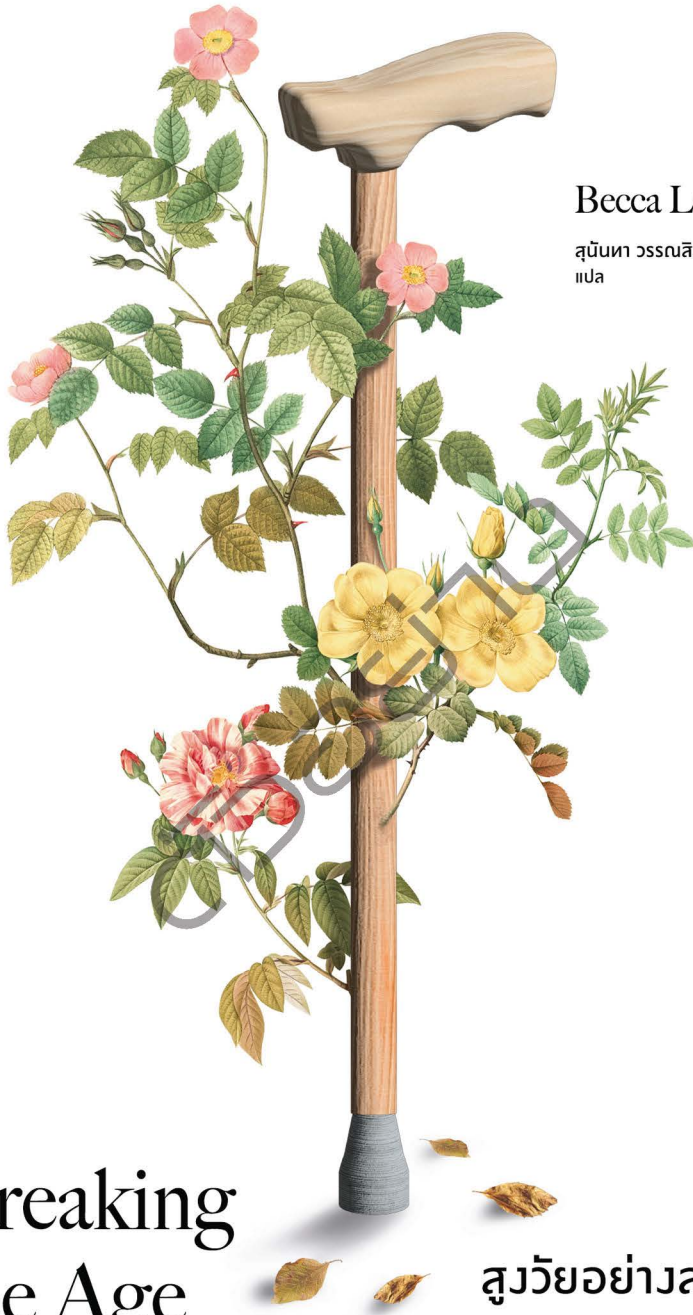
BOOKSCAPE



Becca Levy

สุนันทา วรรณสินธ์ เบล
แปล

Breaking the Age Code

สูงวัยอย่างสวยงาม

ไขความลับวิทยาศาสตร์วัยชรา
ถอดรหัสจิตวิทยาแห่งการสูงวัย

สูงวัยอย่างสวยงาม
สุนันทา วรรณสินธ์ เบล แปล
จากเรื่อง **Breaking the Age Code: How Your Beliefs About Aging Determine How Long and Well You Live**
โดย Becca Levy

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ (e-book) มีนาคม 2567
พิมพ์ครั้งที่ 1: สำนักพิมพ์ bookscape, มีนาคม 2567
ราคา 365 บาท

บรรณาธิการ นฤมล อิทธิวิวัฒน์
บรรณาธิการเล่ม ณัฏฐพรรณ เรืองศิรินุสรณ์
พิสูจน์อักษร ปภาณิน เกษตรทัต
ออกแบบปกและรูปเล่ม จิรัชยา หงษ์แก้ว

บรรณาธิการอำนวยการ
ปกป้อง จันวิทย์ วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง
ผู้อำนวยการบริหาร
จิรภัทร เสถียรดี
ผู้จัดการสำนักพิมพ์
มริดา ทิพย์รัตน์
ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารความรู้
กาญจนาภรณ์ มีขำ
ผู้จัดการฝ่ายขาย
ธารารัตน์ เพ็ชรไฝ
ผู้จัดการฝ่ายการตลาดดิจิทัล
กีรตวีพร ทับทวี

บรรณาธิการบริหาร
ณัฏฐพรรณ เรืองศิรินุสรณ์
หัวหน้ากองบรรณาธิการ
บุญชัย แซ่เบี้ยว
บรรณาธิการสำนักพิมพ์
ชลิดา หนูหล้า
ศรัชญ์ศรณ์ ศรประสิทธิ์
อนวัช อรรถจินดา
ศิรอักษร จอมใบหยก
บรรณาธิการศิลปกรรม
ยุทธภูมิ ปันฟอง
ศิลปกรรม
จิรัชยา หงษ์แก้ว
อรรถกานท์ จ้อยศิริ

จัดทำโดย
บริษัท บุ๊คสเคป จำกัด
เลขที่ 83/2 ซอยอารีย์สัมพันธ์ 1 แขวงพญาไท เขตพญาไท กทม. 10400
โทรศัพท์ 09 2110 5501
email: bookscapethailand@gmail.com
facebook: www.facebook.com/bookscape.co
twitter: www.twitter.com/bookscape_co
website: www.bookscape.co
instagram: www.instagram.com/bookscape.co

จัดจำหน่าย
บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED
เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กทม. 10260
โทรศัพท์ 0 2826 8000
โทรสาร 0 2826 8999
website: http://www.se-ed.com/



สำหรับสถาบันการศึกษา องค์กร หรือบุคคล ที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือ
จำนวนมากในราคาลดพิเศษ โปรดติดต่อ สำนักพิมพ์บุ๊คสเคป
หมายเลขโทรศัพท์ 09 2110 5501
หรือ e-mail: bookscapethailand@gmail.com

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เลวี, เบกกา.
สูงวัยอย่างสวยงาม. -- กรุงเทพฯ: บุ๊คสเคป, 2567.
336 หน้า.
1. ผู้สูงอายุ. I. สุนันทา วรรณสินธ์ เบส, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

305.26

ISBN (e-book) 978-616-8339-88-6

Copyright © 2022 by Becca Levy, PhD
Published by arrangement with Rebecca Levy, c/o The Marsh Agency Ltd.
through Silkroad Publishers Agency Co., Ltd.

Thai language translation copyright © 2024 by Bookscape
All Rights Reserved.

"Love After Love" from The Poetry of Derek Walcott 1948–2013 by Derek
Walcott, selected by Glyn Maxwell. Copyright © 2014 by Derek Walcott.
Reprinted by permission of Farrar, Straus and Giroux. All Rights Reserved.

สารบัญ

บทนำ: ต่างความคิดในสหรัฐฯ กับญี่ปุ่น 10

1: ภาพในหัว 20

2: กายวิภาคของ "ส่อแววสูงวัย" 38

3: แก่และเร็ว 58

4: กล้ามเนื้อสมองแข็งแรง: พันธุกรรมไม่ใช่ชะตากรรม 74

5: การส่งเสริมสุขภาพจิตในขั้นปลายชีวิต 92

6: อายุยืนขึ้น 7.5 ปี 112

7: นภาพร่างดาราพันตายามกลางวัน: ความสร้างสรรค์และประสาทสัมผัส 134

8: การเหยียดวัย: หมึกยักษ์มฤตยู 156

9: การปลดปล่อยผู้สูงอายุในระดับปัจเจก: วิธีปลดแอกความคิดของคุณ 184

10: การปลดปล่อยผู้สูงอายุในระดับสังคม: การเคลื่อนไหวทางสังคมครั้งใหม่ 202

บทส่งท้าย: เมืองที่ปราศจากการเหยียดวัย 226

ภาคผนวก 1: กลวิธี ABC เพื่อเสริมสร้าง ความเชื่อเชิงบวกเกี่ยวกับวัย 240

ภาคผนวก 2: คลังแสงเพื่อหักล้างอคติเกี่ยวกับวัย 248

ภาคผนวก 3: การเรียกร้องให้ยุติการเหยียดวัยเชิงโครงสร้าง 254

กิตติกรรมประกาศ 268

บันทึกท้ายบท 272

เครดิตภาพประกอบ 333

ตัวอย่าง

แด่พ่อแม่ผู้เป็นวีรบุรุษของฉัน
ชาร์ลส์และเอลินอร์

Breaking the Age Code

How Your Beliefs About Aging Determine How Long and Well You Live

adam

by

Becca Levy

สูงวัยอย่างสวยงาม

แปลโดย

สุนันทา วรรณสินธ์ เบล

บทนำ

ต่างความคิดในสหรัฐฯ กับญี่ปุ่น

ตัวอย่าง

ระหว่างที่เรียนปริญญาเอก ฉันโชคดีที่ได้รับทุนการศึกษาจากมูลนิธิวิทยาศาสตร์แห่งชาติสหรัฐอเมริกา (National Science Foundation) เพื่อไปใช้ชีวิตในญี่ปุ่นหนึ่งภาคการศึกษา ฉันมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาว่าคนในญี่ปุ่นเจริญสู่วัยชราและมีมุมมองเกี่ยวกับการเจริญวัยแตกต่างไปอย่างไร ฉันรู้ว่าคนญี่ปุ่นมีอายุขัยยืนยาวที่สุดในโลก[1] ถึงแม้ว่านักวิจัยหลายคนได้คาดเดาว่าเป็นผลจากการบริโภคอาหารบำรุงสุขภาพและความแตกต่างด้านพันธุกรรม แต่ฉันอยากรู้ว่ามีมิติทางจิตวิทยาด้วยหรือไม่ที่ทำให้พวกเขาได้เปรียบ

