意选择和自己价值观相似的人长久相处。从这个角度来说,人们和自己年龄相似的人相处会带来更安心、更平和的感觉,也因此能带来更积极的效应。所以,如果老人生活的地方让他很少能接触到同龄人,那么不妨考虑到养老院和那些同龄人相处,也许一开始需要有个适应过程,但之后可能会带来更积极和健康的结果。”

叶生活

健在

◎ 乔叶

“你在吗?”某天,我一上QQ,就碰上了一个久违的好友。“在。”我答。“呵呵,你还健在呀?”她开玩笑。“是的,健在。”我也发过去一个笑脸。

也就是这一瞬间,我敲击键盘的手也停住了。

我健在吗?健在,健康地活着。然而细细品味这个词,在更多的语境里,它似乎已经远离了健的意思,只成了活着的一种指代。而活着,在,这一个字,其实已经够用了。在工作,在家里,在公园,在睡觉……这个最常用的状态词,以最高的频率直指肉体的运行。比如,在夜里,我散步的时候迈着的双腿,就是一个字:在。因这腿不属于别的任何人,只是我的,只能是我的。把它们截下来,也安不到别人的身上。我死了,它们也就死了。——我不在了,它们也就不在了。同样,我的手,我的胳膊,我的身体……我物质的一切,也都只是一个字:在。

至于是不是健在,谁知道呢?这个世界上,有多少人是真正地健在呢?不,我说的健在,不是无病无灾无苦无痛无忧无烦的那种健在——有多少人四肢茁壮却丝毫不健啊。在我的意识里,健的定义就是精神上的,心灵上的:纯善的底蕴,辽阔的气度,饱满的情怀,敏锐的探求……

有多少人的在,是这样的健在呢?

“我思故我在”。笛卡尔如是说。据说他的本意要复杂得多,不过单就我们能理解的最浅层面而言,这五个字已经是足够振聋发聩的金石之声了;因为思,所以在。只有思,才会在。也只有这样思和在的人,才有可能趋向于健在。

你在吗?你怎样在?你是否健在?一定要这样想想,再想想。只有这样,你才可能真正地在,也才有可能让自己真正地健在。当然,无论想不想,人终究都是要不在的。但是,你要相信,即使人都是要不在的,那些真正在过的人,和那些没有真正在过的人,他们对这个世界的意义,也还是相当不一样。他们在时的质量,也是相当不一样。是的,他们多半会在得更苦一些,但是,你知道吗?甜的时候,也会更甜。更苦的在和更甜的在交织在他们的生命里,这就是健在。



西藏那曲直銷批發零售 品貨真價實

冬虫夏草

虹桥金橋大藥房(友誼商城南門東) 22222.cn
浦東食品城一樓
南京維多利亞國際酒店大堂 T:40088-66689