

**LBRIS**

We know  
books

# Psihologia îmbătrânirii

Bătrânețea ca oportunitate

**José Miguel Latorre Postigo**

Traducere din limba spaniolă  
de Mihaela Coman

**LITERA**

București

# Cuprins

---

<b>Moduri diferite de a îmbătrâni</b>	<b>7</b>
Există multe povești de viață diferite la bătrânețe	9
Îmbătrânirea activă și sănătoasă	10
Conceptul de îmbătrânire și interesul psihologiei pentru studierea acesteia	13
Provocările pe care le ridică îmbătrânirea populației	16
Temele de cercetare în psihologia îmbătrânirii	18
<b>Îmbătrânirea cognitivă</b>	<b>21</b>
Ce câștigăm și ce pierdem: inteligența cristalizată și cea fluidă	23
Viteza de procesare cognitivă	25
Competențele vizuale și gestionarea mintală a informațiilor spațiale	26
Atenția selectivă și inhibiția	26
Flexibilitatea cognitivă și planificarea	29
Memoria de lucru	30
Stocarea informațiilor în memorie	33
Memoria autobiografică în perioada îmbătrânirii	36
Importanța rememorării în perioada de îmbătrânire	41
<b>Îmbătrânirea și patologia</b>	<b>45</b>
Demența	46
Depresia	50
Intersectarea dintre tulburările cognitive și depresie	57

Îngrijitorii persoanelor în vârstă	62
Boala terminală, decesul și doliul	67
<b>Îmbătrânirea și emoțiile</b>	<b>71</b>
Activarea fiziologică	72
Exprimarea emoțiilor	73
Experiența subiectivă	74
Starea de spirit și starea de bine psihologică	75
Selectivitatea socioemoțională	79
Atenția sporită acordată universului emoțiilor	82
Empatia și altruismul	85
Stresul	88
Strategiile de adaptare	89
<b>Ce ne face diferiți și ce ne unește</b>	<b>93</b>
Personalitatea	94
Trăsăturile de personalitate	96
Dezvoltarea personală	99
Poveștile de viață	102
Punctele forte și virtuțile personale	104
Diferențele de gen	106
Sexualitatea	109
Relațiile cu ceilalți	113
<b>Bătrânețea ca oportunitate de îmbunătățire</b>	<b>117</b>
Nivelul ridicat de funcționare cognitivă, emoțională și fizică	119
Puterea de a ne „agăța” de viață	128
Adaptarea la îmbătrânire	131
<b>Epilog</b>	<b>135</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>139</b>

# Moduri diferite de a îmbătrâni

---

*Viața este o incertitudine care durează și care,  
atât cât durează, ne garantează că suntem vii.<sup>1</sup>*

Pascal Bruckner, *O scurtă eternitate. Filosofia longevității*

Luis ia micul-dejun și citește pe iPad-ul său că Bob Dylan împlinește 80 de ani. El are 75 de ani, este bine dispus pentru că a primit chiar ieri a doua doză de vaccin Covid, după care a ieșit la o plimbare și la o cafea cu un prieten. În timp ce citește una dintre știri, îi vin în minte versurile piesei *Forever Young: May you stay forever young/ May your hands always be busy/ May your feet always be swift...* Selectează melodia pe iPad și ascultă versiunea live a lui Bob Dylan cu The Band. Încă de la primele note, este cuprins de o emoție intensă, iar mintea îi zboară înapoi în 1974, când a auzit-o pentru prima dată.

---

<sup>1</sup> Pascal Bruckner, *O scurtă eternitate. Filosofia longevității*, trad. Doru Mareș, Editura Trei, București, 2020, p. 44

Pe atunci avea 28 de ani și învăța limba engleză cu ajutorul unor cărți și, mai ales, al unor melodii. Deși nu se știe cu exactitate ce a vrut să spună Dylan prin aceste versuri, lui Luis i-au plăcut de îndată ce le-a auzit, mai ales când a început să traducă versurile care îl îndemneau să se simtă mereu tânăr și plin de viață, să rămână activ, să-i ajute pe ceilalți și să se lase ajutat de ei.