ก่อนที่จะย้ายถิ่นฐานไปอยู่ญี่ปุ่นหกเดือน ฉันไปเยี่ยมคุณย่าฮอร์ตีในฟลอริดา ทันทีที่ฉันลงจากเครื่องบิน ย่ามองฉันปราดเดียวแล้วพูดว่า "เธอต้องกินวิตามิน" ย่าปักใจเชื่อว่าการเรียนปริญญาเอกและสภาพอากาศอึมครึมในบอสตันดูดกลืนพลังงานของฉัน เราจึงไปซื้อสิ่งที่ย่าเรียกว่าวิตามิน นั่นคือส้มและเกรปฟรุต เท่าที่เราหิ้วไหวจากซูเปอร์มาร์เก็ต

คุณย่าฮอร์ตีของฉันเป็นนักกีฬากอล์ฟและชอบเดินออกกำลังกายเป็นอย่างมากเนื่องจากเคยอยู่ในนิวยอร์ก จึงไม่ง่ายเลยที่จะเดินตามให้ทัน ขณะที่ย่าก้าวย่างฉับ ๆ อย่างมุ่งมั่นในร้าน จนกระทั่งย่าสะดุดล้มลงบนพื้น ฉันรีบปรี่เข้าไปช่วยพยุงให้ย่ายืนขึ้น และตกใจที่เห็นว่าขามีเลือดออก

"ไม่เจ็บหรอก" ย่ากัดฟันบอกให้ฉันสบายใจ ถึงกับฝืนยิ้มอย่างเข้มแข็ง "ห่วงคู่กรณีดีกว่านะ"

"คู่กรณี" ที่ว่าอยู่แทบเท้าเรา เป็นลังไม้เสริมมุมด้วยโลหะขรุขระแหลมคม ตอนนี้มุมหนึ่งมีเลือดหยดติ๋ง เราวางตะกร้าซื้อของลง แล้วฉันจึงช่วยย่าเก็บข้าวของจากกระเป๋าถือที่หล่นเกลื่อนพื้น

ก่อนออกจากร้าน ย่าตำหนิเจ้าของร้านที่มองขึ้นมาเพียงแวบหนึ่งตอนได้ยินย่าล้ม ก่อนจะก้มกลับไปดูหนังสือพิมพ์แทบลอยด์ที่เขาพลิกอ่านที่เคาน์เตอร์ต่อ

"คุณไม่น่าวางลังไว้กลางร้านนะ" ย่าบอกเขา น้ำเสียงสุภาพกว่าที่เขาสมควรได้รับ "ฉันอาจจะเจ็บตัว" เลือดยังไหลเป็นทางที่หน้าแข้ง

เจ้าของร้านกวาดตาสำรวจย่าแล้วเหลือบมองลังที่วางอยู่กลางทางเดิน "ถ้าอย่างนั้น บางทีคุณก็ไม่น่าเดินไปไหนมาไหนนะ" เขาพูดเสียงแข็ง "ไม่ใช่ความผิดของผมที่คนแก่ล้มอยู่บ่อยๆ อย่ามาโทษผมสิ"

คุณย่าฮอร์ตีอ้าปากค้าง ส่วนฉันนึกอยากปัดหนังสือพิมพ์ของเขาให้ตกจากเคาน์เตอร์ แต่ทำได้เพียงถลึงตาใส่เขาและประคองย่าขึ้นรถ ฉันพาย่าไปหาหมอทันทีแม้ว่าย่าจะไม่อยากไป ปรากฏว่าขาไม่เป็นไร เป็นแผลไม่ลึกแม้ว่าเลือดออกเยอะ หมอบอก ทั้งเสริมว่าย่าดูแข็งแรงดี

ฉันคิดว่าเรื่องราวจะจบลงแค่นั้น แต่เหตุการณ์ตอนบ่ายวันนั้นจุดประกายการเปลี่ยนแปลงลึกซึ้ง คืนนั้นย่าฮอร์ตีขอให้ฉันช่วยรดน้ำต้นอะโวคาโด ซึ่งปกติแล้วย่าชอบทำเอง วันต่อมาย่าบอกว่าไม่มั่นใจที่จะขับรถและขอให้ฉันพาไปร้านทำผมตามที่นัดไว้ คำพูดของเจ้าของร้านของชำดูเหมือนยังก้องอยู่ในหูย่าจนต้องเฝ้าถามตัวเองว่าแก่จนหมดสมรรถภาพจริงหรือเปล่า ซึ่งเป็นเรื่องที่ย่าไม่เคยนึกถึงมาก่อน

โชคดีที่ย่าฮอร์ตีฉุดตัวเองออกจากภาวะดำดิ่งจากคำสบประมาทผู้สูงอายุได้ก่อนที่ฉันจะบินไปญี่ปุ่น ตอนเช้าของวันก่อนออกเดินทางย่ายืนกรานว่าจะพาฉันไปเดินเร็วเป็นระยะทางไกลๆ เพื่อยืดเส้นยืดสายก่อนต้องนั่งเครื่องบินนานๆ เมื่อกลับจากเดินออกกำลังกาย ย่ายื่นรายชื่อร้านอาหารแนะนำที่เขียนด้วยลายมือจากครั้งที่ย่าไปญี่ปุ่นกับปู่เมื่อ20ปีก่อน

แต่ขณะที่ฉันโบกมือลาย่าฮอร์ตีและออกเดินทางไปโตเกียว ฉันอดไม่ได้ที่จะสงสัยว่า ถ้าคำพูดบั่นทอนจิตใจไม่กี่คำมีผลต่อคนที่แข็งแรงและเก่งกล้าอย่างย่าฮอร์ตีแล้ว ความคิดเหมารวมเชิงลบเกี่ยวกับวัยจะส่งผลต่อคนทั้งประเทศอย่างไร ทัศนคติเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อการเจริญวัยของเราอย่างไร และ *เรา* จะมีอานุภาพอย่างไรถ้าเราเปลี่ยนวิธีคิดและวิธีพูดเกี่ยวกับวัยชรา

ดาราร็อกวัยเก๋าในโตเกียว

ขณะที่ฉันปรับตัวเข้ากับชีวิตใหม่ในโตเกียว ใจฉันมักบินกลับไปหาย่าฮอร์ตี นึกภาพย่ารดน้ำต้นอะโวคาโดท่ามกลางแสงอัสดงเย็นสบายในฟลอริดา และนึกสงสัยว่าย่าจะคิดอย่างไรกับที่ที่ฉันอยู่นี้ ที่ที่เห็นเชฟทำซูชิอายุร่วมร้อยปีอวดโฉมในจอโทรทัศน์เป็นประจำและญาติผู้ใหญ่สูงอายุได้รับการเสิร์ฟอาหารก่อน

ฉันยังอยู่ที่ญี่ปุ่นเมื่อถึงวันผู้สูงอายุแห่งชาติที่เรียกว่า *เคอิโระโนะ ฮิ* ขณะเดินในสวนสาธารณะชินจูกุ ฉันผ่านกลุ่มนักยกน้ำหนัก บางคนไม่สวมเสื้อ บ้างสวมชุดรัดรูปแนบเนื้อ ทุกคนอยู่ในวัย 70-80 ต่างเดินอาดๆ ไปมา ยกน้ำหนัก อวดกล้ามเนื้อ ในวันหยุดราชการนี้ คนทั่วประเทศนั่งรถไฟความเร็วสูง เรือ และรถยนต์ ข้ามเกาะเพื่อกลับไปเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ที่บ้าน ในวันนี้บรรดาร้านอาหารให้ผู้สูงอายุกินฟรี สำหรับผู้ที่เดินเหินไม่คล่อง เด็กนักเรียนจะเตรียมอาหารและนำส่งกล่องเบ็นโตะที่เต็มไปด้วยซูชิสดๆ กับเทมปุระที่ทอดอย่างประณีตใส่ใจ

