

RADA CORNELIA, VALENTINA MARINESCU (coordonatori), *Evaluating and improving life in the third age*, București, Editura Universitară, 2021, 245 p.

În prezent, vârsta a treia este asociată în mod convențional cu o schimbare existențială majoră, caracterizată cu precădere printr-o reorganizare și redefinire a activităților care constituie rutina zilnică a unei persoane. Pentru majoritatea oamenilor, vârsta a treia aduce cu sine pensionarea, ceea ce, în mod paradoxal, echivalează cu o recuperare a timpului care înainte era dedicat muncii. Natura bruscă a acestei tranziții poate avea efecte diferite, în funcție de felul în care este percepută. De aceea, este esențială dezvoltarea unor mecanisme psihice proprii de acceptare și integrare progresivă în această nouă etapă.

Volumul *Evaluating and improving life in the third age*, coordonat de cercetător științific gradul I, abilitat în domeniul de studii universitare de doctorat în psihologie, Cornelia Rada și profesor abilitat în domeniul de studii universitare de doctorat sociologie, Valentina Marinescu, permite cititorului să empatizeze cu reprezentanții vârstei a treia, printr-o analiză realistă și sinceră a experiențelor acestora. Cele șase capitole abordează din perspectivă psihologică dificultățile cu care se confruntă populația vârstnică din România, în încercarea de a descoperi soluții viabile pentru facilitarea existenței lor cotidiene. În acest sens, obiectivele principale ale lucrării sunt următoarele: identificarea și analiza din perspectivă psiho-socială a problemelor cu care se confruntă reprezentanții vârstei a treia; determinarea factorilor care influențează pozitiv, respectiv negativ percepția vârstnicilor asupra propriei existențe; urmărirea evoluției semnificațiilor atribuite bătrâneții de către societate pe parcursul timpului și a impactului lor asupra psihicului vârstnicilor; determinarea măsurii în care aspectele de natură socială se îmbină cu cele de natură ereditară sau biologică, contribuind astfel la felul în care indivizii își percep existența în această etapă a vieții lor. Metodele folosite în efectuarea studiilor sunt atât de natură calitativă cât și cantitativă, prin intermediul interviurilor, metaanalizei și documentării științifice, având ca scop atât interpretarea rezultatelor empirice, cât și popularizarea unor modalități de a rezolva unele dintre problemele specifice vârstei a treia.

Studiile cuprinse în volum urmăresc teme diverse, precum: factorii de risc în dezvoltarea depresiei, felul în care vârstnicii se raportează la Internet, prevenția și tratarea bolilor specifice bătrâneții, influența stereotipurilor asupra mentalului bătrânilor, pierderea abilităților cognitive specifice bolilor neurodegenerative și efectele tulburărilor neurocognitive. Subiectele tratate atrag atenția prin perspectiva inovativă asupra vieții interioare a vârstnicilor, care nu sunt simple obiecte de studiu, ci devin colaboratori la elaborarea lucrării, prin propriile mărturii. Astfel,

cititorul este invitat în mod indirect să reflecteze asupra vârstei a treia în ansamblul ei, cu sentimentele, afecțiunile, dificultățile inerente, acumulând o serie de cunoștințe utile, menite a-l pregăti pentru această etapă a vieții. Mai mult decât atât, deși înglobează studii specializate, bazate pe cercetări aprofundate și pluridimensionale, articolele cuprind concepte-cheie explicate, ceea ce face textul accesibil unui public format din cititori cu preocupări și cunoștințe diverse.

