

LBRIS

We know
books

**SĂ RESCRIEM
CODUL
BĂTRÂNEȚII**

**Convingerile
despre îmbătrânire
decid cât de mult și
cât de bine vom trăi**

Dr. BECCA LEVY

Traducere din limba engleză de
Roxana Bîrsanu

Lifestyle

CUPRINS

Introducere: Idei care circulă între SUA și Japonia	9
Capitolul 1: Imaginile din capul nostru	19
Capitolul 2: Anatomia unui episod de bătrânețe	40
Capitolul 3: Bătrân și rapid	64
Capitolul 4: Creier musculos: genele nu înseamnă destin	82
Capitolul 5: Stimularea sănătății psihice în a doua parte a vieții	100
Capitolul 6: Prelungirea duratei vieții cu 7,5 ani	123
Capitolul 7: Stele invizibile la lumina zilei: creativitatea și simțurile	147
Capitolul 8: Ageismul: caracatița diabolică	171
Capitolul 9: Emanciparea individuală a bătrâneții: cum să vă eliberați mintea	202
Capitolul 10: Emanciparea socială a bătrâneții: o nouă mișcare socială	223
Postfață: Un oraș fără ageism	249
ANEXA 1: Metoda ABC pentru stimularea convingerilor pozitive despre bătrânețe	265
ANEXA 2: Muniție pentru demontarea stereotipurilor negative de vârstă	273

ANEXA 3: Apel pentru a pune capăt ageismului structural	279
Mulțumiri	293
Credite foto	299
Note	301

INTRODUCERE

Idei care circulă între SUA și Japonia

Pe la jumătatea facultății, am avut norocul să câștig o bursă de la National Science Foundation, care mi-a permis să locuiesc în Japonia timp de un semestru. Scopul meu era să analizez cum îmbătrânesc oamenii în Japonia și părerile lor despre bătrânețe. Știam că japonezii trăiesc cel mai mult.¹ Deși numeroși cercetători au pus acest lucru pe seama unei diete sănătoase sau a diferențelor genetice, mă întrebam dacă nu cumva exista și o dimensiune psihologică care să le confere un avantaj.

Înainte de a mă muta în Japonia pentru șase luni, am vizitat-o pe bunica Horty în Florida. Imediat ce am coborât din avion, mi-a aruncat o privire și a spus:

— Ai nevoie de vitamine.

Era convinsă că facultatea și vremea mohorâtă din Boston mă epuizaseră, așa că am pornit să cumpărăm ce înțelegea ea prin vitamine: toate portocalele și grepfruturile pe care le puteam căra de la băcănie.

funcțională — era modul în care oamenii percepeau și abordau ideea bătrâneții⁶. Se pare că opiniile despre bătrânețe pot răpi sau adăuga aproape opt ani vieții. Cu alte cuvinte, aceste idei nu trăiesc doar în capul nostru. Cu bune și cu rele, aceste imagini mintale sunt produsul obiceiurilor noastre culturale, indiferent că este vorba despre emisiunile la care ne uităm, lucrurile pe care le citim sau glumele la care râdem, toate acestea devin scenarii pe care, într-un final, le punem în practică.

Când am aflat prima dată despre această descoperire privind longevitatea, m-am gândit la bunica Horty și la cât de norocoasă a fost familia mea să o aibă alături până la moartea ei, care a survenit la vârsta de nouăzeci și doi de ani. M-am gândit cât a fost ea de norocoasă că a perceput bătrânețea așa cum a făcut-o. M-am gândit la darul acelor ani în plus și de unde anume a venit el. Oare am mai avut încă șapte sau opt ani alături de Horty datorită bucuriei ei de a trăi din ultimii ani? Dacă există vreun cod al îmbătrânirii frumoase — vreun sistem sau vreo metodă —, convingerile noastre privind bătrânețea fac parte din el.

Viețile noastre sunt produsul atâtor factori diferiți pe care nu îi putem controla: unde ne naștem și cine ne sunt părinții, ce se află în genele noastre și ce accidente ne pasc. Mă interesează să identific acei factori pe care îi putem controla pentru a ne îmbunătăți experiența îmbătrânirii și sănătatea. Unul dintre acești factori se referă la modul în care percepem bătrânețea și conceptualizăm ciclul vieții. Aceasta este tema cărții: cum putem schimba, ca indivizi și ca societate, modul în care ne percepem pe noi înșine și pe cei din jur pe măsură ce îmbătrânim, pentru a ne bucura de beneficiile acestei schimbări.

CAPITOLUL 1

Imaginile din capul nostru

În fiecare toamnă îmi încep cursul de Sănătate și senectute de la Yale cerându-le studenților să se gândească la o persoană în vârstă și să scrie primele cinci cuvinte sau expresii care le vin în minte. Poate fi cineva real sau imaginar. „Nu vă gândiți prea mult“, le spun tuturor. „Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Scrieți doar ce asocieri vă vin în minte.“

Încercați asta acum. Gândiți-vă la primele cinci cuvinte sau expresii care vă vin în minte când vă gândiți la o persoană în vârstă. Scrieți-le.

