

LAURA L.  
CARSTENSEN

**Un viitor  
lung  
și fericit**

Sănătatea și siguranța  
financiară în epoca  
longevității crescute

Traducere din engleză de  
Adriana Trandafir

PSIHOLOGIA  
PENTRU  
TOTI



## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	9
1. Cinci mituri despre o viață lungă pe care nu-ți permîști să le crezi .....	22
2. Ce este îmbătrânirea? .....	54
3. Reimaginează-ți viața lungă. .....	79
4. Latura socială a îmbătrânirii .....	114
5. Sprijinul colectiv: asigurările sociale și de sănătate .....	158
6. Investiția în viitor: plodoaria pentru știință și tehnologie .....	208
7. Ce ar putea merge prost? .....	254
8. Cum ne asigurăm un viitor îndelungat și fericit? ..	292
<i>Mulțumiri</i> .....	324

## CINCI MITURI DESPRE O VIAȚĂ LUNGĂ PE CARE NU-ȚI PERMIȚI SĂ LE CREZI

Pentru a ne contura o perspectivă clară asupra viitorului nostru, ca un preludiu la a ne face viațile mai lungi și mai bune, trebuie să renunțăm la cât mai multe mituri despre îmbătrânire — și sunt destule. De fapt, probabil că cea mai mare parte din ceea ce crezi despre îmbătrânire este greșit.

Viața mai lungă înseamnă îmbătrânire și întregul proces de îmbătrânire este presărat cu stereotipuri neplăcute și cu mituri descurajante, probabil pentru că puțini dintre noi văd bătrânețea de aproape înainte să fie ei însiși imersați în ea. Societatea americană este atât de segregată în funcție de vîrstă<sup>9</sup>, încât puținele persoane în vîrstă pe care le știm sunt de obicei bunicii noștri sau diverse rude în vîrstă — un eșantion mic și evident nereprezentativ, legăturile de rudenie atenuând adesea nuantele personalităților și ale viaților lor. De multe ori nu vedem în ei oamenii, ci rolurile pe care le îndeplinesc.

<sup>9</sup> Hagestad, G. O și Uhlenberg, P. (2005). The social separation of old and young: A root of ageism. *Journal of Social Issues*, 61(2), 343–360.

Până la urmă, căți dintre noi înțeleg într-un mod complex și subtil persoanele în vîrstă din familia lor înainte să ajungă ei însiși la vîrstă lor? Eu știu sigur că nu le-am pus prea multe întrebări rudenilor în vîrstă când erau Tânără. Îi iubeam, dar nu am încercat să-i cunosc ca persoane. În ceea ce le privește, rudele în vîrstă nu-și prea împărtășesc viața personală cu generația mai Tânără; întreaga familie se concentreză pe cei tineri. De abia după ce mătușa mea, Mabel, depășise vîrstă de nouăzeci de ani, am aflat că nu fusese singură toată viața. Când fusese Tânără avusese o căsnicie scurtă și agitată. Nu am știut, până când nu am ajuns eu însămi la vîrstă a doua, că sora ei fusese găsită moartă într-o cameră de hotel, și încă nu știu circumstanțele morții sale. Nu știam că bunicul meu a fost persoana la care toată lumea din micuțul orășel din Nebraska apela când avea de reparat un aparat electrocasnic sau un radio. Se pare că omul era talentat în chestiunile ce țineau de electricitate. Poate că nu este o coincidență că fiul lui, tatăl meu, a ajuns să studieze câmpurile electromagnetice. Dar nu am făcut aceste conexiuni decât atunci când am început să îmbătrânesc eu însămi.

