

IV. TEOLOGIA PRACTICĂ

SENTIMENTELE – „SUBSTANȚA VIEȚII” - VECTORI TERAPEUTICI SEMNIFICATIVI LA VÂRSTA A TREIA -

TEOFIL TIA

Abstract:

The present research travels through the conceptual and psycho-emotional universe outlined by the Italian psychiatrist Giacomo Dacquino, trying to identify relevant tracks in the pastoral context of analyzing the emotional realities specific to the third age. We „cut out” from the thought of the emeritus Italian teacher an exciting conviction: we are constantly rebuilding and remodeling ourselves, according to some benchmarks with a deep affective-emotional coefficient; the emotional truth that each of us is interested in love, in the third age more than ever, is constantly demonstrated: the fact of feeling loved greatly increases our self-esteem, whatever age we are. And feelings are - in certain aspects - instruments of the presence of transcendence in our lives.

Keywords: *”contagious suffering”, ”existential restructuring”; ”inner self-discovery”; ”affective complicity”; ”fertile inter-generational connection”; ”toxic beliefs”; ”emotional well-being”; ”stigmatizing self-blame”.*

1. Introducere: Suferința născută din contactul cu durerea celuilalt

Fiecare dintre noi are **tendința să se apere de suferința pe care i-o provoacă contactul cu durerile altuia**. Dar, întâlnind și analizând durerea, ceilalți ne vor îmbogăți. „A dăruii” este, de fapt, o resursă la dispoziția noastră, pentru „a primi”. Orice vârstnic poate constata cât de

dramatic **este să îți dai seama că nu mai ești util nimănui**. Și această stare emoțională negativă poate fi contagioasă. Contactul cu suferința celui-lalt poate avea un impact emoțional asupra noastră. Iată câteva modalități prin care putem atenua suferința cauzată de acest contact:

Empatie și compasiune: Să încercăm să înțelegem perspectiva și sentimentele persoanei care suferă, manifestând empatie prin ascultare activă și exprimare a înțelegerii și a solidarității. Cultivarea compasiunii ne poate ajuta să dezvoltăm o atitudine iubitoare și sprijinitoare față de cei aflați în suferință. Deci, susținerea emoțională, oferirea de sprijin emoțional persoanei care suferă prin exprimarea înțelegerii, încurajarea și asigurarea că suntem acolo pentru ea are un rol capital. Dacă ascultăm fără a judeca vom reuși să oferim un spațiu sigur în care persoana să-și exprime emoțiile și gândurile.

Practicarea prezenței conștiente: Să fim prezenți interior în momentul în care oferim suport și sprijin, să ne focalizăm pe persoana în suferință, lăsând deoparte distragerea și preocupările personale. Această prezență conștientă poate ajuta la crearea unei conexiuni autentice și să ofere confort emoțional. Ea va determina o ofertă de ajutor practic: Să întrebăm cum putem ajuta sau susține persoana în nevoi. Poate fi vorba despre a oferi ajutor în rezolvarea unor probleme practice sau administrative.

Mentținerea limitelor personale: În timp ce este important să oferim suport și compasiune, este, de asemenea, important să avem grijă de noi înșine. Să avem în vedere faptul că nu putem rezolva toate problemele sau suferințele altor persoane și că este important să stabilim limite sănătoase în ceea ce privește nivelul de implicare și ajutor oferit. Aceasta presupune să căutăm sprijin suplimentar: Dacă contactul cu suferința celui-lalt ne afectează în mod persistent și semnificativ, să nu ezităm să căutăm și sprijin suplimentar din partea unui terapeut, consilier sau a unui grup de suport. Aceste resurse ne pot ajuta să gestionăm corespunzător propriile emoții și să obținem îndrumare pentru a oferi suport eficient celorlalți.