După aceea, priviți lista. Câte dintre ele sunt pozitive și câte sunt negative?

Dacă sunteți ca majoritatea oamenilor, probabil că lista dumneavoastră include cel puțin câteva cuvinte negative. Iată care este răspunsul lui Ron, un lutier de șaptezeci și nouă de ani care trăiește la marginea Bostonului: „Senil, lent, bolnav, ciufut și încăpățânat“.

Acum gândiți-vă la această listă a unei femei de optzeci și doi de ani pe nume Biyu din China, care a venit la fostul ei loc de muncă, o fabrică de creioane, pentru a-și ridica pensia: „Înțelept, adoră Opera din Pekin, le citește nepoților, merge mult pe jos și amabil“.

Aceste două viziuni opuse reflectă gama vastă a convingerilor privind bătrânețea care predomină în culturi diferite — convingeri care determină cum ne comportăm față de rudele mai în vârstă, cum ne organizăm spațiile de locuit, distribuim asigurările de sănătate și ne creăm comunitățile. În fond, aceste percepții pot determina și modul în care oamenii în vârstă se văd pe ei înșiși, dar și cât de bine aud sau cât de multe lucruri își amintesc și cât de mult trăiesc.

Majoritatea oamenilor nu își dau seama că au idei preconceptuate despre bătrânețe și totuși oricine, oriunde, le are. Din păcate, cele mai multe dintre convingerile referitoare la bătrânețe ale culturilor dominante în lume sunt negative¹. Analizând aceste convingeri și descoperind care este originea lor, dar și modul în care funcționează ele, vom avea o bază pentru a schimba nu doar discursul despre bătrânețe, ci și modul în care îmbătrânim.

Ce sunt convingerile despre bătrânețe?

Convingerile despre bătrânețe sunt niște hărți mentale ale modului în care ne așteptăm ca persoanele mai în vârstă să se comporte în funcție de anii lor. Aceste hărți mentale, care deseori includ imagini din capul nostru, devin active atunci când observăm membri ai grupului respectiv.

Și, când vorbesc despre o „persoană mai în vârstă“, mă refer de obicei la cineva care are cel puțin cincizeci

de ani, deși de fapt nu există un prag fix al vârstei. Cât de „bătrâni“ ne simțim, mai curând decât numărul anilor pe care îi avem, se bazează deseori pe indicii culturale, cum ar fi acela dacă suntem eligibili pentru „reduceri pentru seniori“ sau pensie, sau dacă suntem forțați să ne pensionăm. De fapt, nu există nici măcar un singur marker biologic pentru a identifica dacă cineva a atins vârsta senectuții, ceea ce înseamnă că bătrânețea este un construct social cumva fluid. Acesta este unul dintre motivele pentru care convingerile despre bătrânețe, cu așteptările pe care le aduc cu sine, sunt atât de puternice: ele definesc *cum* ne trăim anii senectuții.

Așteptările pot fi destul de utile în numeroase situații. Când ajungem la o ușă închisă, ne putem aștepta, pe baza experiențelor anterioare, că ea va fi încuiată sau descuiată. În general, nu trebuie să ne întrebăm dacă ușa va cădea la pământ sau va exploda dacă apăsam puțin pe clanță. Îi putem mulțumi creierului pentru această capacitate de a procesa vizual situații în mod rapid și deseori automat, și tocmai de aceea nu este nevoie să reînvățăm cum funcționează o ușă. În schimb, ne putem baza pe ceea ce cunoaștem deja ca fiind familiar. Cam așa trăim în fiecare zi: generând așteptări și apoi bazându-ne pe ele.

Convingerile despre bătrânețe sunt așteptări despre oameni, nu uși, evident, dar ele funcționează în același mod. Ca majoritatea stereotipurilor sau a scurtăturilor mentale, ele sunt produsul unor procese interne naturale, care debutează când suntem bebeluși ca o modalitate de a tria și a simplifica acea cantitate copleșitoare a stimulilor din jur. Dar ele sunt și produsele surselor societale externe, cum ar fi educația, filmele sau canalele de socializare și ageismul (prejudecata referitoare la vârstă — N.r.) care este prezent în aceste domenii.

Legătura dintre ageismul structural și cel implicit

Deseori, stereotipurile se creează în mod inconștient. Creierul ia decizii cu până la zece secunde înainte să devenim conștienți de ele². Eric Kandel, neurocercetător laureat al Premiului Nobel, a descoperit că aproximativ 80% din mintea noastră lucrează în mod inconștient³. Foarte bine și frumos atunci când vrei să apeși clanța ușii, dar povestea se schimbă complet atunci când ne formăm impresii sau luăm decizii despre oameni.

Stereotipurile sunt dispozitivele deseori inconștiente pe care le folosim pentru a ne evalua semenii. Totuși, de foarte multe ori, aceste imagini nu se bazează pe experiențe observate sau trăite, ci mai degrabă sunt absorbite ca atare din mediul social extern.