În timp ce se gândește că uneori ne legăm de unele melodii care ne însoțesc în viață, îi vine în minte imaginea Martei, pe care a întâlnit-o ieri, când a mers la centrul medical pentru a-și face vaccinul. Marta este puțin mai în vârstă decât el, dar el și-o amintește perfect, pentru că fusese prietenă cu sora lui mai mare și mergea des la ei acasă. Era în perioada anilor 1960, el era adolescent și, de fiecare dată când o vedea, simțea cum îi ardeau obraji. Apoi, odată cu trecerea anilor, nu a mai văzut-o și nu mai auzise nimic de ea de multă vreme. La început, abia a recunoscut-o, era într-un scaun cu rotile, însoțită de Marisa, sora ei mai mică. Marisa, care făcea și ea parte din cercul de prieteni al surorii lui Luis, l-a recunoscut și a venit să-l salute foarte bucuroasă. Marta, în schimb, îl privea distrasă și apatică, dar sora ei i-a povestit că, în urmă cu câteva zile, a căzut și și-a rupt șoldul. Fusese operată și i se pusese o proteză, dar asta nu explica starea ei de spirit și aspectul. Deși Marta îi privea indolentă, ei au continuat să vorbească și, profitând de momentul în care Marta a intrat să se vaccineze, Marisa i-a mărturisit că sora ei era deprimată de ceva timp și că nu mai avea chef de nimic, iar în ultima vreme începuse să aibă probleme de memorie. Așadar, în cele din urmă, au decis să meargă la neurolog, care a diagnosticat-o cu Alzheimer.

## Există multe povești de viață diferite la bătrânețe

Întâlnirea de ieri cu Marta și Marisa și ascultarea melodiei lui Dylan l-au făcut pe Luis să reflecteze la cât de diferiți pot fi oamenii pe măsură ce îmbătrânesc. În timp ce Marisa se află într-un scaun cu rotile și are nevoie ca sora ei să o ajute și să o îngrijească, el, care este doar cu câțiva ani mai tânăr, este activ toată ziua și tot timpul face câte ceva: se întâlnește cu oamenii, citește, merge la teatru, își duce nepoții în parc și, în general, se bucură de viață. Este adevărat că în urmă cu doisprezece ani a trecut prin momente foarte grele când soția lui a murit de cancer, dar cu timpul și-a revenit.

Bătrânețea este o etapă din ce în ce mai lungă, diversă și eterogenă a vieții. În primul rând, este diversă ca urmare a faptului că există diferite etape ale bătrâneții. Gândiți-vă că de la vârsta de 60–65 de ani, când s-a stabilit debutul bătrâneții, până la cel puțin 85 de ani, marcată de speranța medie de viață, există o perioadă de peste douăzeci de ani și, la mulți oameni, de până la treizeci de ani. În general, o persoană în vârstă de 70 de ani nu este la fel ca una de 85 de ani, iar posibilitatea de a suferi de dizabilități fizice sau cognitive crește foarte mult odată cu vârsta. De exemplu, la vârsta de 85 de ani, probabilitatea de a suferi de tulburări cognitive sau demență este de 20%, ceea ce înseamnă că vorbim de una din cinci persoane de această vârstă.

În al doilea rând, bătrânețea este eterogenă, deoarece este acumularea unei serii întregi de procese biologice, psihologice și sociale personalizate de-a lungul anilor. O persoană care a fost activă din punct de vedere fizic, care a avut o dietă sănătoasă și care și-a exersat mintea de-a lungul vieții se află într-o poziție

mai bună de a face față bătrâneții, în comparație cu persoanele care nu au făcut aceste lucruri. În acest sens, la bătrânețe ne vom putea bucura de ceea ce am făcut în etapele anterioare. Deși suntem de acord cu aforismul conform căruia călătoria este cea care contează cu adevărat, cel mai bun predictor al unei îmbătrâniri sănătoase, reușite sau satisfăcătoare este atunci când debarcăm în portul vârstei mijlocii cu un rucsac plin de sănătate. Vom reveni asupra acestui aspect mai târziu.

Aceeași eterogenitate se regăsește și în alte aspecte referitoare la povestea noastră de viață: activitatea profesională, relațiile de atașament și de familie și statutul socioeconomic, în special în etapa premergătoare pensionării.

