

**Bătrânețea: povară, boală sau dar al vieții?**  
**La vieillesse: charge, maladie ou la bénédictions de la vie ?**

Maria Popescu, *lector, UPS „Ion Creangă”*,  
Dorin Rață, *student, UPS „Ion Creangă”*

**Rezumat**

*Bătrânețea este o etapă a vieții care trezește deopotrivă temeri și bucurie, dar și mai multe idei preconcepute. Ce reprezintă, în realitate, apusul vieții?*

*O bătrânețe reușită este conjugarea a trei categorii de condiții: sănătatea, menținerea unui înalt nivel funcțional cognitiv și fizic și întreținerea unui angajament social. A îmbătrâni frumos este o artă care poate fi învățată.*

**Cuvinte-cheie:** *bătrânețe, vârsta a treia, viață, senescență, gerontologia, psihologia îmbătrânirii.*

**Résumé**

*La vieillesse est une étape de la vie qui éveille des craintes et des joies, mais aussi beaucoup d'idées préconisées. Qu'est-ce qui représente ce déclin de la vie en réalité ?*

*Une vieillesse réussite est le lien de trois catégories de conditions: la santé, le maintien d'un haut niveau fonctionnel cognitif et physique et l'entretien d'un engagement social. Un beau vieillissement est un art qui peut être appris.*

**Mots-clés:** *la vieillesse, la troisième âge, vie, gérontologie, la psychologie du vieillissement.*

*„A îmbătrâni este neplăcut, dar aceasta este unica modalitate de a trăi mai mult.”  
(Gh. A. de Sainte-Beuve)*

Omul este aiudoma unei fracții, numărătorul este ceea ce el reprezintă, iar numitorul – ceea ce crede despre sine. Cu cât este mai mare numitorul, cu atât este mai mică fracția.

Psihologia s-a interesat dintotdeauna mai mult de copil și de adolescent, decât de persoana în vârstă. Aceasta a condus la ideea că evoluția persoanei încetează la sfârșitul adolescenței, îmbătrânirea fiind un fenomen de involuție, adică de întoarcere la copilărie. Însă sunt anumite modificări psihologice profunde care pot fi observate de-a lungul întregii vieți. La vârsta adolescenței prelungite se apropie de apogeu dezvoltarea fizică și cea intelectuală, pe când dezvoltarea morală și cea spirituală continuă până la adânci bătrâneți. Îmbătrânirea este ansamblul proceselor pe care le suportă un organism după faza sa de dezvoltare și care caracterizează grupa de vârstă de peste 60 de ani. Termenul *senescență* este considerat ca fiind sinonim cu *îmbătrânire*, iar gerontologia are drept obiect de studiu toate modificările morfologice, fiziologice, psihologice și sociale provocate de acțiunea timpului asupra organismului. *Geriatrics* studiază mijloacele de luptă

împotriva efectelor îmbătrânirii, vizând perfecționarea farmacologică, spre exemplu tratamentele hormonale care combat efectele menopauzei. *Gerontopsihologia* reflectează la tehnicile și condițiile care să permită păstrarea unei performanțe optime în condițiile îmbătrânirii [2].

Dicționarul explicativ al limbii române subliniază că bătrânețea reprezintă „etapa finală din viața ființelor, vârsta înaintată, caracterizată prin diminuarea treptată a funcțiilor fiziologice”. Pe de altă parte, Organizația Mondială a Sănătății explică termenul *bătrânețe* stipulând și o cifră de 60-65 de ani, fiindcă anume în această perioadă începe ultimul ciclu al vieții, care nu prea este dorit, dar de care nimeni care trăiește acești ani nu scapă [6].

Bătrânețea este o perioadă destul de dificilă, controversată și individuală. În general, în etapizarea acestei perioade, nu există granițe precise și riguroase. Este de remarcat faptul că atitudinea oamenilor față de bătrânețe diferă de la individ la individ, de la etnie la etnie și chiar în funcție de sex. Unii o văd ca pe o scadență continuă, alții, ca pe o eliberare de muncă, de rutina și necazurile vieții. Totuși, există și vârstnici adepți ai pozitivismului. Ei concep viața ca pe o continuitate firească, o prelungire a ființei noastre, ca pe o trăire în continuare a trebuințelor și emoțiilor, însă sub o altă formă, ca pe un dar dat de Dumnezeu. Problema îmbătrânirii reușite a fost abordată încă din Antichitate de către marele filozof roman Cicero, în lucrarea intitulată *De senectute* (44 î.Hr.), în care se vorbește despre acest fenomen ca fiind foarte variabil de la subiect la subiect și mai ales ca o perioadă ce poate oferi numeroase oportunități de dezvoltare personală [2].