เคอิโระ โนะ ฮิ แปลว่า "วันเคารพผู้สูงอายุ" แต่ดูเหมือนว่าชาวญี่ปุ่นเคารพผู้สูงอายุทุกวันอยู่แล้ว ชั้นเรียนดนตรีคลาคล่ำไปด้วยคนสูงอายุที่ลองเล่นกีตาร์ไฟฟ้าเป็นครั้งแรกตอนอายุ 75 แผงหนังสือพิมพ์เรียงรายไปด้วยมังงะหลากสีซึ่งเป็นหนังสือการ์ตูนยอดนิยมสำหรับทุกวัย เล่าเรื่องผู้สูงอายุตกหลุมรัก ชาวญี่ปุ่นปฏิบัติต่อวัยชราราวกับเป็นสิ่งที่น่ารื่นรมย์ เป็นเครื่องพิสูจน์ว่ายังมีชีวิตอยู่ แทนที่จะเป็นเรื่องน่ากลัวหรือขุ่นเคืองใจ

สหรัฐอเมริกามีภาพทางวัฒนธรรมที่ต่างออกไป ไม่ใช่เพียงการสนทนาของย่าฉันกับเจ้าของร้านที่เหยียดคนแก่ แต่มีอยู่ทุกที่ ป้ายบิลบอร์ดโฆษณาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ "ย้อนวัย" ศัลยแพทย์ความงามในเมืองออกรายการโทรทัศน์ตอนกลางคืนพลางพูดน้ำไหลไฟดับเกี่ยวกับริ้วรอยราวกับแม่ทัพพูดถึงกองกำลังฝั่งตรงข้าม ค่าทักทายเหมือนตนเป็นเด็กอมมือที่คนสูงอายุต้องทนฟังตามร้านอาหารและโรงภาพยนตร์ ไม่ว่ามองไปทางไหน ทั้งรายการทีวี เทพนิยาย และโลกออนไลน์ วัยชราถูกนำเสนอราวกับว่าหมายถึงความหลงลืม ความอ่อนแอ และความเสื่อมถอย

ในญี่ปุ่น ฉันเห็นชัดเจนว่าวัฒนธรรมที่เราใช้ชีวิตอยู่ส่งผลต่อการเจริญวัยของเรา ยกตัวอย่างเช่น วัยทอง ฉันรู้มาว่าวัฒนธรรมญี่ปุ่นไม่วิตกกังวลเรื่องนี้มากนัก ทำราวกับว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติการเจริญวัยซึ่งนำไปสู่ช่วงชีวิตที่มีคุณค่า หาใช่เป็นข้ออ้างสำหรับคติเหมารวมในตะวันตกที่พูดถึงอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ของเพศหญิงและการหมดความต้องการทางเพศซึ่งสร้างภาพให้วัยทองเป็นปัญหาวัยกลางคน นี่เป็นเหตุให้ชาวญี่ปุ่นมีแนวโน้มที่จะไม่ตราหน้าสิ่งที่เป็นไปตามธรรมชาติเมื่ออายุมากขึ้นเท่าคนในอเมริกาเหนือหรือเปล่า ผู้หญิงมีอายุชาวญี่ปุ่นมีแนวโน้มที่จะมีอาการร้อนวูบวาบและอาการอื่นๆ ของวัยหมดประจำเดือนน้อยกว่าผู้หญิงในกลุ่มอายุเดียวกันในสหรัฐอเมริกาและแคนาดามาก[2] และชายสูงวัยในญี่ปุ่นที่ได้รับการปฏิบัติทางวัฒนธรรม "เยี่ยงดาราร็อกในประเทศของตน" ตามคำกล่าวของนักมานุษยวิทยาที่เป็นหัวหน้างานวิจัยชิ้นนี้ ยังมีระดับ

เทสโทสเตอโรนสูงกว่าชาวยุโรปในวัยเดียวกัน[3] สิ่งนี้มีนัยว่าภาวะรมณ์ของคุณเปลี่ยนแปลงในจังหวะที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าวัฒนธรรมที่คุณอยู่มีทัศนคติและปฏิบัติต่อความชราอย่างไร

ฉันเริ่มสงสัยว่าวัฒนธรรมส่งผลต่อความเชื่อเกี่ยวกับวัยในระดับบุคคลอย่างไร กล่าวคือ เราคิดอย่างไรเกี่ยวกับผู้สูงอายุและวัยชรา และฉันใคร่รู้ว่าทัศนคติส่วนบุคคลเหล่านี้มีอิทธิพลต่อกระบวนการแก่ชรามากเพียงใด ความเชื่อของคนในญี่ปุ่นช่วยอธิบายหรือไม่ว่าทำไมคนญี่ปุ่นจึงมีอายุขัยยืนยาวที่สุดในโลก

ฉันเรียนปริญญาเอกเพื่อศึกษาจิตวิทยาสังคม ศาสตร์ที่อธิบายว่าความคิด พฤติกรรม และสุขภาพของปัจเจกชนได้รับผลกระทบจากสังคมและกลุ่มที่พวกเขาเป็นสมาชิกและมีปฏิสัมพันธ์อย่างไร ฉันต้องการมุ่งเน้นประสบการณ์ของคนสูงอายุซึ่งการศึกษาจิตวิทยาส่วนใหญ่มองข้าม ปริศนาที่อยู่เบื้องหน้าฉันขณะนี้คือ จะวัดผลกระทบของสิ่งที่ไร้รูปร่างอย่างวัฒนธรรมต่อสิ่งที่ตายตัวอย่างชีวภาพของเราได้อย่างไร

ผลกระทบของความเชื่อเกี่ยวกับวัยต่อสุขภาพผู้สูงอายุ

เมื่อฉันกลับมาบอสตัน ฉันเริ่มทดสอบผลกระทบของทัศนคติเหมารวมเกี่ยวกับวัยในวัฒนธรรมต่อสุขภาพและชีวิตของผู้สูงอายุ ฉันทำงานวิจัยชิ้นแล้วชิ้นเล่า ในทุกชิ้นต่างพบว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ค่อนไปทางบวกเกี่ยวกับความชรามีสมรรถภาพทางกายและการรู้คิดดีกว่าผู้ที่มีทัศนคติค่อนไปทางลบ พวกเขามีโอกาสฟื้นตัวจากความบกพร่องรุนแรงสูงกว่า ความจำดีกว่า เดินได้เร็วกว่า และกระทั่งอายุยืนกว่าด้วย[4]

นอกจากนี้ ฉันยังสามารถแสดงให้เห็นว่าความท้าทายทางกายภาพและการรู้คิดที่เราคิดว่าเชื่อมโยงกับการแก่ตัว เช่น หูตึงหรือโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นผลสืบเนื่องจากความเชื่อเกี่ยวกับวัยชราที่ซึมซับจากสิ่งแวดล้อมทางสังคมของเรา ฉันพบว่าความเชื่อ

เกี่ยวกับวัยชราทำหน้าที่เป็นกันชนต้านภาวะสมองเสื่อมระยะแรกเริ่มในกลุ่มคนที่มี *APOE ε4* ยีนโรคอัลไซเมอร์ที่คนหวาดกลัวได้

หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงวิธีคิดของเราเกี่ยวกับความชราและอภิปรายว่าความเชื่อของเราในเรื่องนี้มีผลต่อสุขภาพของเราอย่างไรในแง่มุมทั้งเล็กและใหญ่ เป็นหนังสือสำหรับใครก็ตามที่หวังว่าจะเจริญวัยไปพร้อมสุขภาพดี ในเนื้อหาต่อไปนี้ ฉันจะวิเคราะห์โครงสร้างของอคติเกี่ยวกับความชราว่าอคติเหล่านี้สั่งสมในตัวเราอย่างไร มันทำงานอย่างไร และจะจัดการกับมันอย่างไร แม้ว่าอคติเหล่านี้พัฒนาขึ้นภายในวัฒนธรรมมานานนับหลายร้อยปีและสั่งสมมาหลายชั่วอายุคน แต่ความจริงแล้วมันเปราะบางมาก เราสามารถกะเทาะ เคลื่อนย้าย และสร้างมันขึ้นใหม่ได้

ในห้องทดลองที่มหาวิทยาลัยเยล ฉันสามารถพัฒนาความจำ ความกระฉับกระเฉง การทรงตัว ความเร็ว และแม้กระทั่งกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ด้วยการกระตุ้นทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับความชราโดยใช้เวลาประมาณสิบกว่านาทีเท่านั้น ในหนังสือเล่มนี้ฉันจะชี้ให้เห็นว่าการเน้นย้ำหรือกระตุ้นทัศนคติเกี่ยวกับวัยโดยไม่รู้ตัวทำงานอย่างไร มันมีนัยเกี่ยวกับธรรมชาติที่ซ่อนอยู่ในจิตไร้สำนึกเบื้องหลังทัศนคติเหมารวมของเราอย่างไร และเราจะสร้างเสริมความคิดเกี่ยวกับความชราให้แข็งแกร่งได้อย่างไร

เราอาจเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับความชราได้ด้วยกระบวนทัศน์และเครื่องมือที่เหมาะสม แต่ถ้าจะเข้าถึงต้นตอของความเชื่อเหล่านี้จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมเหยียดวัย เพื่อให้เข้าใจลึกซึ้งขึ้นว่าเรามาถึงจุดนี้ได้อย่างไรและทำอะไรได้บ้าง เราจะสำรวจตัวเลือกทางวัฒนธรรมทั่วโลกและในประวัติศาสตร์ เราจะศึกษาเรื่องราวการเจริญวัยที่ประสบความสำเร็จ เข้าไปเยี่ยมบ้าน เยือนความทรงจำ และสำรวจมุมมองของนักกีฬา กวี นักรณรงค์ ดาราภาพยนตร์ ศิลปิน และนักดนตรี เราจะพินิจว่าต้องทำอย่างไรเพื่อเปลี่ยนวัฒนธรรมของเราและเรียนรู้ว่าการรวมผู้สูงอายุให้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนมากขึ้นนำไปสู่สุขภาวะและความมั่งคั่งของส่วนรวมได้อย่างไร

ในเชิงประชากรศาสตร์ เรามาถึงทางแยก นับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์มนุษยชาติที่โลกมีคนอายุเกิน 64 ปีมากกว่าคนอายุ 5 ขวบ[5] นักการเมือง นักเศรษฐศาสตร์ และนักหนังสือพิมพ์บางคนบีบมืออย่างกระวนกระวายใจจากสิ่งที่พวกเขาเรียกว่า "สึนามิสีดอกเลา" แต่พวกเขากำลังหลงประเด็น ข้อเท็จจริงที่ว่าคนจำนวนมากกำลังอยู่ในวัยชราและมีสุขภาพดีกว่าแต่ก่อน เป็นหนึ่งในความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ของสังคม ทั้งยังเป็นโอกาสอันดีที่จะคิดทบทวนความหมายของวัยชรา

เมื่อย่าฮอร์ตีตาย หลายปีหลังเหตุการณ์เหยียดวัยในร้านขายของชำ ฉันกับครอบครัวมารวมตัวกันเพื่อเฉลิมฉลองชีวิตของย่า ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาและน่าจดจำในเวลาเดียวกัน ย่ามีชีวิตผ่านช่วงเวลาส่วนใหญ่ของศตวรรษที่ 20 ได้พบเห็นความก้าวหน้าและความป่าเถื่อนมากมาย

ย่าใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม แม้กระทั่งหลังจากที่ได้เลี้ยงดูพ่อและดูแลปู่ขณะที่ท่านถดถอยจากโรคอัลไซเมอร์ที่แปลกพิกลและเลวร้าย ในช่วงวัย 80-90 กว่า ย่าเดินทาง เล่นกอล์ฟ และเดินไกลกับเพื่อนๆ ย่าจัดงานเลี้ยงแฟนซีอย่างเอิกเกริก และเขียนจดหมายถึงพวกเราซึ่งสะท้อนให้เห็นบุคลิกแน่วแน่และเฉียบคมที่ตราตรึงใจของย่า

ตอนที่ได้รับจดหมายจากย่า ฉันรู้สึกราวกับว่าย่ากำลังนั่งอยู่ในห้องเดียวกับฉัน ในช่วงสิบปีสุดท้ายของชีวิต ย่ากับพ่อมักเปิดทีวีดูการถ่ายทอดการพิจารณาคดีในศาลที่กำลังเป็นข่าวใหญ่พร้อมกับคุยโทรศัพท์เรื่องนั้นกันไปด้วย แม้ว่าพ่ออยู่ในนิวอิงแลนด์ที่หนาวเย็น ส่วนย่าฮอร์ตีอยู่ในฟลอริดาที่แสงแดดสดใสและร้อนชื้น ทว่ากลับให้ความรู้สึกราวกับนั่งอยู่ในห้องนั่งเล่นด้วยกัน ซุบซิบว่าทนายความคนไหนประจบสอพลอผู้พิพากษาและเนกไทของใครเชยที่สุด

ย่าฮอร์ตีไม่เคยปล่อยให้เราลืมว่าย่าอยู่เคียงข้างเรา การที่ย่าไม่อยู่แล้วจึงดังก็กก้องเมื่อเราจัดเก็บข้าวของของย่าเพื่อหาบ้านใหม่ให้พวกมันหลังท่านเสียชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งห้องใต้ดินของย่าซึ่งเป็นเครื่องยืนยันชีวิตที่รุ่มรวยเต็มเปี่ยม ก่อนที่ย่าฮอร์ตีจะเริ่มดูแลปู่เอ็ด ทั้งคู่ใช้เวลาหลายสิบปีเดินทางไปยังที่ห่างไกลและสะสมของที่ระลึก

มากมาย ฉันคิดว่าห้องใต้ดินของย่าเป็นถ้ำพิศวง มีขวดน้ำหอมฝรั่งเศส ผ้าพันคอพลิ้วลวดลายงดงามจากอิตาลีและอินโดนีเซีย ตลับแกะสลักงดงามอ่อนช้อยชิ้นเล็กๆ จากโมร็อกโก และท่ามกลางทั้งหมดนี้มีฉากกั้นพับได้แบบญี่ปุ่นขนาดเล็ก กรุด้วยกระดาษวาชิวาดเป็นรูปต้นซากุระออกดอกผลิบาน บนฉากมีกระดาษโพสต์อิตเขียนชื่อฉันไว้ ฉันจำได้ว่าหลังจากสารภาพกับย่าว่าบางครั้งต้องใช้เวลานานกว่าจะมีสมาธิเมื่อนั่งลงเขียนหนังสือ ย่าบอกฉันว่าชิกมันด์ ฟรอยด์ ใช้ฉากกั้นเพื่อแยกตัวเขาจากโลกภายนอกเพื่อรวบรวมสมาธิ ฉันซาบซึ้งที่ย่ายกฉากกั้นนี้ให้ฉัน แล้วย้อนกลับไปนึกถึงครั้งแรกที่ไปญี่ปุ่นและเหตุการณ์ตอนที่ย่าหกล้ม

หลังจากที่ย่าเสียไปได้ไม่นาน ฉันก็ค้นพบเรื่องชวนประหลาดใจขณะที่วิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยเกี่ยวกับชีวิตและมุมมองของผู้อยู่อาศัยในออกซ์ฟอร์ด รัฐโอไฮโอ ซึ่งเป็นเมืองเล็กๆ ฉันพบว่าปัจจัยสำคัญที่สุดปัจจัยเดียวที่ส่งผลต่ออายุที่ยืนยาวของชาวเมือง ซึ่งสำคัญกว่าเพศ รายได้ ภูมิหลังทางสังคม ความเดียวดาย หรือความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือวิธีคิดและแนวคิดเกี่ยวกับวัยชรา[6] ปรากฏว่าความเชื่อเกี่ยวกับวัยชราสามารถพรากหรือเพิ่มเวลาเกือบแปดปีของชีวิต กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ความเชื่อเหล่านั้นไม่เพียงแต่อยู่ในหัวของเราเท่านั้น ไม่ว่าจะดีหรือร้าย มโนภาพเหล่านี้ซึ่งเป็นผลจากสิ่งที่เราบริโภคทางวัฒนธรรม ทั้งรายการทีวีที่เราดู สิ่งที่เราอ่าน และมุกตลกที่ทำให้เราหัวเราะ ล้วนกลายเป็นบทที่เรานำมาแสดงในที่สุด

เมื่อแรกพบปัจจัยที่ทำให้อายุยืนนี้ ฉันนึกถึงย่าฮอร์ตีและคิดว่าครอบครัวเราช่างโชคดีที่ท่านอยู่กับเราจนอายุ 92 ฉันคิดว่าย่าช่างโชคดีที่มองความชราอย่างที่ย่ามอง ฉันนึกถึงเวลาพิเศษหลายปีที่เป็นเหมือนของขวัญและต้นตอของเวลาเหล่านั้น การที่เราได้อยู่กับย่าฮอร์ตีนานขึ้นเจ็ดแปดปีเป็นเพราะย่าโอบรับชีวิตในช่วงปั้นปลายหรือเปล่านะ ถ้าจะมีรหัสใด หรือจะเรียกว่าระบบหรือวิธีก็ได้ ที่เปิดประตูสู่การมีชีวิตวัยชราอย่างมีความสุข ความเชื่อเกี่ยวกับวัยชราย่อมต้องเป็นส่วนหนึ่งแน่นอน

ชีวิตของเราเป็นผลผลิตของปัจจัยต่างๆ ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม เราเกิดที่ไหน เป็นลูกใคร อะไรอยู่ในยีนเรา และจะเกิดอุบัติเหตุใดบ้างในชีวิต ฉันสนใจที่จะระบุปัจจัยที่เราควบคุม ได้ เพื่อยกระดับประสบการณ์และชีวิตวัยชราของเรา ปัจจัยหนึ่งคือวิธีคิดเกี่ยวกับความชราและมโนทัศน์ของวงจรชีวิต นั่นคือเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ เราในฐานะปัจเจกและสังคมสามารถเปลี่ยนความคิดของเราเกี่ยวกับตัวเองและคนรอบตัวได้อย่างไรเมื่อเราแก่ตัว เพื่อที่จะได้รับประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลงนี้

