**Когда наступает пик наших способностей?**

Как меняются наши когнитивные способности с возрастом, с какими задачами мы лучше справляемся в 20, 30, 40 или 60 лет и почему стать писателем никогда не поздно? Психологи уверены, что лучшие годы нашего мозга у многих из нас еще впереди.

Признайтесь, столкнувшись с какой-нибудь нелегкой задачей, вы наверняка хоть раз в жизни да думали: «Эх, вот в лучшие-то годы с этим бы у меня не было проблем!» Так время от времени думают все начиная примерно с 25 лет. И совершенно зря, если только речь не идет о подъеме непомерных тяжестей или марафонских забегах. Да, наши физические возможности понемногу убывают с годами, но так ли обстоит дело с интеллектуальными? И есть ли вообще у мозга «лучшие годы»?

Нет – все зависит от конкретных задач, уверены психологи Джошуа Хартсхорн (Joshua Hartshorne) из Массачусетского технологического института и Лора Джермайн (Laura Germine) из Гарвардского университета (США). Они предложили 2450 добровольцам различного возраста и образовательного уровня пройти серию из 15 тестов. И выяснили, что почти треть задач успешнее выполняли люди старше 45 и даже 55 лет.

**Память против опыта**

Молодые участники экспериментов преуспевали в тестах, требовавших памяти и внимания. Например, в одном из испытаний нужно было просмотреть несколько семейных фотографий, а затем вспомнить, кто, в каких позах и какой последовательности был на них запечатлен. Лучшие результаты здесь оказались у людей в возрасте от 18 и примерно до 35 лет.

А вот математические задачи и тесты на общие знания куда легче давались участникам старше 40 лет. И это еще не все. В число тестов входил так называемый mind-in-eyes: посмотрев на фотографию человека, испытуемые должны были определить, какие эмоции он испытывает. Задача не такая легкая, как может показаться: например, крайние степени радости, удивления или страха нередко выражаются очень сходной мимикой. Лучше всего прочесть «написанное на лице» смогли добровольцы 43–58 лет.



И наконец, тест на богатство словарного запаса и вовсе показал, что максимума этот запас достигает после 55, а часто и после 65 лет – и идет на убыль лишь ближе к 80. «Возраста расцвета нашего мозга просто не существует, – заключают исследователи. – Более того, невозможно даже определить возраст, в котором человек лучше справляется с большинством когнитивных задач, поскольку почти каждая из них наиболее эффективно решается в разные периоды жизни».

Результаты исследования вряд ли можно считать сенсационными. Скорее они экспериментально подтверждают то, о чем и так нетрудно догадаться: в одних ситуациях хороши быстрота и подвижность молодого ума, а в других – накопленные опыт и знания зрелого разума.

Источник: [www.psychologies.ru](http://emosurf.com/post/659)