Deși fiecare autor abordează o fațetă diferită a vârstei a treia, un subiect recurent este conexiunea indisolubilă dintre sănătatea mentală și cea fizică, în cadrul căreia, simptomele asociate uneia dintre ele pot fi omise sau în mod eronat puse pe seama celeilalte, ducând uneori la atribuirea unui diagnostic greșit de către doctor: „pentru vârstnici, simptomele depresiei trec adesea neobservate și rămân netratate deoarece coexistă cu alte probleme de sănătate” (Rada, p. 20). În acest sens, pe parcursul volumului se distinge preocuparea pentru riscul crescut al vârstnicilor pentru dezvoltarea depresiei, fie că aceasta este influențată de factori de mediu, precum dinamica din interiorul familiei, relațiile cu apropiații sau de o stare generală de sănătate precară, pusă pe seama diferitelor afecțiuni fizice sau psihice: „Rezultatele statistice arată că persoanele cu demență pot suferi o durere care poate fi exprimată sub forma unor tulburări comportamentale și sub forma depresiei, ceea ce coincide cu observațiile clinice” (Stan, p. 204).

Dualitatea minte–corp este, de asemenea, prezentă și în contextul influenței majore pe care stilul de viață o are asupra procesului de îmbătrânire: „Armonia psihologică și spiritală, precum și starea de bine sunt baza sănătății fizice și mentale” (Mitrache & Tudos, p. 76). Astfel, se proliferază ideea importanței majore pe care o au perioadele premergătoare senectuții asupra felului în care este experimentată aceasta. Printre factorii cu un impact major asupra vârstei a treia, se disting educația și nivelul de stimulare intelectuală: „stimularea cognitivă pe tot parcursul vieții ar putea contribui la o densitate crescută a sinapselor, la accelerarea neurogenezei, la îmbunătățirea eficienței și flexibilității rețelelor neuronale, astfel asigurând protecția funcției cognitive” (Moglan, Boscaiu, Tudose, p. 171). În acest sens, este important ca individul să-și cultive curiozitatea pe tot parcursul vieții, printr-o informare constantă.

În prezent, societatea se află într-un proces intens de tehnologizare, ceea ce accentuează discrepanțele culturale dintre generații. În contextul în care Internetul a devenit una dintre sursele principale de informație, pentru a înțelege în profunzime impactul pe care această schimbare o are asupra indivizilor, este necesară o privire de ansamblu asupra reprezentanților tuturor vârstelor și a scopului principal pentru care folosesc tehnologia. În cazul reprezentanților vârstei a treia, Internetul reprezintă în primul rând o sursă alternativă de diagnosticare a diferitelor afecțiuni fizice: „Potrivit vârstnicilor din România, unul dintre avantajele accesului la Internet este diversificarea informației și a serviciilor de sănătate la care poate avea acces cineva” (Marinescu, p. 52). Deși, în acest context al emergenței noilor tehnologii, un stereotip adesea proliferat vizează capacitatea redusă a vârstnicilor de a utiliza

instrumentele digitale, acest lucru poate fi invalidat cu ușurință de indivizii care s-au obișnuit să se adapteze mediului de-a lungul vieții, deoarece nu este condiționat de vârsta acestora. O fațetă a vârstei a treia care i se revelează cititorului este și impactul pe care îl au stereotipurile legate de vârstă asupra vârstnicilor, în încercarea de a încuraja o abordare diferită în această privință și de a deplasa punctul de interes într-o direcție care să corespundă mai bine situației din prezent: „indiferent dacă vorbim despre prejudițiile și atitudinile altora în relație cu vârstnicii, împreună cu politicile și reglementările instituționale care îi fac pe vârstnici să se simtă discriminați, faptul că aceștia se află în primele stadii ale vârstei înaintate sau că sunt mult mai bătrâni nu este un motiv valid pentru o schimbare în sănătatea mentală sau în starea lor de bine” (Berceanu, p. 151).

Îmbinând studiile gerontologice internaționale cu rezultatele analizelor întreprinse în România asupra reprezentanților vârstei a treia, volumul *Evaluating and improving life in the third age* configurează premisele necesare formării unei percepții de ansamblu obiective asupra experienței intrinseci a acestora, constituindu-se ca fundament pentru cercetările ulterioare din acest domeniu.

*Ines RAZEC și Cristina FALUDI*



STEFANIE STAHL, *Vindecarea copilului interior*, București, Editura Litera, 2019, 272 p.