În absența cunoștințelor personale, ne putem aștepta ca toate persoanele în vîrstă să fie făcute din același aluat ca puținii lor reprezentanți pe care îi cunoaștem. Cred că de aceea stereotipurile legate de îmbătrânire tind către poli opuși, fiind bazate ori pe momente ferice petrecute cu familia de sărbători, ori pe interacțiuni neplăcute cu oameni în vîrstă care par extrem de iritabili sau de bolnavi. Chiar mai rău, când ne imaginăm cum vom fi noi la bătrânețe tindem să extrapolăm din experiențele noastre limitate și este posibil ca imaginea rezultată să nu fie mereu una frumoasă — depinde dacă mătușa Betty făcea fursecuri sau avea demență. De foarte multe ori, când țineam discursuri despre îmbătrânire,

oamenii din public fie îmi spuneau că sunt de acord cu o anumită descoperire fiindcă bunicile lor erau *exact aşa*, fie refuzau să creadă anumite descopeririri, fiindcă bunicile lor nu erau *de loc aşa*.

Puțini dintre noi văd proporțiile, întinderea sau complexitatele vieții la bătrânețe. Din motive pur egoiste, aceasta este o problemă fiindcă devine greu să ne dăm seama încotro ne îndreptăm și să vedem toate posibilitățile care ne stau înainte. Adevărul este că viața vârstnicilor nu e în niciun caz binară; sunt multe nuanțe între bunicuța evlavioasă și moșul morocănos. Viețile lor nu sunt nici pe departe fade. De fapt, în ceea ce privește personalitatea și experiența de viață, vârstnicii reprezintă cea mai diversă parte a populației. Tatălui meu îi place să spună că toți bebelușii sunt la fel — când sunt mici au puține ocazii pentru a se diferenția. Însă cu fiecare decesu de viață, fiecare curbă în drumul vieții individualizează oamenii, devine mai puțin probabil ca doi oameni diferenți să fi fost conturați de același set de experiențe. Prin urmare, pe măsură ce o persoană îmbătrânește, vârstă cronologică îi prezice din ce în ce mai puțin evoluția. Nu are sens să vorbim despre societățile în curs de îmbătrânire reducând populațiile vârstnice la cel mai mic numitor comun.

Din punct de vedere practic, pentru oamenii care vor să-și plănuiască vieți lungi, sănătoase și fericite sau pentru o societate care vrea să ofere astfel de vieți tuturor, aceste mituri nu doar seamănă îndoiești, ci împiedică schimbarea. Creează îngrijorări care întunecă imaginația și totesc speranța, chiar dacă nu se concretizează niciodată. Creează un stres social și o separare care nu ar trebui să existe între generații. Aceste mituri promovează așteptări anacronice cu privire la bătrânețe, așteptări pe care, ca specie și ca societate, le-am depășit și nu mai sunt în concordanță cu modul de viață al oamenilor din

prezent. În majoritatea timpului, aceste mituri ne înfățișează un viitor atât de sumbru încât ne îngrozește și să ne gândim la el, cu atât mai mult să ne facem planuri în ceea ce-l privește!

Să începem prin a scăpa de cinci dintre cele mai rele mituri:

- Mitul „tristeții“, conform căruia vârstnicii sunt triste și singuri
- Mitul „ADN-ul e destinul tău“, conform căruia întreaga ta soartă este prevăzută în codul genetic
- Mitul „muncești din greu, pensionează-te din plin“, conform căruia ar trebui să ieşim cât mai repede de pe piața muncii
- Mitul „insuficienței resurselor“, conform căruia vârstnicii epuizează resursele
- Mitul „îmbătrânim singuri“, conform căruia modul în care ne descurcăm la bătrânețe este o problemă strict individuală și nu depinde de societate

## MITUL NR. 1: VÂRSTNICII SUNT TRIȘTI

Cel mai mare mit din meniu este acela că vârstnicii sunt inevitabil triste, singuri și demoralizați. Dacă te-ai temut până acum de trecerea timpului fiindcă erai îngrijorat că s-au terminat zilele cele mai fericite, vreau să te încurajez. Am petrecut ultimii treizeci de ani investigând psihologia îmbătrânirii, iar cercetările mele au arătat întotdeauna că, din punct de vedere emoțional, cei mai buni ani vin Tânziu în viață<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G., Brooks, K. și Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence

Cu excepția bolilor asociate cu demență, care prin definiție au o cauză organică, în general sănătatea mențală se îmbunătășește cu vîrsta<sup>11</sup>. Ca grup, vârstnicii suferă mai puțin de depresie, de anxietate și de abuzul de substanțe decât persoanele mai tinere. În viață de zi cu zi, au mai puține emoții negative decât oamenii de 20-30 de ani – cei pe care îi considerăm, stereotipic, ca fiind cei mai fericiți – și la fel de multe emoții pozitive. În plus, vârstnicii fac față emoțiilor negative mai bine decât tinerii, iar când acestea apar, nu persistă la fel de mult. Mulți oameni, chiar și specialiștii în științe sociale, sunt șocați de aceste descoperiri. Acestea ne contrazic perspectiva implicită asupra fericirii, și anume faptul că ea provine din calitățile ezoterice ale tinereții: sănătate, frumusețe, putere. Dar dacă acestea se diminuează cu vîrsta, cum de sunt vârstnicii atât de mulțumiți?

Acesta a fost numit „paradoxul îmbătrânirii”, dar eu spun că este mai mult logică decât paradox. Răspunsul îl reprezintă ceva ce numim în limbaj obișnuit „perspectivă asupra vieții”; un termen mai tehnic pe care l-am propus eu și colegii mei este cel de „selectivitate socioemoțională”. Voi discuta mai în amănunt teoria noastră cu privire la acest concept în capitolul 4, dar baza acestei idei este aceea că oamenii sunt singurele ființe cu abilitatea de a compara trecerea timpului cu un fel de „ceas al vieții” intern, fiind conștienți de locul în care se află în ciclul vieții. Când suntem tineri, timpul pare încăpător; ne concentrăm pe obținerea de cunoștințe, pe căutarea unor experiențe noi, pe creația unei mari rețele de prieteni și colegi. Pe măsură

based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26, 21–33.

<sup>11</sup> Scheibe, S. și Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *Journals of Gerontology* 65B(2), 135–144.

ce îmbătrânim, simțim ceasul încetinind și ne îndreptăm atenția spre a ne bucura de timpul rămas, concentrându-ne pe profunzimea experiențelor, pe apropiere, pe un număr mai restrâns de obiective și pe selectarea atentă a unui grup de persoane iubite.

Această schimbare de perspectivă pare să fie asociată cu o nouă modalitate de a evalua lucrurile care merită timp, atenție, îngrijorare sau nervi. Pentru mulți, această modificare înseamnă o tendință mai mare spre a renunța la părțile negative ale vieții și spre a se concentra pe cele pozitive. Mama mea a reușit să sintetizeze această perspectivă printr-o singură propoziție într-un e-mail pe care mi l-a trimis săptămâna trecută: „Încă e o vreme oribilă de iarnă, dar ai văzut ce frumoasă e luna plină?“

Pentru majoritatea vârstnicilor, plăcerile simple devin mai importante. Pentru aceștia, situațiile interpersonale dubioase nu mai merită deranjul. Se bucură de momentele fericite și devin mai conștienți de faptul că momentele grele vor trece. Oamenii sunt mai dispuși să ierte atunci când au un orizont de timp limitat. Chiar și trăirea emoțiilor se schimbă cu vîrsta; sentimentele devin mai bogate și complexe.

Într-adevăr, cercurile sociale se micșorează de-a lungul anilor, dar acesta nu este un indicator al singurătății. În general, renunțarea la anumite legături este resimțită ca o schimbare benefică, pe măsură ce oamenii își distilă registratorul de prieteni până la cei mai prețuți, „plivindu-și” colegii de serviciu și cunoștințele întâmplătoare care le consumau atât de mult timp și energie. Persoanele în vîrstă se declară mai satisfăcute decât tinerii cu privire la relațiile sociale, punând preț în principal pe relațiile cu copiii lor și cu alte rude mai tinere.