Bătrânețea este un fenomen natural, care rezultă din legitățile vieții. Conform statisticilor, se constată că 75% dintre cei trecuți de 60 de ani nu recunosc faptul că se apropie de bătrânețe [6]. Se cunoaște faptul că această perioadă este marcată de pensionare, care intervine cu noi schimbări. Dacă unele persoane își acceptă noul statut, asumându-și anumite roluri, altele traversează o adevărată criză, posedând rezerve fizice și intelectuale, experiență profesională și aptitudini, luptă pentru continuitatea activării pe piața muncii.

Cel mai frecvent, îi vedem pe vârstnici singuri, neputincioși și neajutorați, tablou ce ne face să ne cutremurăm la ideea că mâine în locul lor am putea fi noi. De ce bătrânețea este considerată o povară? Adresând această întrebare mai multor vârstnici din Chișinău, am primit răspunsuri care ne-au sensibilizat și ne-au provocat să medităm. Peste 90% din cei intervievați afirmă că le vine destul de greu să găsească cuvintele potrivite pentru a exprima sentimentele pe care le simt în adâncul sufletului, grijile și umilințele cu care se ciocnesc în fiecare zi, generate de pensiile mici, problemele de sănătate, singurătate, neputință [6]. Vârstnicii simt nevoia de a socializa, de a interacționa cu generația tânără, dar sunt priviți ca ciudați sau, pur și simplu, sunt discriminați, izolați, ignorați.

Trebuie să recunoaștem că la această vârstă mulți oameni sunt irascibili, nervoși, capricioși, încăpățânați, negativiști în conversații, dar trebuie să privim partea plină a paharului; alții ne vor impresiona cu istoriile lor de viață, cu spiritul de inițiativă și activismul social de care dau dovadă.

Aspectul negativ al îmbătrânirii, la fel, poate fi regăsit în Antichitate. Terențiu spunea că „bătrânețea însăși este o boală”, afirmație ce stârnește și până în prezent multe controverse și polemici. Pe de altă parte, ea este susținută de mituri și prejudecăți: „toate persoanele în vârstă au o slabă coordonare motorie”; „vârstnicii se simt oboșiți tot timpul”; „vârstnicii se infectează foarte ușor”; „vârstnicii își petrec majoritatea timpului în pat”; „persoanele de vârsta a treia nu pot sa-și amintească nimic, ei uită totul” și lista poate continua. Realitatea însă este alta. Specialiștii au reușit să delimiteze cele două concepte și să arate, elaborând diverse teorii, că îmbătrânirea este un proces natural și normal, care nu este o manifestare a unor afecțiuni. Se consideră că bătrânețea este o boală din cauza modificărilor de natură biologică și psihologică ce survin la această vârstă. Pentru a vedea hotarul dintre mit și realitate, este important să prezentăm aceste modificări. Din punct de vedere psihomotor, mișcărilor devin greoaie, mai puțin precise, timpul de reacție scade. Activitatea devine mai lentă, se fac mai multe greșeli, sunt necesare mai multe pauze [5]. Pe plan senzorial, scade sensibilitatea vizuală și auditivă, ceea ce poate determina dificultăți în relațiile interpersonale și eventual reacții psihice (accentuarea neîncrederii în alții). Gândirea și vorbirea devin mai lente. Fluența și cantitatea ideilor scade, se revine frecvent la aceeași idee [2]. Opiniile privind evenimentele de viață devin mai subiective, atitudinile sunt mai rigide. Deteriorarea inteligenței este mai gravă la persoanele care nu sunt obișnuite cu munca intelectuală. Cu cât creierul este menținut mai activ, cu atât există șanse mai mari să rămână în o bună stare de funcționare până la vârste înaintate.

Vârstnicii prezintă și probleme de natură emoțională [1]. Dintre tulburările emoționale mai frecvente, menționăm hiperemotivitatea, depresia, apatia, anxietatea. Unii au impresia că nu sunt luați în seamă de cei din jur sau au idei de inutilitate. Sunt frecvente teama de moarte, regretul pentru anii care au trecut, frustrările generate de ideea că au fost pierdute multe ocazii importante. Aceste stări se accentuează după pierderea soțului sau a cunoștințelor de vârstă apropiată. Simptomele menționate mai sus sunt naturale și firești pentru această vârstă. A fi bătrân nu este o boală în sine. Este un fapt. Este o realitate la care toți o să ajungem. Că bătrânețea aduce boala este altceva. Dar bătrânețea în sine nu este o boală. Pentru că, dacă am gândi așa, toți am fi bolnavi.