Iar cea de-a treia explicație pentru diversitate este bătrânețea în sine, ceea ce facem la bătrânețe, cum ne adaptăm la schimbările care au loc și dacă suntem capabili (sau nu) să ne formăm o nouă etapă a vieții în care nu mai suntem legați de constrângerile vieții profesionale. Am putea spune, de asemenea, că ar depinde de modul în care ne-am pregătit pentru a ajunge la bătrânețe. La fel cum un atlet are nevoie de exerciții de încălzire înainte de a trece la o activitate intensă, la fel și noi trebuie să fim pregătiți să intrăm în această ultimă etapă a vieții.

## **Îmbătrânirea activă și sănătoasă**

Poate că sună ca un clișeu, dar bătrânețea poate fi o perioadă a oportunităților: în douăzeci și cinci sau treizeci de ani se pot face multe lucruri. Să luăm, de exemplu, tot ceea ce face o persoană de la naștere până la vârsta de 25 sau 30 de ani. În această

perioadă, se poate educa, se poate îndrăgosti, poate munci și chiar să aibă copii. Din momentul în care societatea și psihologia au devenit conștiente de faptul că oamenii trăiesc din ce în ce mai mult, au început să vorbească despre bătrânețe ca fiind o perioadă care trebuie să fie activă, spre deosebire de concepția conform căreia, atunci când o persoană încetează să mai fie productivă, ar trebui să se retragă nu numai de la locul de muncă, ci și din viața socială.

În 1987, cercetătorii John Rowe și Robert Kahn, într-un articol publicat în revista *Science*, au stabilit că există trei forme de îmbătrânire: normală, patologică sau de succes (a se vedea Tabelul 1).

Tranziția de la o formă de îmbătrânire la alta are loc, în general, treptat. Până la vârsta de 79 de ani, Marta s-a aflat într-o situație care ar putea fi descrisă drept îmbătrânire normală, a divorțat cu mulți ani în urmă și nu are copii. După divorț și cu puțin timp înainte de pensionare a suferit de depresie, dar în ultimii ani a trăit liniștită. Înainte de divorț nu lucrase în afara casei, apoi se angajase ca vânzătoare într-un magazin unde a lucrat până la pensie. Din când în când, se mai întâlnea cu colegii de la muncă, dar persoanele cu care socializa cel mai mult erau sora și cei doi nepoți ai ei. Cu câteva luni înainte de a împlini 80 de ani, a început să sufere de simptomele depresiei, având dificultăți în a se ridica din pat și a face treburile casnice, neavând chef să iasă prea mult în oraș și petrecându-și ziua cu televizorul deschis, dar distrasă. Uneori chiar îi venea să plângă fără motiv. Problema era că devenea foarte dezorientată, uita lucrurile pe care le făcea, cum ar fi faptul că pusese friptura la cuptor sau că se întâlnește cu prietenii ei la o gustare.

Îmbătrânirea normală	Îmbătrânirea activă și sănătoasă	Îmbătrânirea patologică
<p>Cea mai frecventă formă de îmbătrânire.</p> <p>Aceasta implică schimbări psihologice, biologice și sociale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pierderea progresivă a unor abilități (fizice și mintale).</li> <li>● Un anumit grad de retragere socială.</li> <li>● Schimbări psihologice.</li> </ul>	<p>Această formă de îmbătrânire începe să se dezvolte cu mult timp înainte de bătrânețe.</p> <p>Se desfășoară în cele mai bune condiții fizice, psihologice și sociale posibile. Persoana trebuie să fie activă și să se străduiască să se îmbunătățească.</p> <p>Factorii care contribuie la acest tip de îmbătrânire sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Absența bolilor.</li> <li>● Menținerea activității (fizice și mintale).</li> <li>● Angajamentul față de viață.</li> </ul>	<p>Aceasta apare în cazul unor probleme grave care afectează starea de bine a persoanei și poate duce la dependență.</p> <p>Schimbările care apar în acest tip de îmbătrânire nu fac parte din îmbătrânirea normală și sunt rezultatul unei boli sau al unui stil de viață nesănătos, printre alți factori.</p> <p>Această formă de îmbătrânire implică:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Un anumit grad de dependență.</li> <li>● Apariția unor dizabilități, accentuate de vârstă.</li> <li>● Tulburările cognitive.</li> <li>● Demența.</li> </ul>