O carte se scrie cu sufletul... Dincolo de lupta ideilor raționale ce converg spre *Bun de tipar* dat editorului pentru lumina tiparului, cartea reprezintă o parte din viața celui ce o scrie: interesele sale, frământările sale, universul său interior deschis spre lectura celui ce dorește a pătrunde cu respect pentru muncă și dăruire, a pași pe treptele dezvoltării sale personale. Da, a scrie o carte nu reprezintă exclusiv un demers științific, ci și un război interior profund, sincer și loial între ceea ce ai tu, ca autor, mai bun și mai valoros, și cea mai bună versiune a ta, ca om – ca om de carte ancorat cu loialitate și devotament în amfiteatrul cunoașterii științifice prin cercetare și formare academică, ca simplu om ce pășește pe treptele vieții sale, prin cotidianul de zi cu zi ce se străduiește în grijile și nădejdea din viața noastră cea de toate zilele. A scrie cartea *Vindecarea copilului interior* nu reprezintă exclusiv un demers științific în aria psihologiei clinice, neuropsihologiei și psihologiei medicale, ci un demers sensibil ce merită tot respectul nostru prin cotloanele căruia pășim cu eleganță, timid, ca o formă de închinăciune pentru a nu tulbura frumusețea liniștii pe care o conferă lectura. Liniștea pătrunde în antiteză cu zgomotul răsfoirii fiecărei pagini menită a trezi raționalul din noi spre a înțelege textul redactat printr-o atentă lectură.

Volumul scris de Stefanie Stahl a fost publicat în România, la București, de Editura „Litera”, în 2019, prin traducerea oferită de Cora Radulian. În original, volumul a apărut în Germania, la Munchen, în 2015. Lucrarea este structurată în peste 45 de teme ce converg, în cuvintele lui Grigore Vieru, spre ideea centrală că însăși *copilăria este taina dezvăluirii viitorului*. Da, liniștea locului, bucuria evenimentelor și iubirea oamenilor din copilăria noastră marchează calitatea vieții și confortul psihologic a ceea ce trăim pe drumul devenirii noastre umane. Chiar dacă pare un adevăr știut, lucrarea, argumentată științific și valid metodologic, oferă o înțelegere mai nuanțată a acestei realități, oferind retorica multor exemple din experiența sa clinică: autorul arată că lumea interioară ce gestionează emoțiile și generează comportamentele din viața profesională, personală și de cuplu se cristalizează pe acceptarea copilului interior, pe iubirea copilului interior, pe compensarea neajunsurilor din copilărie prin realizarea unui univers de referință, în consens cu cel de apartenență. Chintesența întregii expuneri se axează pe metafora *copilul interior*, ceea ce nu reprezintă nimic altceva decât „părțile inconștiente ale personalității noastre, întipărite în noi încă din copilărie” (Stahl, 2019:12). Această

metaforă face sens cu demersul de regresie în hipnoza clinică sau abordarea psihoterapeutică adleriană. *Copilul interior*, ca o metaforă în sfera patologicului, este *copilul umbră* (convingerile noastre negative și sentimentele apăsătoare). Resursele compensatorii sunt... *copilul lumină* (experiențele noastre pozitive și sentimentele bune din noi) deopotrivă ale aceluiași inconștient. Miza demersului de a face funcțional *copilul din interior* nu este uciderea *copilul umbră*, căci nu suntem criminalii propriului inconștient, ci aceea de a-i acorda iubire pentru a-l liniști, oferind șansa *copilului lumină* de a ne deveni sursă și resursă. Autorul arată că, pentru ca adultul să aibă încredere vitală, acesta are nevoie de apartenență și recunoaștere, autonomie și siguranță, precum și satisfacerea plăcerii și evitarea durerii.