Mulți cercetători ai secolului al XIX-lea au contribuit la răspândirea unei imagini negative a îmbătrânirii cu declin psihologic și de structurare organică sau disfuncționare fiziologică [2]. Deși

această reprezentare a bătrâneții nu a dispărut complet, îndeosebi în spațiul românesc, numeroase studii realizate de la jumătatea a doua a secolului XX înapoi au demonstrat că îmbătrânirea poate fi o sursă de multiple oportunități pentru a ameliora sau a conserva o bună calitate a vieții.

Cert este faptul că majoritatea bătrânilor suferă de boli cronice, dar acestea sunt, de cele mai multe ori, rezultatul îmbinării predispoziției genetice cu factorii de mediu nocivi care deteriorează starea optimă de sănătate. Totuși, numărul mare de bătrâni sănătoși și creșterea speranței de viață, mai ales în țările industrializate, sunt dovezi că bătrânețea nu este o boală.

Majoritatea oamenilor susțin ideea prin care copilăria este numită un „dar al vieții”, dar și bătrânețea poate fi o perioadă extraordinară, dacă luăm în calcul avantajele pe care le aduce cu sine: timpul liber, posibilitatea de a desfășura activități plăcute, de a călători, de a rememora momente fericite și realizări, de a te dedica unor cauze dragi, inclusiv prin voluntariat [4]. Vârstnicii uită de singurătatea apăsătoare, trăiesc în prezent, își găsesc sau regăsesc „nepoți” sau „copii” cărora le oferă din înțelepciunea și afecțiunea lor. Se încarcă din vitalitatea și energia tinerilor lor prieteni, se simt utili și valorificați.

În concluzie, putem spune că efectele îmbătrânirii nu sunt omogene și persoanele în vârstă sunt foarte diferite. Nu suntem egali în fața îmbătrânirii. Șubrezirea merge mână în mână cu sănătatea și numeroase cercetări sunt consacrate, la ora actuală, unei mai bune înțelegeri a acestei eterogenități a vârstnicilor. Apoi, nu toate organele și funcțiile noastre psihologice îmbătrânesc în același ritm. Unele rezistă îmbătrânirii, ba chiar se dovedesc mai performante cu vârsta, în timp ce altele se deteriorează sau suferă chiar un proces patologic. Convergența descoperirilor farmacologice, a îmbunătățirii condițiilor de viață și a creșterii nivelului cultural a provocat o veritabilă explozie a numărului de persoane vârstnice active, sănătoase și fericite să trăiască. Acest lucru poate fi ușor observat în multe țări europene. În Moldova mai persistă frica de propria îmbătrânire sau disperare și neajutorare în fața bătrâneții și totuși, grație schimbului de experiență oferit de fenomene cum ar fi globalizarea, migrația de muncă, rețelele de socializare și altele, reprezentarea pe care și-o face persoana despre propria îmbătrânire evoluează gradual către o reprezentare pozitivă a apusului de viață [3].

Vorbind din punct de vedere psihologic, este importantă acceptarea bătrâneții într-un mod natural, apoi încercarea de a găsi soluții, alternative și modalități de a depăși greutățile ce vin odată cu vârsta „a treia”. Importante, în prevenirea și combaterea efectelor negative ale înaintării în vârstă, sunt activitățile sportive, un mod de viață sănătos, asumarea unor noi roluri și încercarea sau trăirea de lucruri noi. Instinctiv, fiecare dintre noi vrea să-și proiecteze speranța de viață cât mai departe, de

aceea trebuie să avem grijă de noi, de sănătatea noastră mintală și a celor din jur. Să trăim bine, să îmbătrânim frumos!

### **Bibliografie**

1. Abric J.-C. Psihologia comunicării. Iași: Polirom, 2002. 204 p.
2. Fontaine R. Psihologia îmbătrânirii. Iași: Polirom, 2002. 211 p.
3. Negură I. Psihologia față în față cu problemele de viață ale omului contemporan. În: Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială. Nr. 4 (21), 2010. Pp. 58-66.
4. Seligman M. Ce putem și ce nu putem schimba. București: Humanitas, 2013. 414 p.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Том I. Москва: Педагогика, 1989. 392 с.
6. Vârsta a treia: <http://www.romedic.ro/>