ตัวอย่าง

๑

ภาพในหัว

ตัวอย่าง

ในฤดูใบไม้ร่วงของทุกปี ฉันเริ่มชั้นเรียนวิชาสุขภาพและภาวะสูงวัย ที่เยลด้วยการขอให้นักศึกษานึกถึงคนสูงอายุและเขียนห้าคำแรกที่ผุดขึ้นในใจ อาจเป็นคนรู้จักหรือสร้างจินตนาการขึ้นมาเองก็ได้ "ไม่ต้องคิดมาก" ฉันบอกทุกคน "ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด แค่เขียนคำเชื่อมโยงอะไรก็ตามที่ผุดขึ้นมาในหัว"

ขอให้คุณลองทำไปพร้อมกัน คิดถึงห้าคำหรือห้าวลีแรกที่เข้ามาในหัวเมื่อนึกภาพคนสูงอายุ แล้วเขียนลงกระดาษ

เมื่อเสร็จแล้ว ดูรายการของคุณ มีกี่คำที่มีความหมายเชิงบวก กี่คำเป็นเชิงลบ

ถ้าคุณเป็นเหมือนคนทั่วไป เป็นไปได้ที่รายการของคุณจะมีคำเชิงลบอยู่บ้าง ดูตัวอย่างคำตอบของรอนซึ่งเป็นช่างทำไวโอลินวัย 79 ปีที่อาศัยอยู่นอกเมืองบอสตัน "หลงๆ ลืมๆ ช้า ป่วย หงุดหงิด และหัวดื้อ" ทีนี้ลองพิจารณาคำบรรยายจากหญิงชราวัย 82 ปีชื่อบี้อี้ว์จากประเทศจีน ซึ่งแวะมาที่โรงงานดินสอที่เธอเคยทำงานเพื่อรับเงินบำนาญ "ทรงภูมิ ชอบอุปรากรปักกิ่ง อ่านหนังสือให้หลานๆ ฟัง เดินเยอะ และใจดี"

คำตอบสองแบบที่ตรงข้ามกันสะท้อนถึงความเชื่อหลากหลายเกี่ยวกับวัยชราที่แพร่หลายในวัฒนธรรมต่างๆ ความเชื่อที่กำหนดพฤติกรรมของเราต่อญาติผู้ใหญ่ การจัดพื้นที่ใช้สอยในชีวิต การกระจายการดูแลสุขภาพ และการตั้งชุมชน ที่สุดแล้วความเชื่อเหล่านี้สามารถกำหนดวิธีคิดของผู้สูงอายุเกี่ยวกับตัวเอง รวมถึงความสามารถในการได้ยินและจดจำ ตลอดจนอายุขัยด้วย

คนส่วนใหญ่ไม่ตระหนักว่าตนมีอคติเกี่ยวกับวัยชรา แต่ทุกคนในทุกหนแห่งมีอคติ น่าเสียดายที่ความเชื่อที่แพร่หลายที่สุดเกี่ยวกับวัยชราในวัฒนธรรมของโลกส่วนใหญ่แล้วเป็นเชิงลบ[1] การสำรวจความเชื่อเหล่านี้และค้นพบที่มา รวมถึงกลไกการทำงานของมัน จะช่วยให้เรามีจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงเรื่องราวของวัยชราและคุณลักษณะของวัยชราด้วย

ความเชื่อเกี่ยวกับวัยชราคืออะไร

ความเชื่อเกี่ยวกับวัยชราคือแผนที่ความคิดว่าเราคาดหวังให้คนสูงวัยประพฤติตนตามอายุอย่างไร แผนที่ความคิดเหล่านี้ซึ่งมักประกอบด้วยภาพในหัวของเราถูกกระตุ้นเมื่อเราสังเกตเห็นผู้สูงอายุ

เมื่อฉันพูดถึง “ผู้สูงอายุ” ฉันหมายถึงคนที่อยู่ในช่วงวัย 50 เป็นอย่างน้อย แต่ความจริงแล้วไม่มีจุดเริ่มต้นตายตัว แทนที่จะนับตามจำนวนปีที่อยู่บนโลกนี้ ความรู้สึกว่าเรา “แก่” แค่ไหนมักมีพื้นฐานจากคำบอกใบ้ทางวัฒนธรรม เช่น มีสิทธิ์ได้รับ “ส่วนลดผู้สูงอายุ” หรือประกันสังคม หรือถูกผลักให้เกษียณอายุ ความจริงแล้วไม่มีหมุดหมายทางชีวภาพใดที่บ่งชี้ว่าใครคนหนึ่งเข้าสู่วัยชรา นั่นหมายความว่าวัยชราเป็นสิ่งสร้างทางสังคมที่ลื่นไหล นั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ความเชื่อเกี่ยวกับวัยชราพร้อมทั้งความคาดหวังที่เชื่อมโยงกันนั้นทรงอานุภาพ มันเป็นตัวกำหนด *วิถี* ประสบการณ์ของเราในช่วงบั้นปลาย

ความคาดหวังอาจมีประโยชน์ในหลายสถานการณ์ เมื่อเราเห็นประตูปิดอยู่ จากประสบการณ์ครั้งก่อนๆ เราก็คาดเดาได้ว่าประตูอาจ

ล็อกหรือไม่ล็อก โดยทั่วไปแล้วเราไม่ตั้งคำถามว่าประตูจะหลุดออกมาหรือลุกติดไฟหรือไม่ถ้าเราลองหมุนลูกบิด ต้องขอบคุณสมองที่ทำให้เราสามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็ว เห็นภาพ และมักเป็นไปโดยอัตโนมัติ เราจึงไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ใหม่ว่าประตูทำงานอย่างไร แต่เราสามารถพึ่งพาสิ่งที่เรารู้แล้วและคุ้นเคย ในแต่ละวันเราเอาตัวรอดในโลกได้เช่นนี้เอง กล่าวคือ ด้วยการสร้างสิ่งที่คาดหวังและพึ่งพาสิ่งนั้น

แน่นอนว่าความเชื่อเกี่ยวกับวัยชราคือการคาดหวังเกี่ยวกับผู้คน ไม่ใช่ประตู แต่มันก็ทำงานในแบบเดียวกัน เช่นเดียวกับความคิดเหมารวมหรือเคล็ดลับช่วยจำส่วนใหญ่ ความเชื่อนี้เป็นผลผลิตของกระบวนการในหัวตามธรรมชาติที่เริ่มต้นตั้งแต่ตอนที่เราเป็นทารก เพื่อจัดระเบียบและทำให้สิ่งเร้าจำนวนมหาศาลในโลกจัดการได้ง่ายขึ้น แต่มันก็เป็นผลผลิตของสังคมภายนอกเช่นกัน เช่น การอบรมสั่งสอน ภาพยนตร์ หรือสื่อโซเชียล และการเหยียดวัยที่ทำงานในพื้นที่เหล่านี้

การเชื่อมโยงการเหยียดวัยเชิงโครงสร้างและโดยนัย

การเหมารวมมักเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว สมองของเราตัดสินใจภายในสิบวินาทีก่อนที่เราจะรู้ตัว[2] เอริก คันเดล (Eric Kandel) นักประสาทวิทยาศาสตร์เจ้าของรางวัลโนเบล พบว่าจิตของเราประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ทำงานโดยที่เราไม่ตระหนักรู้[3] ซึ่งก็ดีอยู่หรอกหากเป็นกรณีของการเอื้อมมือไปจับลูกบิดประตู แต่เมื่อเราสร้างเจตคติหรือตัดสินคน นั่นเป็นคนละเรื่อง

การเหมารวมเป็นเครื่องมือที่เรามักใช้โดยไม่รู้ตัวเพื่อประเมินเพื่อนมนุษย์อย่างคร่าวๆ แต่ทว่าหลายครั้งภาพเหล่านี้ไม่ได้มาจากประสบการณ์ที่ได้สังเกตหรือประสบมา แต่ซึมซับจากสังคมภายนอกโดยไม่ได้ทบทวน

พวกเราส่วนใหญ่มักคิดว่าความคิดของเราเกี่ยวกับคนอื่นนั้นค่อนข้างแม่นยำ แต่ความจริงแล้วเราเป็นสัตว์สังคมที่แบกความเชื่อทางสังคมไว้โดยไม่รู้ตัว ความเชื่อเหล่านี้ฝังลึกในใจจนเรามักไม่ตระหนักว่า