**Tabelul 1:** Principalele caracteristici ale celor trei forme de îmbătrânire propuse de John Rowe și Robert Kahn (1987)

În această situație, unele probleme pot duce la altele. De exemplu, problemele de atenție ale Martei au făcut-o probabil să cadă pe stradă și să-și rupă șoldul, iar acum este într-un scaun cu rotile, dar nu pentru că are nevoie, ci pentru că îi este frică să nu cadă din nou și se simte neajutorată. Din fericire, o are pe sora ei să o ajute. În orice caz, viața Martei s-a schimbat foarte mult în câteva luni, are nevoie de ajutor pentru a face activitățile de bază în care trebuie să stea în picioare și nu mai poate locui singură.

În multe cazuri, lucrurile nu se întâmplă așa cum i s-au întâmplat Martei. Atunci când o persoană îmbătrânește în

mod activ și suferă un fel de adversitate, cum ar fi o cădere sau pierderea unei persoane dragi, îi este mai ușor să-și revină. Îmbătrânirea activă și optimă implică, de asemenea, o reacție mai bună la adversitățile vieții. Marisa a rămas văduvă la vârsta de 67 de ani și i-a fost greu să se recupereze, dar, cu ajutorul unui grup de prieteni, și-a reluat aceeași viață activă pe care o ducea împreună cu soțul ei. În prima zi de curs la universitatea pentru vârstnici, la cinci luni după ce rămăsese văduvă, i-a fost greu să fie prezentă toată după-amiaza. Prietena ei, Inma, stătea lângă ea și o ținea de mână atunci când se simțea mai rău. Nu era foarte atentă, dar până la urmă chiar i-a plăcut un pic, pentru că la curs se vorbea despre schimbările climatice, un subiect care o interesa foarte mult. Dar cum putem explica aceste traiectorii de viață diferite, ce îi fac pe unii oameni să se bucure de bătrânețe sau să fie mai activi decât alții, care sunt factorii ce favorizează îmbătrânirea activă și o mai bună adaptare la schimbările care apar la bătrânețe? Răspunsurile nu sunt simple. În plus, psihologia a devenit interesată de acest subiect abia recent.

## **Conceptul de îmbătrânire și interesul psihologiei pentru studierea acesteia**

Disciplina din cadrul psihologiei care studiază schimbările care au loc de-a lungul vieții se numește psihologie evolutivă sau psihologia dezvoltării. La începuturile sale, această disciplină a studiat dezvoltarea psihologică până la sfârșitul adolescenței, deoarece se presupunea că evoluția se încheie în jurul vârstei

de 20 de ani. Unul dintre cei mai cunoscuți oameni de știință în studiul evoluției inteligenței, biologul elvețian Jean Piaget, a stabilit că ceea ce el numea „stadiul operațiilor formale“, care începea la vârsta de 12 ani, era un mod de gândire și de înțelegere a lumii care ne va însoți pentru tot restul vieții de adult.

Lipsa de interes față de bătrânețe din prima jumătate a secolului XX s-a schimbat la începutul anilor 1960, când a apărut pe scenă psihologia evoluției ciclurilor de viață. Conform acestei teorii, evenimentele importante în dezvoltarea umană au loc în timpul vârstei adulte și al bătrâneții. Prin urmare, studiul dezvoltării psihologice trebuie să acopere întregul ciclu de viață, de la naștere (sau chiar și mai devreme) până la moarte. Pe lângă faptul că au extins studiul la întregul ciclu de viață, cercetătorii au contribuit, de asemenea, la ideea că dezvoltarea este rezultatul unor factori individuali, precum și al unor factori istorici, culturali sau generaționali. Din această perspectivă, dezvoltarea unei persoane născute în 1945, de exemplu, nu este aceeași cu cea a unei persoane născute 40 de ani mai târziu.