Dacă ar fi să **analizăm interacțiunile vârstnicilor între persoanele de același sex**, ar trebui să subliniem faptul că relațiile între femei sunt mai calde, exprimă stări de suflet, sentimente și emoții, în timp ce relațiile dintre bărbați sunt diferite; ei, din frica de a apărea drept slabi, puțini virili, feminizați, sunt între ei mai rezervați în manifestări, mai controlați, mai puțin emoționali. **Chiar și la bătrânețe, bărbații suferă de pe urma stereotipurilor socio-culturale care definește sexul masculin drept „sexul puternic”, „sexul tare”**. Tocmai din cauza unei astfel de greșite conotații, se acreditează ideea că femeile bătrâne au o stare bolnăvicioasă emoțională și au un „drept la văicăreală”, în timp ce se așteaptă ca bărbații să nu se plângă, să fie puternici.

În realitate se întâmplă exact opusul: **cel care dispune de o rețea extinsă de prieteni are resurse consistente pentru a înfrunta diferitele evenimente ale vieții**. În plus de aceasta, element care nu ar trebui deloc neglijat, cu cât un individ are mai multe raporturi comunitare, cu atât crește posibilitatea lui de a trăi mai mult, în timp ce persoana care trăiește singură, cunoaște riscul de a muri într-o proporție de trei ori mai mare decât persoana integrată social și care este activă.¹ Ca vârstnici este important să **rămânem implicați inclusiv în viața politică, contribuind la prezentul și viitorul societății**. Mulți evită, din păcate, să facă lucruri concrete cu resursele care le sunt la dispoziție. Nu se forțează să depășească egoismul principiului „Eu deja am făcut asta!”; „Acuma trebuie să o facă alții!”, renunțând astfel să-și aducă propria contribuție. Sunt din păcate bătrâni egoiști care nu vor să devină mai buni.

A fi bun este și o chestiune psihologică, nu doar religioasă. Nu coincide acest lucru doar cu o conduită pozitivă, cum am învățat atunci că eram copii, pentru că nu se poate identifica bunătatea cu disciplina. Bunătatea este o consecință a maturizării psihologice pe care a determinat-o, de obicei, contextul familial și religios. A fi bun înseamnă a te elibera de chingile egoismului, a depăși ghetoul narcisismului și a sparge platoșa care te „apără” de ceilalți. „A fi bun” nu înseamnă doar „a nu face rău”, nu este doar a ieși din cultura lui „a avea”, a prosperității pământești și a bunăstării, ci înseamnă să recunoști cu respect special pe celălalt, în mod special să te solidarizezi cu el. Pentru că „a fi buni” înseamnă să oferi dulceață, căldură, să optezi să suferi mai bine tu decât să faci pe altul să sufere, să absorbi agresivitatea altuia și să nu-i răspunzi cu forme de contra-agresivitate. Chiar dacă este dificil să fii bun, aceste este **unicul lucru care va rămâne după moarte**. Exprimarea **bunătății la bătrânețe** poate fi realizată prin următoarele acțiuni:

Ajutorarea celorlalți: O modalitate de a-ți exprima bunătatea este să ajuți persoanele din jurul tău. Poți oferi sprijin membrilor familiei, prietenilor sau vecinilor care au nevoie de ajutor. Poate fi vorba despre mici gesturi, cum ar fi făcutul de cumpărături pentru cineva sau oferirea unei mâini de ajutor în activitățile casnice. Aceasta mai presupune voluntariat: implicarea în activități de voluntariat este o modalitate excelentă de a-ți exprima bunătatea și de a ajuta comunitatea. Poți găsi organizații locale

¹ Este recomandat vârstnicilor voluntariatul civil, care este un serviciu bazat pe principiile solidarității umane, deoarece iubirea e adevărata forță care leagă societatea. El întrupează eficace metode diferite pentru a favoriza participarea și socializarea. Această participare ține vie puterea de a se proiecta în viitor a vârstnicului. În Italia se dedică acestuia 5 milioane de persoane, adică 19 % din populația activă; din acest procent, vârstnicii reprezintă o parte principală, după tineri. În Statele Unite 25% dintre bătrâni sunt implicați în voluntariat. Giacomo Dacquino, „Libertà di invecchiare. Un'arte che si impara”, Ed. Internazionale, Torino, 1992, p. 35;

sau fundații care se ocupă de diverse cauze și să te oferi să le ajuți. Fie că este vorba despre implicarea în proiecte sociale, oferirea de îndrumare sau donarea de timp pentru o cauză în care crezi, voluntariatul poate avea un impact semnificativ.