Și căsniciile devin mai profunde, de asemenea, odată ce ultimul copil părăsește cuibul; de fapt, multe cupluri

ating niveluri de satisfacție similare celor din luna de miere atunci când copiii lor se mută. Una dintre descoperirile mele preferate despre căsniciile de lungă durată este aceea că până și cuplurile cu o căsnicie nefericită susțin că, după mulți ani împreună, ajung să fie mai fericiți decât fuseseră înainte. De fapt, primii ani din căsnicie, în special atunci când copiii sunt foarte mici sau atunci când sunt adolescenți, sunt anii care afectează cel mai puternic satisfacția maritală.

Atenție, nu spun că oamenii tineri sau de vîrstă mijlocie nu se bucură să fie părinți sau nu-și iubesc copiii. Mai degrabă, este vorba de faptul că aceștia din urmă tind să producă tensiuni între părinți<sup>12</sup>. Părinții tineri se trezesc brusc cu mai puțin timp pentru activități plăcute împreună și se ceartă frecvent cu privire la modul cel mai potrivit de a-și îngrijii copilul. Chiar și în familiile care încearcă să fie egalitate apare o diviziune a muncii în funcție de gen. Este posibil ca tații să se simtă excluși din legătura strânsă formată aproape imediat între mamă și copil, simțindu-se presați să muncească din ce în ce mai mult în afara casei pentru a asigura securitatea economică a familiei. Adesea, mamele casnice se simt împovărate și excluse din lume.

Odată ce copiii cresc și pleacă de acasă, cuplurile se reconectează. Mă abțin cu greu să zâmbesc când îi aud pe studenții cărora le predau la Stanford că sunt îngrijorăți cu privire la părinții rămași acasă. Mi se pare înduioșător că-și fac griji despre cum o să se descurce părinții lor fără ei, dar îi liniștesc cu blândețe, spunându-le că „sindromul cuibului gol” e atipic. Aici, pot să pun problema mai puțin bland: copiii își fac părinții foarte fericiți... când locuiesc în altă parte.

<sup>12</sup> Cowan, P. și Cowan, C. (1992). *When partners become parents: The big life change for couples*. New York: Basic Books.

În plus, previzibilitatea și sprijinul emoțional al unei relații lungi de zeci de ani oferă propriile beneficii. Cuplurile în vîrstă declară că se ceartă mai puțin, fie pentru că și-au rezolvat cele mai grave probleme, fie pentru că au învățat să se descurce în prezența lor. Experiența de bunici, care combină multe dintre bucuriile pe care le oferă copiii, fără responsabilitatea îngrijirii lor constante, este o sursă suplimentară de satisfacție.

Dacă te întrebă care e grupa de vîrstă cea mai nefericită, este vorba de cei de douăzeci și ceva de ani. Desi plini de vigoare tinerească și de oportunități, aceștia sunt cei mai depresivi și mai stresați dintre toate grupele de vîrstă. Partjal, acest lucru provine din propria lor perspectivă asupra poziției lor în ciclul vieții — ca adulții tineri, cu un ocean de timp în fața lor, se confruntă constant cu decizii despre viitor, de la cine vor să fie până la ce vor să facă. Mai rău, sunt extrem de sensibili la părerea celorlalți despre ei și despre alegările lor.

Ai putea crede că un orizont atât de deschis de alegeri este un dar, însă de obicei e stresant și uneori chiar copleșitor. Oamenii se simt mai rău atunci când viitorul pare difuz și mai bine atunci când au luat o decizie sau când și-au stabilit un obiectiv și au început să lucreze la îndeplinirea lui. „Cum pot face această căsnicie să meargă?” este, într-un fel, o întrebare mai concretă decât „Voi găsi vreodată partenerul perfect?”. Vârstnicii au garanții pe care cei de douăzeci și ceva de ani nu le au; aceștia au luat deja deciziile importante din viață și își fac mai puține griji cu privire la părerea altora despre ei. Nu e vorba de faptul că ar fi solidificați, ci că sunt mai selectivi cu privire la persoanele ale căror opinii contează, alegând doar câțiva pe care îi stimează, în loc să se agite în legătură cu părerea oricărui om pe care-l întâlnesc.