มันเกาะติดแน่น นี่อาจส่งผลให้เกิดกระบวนการในจิตไร้สำนึกที่เรียกว่า "อคติโดยนัย" (implicit bias) ซึ่งส่งอิทธิพลให้เราชอบหรือไม่ชอบคนบางกลุ่มโดยอัตโนมัติ อคติโดยนัยยากที่จะบรรเทาหรือแม้กระทั่งยอมรับ เพราะมันมักขัดต่อสารัตถะของสิ่งที่เราเชื่ออย่างรู้ตัว ที่ซับซ้อนกว่านั้นคือ อคติโดยนัยมักสะท้อนถึงอคติเชิงโครงสร้าง (structural bias)

อคติเชิงโครงสร้างหมายถึงนโยบายหรือธรรมเนียมปฏิบัติของสถาบันทางสังคม เช่น องค์กรที่เลือกปฏิบัติต่อพนักงานหรือโรงพยาบาลที่เลือกปฏิบัติต่อคนไข้ และมักโยงใยกับอคติโดยนัย การเลือกปฏิบัติภายในสถาบันอาจเป็นไปโดยที่ผู้จัดการหรือแพทย์ไม่รู้ตัว ดังนั้นจึงมองว่าเป็นการเลือกปฏิบัติโดยนัย แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นเรื่องเชิงโครงสร้าง ในแง่ที่การเลือกปฏิบัตินั้นเสริมอำนาจของผู้มีอำนาจ ขณะที่ลิดรอนอำนาจจากผู้ที่ถูกกีดกัน

เพื่อศึกษาอคติทั้งสองแบบ ทีมวิจัยขอให้นักวิทยาศาสตร์ด้วยกันซึ่งเป็นบุคคลที่มักคิดว่าตัวเองยุติธรรมและใช้มุมมองแบบภววิสัย ประเมินประวัติการทำงานของชายและหญิงที่สมัครงานตำแหน่งหนึ่ง ในเกือบทุกกรณี ผู้สมัครเพศชายมีโอกาสที่จะได้งานและมักได้รับการเสนอเงินเดือนสูงกว่าผู้สมัครเพศหญิง แม้ปรากฏว่าประวัติการทำงานเหมือนกันทุกกระเบียดนิ้ว ต่างเพียงชื่อที่บ่งบอกเพศชายหรือหญิงตามธรรมเนียมนิยม[4] ทั้งยังปรากฏอคติต่อสีผิวที่มีพื้นฐานจากวัฒนธรรมด้วย งานวิจัยพบว่าผู้หางานที่ระบุข้อมูลว่าเป็นคน "ผิวขาว" ตามแบบฉบับในประวัติการทำงาน ถูกเรียกสัมภาษณ์มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้ใส่ข้อมูลดังกล่าว[5]

อคติเชิงโครงสร้างและอคติโดยนัยแบบเดียวกัน หรือก็คือการเหยียดวัยนี้ พบในกรณีผู้สมัครมีอายุเช่นกัน การศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่าถ้าประวัติการทำงานเหมือนกันในทุกแง่มุม ผู้ว่าจ้างมักเสนองานให้แก่ผู้สมัครที่อายุน้อยกว่า[6] รูปแบบการจ้างงานเช่นนี้เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า แม้จะมีงานวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นว่าคนทำงานที่มีอายุมักไว้วางใจได้

และมีทักษะมากกว่าคนทำงานที่อายุน้อยกว่า[7] ในทำนองเดียวกัน เมื่อแพทย์ได้รับมอบหมายกรณีผู้ป่วยที่มีอาการเหมือนกันและมีโอกาสที่จะฟื้นตัวเท่ากัน แพทย์เหล่านี้มักไม่ค่อยแนะนำให้คนไข้มีอายุเข้ารับการรักษาพยุงชีพเมื่อเทียบกับคนไข้ที่อายุน้อยกว่า[8]

เส้นแบ่งระหว่างอคติเชิงโครงสร้างกับอคติโดยนัยนั้นบางมากและมีรูพรุน อคติเชิงโครงสร้างที่มีรากฐานจากวัฒนธรรมซึมเข้าสู่ความเชื่อของเราและมักทำงานโดยที่เราไม่รู้ตัว ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยหลายชิ้นจึงแสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าเราจะคิดว่าตัวเองเชื่ออย่างไร พวกเราทุกคนต่างก็มีอคติโดยไม่รู้ตัว

วิ่งโดยลืมตัว

ในฐานะที่ฉันศึกษาทัศนคติเหมารวมเกี่ยวกับตัวเอง (self-stereotype) เป็นอาชีพ ฉันไม่คิดว่าตัวเองเข้าข่ายที่ว่า แต่แน่นอนว่าเรื่องที่คุณ *คิด* ว่าคุณรู้นั้นต่างจากสิ่งที่คุณรู้ *จริงๆ* มีหลายเหตุการณ์ในชีวิตที่เผยถึงช่องว่างชวนกระอักกระอ่วนระหว่างสองสิ่งนั้น

ปีที่แล้ว ฉันตัดสินใจร่วมวิ่งห้ากิโลเมตรเพื่อการกุศลซึ่งเพื่อนคนหนึ่งมีส่วนเกี่ยวข้อง วันนั้นเป็นเช้าวันอาทิตย์ในฤดูใบไม้ร่วงที่อากาศหนาวเย็น และเตียงของฉันก็อุ่นสบายเป็นพิเศษ ฉันเลยกดปุ่มเลื่อนปลุกเกินไปครั้งหนึ่งและไปสาย แทบไม่มีเวลาติดหมายเลขผู้วิ่งและผูกเชือกรองเท้า เมื่อปืนปล่อยตัวดังขึ้น ฉันวิ่งไปได้ประมาณเกือบ 200 เมตร ผ่านกลุ่มต้นเอล์มสูงๆ เมื่อได้ยินเสียงก๊อกชวนสะดุ้ง แล้วข้อพับเข่าก็ปวดร้าว ฉันสะดุดเล็กน้อยและร้องโอย ภาพหนึ่งปรากฏขึ้นในใจฉันทันที เป็นฉากจากภาพยนตร์ไซไฟเรื่อง *Lucy* สการ์เลตต์ โจแฮนส์สัน เล่นเป็นผู้หญิงที่ส่วนเสี้ยวในร่างพลันแตกกระจายกลายเป็นจุดกะพริบวูบวาบหลังจากที่ผู้ลักลอบค้ายาฝังยาอันตรายในท้องของเธอ ฉันนึกจินตนาการว่าร่างของฉันซึ่งเคยเป็นเพื่อนที่ไว้ใจและพึ่งพาได้ก็แตกสลายอย่างรวดเร็ว

ในแบบเดียวกัน ทว่าตัวการในเรื่องนี้ไม่ใช่ยาจากห้องแล็บในหนังไซไฟ แต่เป็นสังขาร

ฉันวิ่งกะเผลกเข้าเส้นชัย แถมยังฝืนยิ้มให้เพื่อนที่ชวนฉันเข้าร่วม หลังจากที่ฉันขับรถกลับบ้าน เดินกะโผลกกะเผลกเข้าบ้านพลางบ่นว่าร่างกายวัยกลางคนของฉันยอมแพ้ต่อพิษของสังขารเร็วเกินไป ฉันคิดว่าตัวเองช่างน่าเศร้าที่ต้องบอกลาการวิ่งก่อนวัยอันควร

จากนั้นสามีของฉันซึ่งเป็นหมอก็ตรวจขาของฉันและบอกว่ากล้ามเนื้อฉีกอย่างรุนแรง

ตอนนั้นเอง ลูกสาวแรกรุ่นของฉันก็เข้าประสมโรง เช้าวันนั้นเธอนั่งอยู่หน้าแล็ปท็อปและเห็นฉันรีบออกไปวิ่ง

"แม่ไปสายใช่ไหม" ลูกถาม

ฉันพยักหน้า

"แม่ยืดเส้นยืดสายก่อนไหม"

ฉันส่ายหัว ใครจะมีเวลาอบอุ่นร่างกายถ้าไปสาย

ลูกยิ้ม "นั่นไง"

ครอบครัวเราชอบวิ่งกันทุกคน เราต่างรู้ว่าการอบอุ่นร่างกายช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อให้ยืดหยุ่นและป้องกันไม่ให้มันตึงเกินไปหรือฉีกขาด หนึ่งเดือนก่อนหน้านี้ ลูกสาวอีกคนของฉันกล้ามเนื้อขาฉีกเพราะรีบออกไปวิ่งโดยที่ไม่ยืดเส้นก่อน

นั่นไง

แทนที่จะโล่งใจที่ร่างกายของฉันไม่ได้จู่ๆ ก็แตกสลายเป็นชิ้นๆ ฉันกลับกังวล ฉันคิดโดยสัญชาตญาณว่าที่บาดเจ็บเป็นเพราะสาเหตุอื่น ไม่ใช่เพราะไม่อบอุ่นร่างกาย ฉันกลับโทษสังขารตัวเอง ในหัวของฉันนึกเชื่อมโยงเรื่องที่ฉันคิดว่าตนเองไม่เชื่อ นั่นคือเรื่องที่ว่าร่างกายเราเสื่อมสลายเพราะอายุ ทั้งที่ฉันศึกษาการเจริญวัยมาตั้งแต่เริ่มเรียนปริญญาโท ยิ่งไปกว่านั้น ฉันควรจะรู้ว่ามันไม่เป็นอย่างนั้น แล้วเกิดอะไรขึ้น อคติที่ฉันซึมซับมาตั้งแต่วัยเด็กจากวัฒนธรรมแวดล้อมรวมตัวก่อร่างเป็นความกลัว