Celor mai mulți dintre noi ne place să ne considerăm capabili să judecăm destul de corect alți oameni. Dar adevărul este că suntem ființe sociale care ducem cu noi convingeri sociale inconștiente, care sunt atât de adânc înrădăcinate în mintea noastră, încât de obicei nu ne dăm seama că și-au pus amprenta asupra noastră. Aceasta poate genera un proces inconștient denumit „prejudecată implicită”, care ne influențează automat să plăcem sau să displăcem anumite grupuri de persoane. Prejudecata implicită este greu de anulat sau chiar de acceptat, deoarece foarte des ea contravine lucrurilor pe care le credem în mod conștient. Lucrurile se complică pentru că prejudecata implicită reflectă deseori o prejudecată structurală.

Aceasta se referă la politicile sau practicile instituțiilor sociale, cum ar fi corporații care discriminează angajații sau spitale care discriminează pacienții. Ea este deseori

întrepătrunsă cu prejudecata implicită. Pentru că, în cadrul instituțiilor, discriminarea poate acționa și fără ca managerii sau doctorii să fie conștienți de ea și, prin urmare, poate fi considerată implicită. Dar, în același timp, ea este deseori structurală atunci când discriminarea consolidează puterea celor care dețin autoritatea, răpind în același timp puterea de la cei marginalizați.

Pentru a analiza ambele tipuri de prejudecăți, cercetătorii le-au cerut unor colegi, oameni care se consideră obiectivi și corecți, să evalueze CV-urile unor candidați bărbați și femei care aplicau pentru un post. În aproape fiecare caz, probabilitatea ca bărbații să fie angajați și să li se ofere salarii mai mari decât femeilor a fost mai mare, în ciuda faptului că CV-urile erau identice din toate punctele de vedere, cu excepția folosirii unor nume tradițional masculine sau a unor nume tradițional feminine⁴. Există și o prejudecată rasială similară: studiile arată că potențialii candidați care și-au adăugat pe CV factori de identificare tipic „albi” au primit mai multe invitații la interviuri decât cei fără acești factori de identificare⁵.

Aceeași prejudecată structurală și implicită sau ageism se manifestă raportat la candidații în vârstă. Un studiu a descoperit că, atunci când CV-urile sunt identice, angajatorii au tendința să ofere slujba candidaților mai tineri⁶. Acest tipar de angajare se manifestă de nenumărate ori, în ciuda cercetărilor numeroase care arată că angajații în vârstă sunt de obicei mai de încredere și mai calificați decât cei mai tineri⁷. În același mod, atunci când doctorii primesc studii de caz identice ale unor pacienți cu aceleași simptome și aceeași probabilitate de recuperare, ei prezintă tendința de a recomanda tratamente pacienților în vârstă mult mai rar decât celor mai tineri⁸.

Granița dintre prejudecata structurală și cea implicită este subțire și destul de permeabilă. Prejudecățile culturale structurale sunt înrădăcinate în părerile noastre, unde sunt deseori activate fără să ne dăm seama. Ca urmare, multiple studii arată că noi toți, indiferent de ceea ce credem în mod conștient, avem prejudecăți inconștiente.

Funcționarea inconștientă

În calitate de cercetător care studiază autostereotipurile, nu am crezut că sunt și eu susceptibilă; dar evident că există o diferență între ceea ce *crezi* că știi și ceea ce știi *cu adevărat*. În viață există acele momente care dezvăluie distanța incomodă dintre cele două.

Anul trecut am decis să alerg cinci kilometri pentru o instituție de caritate la care lucrează un amic de-ai mei. Era o dimineață rece de duminică, toamna, iar patul meu era deosebit de cald și confortabil, așa că am amânat alarma de prea multe ori și am ajuns târziu. Abia dacă am avut vreme să îmi prind numărul și să îmi leg șireturile la adidași, când s-a dat startul. Alergasem deja vreo 200 de metri, trecând pe lângă un pâlc de ulmi înalți, când am auzit un pocnet urât și spațele genunchiului mi-a fost săgetat imediat de durere. M-am împiedicat puțin și am gemut. Mi-a apărut imediat o imagine în minte — o scenă din filmul SF *Lucy*, în care Scarlett Johansson joacă rolul unei femei ale cărei părți ale corpului se dezintegrează sub forma unor puncte strălucitoare după ce traficanții i-au implantat un drog periculos în stomac. În timp ce îmi imaginam asta, corpul meu, cândva prietenul meu de încredere, se dezintegra rapid în același mod, doar că vinovatul era vârsta mea, și nu vreun drog dintr-un laborator SF.

Am trecut șchiopătând linia de sosire și am zâmbit trist prietenului care mă încurajase să particip. Când am ajuns acasă, am intrat șchiopătând, plângându-mă că mult prea devreme corpul meu de vârstă mijlocie ceda ravagiilor bătrâneții. Iată-mă, îmi spuneam, confruntată cu sfârșitul trist și prematur al zilelor mele de alergare.

