

CURBA FERICIRII, CRIZA VÂRSTEI DE MIJLOC ȘI AVANTAJELE NEBĂNUITE ALE BĂTRÂNEȚII

Dorian Furtună, dr. în șt. biol., etolog
furtunadorian@yahoo.com

THE HAPPINESS CURVE, THE MIDLIFE CRISIS AND THE UNEXPECTED ADVANTAGES OF OLD AGE

In the middle age, a state of general dissatisfaction sets in for people (a reduced well-being), but then, towards retirement age, people start to feel better emotionally again. It is curious that the same psychological and emotional pattern has been recorded in anthropoid primate species. The article analyzes some possible causes of this universal happiness curve.

Cercetătorii care studiază fenomenul fericirii au descoperit un lucru surprinzător: dacă măsurăm gradul de percepție a fericirii de-a lungul vieții, ajungem la o diagramă în forma literei U (în engleză se spune *U-shaped happiness curve*), cu partea de jos însemnând gradul redus de fericire la vârsta de mijloc, pe la 40-50 de ani. Cu alte cuvinte, studiile psihosociologice arată că oamenii ating cel mai mare grad de insatisfacție în intervalul vârstei dintre 40 și 50 de ani, după care satisfacția de viață sporește, fiind maximă la adulții vârstnici, pensionați (dacă aceștia sunt și relativ sănătoși) [1].

Age and Life Satisfaction

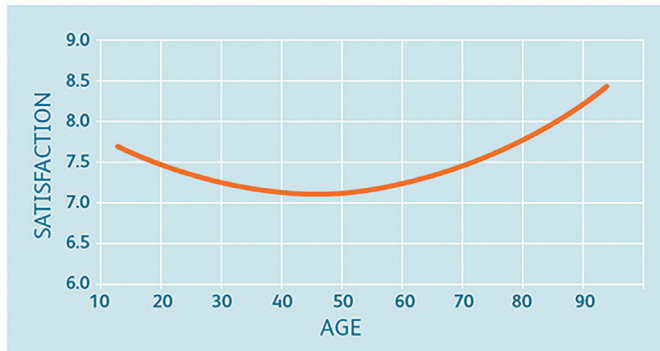


Figura 1. Curba U a percepției fericirii de-a lungul vieții [<https://wa-health.kaiserpermanente.org/whos-happier-people-in-their-40s-or-80s/>]

O cercetare, efectuată în 132 de țări (printre care România și Republica Moldova), a confirmat că forma U a percepției fericirii are o răspândire globală, e universală pentru natura umană. Deci, modul în care oamenii percep gradul lor de fericire e într-o mai mare măsură legat de vârsta și psihologia lor decât de starea socioeconomică a țării în care trăiesc [2]. Este notabil că tot după vârsta de 40 de ani este înregistrat și cel mai înalt consum de antidepresante, ceea ce indirect susține ipoteza curbei U a fericirii [3].

Sunt mai multe încercări de a explica acest fenomen. La oamenii în etate, la nivel fiziologic, se instalează o balanță hormonală care reduce din exprimările prea emotive. De asemenea, în creierul lor este secretată mai activ oxitocina – o substanță care induce starea de încredere și empatie față de cei apropiați; din acest motiv bătrânii sunt mai calmi, mai îngăduitori și mai satisfăcuți de viață [4]. În cazul vârstnicilor, satisfacția de viață mai înaltă e atribuită și faptului că la bătrânețe oamenii renunță la competițiile epuizante și frustrante, ei reduc din așteptări și nu sunt supuși stresului izvorât din ambiții și din *burnout* și se orientează mai mult către prețuirea relațiilor cu oamenii dragi. Se mai adaugă și avantajul că vârstnicii învață să își stabilească țeluri mai modeste și mai realiste, care pot fi atinse în scurt timp; ei își selectează mai atent prioritățile, dau preferință activităților plăcute și astfel își mențin mai bine echilibrul psihoemoțional [5, 6].

Psihologul Laura Carstensen, de la Stanford University, autoarea studiilor citate mai sus, explica în câteva interviuri că benevolența și toleranța bătrânilor față de frustrări se datorează și experienței de viață prin care au trecut aceștia. Ei înțeleg că perioadele negative sunt trecătoare, deci nu trebuie să ne lăsăm prea tare afectați de ele; pe de altă parte, ei cunosc și cât de fragile și grăbite sunt perioadele bune, care trebuie savurate cât încă e posibil. Vârsta îi obișnuiește cu finalitatea a tot și toate și tocmai conștientizarea acestui fapt le oferă bătrânilor capacitatea paradoxală să evite disperarea și să guste clipa prezentului [7]. Tinerii stau cu privirea către viitor, în timp ce vârstnicii nu mai pot avea ca reper viitorul, ci doar prezentul, și acesta este avantajul lor în gestionarea mai înțeleaptă a vieții de zi cu zi, cu toate tristețile și bucuriile ei [8].