Ascultarea și înțelegerea: O bunătate deosebită se manifestă prin capacitatea de a asculta și de a înțelege ceilalți. Înțelegerea nevoilor și preocupărilor celor din jurul tău poate contribui la crearea unei conexiuni mai puternice și la oferirea de suport emoțional. Fii deschis la a asculta poveștile și grijile celorlalți și arată-le că îi înțelegi și că îți pasă. Aceasta este o formă de **demonstrare a respectului și a recunoștinței**, un alt mod de a-ți exprima bunătatea. Fii politicos și amabil în interacțiunile tale și arată-ți recunoștința față de cei care te ajută sau te susțin în diverse moduri. Un simplu „mulțumesc” sau un gest de apreciere pot aduce bucurie și recunoaștere celor din jur. Astfel, ajungem la inspirarea celorlalți: buna ta purtare și bunătatea pot fi o sursă de inspirație pentru alții. Fii un exemplu prin acțiunile tale și încurajează și pe alții să adopte gesturi de bunătate. Prin comportamentul tău, poți influența pozitiv comunitatea și poți crea un impact durabil.

2. Generația „sandwich” sau criza vârstei mijlocii; restructurarea existențială

Vine o vreme în care **părinții ajunși bătrâni trebuie să fie îngrijiți de copiii lor ajunși cam la vârsta mijlocie**. Dar, cea mai mare parte dintre aceștia încă lucrează (nu sunt pensionari), și ei mai trebuie să aibă grijă de propriii copii, adică să-i susțină economic, căci aceștia nu sunt încă „pe picioarele” lor. (Știm că perioada de formare a celor tineri, până când ajung complet autonomi din punct de vedere economic, este mult mai îndelungată decât în trecut; cu cât civilizația a evoluat, cu atât intrarea în viață a celor din noua generație s-a întârziat.)

Presiunea pe generația de 45-50 de ani este mare, mai ales dacă vârstnicii sunt afectați de boli cronice și au nevoie de îngrijiri continue; această **generație poartă atât greutatea generației precedente, cât și pe cea a celei succesive**. Și e vorba în mod special de femei care trebuie să-și îngrijească părinții ajunși bătrâni: **după ce au dedicat 20 de ani din viața lor creșterii propriilor copii, acum mai acordă 20 de ani îngrijirii bătrânilor propriei familii**. Și dacă bărbații se limitează de obicei la o contribuție economică, ele uneori trebuie chiar să renunțe la serviciu pentru a nu delega sarcina ajutoarei propriilor părinți sau socri unor străini. De fapt, în al 4-lea și al 5-lea deceniu de viață, oamenii trebuie să înfrunte noi situații familiale precum: datoria de a avea **un nou rol, nu filial, ci aproape pseudo-parental în raport cu propriii părinți**

ajunși neputincioși și necesitând o asistență continuă. Dar adeseori părinții nu acceptă această răsturnare de roluri, fapt ce va declanșa alte tensiuni în familie.²

Restructurarea existențială³ de la vârsta mijlocie se referă la **procesul prin care o persoană începe să-și examineze și să-și reevalueze aspectele semnificative ale vieții sale, într-un mod mult mai profund și mai introspectiv** decât a făcut-o anterior. Procesul implică o serie de schimbări și ajustări în gândire, valori, scopuri și priorități. Iată în ce constă:

1. Redefinirea identității și reevaluarea valorilor și a priorităților Oamenii își redefinesc identitatea reflectând asupra rolurilor pe care le-au jucat până acum - ca părinți, ca angajați (la locul de muncă), ca prieteni și parteneri (în societate) etc. - și pot să-și analizeze și să-și consolideze identitatea și în afara acestor roluri. Ei încep să se concentreze mai mult pe ceea ce le aduce cu adevărat satisfacție și împlinire, fapt ce poate aduce schimbări în carieră, în stilul de viață și în relații, deoarece caută mai mult decât în trecut **să trăiască în conformitate cu ceea ce consideră cu adevărat valoros.**