ฉับพลันต่อความเปราะบางที่เกี่ยวเนื่องกับอายุ ซึ่งทำให้ฉันระบุสาเหตุของความเจ็บปวดที่เข่าผิดพลาดไป

เรื่องที่อันตรายที่สุดเกี่ยวกับความคิดเหมารวมเชิงลบคือ มันไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมหรือวิจารณญาณของเราต่อคนอื่น แต่มักส่งผลต่อการที่เรามองตัวเอง และถ้าไม่สกัดกั้นความคิดเหล่านี้ มันอาจกระทบความรู้สึกและการกระทำของเราได้

ตอนที่ฉันเริ่มงานนักจิตวิทยาสังคม งานวิจัยที่น่าตื่นเต้นเกี่ยวกับอคติต่อความชรามีเพียงการศึกษาว่าความเชื่อเกี่ยวกับวัยชรามีอิทธิพลต่อมุมมองและพฤติกรรมของเด็กและผู้ใหญ่ตอนต้นต่อผู้สูงอายุอย่างไร งานวิจัยไม่ได้กล่าวว่าทัศนคติแบบเหมารวมเกี่ยวกับวัยส่งผลกระทบต่อตัวผู้สูงวัยเองอย่างไร แต่หลังจากที่เห็นย่าของฉันซึมซับและมีปฏิกิริยากับอคติต่อผู้สูงวัยจากเจ้าของร้านที่เป็นพวกเหยียดคนแก่ ฉันเชื่อมั่นว่าเพื่อลดโอกาสที่เหตุการณ์ลักษณะนี้จะเกิดขึ้นในอนาคต และหาทางปรับใช้พลังจากความเชื่อเกี่ยวกับวัยเพื่อให้เกิดประโยชน์ ฉันต้องเข้าใจก่อนว่าความเชื่อของเราเกี่ยวกับผู้สูงอายุส่งผลอย่างไรต่อการเจริญวัยของเราเอง

ความเชื่อในวัฒนธรรมของเรา กลายเป็นความเชื่อของเราเองได้อย่างไร

เพื่อทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งขึ้นว่าเราซึมซับทัศนคติเหมารวมเกี่ยวกับวัยที่มีรากฐานจากวัฒนธรรมได้อย่างไร ฉันพัฒนากรอบความคิดที่เรียกว่าทฤษฎีการแสดงออกของความคิดเหมารวม (stereotype embodiment theory - SET) ซึ่งเสนอว่าความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับวัยก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพที่มักถูกมองผิดๆ ว่าเป็นผลสืบเนื่องอันเลี่ยงไม่ได้ที่มาพร้อมกับวัยชรา ในขณะเดียวกันความเชื่อเชิงบวกเกี่ยวกับวัยก็ส่งผลตรงกันข้าม ความเชื่อเหล่านั้นเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ[9] แนวคิดสองข้อนี้สรุปมาจาก

งานวิจัยของฉัน ซึ่งมีงานวิจัยกว่า 400 ชิ้นของนักวิทยาศาสตร์คนอื่นๆ ในห้าทวีปสนับสนุน[10]

ตามทฤษฎี SET ความคิดเหมารวมเกี่ยวกับวัยส่งผลต่อสุขภาพของเราผ่านกลไกสี่อย่าง ได้แก่

1. ความคิดเหมารวมถูกปลูกฝังโดยสังคมนับตั้งแต่วัยเด็กและดำเนินต่อไปตลอดชีวิต
2. ความคิดเหล่านั้นทำงานโดยที่เราไม่รู้ตัว
3. เพิ่มอานุภาพเมื่อความคิดเหล่านั้นเกี่ยวเนื่องกับตัวเราเองมากขึ้น
4. ส่งผลต่อสุขภาพผ่านทางจิตใจ ทางชีวภาพ และทางพฤติกรรม

ต่อไปนี้ฉันจะอธิบายว่าความเชื่อเกี่ยวกับวัยนั้นอาศัยกลไกที่เชื่อมโยงกันเหล่านี้ในการแทรกซึมเข้าสู่ตัวเราและส่งผลต่อรหัสวัยชราตลอดช่วงชีวิตเราอย่างไร

กลไก SET ที่ 1: การปลูกฝังความคิดตลอดอายุขัย

แม้เรามักอนุมานว่าเด็กๆ ไม่ถูกความเชื่อเชิงลบของผู้ใหญ่ทำให้แปดเปื้อน แต่ความจริงแล้วเด็กอายุตั้งแต่สามขวบได้ซึมซับความคิดเหมารวมจากวัฒนธรรมของพวกเขา รวมถึงอคติต่อวัยชราเข้าไปมากพอที่จะแสดงออกถึงความคิดเหล่านั้นแล้ว[11] การศึกษาชิ้นหนึ่งเกี่ยวกับเด็กอเมริกันและแคนาดาพบว่า หลายคนมองว่าผู้สูงอายุนั้นเชื่องช้าและสับสน[12] และปรากฏว่าแนวโน้มที่จะแบ่งแยกประเภทเริ่มต้นเร็วกว่านั้นอีก โดยเด็กทารกอายุแค่สี่เดือนเริ่มแยกแยะและแบ่งประเภทใบหน้าจากอายุ[13]

ขณะที่เราซึมซับอคติสารพันจากวัฒนธรรมและสังคมของเรา เรามักอ่อนไหวเป็นพิเศษกับความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับวัยชรา มีเหตุผลสี่ประการด้วยกันที่ทำให้หลายคนซึมซับความคิดเหล่านี้ราวกับฟองน้ำ ประการแรกคือ ความแพร่หลาย จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก การเหยียดวัยเป็นอคติที่แพร่หลายและเป็นที่ยอมรับทางสังคมมากที่สุดใน

ปัจจุบัน[14] ประการที่สอง สิ่งที่ต่างจากการเหมารวมเกี่ยวกับสีผิวและเพศ ก็คือ เราประสบพบเจอการเหมารวมเกี่ยวกับวัยชราอยู่หลายสิบปีก่อนที่เราจะกลายเป็นคนกลุ่มที่ถูกกล่าวถึง เราจึงไม่ค่อยตั้งคำถามหรือพยายามปฏิเสธ ประการที่สาม สังคมมักแบ่งแยกผู้สูงอายุในแง่ของที่พักอาศัย ที่ทำงาน และสถานที่พบปะเข้าสังคม เด็กๆ ที่สังเกตเห็นว่าผู้สูงอายุถูกแยกออกไปจะอนุมานว่า การแบ่งแยกทางสังคมเช่นนั้นมีผลมาจากความแตกต่างระหว่างช่วงวัยโดยเนื้อแท้และมีความหมาย จึงไม่ได้นึกถึงสิ่งที่มักจะเป็นเหตุผลแท้จริง นั่นคือการที่ผู้มีอำนาจกีดกันผู้สูงอายุ[15] ประการที่สี่ ความคิดเหมารวมเหล่านี้มักได้รับการส่งเสริมตลอดช่วงชีวิตของเราตามสารในโฆษณาและสื่อต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

กลไก SET ที่ 2: การทำงานโดยไม่รู้ตัว

นักจิตวิเคราะห์ คาร์ล ยุง (Carl Jung) ได้กล่าวไว้ว่า "จนกว่าคุณจะทำให้สิ่งที่เกิดในจิตไร้สำนึกกลายเป็นจิตสำนึกขึ้นมาได้ มันจะชี้นำชีวิตคุณและคุณจะเรียกมันว่าชะตากรรม" เหตุผลที่ความคิดเหมารวมเกี่ยวกับวัยส่งผลชะงัดต่อสุขภาพของเราเป็นเพราะมันมักทำงานโดยที่เราไม่รู้ตัว

เพื่อศึกษาว่าภาษาภาพพจน์เหยียดวัยชราทั้งหลายที่แผ่กระจายในวัฒนธรรมของเรามีอิทธิพลต่อเราอย่างไร ฉันพบว่าวิธีกระตุ้นทัศนคติเหมารวมอย่างมีประสิทธิภาพคือการนำเสนอความคิดเหล่านั้นโดยอ้อมในการทดลองของเรา เราให้คนนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์โดยมีคำต่างๆ ปรากฏขึ้นอย่างรวดเร็วมากจนอ่านไม่ทันหรือมองเห็นไม่ชัด สิ่งนี้ทำให้เกิดการรับรู้โดยไม่รู้ตัว คำที่แวบผ่านเหล่านี้มีทั้งคำในทัศนคติเชิงบวก เช่น "ทรงภูมิ" หรือเชิงลบ เช่น "หมดสภาพ" หลังจากนั้นผู้เข้าร่วมจะทำกิจกรรมง่ายๆ บางอย่าง เช่น เดินตามโถงทางเดิน ด้วยวิธีนี้ ฉันได้แสดงให้เห็นว่าความคิดเหมารวมเกี่ยวกับวัยส่งผลกระทบต่อทุกอย่างโดยไม่รู้ตัว นับตั้งแต่การเขียนด้วยลายมือเรียบร้อยหรือเขียนหวัด ไปจนถึงความเร็วในการเดิน[16]