Creionând și o abordare interdisciplinară, autorul accesează registrul psihoterapiei ca o ancoră prin care să explice modele de liniștire a *copilului interior* agresat de *copilul umbră* ce umbrește *copilul lumină*. Construirea arhitecturii cognitiv-afective a copilului umbră se bazează pe percepția experiențelor traumatizante sau percepute traumatizante din perioada copilăriei și convingerile construite prin utilizarea unui univers lexical umilitor: *Sunt nedorit!*, *Sunt prea gras!*, *Sunt o povară!*... *Trebuie să-ți îndeplinesc așteptările, trebuie să..., trebuie să...* Toate acestea și fiecare în parte construiesc cogniții și tipare, forme de rezistență: narcisistul care compensează *Ești urât!*, camuflajul pentru că *Trebuie să mă adaptez!*... Definim, în cuvintele autorului, *convingerile negative*, drept „realitatea ta subiectivă, care a fost marcată în tine, cel puțin parțial, de eșecurile educaționale ale părinților tăi” (Stahl, 2019:34). Din nefericire, evenimentele fericite nu se întipăresc atât de amplu în memoria noastră precum cele traumatizante. Printr-o digresiune discret inserată, autorul arată că oamenii care sunt mai deschiși față de sentimentele lor au o abilitate mai bună de a se vindeca prin analiza problemelor și rezolvarea conflictelor interioare. În disens, bărbății, poate și sub imperativ construcției socio-antropologice a tiparelor culturale masculine în societate, au tendința de a-și reprimă sentimentele, de a le ignora, astfel că nerezolvarea conflictelor interioare poate duce la agresivitate ancorată în adânc și latentă comportamental, dacă nu este activată de un stimul brusc. Această reprimare poate deveni chiar și o formă de autoapărare prin evitarea vulnerabilităților. Mecanisme de apărare ale *copilului umbră* sunt: negarea realității neplăcute sau insuportabile, victimizarea, căutarea perfecțiunii și dependența de recunoaștere, căutarea armoniei prin conformare excesivă, sindromul salvatorului, dorința de a deține controlul, agresivitatea sau emotivitatea prin refugiu, evitare sau retragere.

Partea a doua a cărții oferă șansa pozitivului, retorica binelui asupra răului precum în basmele românilor, unde binele învinge răul prin intervenția supranaturalului. Este o formă de apreciere a creativității și perspicacității poporului român de a oferi, prin creație populară, arealul liniștirii copilului interior în fascinanta lume a poveștilor, oferirea șansei la o retorică consistentă a *copilului lumină*, spre vindecarea *copilului umbră*. Este o invitație pentru a descoperi *copilul*

*lumină* din noi, căci fiecare îl posedăm în inconștientul nostru. Convingerile pozitive nu sunt o retorică la cele negative, ci, pur și simplu, șansa vindecării: *Am voie să fiu eu însumi!, Sunt iubit!, Sunt valoros!, Sunt frumos!, Bucurați-vă! Copilul lumină* din viața de zi cu zi oferă seninătatea gândurilor, culoare lumii înconjurătoare, speranță și credință. Astfel, mecanismele de apărare dezvoltate în prezența *copilului umbră* își pierd sensul retoricii în contextul mecanismelor de teaurizare, acestea devenind principala resursă pentru un mai bine sănătos, confortabil: echilibru, exersarea empatiei, utilizarea asertivității, sinceritate, acceptarea realității, bucuria cotidianului, adaptarea sentimentelor la realitate, abordarea situațiilor conflictuale...

Cartea nu reprezintă o sinteză teoretică ridicată la rang academic, ci, prin abordarea originală, nuanțată de experiența autorului, invitația de a realiza demersuri pentru descoperirea și antrenarea *copilului lumină*, dezvoltarea unor cogniții pozitive. În fapt, cartea este o reiterare a tot ceea ce înseamnă că *Cel ce a avut o copilărie luminoasă și fericită și-a adunat comoara necesară în care să-și găsească mângâiere și-n cele mai dureroase clipe ale vieții sale* (Wilhelm Wundt)

Dragomir Corneliu