2. Confruntarea cu limitele și căutarea explicită a sensului și a scopului: Procesul de îmbătrânire aduce cu sine limitări fizice și cognitive; la această vârstă omul își ajustează așteptările și planurile în funcție de noile realități. Mulți oameni încep să se gândească la sensul vieții lor, la ceea ce lasă ei în urma lor; această căutare a sensului le pune întrebări profunde despre viață, moarte, contribuția lor „la” vieților altora și impactul „pe care” l-au avut asupra altora.

3. Acceptarea și învățarea din experiențe anterioare și analizarea noilor perspective: Restructurarea existențială presupune **acceptarea alegerilor anterioare și învățarea din experiențele de viață, inclusiv din eșecuri;** astfel se încheagă o viziune mult mai înțeleaptă asupra vieții. Mulți oameni sunt tentați acum să pună în aplicare noi pasiuni, interese și experiențe; fapt ce include învățarea de lucruri noi, călătorii sau angajarea în activități pe care le-au amânat în trecut. Aceasta mai înseamnă un nou mod de **relaționare cu ceilalți:** e un interval temporal de reeva-

² *Ibidem.*

³ Deci, perioada de mijloc a vieții este una în mod special critică. Acestei generații îi aparțin primele simptome care anunță pierderea tinereții; dar nu sunt doar ridurile și hipotonia musculară provocatoare ale crizei. Aspectul fizic e doar un pretext; sunt factorii psihici datorati tensiunilor familiale și profesionale cei care preocupă cel mai mult. Drept urmare, în jurul vârstei de 45 de ani are loc o restructurare existențială, datorată bolii sau chiar morții părinților, detașării propriilor copii de părinți și unor noi situații contextuale. Pierderile afective și alte griji și preocupări pot zdruncina echilibrul lor emoțional. Giacomo Dacquino, „Libertà di invecchiare. Un'arte che si impara”, Ed. Internazionale, Torino, 1992, p. 35;

luare și reconfigurare a relațiilor cu prietenii, cu familia și cu partenerii. Aceasta poate însemna stabilirea unor noi limite, mai sănătoase, dezvoltarea de noi prietenii sau concentrarea mai mare pe relațiile care aduc bucurie și presupun ajutorul reciproc.

În ansamblu, restructurarea existențială din perioada de mijloc a vieții este un proces natural și profund de **auto-descoperire și de transformare lăuntrică**. Poate fi o perioadă provocatoare, dar și foarte benefică în dezvoltarea unei perspective mai autentice și mai înțelepte asupra vieții.

E adevărat că dintotdeauna copiii au tendința să se simtă mai mari decât sunt în realitate; dar odată ajunși adulți, autonomi sunt astfel, cu adevărat, mai mult decât cred propriii părinți. Una din sarcinile cele mai dificile ale bătrânilor este tocmai aceea de a învăța să fie vârstnici, de a învăța ca „părinți” „să facă pe copiii”, adică să accepte să **treacă de la o situație de independență, la una de dependență**. De exemplu, dacă locuiesc sub același acoperiș, este greu pentru tatăl de familie să treacă de la statutul de cap de familie la cea de „menținut de propriul copil”, („întreținut”), care a ajuns adult și câștigă mai mult. Astăzi trăim într-o cultură care astfel percepe lucrurile: **puterea și respectul deplin migrează spre cel care lucrează și câștigă mai mult**. Și formula „Eu lucrez!” care dă toate drepturile, proclamă o realitate nu foarte ușor de acceptat, în mod special dacă vârstnicul a exercitat o putere despotică în trecut, ținând în mâini veniturile familiei și gestionând patrimoniul după cum credea.