Una dintre teoriile care au contribuit la crearea psihologiei ciclului de viață a fost cea a lui Erik Erikson, un psihanalist care a trăit în cea mai mare parte a secolului XX. Din 1950, când a publicat cartea *Copilărie și societate*<sup>1</sup>, în care și-a expus teoriile privind influența culturii asupra personalității, a prezentat în lucrări succesive teoria sa despre cele opt stadii ale dezvoltării psihosociale, culminând cu cele două lucrări *The Life Cycle Completed* și *Vital Involvement in Old Age*, ambele publicate în anii 1980.

---

<sup>1</sup> Erik H. Erikson, *Copilărie și societate*, trad. în română de Mirela Badea și Brândușa Popa, Editura Trei, București, 2015

Dintre cele opt etape ale vieții, ultima este bătrânețea. De la vârsta de 60 de ani și după, intrăm într-un stadiu pe care Erikson îl numește „integritate versus disperare“. În această perioadă, reflectăm asupra modului în care s-a desfășurat viața noastră și putem avea fie un sentiment de satisfacție, fie un sentiment de eșec.

Oamenii care se mândresc cu viața lor au un simț al integrității și pot privi înapoi fără regrete. Cu toate acestea, cei care nu reușesc în această etapă pot simți că viața lor nu a fost satisfăcătoare. Ei se concentrează pe ceea ce „ar fi trebuit“ sau „ar fi putut“ să fie și adesea se confruntă la sfârșitul vieții cu sentimente de amărăciune, depresie și disperare. Când ajungem la bătrânețe, amintirile pot fi privite cu tristețe și resentimente sau cu mulțumire și bucurie.

Într-un interviu în care o femeie în vârstă de 79 de ani a fost întrebată despre amintirile din copilărie, aceasta a reușit doar să își amintească cu amărăciune cum a fost nevoită să renunțe la școală foarte devreme pentru că era femeie. Chiar și profesorul a încercat să-l convingă pe tatăl ei că era o elevă foarte bună, dar fără succes. Nu a putut să-și ierte tatăl niciodată, ceea ce a dus la o viață dedicată treburilor casnice și a celor de îngrijire a copiilor. La celălalt capăt al spectrului, o altă femeie de aceeași vârstă, întrebată despre copilăria ei, își amintește de părinții și frații săi, când locuiau cu toții în casa de la țară. Ea crede că în acei ani a învățat tot ceea ce i-a adus plăcere în viață.

În ciuda progreselor psihologiei evoluției ciclului de viață, ceea ce a marcat cu adevărat propulsarea acestei discipline a fost creșterea bruscă a populației de persoane în vârstă în anii '80 ai secolului XX. Astfel, în 1987 a fost lansată revista

*Psychology and Aging*, publicată de American Psychological Association. Numărul de publicații în acest domeniu s-a înmulțit exponențial din acea perioadă, pentru a deveni, patruzeci de ani mai târziu, unul dintre cele mai productive domenii din cadrul psihologiei dezvoltării.

Din 1900 până în prezent, baza de date PsycInfo, care înregistrează toate lucrările publicate în domeniul psihologiei, conține aproape 148 000 de publicații care fac referire la îmbătrânire. Dintre acestea, doar puțin peste 4 000 au fost publicate până în 1980. În ultimii douăzeci de ani ai secolului trecut, au fost publicate peste 24 000 de lucrări, de cinci ori mai multe decât în ultimii optzeci de ani. Dar ceea ce este cu adevărat impresionant este faptul că, până în prezent, în secolul XXI, au fost publicate 120 000 de lucrări în diferitele domenii ale psihologiei cu referire la îmbătrânire, iar acest lucru este parțial legat de creșterea populației de persoane în vârstă la nivel mondial, în special în societățile occidentale.

## **Provocările pe care le ridică îmbătrânirea populației**

În urmă cu o sută de ani, când procentajul persoanelor de peste 65 de ani era de 5%, statele occidentale nu aveau în vedere niciun fel de politică socială destinată persoanelor în vârstă. Abia în anii 1980, când populația vârstnică ajunsese la aproape 12%, au început să se dezvolte politici publice menite să îmbunătățească calitatea vieții persoanelor în vârstă. Deși existau deja inițiative anterioare, proliferarea excursiilor organizate,