Atunci, soțul meu, care este medic, mi-a analizat piciorul și mi-a spus că am făcut o întindere musculară serioasă.

În momentul acela a intervenit și fiică-mea, adolescentă. Lucrase la laptop în dimineața aceea și mă văzuse când am ieșit alergând pe ușă, să ajung la cursă.

— Ai ajuns târziu, nu? a întrebat.

Am încuviințat.

— Ți-ai făcut încălzirea?

Am negat. Cine are timp de încălzire dacă ajunge târziu?

A zâmbit.

— Păi, asta e explicația.

În familia mea tuturor ne place să alergăm. Cu toții știm că încălzirea activează mușchii, întinzându-i și lungindu-i pentru a-i proteja să nu fie suprasolicitați și să se rupă. Cu mai puțin de o lună în urmă, cealaltă fiică a mea suferise o întindere musculară pentru că alergase fără să fi făcut stretching înainte.

Aceasta e explicația.

În loc să fiu ușurată că trupul meu nu începea dintr-odată să se dezintegreze, eram tulburată. În mod instinctiv atribuisem accidentarea altei cauze decât lipsa încălzirii. Am dat în schimb vina pe vârstă: mintea mea făcuse niște conexiuni pe care nu le cred în mod conștient: și anume că organismul se dezintegrează pe măsură ce îmbătrânești. Și eu studiam bătrânețea încă de la începutul facultății. Ar trebui să știu mai bine decât

majoritatea oamenilor că nu este adevărat. Așadar, ce s-a întâmplat? Stereotipurile negative pe care le absorbim încă din copilărie din cultura înconjurătoare s-au materializat într-o frică bruscă față de fragilitatea asociată bătrâneții, ceea ce m-a determinat să identific în mod eronat cauza durerilor de la genunchi.

Acesta este unul dintre cele mai nocive lucruri legate de stereotipurile negative de vârstă: ele nu doar că ne afectează acțiunile și judecățile referitoare la ceilalți; deseori, ele influențează și modul în care ne gândim la noi înșine, iar aceste gânduri — dacă nu sunt contracarate — pot influența modul în care ne simțim și acționăm.

Când mi-am început cariera în psihologie socială, studiile existente privind stereotipurile de vârstă se limitau la modul în care convingerile despre bătrânețe influențau părerile și comportamentul copiilor și al adulților tineri față de persoanele în vârstă. Cercetările ignorau modurile în care stereotipurile de vârstă influențau vârstnicii. Dar, după ce am văzut cum bunica a absorbit și a reacționat la stereotipul negativ de vârstă, care i-a fost aplicat de către proprietarul magazinului, am fost convinsă că, pentru a reduce probabilitatea producerii acestui eveniment în viitor și pentru a consolida capacitatea convingerilor despre vârstă de a aduce beneficii, trebuia mai întâi să înțeleg cum anume părerile noastre despre oamenii în vârstă ne afectează modul în care îmbătrânim noi înșine.

Cum ne însușim convingerile culturii noastre

Pentru a înțelege mai bine cum anume ne însușim stereotipurile de vârstă din propria cultură, am

dezvoltat un cadru denumit teoria internalizării stereotipurilor (*stereotype embodiment theory* — SET), care sugerează că percepțiile negative despre vârstă conduc la efecte negative asupra sănătății. Deseori, aceste efecte sunt considerate, în mod eronat, drept consecințe inevitabile ale îmbătrânirii. În același timp, convingerile pozitive despre bătrânețe au tocmai efectul opus: ele sunt benefice pentru sănătate⁹. Cercetările mele, pe baza cărora am creat aceste două concepte, au fost confirmate de peste patru sute de studii realizate de alți cercetători de pe cinci continente¹⁰.

Conform SET, există patru mecanisme care acționează asupra modului în care stereotipurile de vârstă ne afectează sănătatea. Ele:

1. sunt preluate din societate și internalizate începând din copilărie, și continuă pe toată durata vieții;
2. acționează în mod inconștient;
3. se amplifică pe măsură ce devin tot mai relevante pentru sine;
4. influențează sănătatea pe căi psihologice, biologice și comportamentale.

Acum voi ilustra cum anume convingerile despre bătrânețe se bazează pe aceste mecanisme interconectate pentru a fi însușite și a influența codul bătrâneții de-a lungul vieții.

MECANISMUL SET NUMĂRUL 1: INTERNALIZARE PE DURATA VIEȚII

Chiar dacă presupunem deseori că tinerii nu sunt afectați de percepțiile negative ale adulților, până și copiii de trei ani au internalizat deja din cultura lor

stereotipurile, inclusiv cele de vârstă, suficient cât să le poată exprima¹¹. Un studiu având ca subiecți tineri americani și canadieni a descoperit că mulți dintre ei îi considerau deja pe vârstnici ca fiind lenți și confuzi¹². Se pare că tendința de a eticheta începe chiar mai devreme: încă de la patru luni copiii mici disting și triază chipurile în funcție de vârstă¹³.

