

老年的身體焦慮

文／邱天助教授

在恐老的社會，許多人罹患集體的身體焦慮症……正向接受老的事實，才是老年幸福的關鍵。



現職

世新大學社會心理學系教授
兼通識教育中心主任
異文化研究中心主任

經歷

台灣師範大學教育學博士
台灣師範大學社會教育學系副教授
台灣師範大學成人教育研究中心主任
世新大學社會心理系副教授
中華民國讀書會發展協會理事長

〈以下內容取自2017年出版，邱天助著作：《老，自在－50後人生的八堂必修課》，由大喜文化授權刊登〉

身體是老年生活的主要面向之一，甚至是影響人生幸福的最根本關鍵。一來，老化的最初跡象，大都是從身體顯露出來，例如白髮、皺紋、酸痛與緩慢。當頭上長出第一根白髮、臉上浮現明顯的皺紋、偶爾感到膝蓋疼痛或力不從心時，很多人往往會不經意、略帶焦慮的喃喃自語：「我是不是老了？」

隨著年紀的增長，身體在生活中

的重要性也越來越高。有句話說：「年老，如果身體不好，一輩子的努力都是白費。」老年人聚在一起，話題總離不開身體，包括健康、運動、養生、疾病與醫療。我們會發現，無論事業做得多大、官位多高、錢財多少，老了，生活的關注都會眾生平等的回歸到身體的面向。

二來，老年的汙名化，最主要也

源自於對老年身體的醜化與弱化。在街頭上、車廂內，或其他與老年有關的標誌，都帶著畸形、虛弱的形象，例如駝背老太太、拄著拐杖的老先生。美容業者也常常會語帶嘲諷和恐嚇的說：「別讓皺紋與白髮洩漏你的年齡」。

青春崇拜的社會，人們迷戀年輕的肉體，在「變老等於變醜」的年紀壓力下，很容易形成老年人對自己的身體產生焦慮。所以，不論「抗老」、「凍齡」或「逆齡」，都是以身體為目標。

現實生活中，老化的身體確實也造成工作或人際關係的障礙，尤其是女性。2009年，五十三歲的英國BBC節目主持人米莉安·歐雷莉(Miriam O'Reilly)，因拒絕接受製作單位的建議，去施打肉毒桿菌、雷射美容，而遭撤換，迫使她必須告上法院為皺紋而戰。

台灣美食節目主持人陳鴻，身材維持得很好，頭髮也烏黑茂密。



五十二歲受邀上中天《就是娛樂》節目時說：「我不想老，我也不允許我老。」他說，若真到了雞皮鶴髮的階段，他會效法劉文正把自己藏起來，只讓觀眾記得他最好的樣子。如今，對老年身體的焦慮和恐慌，就像一種社會瘟疫迅速的傳染開來。雖然，現在人類擁有比以往更長的壽命、更健康的生活，卻要花費更多時間去擔心老化的問題，有人甚至希望能在老去之前死去。

2013年8月15日，馬丁·曼利(Martin Manley, 1953-2013)在他六十歲生日這天，凌晨五點，進入美國堪薩斯市郊區的一處警局停車場，走到最南角落一棵樹下，用手機打了911。他跟奧弗蘭公園

(Overland Park) 警察局的人說，南邊有人自殺。然後這位部落格作者、前堪薩斯市星報的週六夜專欄體育編輯，掏出.380手槍，對準自己頭部開了槍，留下了一筆可觀的遺產。

智商一百五十六的曼利，自稱有良好的健康和幸福感。他財富穩健，有價值二十萬美元的黃金投資。他並不抑鬱，一直在教會唱詩班唱歌，每個月都玩他喜歡的撲克牌遊戲。他說自己並不寂寞，只是覺得六十歲已經夠老了，最好的歲月已經過去。他無法面對年老體弱的未來，最後自己選擇結束的時間和方式。

老年人常常感嘆身體大不如前、疾病纏身。有些時候，老年的身體焦慮，其實是憂鬱症狀的表現。七十多歲的李老太太，常常抱怨全身上下都不舒服，家人問她痛在哪裡，她一下子指著胸口、一下子按著肚子，或說全身都痛，但又指不出具體位置。家人帶她看遍心臟科、腸胃科、家醫科、骨科，檢查結果除了膝蓋退化外，沒什麼其他大問題，但李老太太卻一直說自己

快死掉了，痛苦到活不下去。最後轉去精神科就診發現，事實上是老年憂鬱症的問題。

美國心理學家艾莉莎·梅拉梅德 (Elissa Melamed) 寫的《鏡子，鏡子：不再年輕的恐懼》(Mirror, Mirror: The Terror of Not Being Young, 1983) 一書中提到，一位七十歲的女性，因右膝蓋疼痛就醫。醫生安慰她說：「你已經七十歲了，還想怎樣？」她反駁說：「我左膝蓋也七十歲了，但它沒事啊！」

老年的身體焦慮，除了健康和外貌以外，也包括行動和姿態。宋朝王禹偁詩：「老態厭春華，病身憂宿醒。」很多老年人雖然走路不



穩，仍然會堅持不用柺杖，就怕顯露出「老態」，遭受異樣眼光。多數人擔心有一天步履蹣跚、老態龍鍾，若是疾病纏身，整天躺在床上，更是生不如死。

英國西英格蘭大學（University of the West of England）教授妮可拉·拉姆西（Nichola Rumsey）的研究指出，百分之九十的英國成年人，都對自己的身體感到焦慮，許多婦女即使年紀已經超過八十，仍然會在意自己的外貌。大部分的老年照顧專家，都將焦點放在對疼痛和身體功能的控制。妮可拉針對一千兩百人的研究發現，健康雖然重要，但並非老年婦女日常對話的主題，對身體外表的焦慮，到晚年仍然一直持續。

許多老年人從鏡子裡，看到自己老化的身體，特別一些明顯可見的身體狀況，如皺紋下垂、斑點或類風濕關節炎，常常造成情緒低落。甚至，一些身材不錯、身體健康的老年人，都必須為找回年輕的身體意象而奮鬥不懈。



妮可拉指出，老人並非不在乎外表，即使一些正常老化的跡象，都會讓老人感到抑鬱。當她們看到自己皺紋加深、皮膚鬆弛、身體下垂後，就不再用正面的眼光注視自己。許多人到了一定年紀就不再照相，就怕看到自己年華老去。因此，只要回想幾歲開始不想拍照，就可以測出老年身體焦慮的時間。

在恐老的社會，許多人都罹患了集體的身體焦慮症，形成非典型的身體畸形恐懼。一輩子勞碌，當年老靠岸休息，想要閒逸生活時，晚年卻仍然用年輕人的身材、體重和外貌，這種不切實際的身體幻象來困擾自己，不但導致自尊的降低，影響人際關係，也影響老年的幸福。