Este curios că au fost identificate și unele mecanisme neurobiologice care permit o mai bună gestionare a situațiilor emoționale dificile odată cu înaintarea în vârstă; în particular, indivizii aflați în a șasea decadă a vieții manifestă mai rar sentimente acute de regret, comparativ cu tinerii de 25

de ani. Datorită acestor reacții mai temperate în raport cu situațiile dezamăgitoare și cu oportunitățile ratate, bătrânii sunt mai imuni față de crizele care le produc depresie și stări de nefericire tinerilor [9]. „Nu există fericire curată decât după 60 de ani”, scrisese undeva filosoful român Constantin Noica, în acord deplin cu ceea ce spun cercetările psihologilor.

La rândul lor, tinerii trăiesc intens emoțiile pozitive, dar și pe cele negative; aici există și diferențe între sexe, femeile fiind mai emotive decât bărbații atât în plan pozitiv, cât și negativ. Tinerețea, în fond, este vârsta speranțelor, a *drive*-ului hormonal și a convingerii că totul în viață e posibil, iar acest maximalism fiziologic și psihic se asociază cu impresia de miracol, de atotputernicie și de fericire. Totodată, această aspirație tinerească nestăvilită e și avantajoasă, și nu prea. Un studiu efectuat pe un eșantion larg de persoane a constatat următoarele: și tinerii, și vârstnicii greșesc în așteptările lor pe termen mediu față de viitor, numai că în mod diferit. În timp ce tinerii au așteptări exagerat de pozitive, însă deseori ratează împlinirea lor, oamenii în etate subestimează satisfacțiile și momentele benefice pe care le poate aduce viitorul. Ca efect, tinerii se dezamăgesc odată cu maturizarea, iar bătrânii, din contra, se bucură de întâmplările valoroase nebanuite [10].

În ceea ce-i privește pe indivizii de 40 de ani, aceștia, se știe, trec prin „criza vârstei de mijloc”, atât de mult analizată în literatura de specialitate. Una dintre explicațiile pentru această criză o găsim în cele relatate mai sus – adulții plătesc tribut pentru orgoliile și așteptările prea îndrăznețe și amăgitoare ale tinereții lor; ei ajung la apogeul unor decepții existențiale. Dar fenomenul e mai complex decât atât. Publicistul Jonathan Rauch, într-un excelent articol, intitulat „The Real Roots of Midlife Crisis”, descrie bazându-se pe exemplul său, precum și pe exemplul diferitor cunoscuți de-ai săi, cât de izbitor și de neașteptat este declinul psihologic la persoanele care au depășit al patrulea deceniu al vieții. Făcând referințe și la diverse studii de specialitate, și la istoriile celor apropiați lui, Rauch susține că orice om adult trebuie să se împace cu gândul că declinul de după 40 de ani e o chestiune aproape inevitabilă, care ține de psihicul uman, iar după 50 de ani sentimentele și percepțiile pozitive vor reveni, așa cum se întâmplă în foarte multe cazuri. În mod neprevăzut și din rațiuni încă neclare, după 50 de ani oamenii încep să-și privească și să-și aprecieze viața cu mai multă grațitudine, ei simt o mai mare bucurie de la lucrurile și experiențele obișnuite, care nu le ofereau prea mare mulțumire cu un deceniu mai devreme [11].

Deci, mai întâi de toate, se pare că există niște motive lăuntrice ale crizei în această perioadă a vieții. Și nu este exclus că frustrările inerente vârstei de mijloc sunt terapeutice și oarecum necesare pentru restructurarea noastră psihică și cognitivă; ele ne zdruncină și ne pregătesc filosofic pentru un trai mai echilibrat în deceniile care urmează.

Totuși, dincolo de frustrările existențiale prin care trec, maturii de vârstă medie au parte și de un cumul de alte neliniști și de factori stresanți obiectivi: ei sunt preocupați de școlarizarea copiilor, deseori au în grija lor bunicii sau părinții bătrâni, poartă răspundere pentru angajații lor sau pentru venitul familiei în perioade de crize și de instabilitate. Iar ultimul factor – crizele și instabilitatea economică – este deosebit de pronunțat în ultimele decenii și asta explică de ce maturii din anii 2010 sunt semnificativ mai stresați decât cei din generațiile precedente, chiar și decât cei din anii 1990 [12].

Și așa putea anticipa aici că tinerii de azi și din viitor vor intra mai devreme în „criza vârstei de mijloc” și aceasta va avea o durată mai mare. De ce? Fiindcă în zilele noastre comparația socială e mai presantă și mai de amploare; datorită rețelelor sociale, unii tineri ajung la o popularitate impresionantă deja în jurul vârstei de 20-30 de ani, ceea ce-i face pe majoritatea celorlalți să se considere inferiori, eșuați existențial și fără perspective. Deci frustrările, depresiile și stările acute de nefericire se impun nu după 40 de ani (cum era pe vremuri), ci încă prin al treilea deceniu al vieții.