Deși absorbim tot soiul de stereotipuri negative din cultura și societatea noastră, suntem deosebit de sensibili atunci când vine vorba despre concepțiile negative despre vârstă. Există patru motive pentru care mulți absorb aceste idei ca un burete într-un vas cu apă. În primul rând, prevalența lor; conform Organizației Mondiale a Sănătății, ageismul este în prezent prejudicatul cea mai răspândită și mai acceptată la nivel social¹⁴. În al doilea rând, spre deosebire de stereotipurile de rasă și sex, le întâlnim pe cele privind bătrânețea cu câteva decenii înainte de a se referi la propriul nostru grup de vârstă, așa că rareori le punem sub semnul întrebării sau încercăm să le opunem rezistență. În al treilea rând, deseori societatea discriminează persoanele în vârstă referitor la locul unde trăiesc, lucrează și socializează; copiii, care observă că aceste persoane sunt discriminate, trag concluzia că aceste divizări sociale sunt cauzate de diferențe importante, inerente, dintre grupurile de vârstă, și nu de adevăratele motive: persoanele aflate în poziții de autoritate marginalizează vârstnicii¹⁵. În al patrulea rând, aceste stereotipuri sunt deseori întărite de-a lungul vieții noastre pe măsură ce suntem bombardați cu mesaje din reclame și presă, legate de persoanele de vârsta a treia.

MECANISMUL SET NUMĂRUL 2: FUNCȚIONARE INCONȘTIENTĂ

Așa cum observa psihanalistul Carl Jung, „până când nu vei transforma inconștientul în conștient, el îți va conduce viața și tu îl vei denumi soartă”. Un motiv pentru care stereotipurile de vârstă sunt atât de eficiente în influențarea sănătății noastre este că deseori ele funcționează fără să ne dăm seama.

Pentru a analiza cum anume ne influențează adesea numeroasele axiome discriminatorii legate de bătrânețe care abundă în cultura noastră, am descoperit că un mod eficient de a activa stereotipurile de vârstă este acela de a le prezenta în mod subliminal. În studiile noastre experimentale, oamenii stau în fața ecranelor de calculator în timp ce prin fața ochilor le trec cuvinte cu o viteză atât de mare, încât ele fie nu sunt percepute, fie sunt percepute ca o ceață. Aceasta permite percepția fără conștientizare. Cuvintele derulate rapid sunt fie stereotipuri pozitive, cum ar fi „înțelept”, fie negative, cum ar fi „decrepit”. Ulterior, participanții realizează o suită de sarcini simple, cum ar fi să se plimbe pe un hol. Astfel, am demonstrat că stereotipurile de vârstă afectează în mod inconștient totul, de la cât de lizibil sau ilizibil ne este scrisul de mână până la viteza cu care mergem¹⁶.

MECANISMUL SET NUMĂRUL 3: AUTORELEVANȚA STEREOTIPURILOR DE VÂRSTĂ

Cele mai nocive efecte ale percepțiilor negative despre vârstă nu ne afectează decât când îmbătrânim, din cauza autorelevanței pe care ele o dobândesc. Dacă îți rătăcești cheile de la mașină când ai douăzeci și cinci de ani, probabil că nu te-ai gândi prea mult la

asta. Dacă același lucru se întâmplă când ai șaptezeci și cinci, s-ar putea să te îngrijorezi că vei deveni senil în curând, deoarece ți-ai petrecut mare parte a vieții absorbind stereotipuri despre persoanele cu vârste de peste șaiszeci de ani care devin incompetente mintal — chiar dacă acest stereotip nu este corect, după cum vom vedea în capitolul următor.

Prefaceți-vă pentru o clipă că sunteți o persoană în vârstă care, în copilărie, i-a auzit pe părinții săi cum se plâneau de părinții lor că sunt absenți și dădeau vina pe vârsta lor înaintată. Pe la douăzeci de ani, această părere a fost probabil întărită de alte mesaje asemănătoare despre bătrânețe de prin reclame, filme și cărți. Când ați ajuns la vârsta mijlocie, ați început să etichetați mintal cazurile de uitare ale altor persoane ca fiind legate de bătrânețe. Și când în sfârșit ați ajuns la vârsta senectuții, de fiecare dată când nu vă amintiți ceva, dați vina pe bătrânețe. Când faceți asta, manifestați în mod activ stereotipul pe care l-ați auzit în copilărie aplicat vârstnicilor, doar că acum îl aplicați propriei persoane. La rândul său, aceasta poate conduce la stres, care poate scădea performanța memoriei¹⁷. După o viață întreagă în care v-a ocupat spațiile cele mai intime ale minții, în partea a doua a vieții stereotipul de vârstă probabil că își va cere dreptul (doar dacă nu este contracarat de unele dintre strategiile prezentate mai departe în această carte).