กลไก SET ที่ 3: การเชื่อมโยงความคิดเหมารวมเกี่ยวกับวัยเข้ากับตัวเราเอง

ผลเลวร้ายที่สุดของความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับวัยจะไม่เล่นงานเราจนกว่าเราจะแก่ตัวและความเชื่อเหล่านี้เริ่มมีความเกี่ยวเนื่องกับตัวเราเอง ถ้าคุณวางกุญแจไว้ผิดที่ตอนอายุ 25 คุณคงไม่คิดมาก แต่ถ้าเหตุการณ์เดียวกันเกิดขึ้นเมื่อคุณอายุ 75 คุณอาจวิตกกังวลเกี่ยวกับความชราที่กำลังมาถึง เนื่องจากตลอดชีวิตคุณซึมซับภาพลักษณ์ที่ว่าคนอายุเกิน 60 ปีจะเริ่มสูญเสียสมรรถภาพทางสมอง แม้ว่าภาพลักษณ์เหมารวมนี้จะไม่ถูกต้องก็ตาม ซึ่งเราจะลงรายละเอียดในบทถัดไป

สมมติว่าคุณเป็นคนสูงอายุที่ตอนเป็นเด็กได้ยินพ่อแม่บ่นถึงพ่อแม่ *ของพวกเขา* ว่าขี้หลงขี้ลืมและโทษว่าเป็นเพราะอายุมากแล้ว เมื่อคุณเข้าสู่ช่วงวัย 20 ความเชื่อนี้อาจได้รับการส่งเสริมจากสารที่คล้ายคลึงกันเกี่ยวกับวัยชราตามโฆษณา ภาพยนตร์ และหนังสือ เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนแล้วเห็นคนอื่นมีอาการหลงลืม คุณจะเริ่มแปะป้ายในใจว่านั่นเป็นเรื่องของการแก่ตัว สุดท้ายพอคุณเข้าสู่วัยชรา เมื่อไรก็ตามที่คุณนึกอะไรไม่ออก คุณก็จะโทษว่าเป็นเพราะตัวเองแก่ เมื่อคุณทำเช่นนี้ คุณได้ก่อร่างความคิดเหมารวมเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่เคยได้ยินตอนเป็นเด็ก แต่ตอนนี้คุณมุ่งเป้ามาที่ตัวเอง มันอาจนำไปสู่ความเครียดซึ่งลดประสิทธิภาพความจำ[17] หลังจากที่ความคิดเหมารวมเกี่ยวกับวัยได้ยึดเกาะตามหลืบมุมในใจของคุณมาตลอดชีวิต มันก็มีแนวโน้มที่จะส่งผลกระทบในภายหลัง (นอกจากว่าได้รับการสกัดกั้นด้วยกลวิธีที่จะกล่าวถึงต่อไปในหนังสือเล่มนี้)

กลไก SET ที่ 4: เส้นทางสามสายที่ความเชื่อเกี่ยวกับวัยผ่านเข้าสู่ตัวเรา

ความเชื่อเกี่ยวกับวัยส่งผลต่อสุขภาพได้สามเส้นทาง ได้แก่ ทางจิตใจ ทางพฤติกรรม และทางชีวภาพ ตัวอย่างของอิทธิพล *ทางจิตใจ* ได้แก่ การที่

ผู้สูงอายุที่ซึมซับความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับวัยมีความมั่นใจในตัวเองต่ำ[18] ฉันได้รับจดหมายฉบับหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้จากหญิงชราชาวอังกฤษ จดหมายกล่าวในตอนต้นว่า "บอกตรงๆ ฉันละอายที่แก่ ทำไมน่ะหรือ เพราะสังคมบอกฉันว่ามันเป็นเรื่องน่าอาย"

อิทธิพล *ทางพฤติกรรม* แสดงออกเมื่อผู้สูงอายุรับเอาความเชื่อเชิงลบแล้วเกิดความคิดยอมรับชะตากรรมว่าเมื่อแก่ตัวสุขภาพย่อมเสื่อม บางครั้งพวกเขาจึงลดพฤติกรรมดูแลสุขภาพเพราะคิดว่าไร้ประโยชน์ ทีมวิจัยของฉันพบว่าผู้สูงอายุที่มีความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับวัยออกกำลังกายและกินยาตามที่แพทย์สั่งน้อยลง[19] สถานการณ์เช่นนี้อาจส่งผลเหมือนงูกินหาง กล่าวคือ ความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับวัยนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพซึ่งทำให้สุขภาพแย่ลง ซึ่งเท่ากับไปยืนยันความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับวัยชราที่มีมาแต่ต้น

อิทธิพลที่สามคือ *ทางชีวภาพ* เราพบว่าความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับวัยชราสามารถเพิ่มร่องรอยทางชีวภาพของความเครียด รวมทั้งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) และสารในเลือดของเราที่เรียกว่าโปรตีนตอบสนองต่อการอักเสบ (C-reactive protein - CRP)[20] เมื่อเวลาผ่านไป ดัชนีชี้วัดทางชีวภาพที่บ่งบอกถึงความเครียดที่เกิดบ่อยขึ้นและสูงขึ้นอาจนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร[21]

นั่นคือตัวเก็งผู้อาภัพทั้งสาม ความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับวัยแทรกซึมจากวัฒนธรรมเข้าสู่สุขภาพของเรา บั่นทอนอายุขัย และลดทอนความอยู่ดีมีสุขของเรา ฉันรู้ว่าฟังดูแย่ ซึ่งมันก็แย่จริงๆ แต่ผลทางกายภาพสามอย่างนี้ใช่ว่าจะเลี่ยงไม่ได้ เราสามารถต่อต้านและตีกลับความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับวัยชราได้ ซึ่งจะนำไปสู่ผลดีทางจิตใจ พฤติกรรม และชีวภาพ

“วัยชราคือการกลับบ้าน การค้นพบครั้งใหม่ และชีวิตที่เต็มเปี่ยมในตัวเอง”

เราอยู่ในสังคมที่ความชราเป็นตราบาป ริ้วรอยคือสิ่งควรลบเลือน และการแก่ตัว
น่ากลัวราวกับโรคร้าย แต่นี่ไม่ใช่แค่เรื่องของมุมมอง เพราะความเชื่อเกี่ยวกับวัยชรา
ส่งผลต่อสมอง ร่างกาย และจิตใจของคุณได้จริง!

เบกกา เลวี ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการสูงวัยและศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยเยล
จะไขรหัสที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังกลไกการ “เจริญวัย” (aging) และเปิดเผยข้อค้นพบใหม่
จากงานวิจัยที่ปฏิวัติวงการ นั่นคือ “ทัศนคติเชิงบวกต่อวัยชรา” ช่วยพัฒนา
สมรรถภาพร่างกาย ความจำ สุขภาพจิต ไปจนถึงเพิ่มอายุขัยให้ยืนยาวขึ้นได้ถึง 7.5 ปี

มาออกเดินทางค้นหากุญแจสำคัญในวิถีชีวิตที่เป็นเกราะป้องกันจากยีนอัลไซเมอร์
ไขความลับ “สมการอายุยืน” จากชาวญี่ปุ่นที่อายุยืนมากที่สุดในโลก วาดลวดลายไปกับ
นักเต้นวัย 70 ผู้ปลดปล่อยพลังสร้างสรรค์ผ่านการออกแบบท่าเต้นให้ผู้สูงวัย
พูดคุยกับคุณยายผู้ให้กำเนิดโมเดล “ม้านั่งมิตรภาพ” ที่บำบัดใจผู้คนไปหลายหมื่นคน
พร้อมกลวิธีรับมืออคติการเหยียดวัยที่ฝังรากลึกในวัฒนธรรม
และแม้แต่ในความคิดของเราเอง

เมื่อเราต่างกลายเป็นผู้สูงวัยในสักวัน จะดีกว่าไหมหากเรามีแว่นตาใหม่
ที่ช่วยปรับมุมมองให้ตัวเองและคนรอบกายได้มีบั้นปลายชีวิตที่เป็นสุข
เฉกเช่นหุกช่วงวัย เพราะความชราหาใช่ความโรยรา
แต่คือการผลิบานครั้งใหม่ที่รอให้โอบรับ เพื่อสร้างสังคม
ที่ไม่ว่าใครก็ก้าวสู่ภาวะสูงวัยได้อย่างสวยงาม

ตัวอย่าง



365 บาท

BOOKSCAPE

9 786168 339794

Cover Design: Jirachaya H.