Însă toate aceste nuanțe psihologice și sociale nu sunt suficiente pentru a lămuri convingător universalitatea curbei U, prezența acestui pattern la mai toate culturile lumii. Și apare întrebarea: totuși, de ce percepția fericirii urmează o dinamică atât de comună?

Se prea poate că la originea percepției despre starea de bine stă nu atât psihologia, cât biologia. Or, în mod uimitor, s-a descoperit că de „criza vârstei de mijloc” suferă și maimuțele antropoide. Într-un studiu asupra a 508 primatelor (cimпанzei și urangutani), cercetătorii au observat că emoțiile lor și relațiile cu alți semeni urmează traiectoria literei U, cu cele mai tensionate emoții și relații pe la mijlocul vieții. Deci, curbura dispoziției de-a lungul vieții e o trăsătură nu doar universal umană, ci e obișnuită și pentru alte specii de primat; „criza vârstei de mijloc” are un substrat evolutiv și depinde mai mult de biologia noastră și mai puțin de aspectele vieții sociale [13].

Această descoperire ne impune să reconsiderăm din temelii întregul eșafodaj al conceptului de fericire; or, iată că așa-numita fluctuație a fericirii, măsurată cu atâta migală la oameni, reprezintă un pattern fiziologic întâlnit și la maimuțe. Iar explicațiile psihologice și filosofice sofisticate pentru percepția fericirii stau pe o derizorie fundație de nisip, fiindcă, în realitate, stările emoționale și dispoziția individului de la o vârstă la alta țin nu doar de trăirile psihice lăuntrice, nu doar de influența unor factori sociali, ci în mod hotărâtor țin și de bioritmurile speciei, determinate genetic și evolutiv.

Referințe bibliografice

1. Cheng T.C., Powdthavee N., Oswald A.J. Longitudinal Evidence for a Midlife Nadir in Human Well-Being: Results from Four Data Sets. In: *The Economic Journal*. February 2017, Vol. 127, Issue 599, pp.126-142.
2. Blanchflower D.G. Is Happiness U-shaped Everywhere? Age and Subjective Well-being in 132 Countries. In: National Bureau of Economic Research. Working Paper No. 26641. 2020, January.
3. Blanchflower D.G., Oswald A.J. Antidepressants and age: A new form of evidence for U-shaped well-being through life. In: *Journal of Economic Behavior & Organization*, 2016, Vol. 127, pp.46-58.
4. Zak P.J., Curry B., Owen T., Barraza J.A. Oxytocin Release Increases With Age and Is Associated With Life Satisfaction and Prosocial Behaviors. In: *Front. Behav. Neurosci*, 2022. doi: 10.3389/fnbeh.2022.846234
5. Carstensen L.L. Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. In: *Current Directions in Psychological Science*, 1995, Vol. 4(5), pp.151-156.
6. Carstensen L.L., Turan B., Scheibe S., Ram N., Ersner-Hershfield H. et al. Emotional experience improves with age: evidence based on over 10 years of experience sampling. In: *Psychol. Aging.*, 2011, Vol. 26(1), Mar, pp21-33.
7. Tatter Grace and Chakrabarti Meghna. Why Science Says Your Best Years Are Yet To Come. In: <https://www.wbur.org/onpoint/2021/04/02/science-older-happier-study-pandemic> (April 02, 2021).
8. Raz Guy and Carstensen Laura. Why Should We Look Forward To Getting Older? In: <https://www.npr.org/2015/06/19/414999589/why-should-we-look-forward-to-getting-older> (June 19, 2015).
9. Brassens S., Gamer M., Peters J., Gluth S., Büchel Ch. Don't look back in anger! Responsiveness to missed chances in successful and unsuccessful aging. In: *Science*, 2012, May, Vol. 4, No 336(6081), pp.612-614.

10. Schwandt H. Unmet aspirations as an explanation for the age U-shape in wellbeing. In: *Journal of Economic Behavior & Organization*, 2016, February, Vol. 122, pp.75-87.
11. Rauch Jonathan. The Real Roots of Midlife Crisis. In: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2014/12/the-real-roots-of-midlife-crisis> (December, 2014).
12. Almeida D.M., Charles S.T., Mogle J., Drewelies J., Aldwin C.M., Spiro A., Gerstorf D. Charting adult development through (historically changing) daily stress processes. In: *Am. Psychol.*, 2020, May-Jun, Vol. 75(4), pp.511-524.
13. Weiss A., King J.E., Inoue-Murayama M., Matsuzawa T., Oswald A.J. Evidence for a midlife crisis in great apes consistent with the U-shape in human wellbeing. In: *Proc. Natl. Acad. Sci.*, 2012, Dec 4, Vol. 109(49), pp.19949-19952.