MECANISMUL SET NUMĂRUL 4: TREI CĂI PRIN CARE VĂ ÎNSUȘIȚI CONVINGERILE DESPRE BĂTRÂNEȚE

Există trei căi prin care convingerile despre bătrânețe acționează asupra sănătății noastre: psihologice,

comportamentale și biologice. Un exemplu de mecanism *psihologic* este stima de sine scăzută care se dezvoltă în rândul vârstnicilor care au asimilat convingeri negative despre bătrânețe¹⁸. O scrisoare pe care am primit-o recent de la o doamnă în vârstă din Anglia începe astfel: „Sincer, mi-e rușine că sunt bătrână. De ce? Deoarece societatea îmi spune că este rușinos“.

Calea *comportamentală* acționează pe măsură ce vârstnicii absorb concepțiile negative despre vârstă și dezvoltă atitudini fataliste despre inevitabilitatea deteriorării sănătății în partea a doua a vieții. Uneori, ei vor elimina comportamentele sănătoase, care în această lumină sumbră par să fie inutile. Echipa mea a descoperit că persoanele în vârstă cu percepții negative asupra bătrâneții iau mai puține medicamente prescrise și fac mai puțin sport¹⁹. Această situație poate deveni o profeție autoîndeplinită: convingerile negative despre bătrânețe conduc la comportamente nesănătoase care agravează boala, ceea ce apoi întărește convingerile negative inițiale.

Cea de-a treia cale este *biologică*. Am descoperit că percepțiile negative asupra vârstei pot crește markerii biologici ai stresului, inclusiv hormonul cortizol și o substanță din sânge denumită proteina C-reactivă (PCR)²⁰. În timp, creșterile mai frecvente și mai semnificative ale biomarkerilor de stres pot conduce la o moarte prematură²¹.

Și iată: trioul nefericit. Acesta este modul prin care convingerile negative despre bătrânețe trec din cultură în sănătatea noastră, scurtându-ne durata vieții și afectându-ne starea de bine. Știu că sună rău, dar chiar este adevărat. Însă aceste manifestări fizice nu sunt inevitabile. Ne putem opune acestor convingeri

și le putem schimba, ceea ce conduce către efecte psihologice, comportamentale și biologice pozitive.

De la „țintaș” la țintă: toxicitatea stereotipurilor de vârstă

Poate fi greu să acceptăm că stereotipurile de vârstă pot avea efecte atât de profunde asupra modurilor în care acționăm și simțim, dar nu este vorba doar de concepțiile despre bătrânețe: există și alte feluri de auto-stereotipuri care ne influențează. De exemplu, studiile arată că, la teste, participanții de culoare au tendința de a înregistra rezultate mai slabe decât candidații albi atunci când trebuie să-și identifice rasa într-un chestionar demografic premergător testului²². Totuși, atunci când chestionarul demografic a fost omis, nu au existat diferențe semnificative în rezultatele testului. Stereotipul care asociază rasa cu performanța intelectuală era atât de puternic, încât, ca să se activeze, nu a fost nevoie decât ca participanții la test să își identifice rasa.

Un alt studiu a arătat că, atunci când participantele au privit reclame TV reale care expuneau stereotipuri de gen, deseori au evitat rolurile de conducere în sarcinile ulterioare din cadrul experimentului, chiar dacă reclamele nu aveau nimic de a face cu ideea de conducere²³. O reclamă prezenta o tânără care era atât de încântată că a primit un nou produs cosmetic, încât sărea din pat de bucurie. Activarea unui singur stereotip despre un grup, în acest caz stereotipul femeilor care se concentrează pe aspectul fizic, poate deschide calea unei serii întregi de alte stereotipuri și asocieri, una dintre ele fiind că femeile nu sunt buni conducători.

O prezență copleșitoare în reclame o au și stereotipurile de vârstă, care acționează diferit decât cele rasiale sau de gen, deoarece nu devin autorelevante decât mai târziu în viață. Acest proces este complicat și mai mult de faptul că înseși persoanele în vârstă, înainte de a ajunge la vârsta a treia, au fost „țintașii”, pentru că au văzut vârstnicii în mod stereotipic, și nu țintele, și nu a trebuit să pună la îndoială sau să se opună stereotipurilor în sine. Așa că, atunci când ajung la bătrânețe, oamenii deseori încă se identifică cu tinerii, și nu cu noul lor grup de vârstă, vârstnicii²⁴.

Este important de observat că percepțiile asupra vârstei nu sunt sinonime cu gândirea pesimistă sau optimistă. Ați putea crede că percepțiile pozitive asupra vârstei sunt doar o fațetă a gândirii pozitive și că percepțiile negative sunt o formă a gândirii negative. Dar în cercetările mele am descoperit că, dincolo de emoțiile generale, cum ar fi fericirea sau tristețea, *concepțiile referitoare la vârstă* sunt cele care determină consecințele, inclusiv cât de bine ne amintim informațiile sau cât de repede ne mișcăm prin cartier²⁵. Cu alte cuvinte, dincolo de perspectivele emoționale ale unei personalități care vede paharul plin sau paharul gol, convingerile despre bătrânețe sunt de fapt cele care ne agravează sau ameliorează starea de sănătate.

Un bărbat de două mii de ani cu convingeri pozitive despre bătrânețe

Cele mai multe cercetări asupra convingerilor în grupuri, indiferent dacă acestea se bazează pe rasă, sex, etnicitate sau vârstă, s-au concentrat pe

convingerile negative. În schimb, eu am fost curioasă de mult timp să aflu care este posibilul beneficiu al concepțiilor pozitive.

Gândiți-vă la regizorii Carl Reiner, creatorul emisiunii *Dick Van Dyke* și al celebrului film cu Steve Martin, *Ticălosul*, și Mel Brooks, care a scris și a regizat *Tânărul Frankenstein* și *Producătorii*. Reiner a murit la nouăzeci și opt de ani; i-a supraviețuit amicului de o viață, Brooks, acum în vârstă de nouăzeci și cinci de ani. Ambii s-au bazat pe convingeri pozitive despre bătrânețe, pe măsură ce au îmbătrânit, și au depășit durata medie de viață a bărbaților cu cel puțin cincisprezece ani. Au fost extrem de productivi chiar și la nouăzeci și ceva de ani, când Reiner a scris cinci cărți și Brooks a continuat să joace, să scrie și să producă. Au fost și destul de fericiți. Prietenia lor s-a consolidat de-a lungul deceniilor. Până la moartea lui Reiner, cei doi au avut obiceiul să ia cina și să se uite la emisiunea *Jeopardy!* în fiecare seară acasă la Reiner, după care urmăreau o comedie, uneori chiar una de-a lor.²⁶

La vârsta de nouăzeci și cinci de ani, Reiner a apărut într-un documentar realizat de HBO despre viața ca nonagenar, denumit *Dacă nu apari la rubrica Decese, ia-ți micul-dejun*. Persoanele pe care le interviuează (printre care și Brooks) sunt amuzante, nu se iau în serios și sunt fericite. Oamenii își descriu viețile ca fiind productive și pline de sens și se plâng de condescendența cu care sunt priviți de societate pentru că sunt bătrâni. Norman Lear, care a creat majoritatea serialelor memorabile de comedie din anii 1970 (inclusiv *All in the Family*, *Maude* și *The Jeffersons*), îi povestește lui Reiner în documentar: „Pentru că am nouăzeci și trei de ani, se presupune că ar trebui să

mă comport într-un anumit mod. Faptul că pot să îmi ating degetele de la picioare nu ar trebui să uimească oamenii atât de tare“. În prezent, are nouăzeci și nouă de ani și tocmai a creat un serial de comedie cu actori din America Latină.

Mel Brooks și Carl Reiner au început să-și exprime convingerile pozitive despre vârstă cu multe decenii în urmă. Pe când eram copil, părinții mei se uitau la înregistrări mai vechi ale celebrului lor serial de comedie *The 2000-Year-Old Man* (Bărbatul de două mii de ani), care îl prezintă pe Reiner în calitate de reporter și pe Brooks în rolul bărbatului de două mii de ani, improvizând povești și glume cu un puternic și amuzant accent evreiesc. Umorele proveneau din replicile foarte spirituale ale acestui om foarte bătrân, perfect sincronizate, în stilul vechilor comedianți evrei.

Deși Reiner și Brooks au creat scheciurile pentru a se amuza și a-și distra prietenii la petreceri pe când aveau în jur de treizeci de ani, serialul lor reflecta și promova în același timp imagini pozitive ale bătrâneții. Multe dintre observațiile haioase ale bărbatului de două mii de ani îi reflectă aptitudinile căpătate odată cu experiența, care îi permit să supraviețuiască într-o lume haotică. În plus, el dă dovadă și de o memorie excelentă, care îi permite să recite versurile a ceea ce el descrie ca fiind primul cântec cântat vreodată, o străveche incantație aramaică, incantație care, întâmplător, suna exact precum melodia cunoscută de jazz *Sweet Georgia Brown*. Este o diferență revigorantă față de „glumele despre bătrânețe“ actuale, deseori prezentate în emisiunile de televiziune și în stand-up comedy, care fac haz de mintea și corpul vârstnicilor²⁷.

Schimbarea percepțiilor asupra vârstei

Vestea bună este că nu ne naștem cu un set de percepții asupra vârstei și, odată ce le-am dobândit, ele nu sunt săpate în piatră. Observăm acest lucru mai ales în modul radical în care ele variază de la o cultură la alta. Am descoperit că în China, când le-am cerut oamenilor să indice primele cuvinte sau expresii care le vin în minte pentru a descrie o persoană în vârstă, răspunsul cel mai frecvent a fost „înțelepciune“, în vreme ce în SUA, prima imagine care le vine oamenilor în minte este de obicei „pierderea memoriei“.

Mai știm și că opiniile despre bătrânețe sunt maleabile deoarece se schimbă de-a lungul istoriei, iar eu am reușit să le transform din negative în pozitive, în studiile mele științifice²⁸. Mai departe vom analiza aceste diferențe culturale, precum și schimbările istorice și experimentale ale convingerilor despre bătrânețe. În plus, pe baza acestor tipare, vom prezenta o strategie pentru îmbunătățirea lor.

Influența convingerilor despre bătrânețe

Convingerile despre bătrânețe afectează aproape toate aspectele vieților noastre, inclusiv accesul la serviciile de sănătate și situațiile profesionale. Probabilitatea ca pacienții vârstnici care suferă de depresie și care recurg la specialiști în sănătate mintală să primească un tratament adecvat, dacă îl primesc și pe acela, este mai redusă deoarece acești specialiști cred că depresia este o parte normală a îmbătrânirii²⁹. Și nu este vorba doar despre asumțiile legate de sănătatea mintală: atitudinea aceasta reflectă ignorarea

pacienților în vârstă pe motiv că nu ar merita îngrijirile medicale respective.

Gerontologul Louise Aronson a povestit despre o ședință la un mare spital din SUA, unde doctorii discutau despre cazul complicat al unui pacient în vârstă care fusese adus de la un cămin din apropiere. Pe la jumătatea ședinței, unul dintre doctori — șef de secție — s-a ridicat și a sugerat că avea o soluție pentru acest caz complex.

— Mi-am dat seama. Nu trebuie decât să se decidă ca aceste cămine să fie plasate la o distanță de 100 de kilometri de spitale.

Toată lumea a râs. Ideea nerostită era că pacienții vârstnici sunt o pierdere de timp, îngrijiri și bani. Aronson adaugă: „Dacă cineva ar fi spus așa ceva despre femei, persoane de culoare sau persoane din comunitatea LGBTQ, lumea s-ar fi scandalizat. În acest caz, nimeni nu a fost deranjat. Îți vine să plângi“.

Conceptiile negative despre vârstă fac ravagii și pe piața muncii, unde doar o treime dintre americanii în vârstă de șaiszeci și opt de ani sunt încă angajați³¹, parțial și din cauza presupunerii că angajații mai în vârstă sunt ineficienți și trebuie să fie dați la o parte. Vârsta medie a angajaților este de douăzeci și opt de ani la Facebook, treizeci la Google și treizeci și unu la Apple³².

Să fie oare adevărat că doar tinerii dețin aptitudinile necesare pentru a lucra în domeniul tehnologiei sau poate acest domeniu este înșesat de prejudecăți referitoare la bătrânețe? Ar trebui să îl întrebăm pe JK Scheinberg, legendarul inginer de la Apple care a condus cel mai secret proiect al companiei, Proiectul Marklar, a dus sistemul de operare al Apple la Intel și a transformat MacBook în succesul răsunător care

este astăzi. După douăzeci și unu de ani la Apple, JK a decis să se pensioneze anticipat pe când avea în jur de cincizeci de ani, dar în scurt timp și-a dat seama că se plictisea și nu își găsea locul. Gândindu-se că știa o cale ușoară de a se face util, a aplicat pentru un post cu jumătate de normă de asistență tehnică la un Apple Store local, unde i s-a spus la interviu că va fi contactat. Nu l-a mai contactat nimeni. JK și-a dat seama că acest lucru s-a datorat faptului că era mai bătrân cu câteva decenii față de ceilalți candidați de la interviu³³.

Convingerile negative despre bătrânețe sunt cele mai tolerate dintre toate tipurile de prejudecăți implicite. Ele forțează persoanele în vârstă să se mute din cartierele dinamice, să părăsească piața muncii și clinicile medicale, fără niciun alt motiv decât vârsta.

Îmbătrânirea este un proces biologic; totuși, ea nu există într-o dimensiune strict biologică, independentă de părerile și practicile noastre referitoare la ceea ce înseamnă să fii bătrân sau să îmbătrânești. De prea multe ori nu ne dăm seama că părerile noastre despre bătrânețe sunt produsul prejudecăților culturale, și nu al unor date științifice. Uităm că doar 25% din sănătatea noastră se datorează genelor³⁴. Aceasta înseamnă că, în proporție de trei sferturi, sănătatea noastră este determinată de factori de mediu, dintre care pe mulți îi putem controla. După cum au arătat cercetările mele, unul dintre acești factori controlabili se referă la concepțiile referitoare la vârstă.

În această primă parte a cărții, voi prezenta descoperiri științifice legate de convingerile referitoare la vârstă, alături de relatări despre o serie de persoane printre care artiști, vedete de cinema și sportivi, pentru a ilustra modul în care aceste păreri ne influențează sănătatea, biologia, memoria și starea generală de bine.

În celelalte capitole vă voi prezenta strategii susținute de dovezi, care să vă ajute să profitați de puterea formidabilă a convingerilor despre bătrânețe și să luptați cu ageismul structural în moduri care să vă ajute pe voi, pe cei dragi și lumea în care trăim.