Deci, vom spune că generația de mijloc trebuie să **înfrunte simultan contrastele cu fiii ajunși adolescenți și presiunile părinților bolnavi**; această generație e sufocată între **pretențiile încrucișate ale ascendenților și ale descendenților**. Dacă la acestea se mai adaugă și tensiuni cu partenera de viață și dificultăți profesionale (la serviciu, un salariu insuficient, monotonie, carieră nesatisfăcătoare) se poate trage concluzia că vârsta de mijloc nu-i deloc o fază odihnitoare a vieții. În sinteză, vom spune că perioada de mijloc a vieții, adesea cunoscută sub numele de „criza vârstei mijlocii”, este o etapă a vieții care survine, în general, în jurul vârstei de 40-50 de ani și poate continua până în jurul vârstei de 60-65 de ani. Această perioadă este marcată de **introspecție, de reevaluare a trecutului și a prezentului și de schimbări semnificative în viață**.⁴

⁴ Oamenii trec prin această perioadă în moduri foarte diferite, iar experiențele lor pot varia considerabil: unii au un sentiment de nesiguranță sau de neîmplinire, reflectând asupra realizărilor lor până în prezent și punând sub semnul întrebării direcția de viitor; alții pot privi perioada de mijloc a vieții ca pe o oportunitate de a începe noi aventuri, de a-și urmări pasiunile ce au fost anterior amânate sau de a-și redefini scopurile. Această perioadă poate veni la pachet cu schimbări fizice, cum ar fi semnele îmbătrânirii, ceea ce poate contribui la un sentiment de nesiguranță. Totodată, evenimente precum: copiii care părăsesc casa, provocări în carieră sau pierderi personale pot juca, de asemenea, un rol important în modul în care o persoană percepe această etapă. Giacomo Dacquino, „Libertà di invecchiare. Un'arte che si impara”, Ed. Internazionale, Torino, 1992, p. 40.

Este important să nu interpretăm această perioadă neapărat ca pe o criză, ci mai degrabă ca pe o **oportunitate de creștere și transformare personală**. Perioada aceasta a vieții permite omului să-și redefinească prioritățile, să-și consolideze identitatea și să dezvolte noi perspective asupra vieții.

3. „Complicitate afectivă” inter-generațională

Când bătrânii își mențin o anumită eficiență în cadrul familiei, colaborează cu fiii și nepoții. Nu toți oamenii, de o anumită vârstă, doresc odihnă și inactivitate; mulți se simt fericiți să fie utili: vor să ofere ajutor în realitățile casnice implicându-se în grija copilașilor, a nepoțelor. Se stabilește astfel **un raport inter-generațional de interdependență**, în care **bătrânii bunici, fiii adulți și nepoții beneficiază de un ajutor reciproc**. Relația „bunic-nepotel” e utilă amândurora: bunicii comunică nepoților un ritm al generațiilor trecute, le transmit anumite valori culturale care consimt păstrarea memoriei colective. În schimb, nepoții le comunică bunicii lor bucurie de a trăi, dinamism și entuziasm. În plus, îi pot face să se simtă importanți, nu doar pentru rolul de „babysitter”, ci pentru că apreciază lucrurile pe care ei le povestesc, timpul dedicat lor, pentru faptul că-i acompaniază în diferitele jocuri și fantezii.⁵

În înfierbântata și problematica familie postmodernă, bunicii îi reconfortează afectiv pe cei tineri, reprezentând un punct de referință, de siguranță. **Reconfortarea afectivă a nepoților de către bunici** joacă un rol esențial în dezvoltarea lor emoțională și în construirea relației dintre generații. Iată douăsprezece sfaturi, oferite de Inteligența Artificială⁶, despre cum puteți să îi reconfortați afectiv pe nepoți:

1. Arătați-le afecțiune: Fiecare gest mic de afecțiune contează enorm; copiii știu absorbi dragostea primită: îmbrățișările, mângâierile și zâmbetele vă pot ajuta să comunicați că sunteți acolo pentru ei.

2. Ascultați-i cu atenție: Verificați cu atenție ce au de spus, fie că este vorba despre o poveste de la grădiniță sau despre gândurile lor. Arătați-le că vă interesează și că le acordați atenție.

3. Petreceți **timp de calitate împreună**: Implicați-vă în activități pe care ei le iubesc. Puteți citi povești, juca jocuri de societate sau face

⁵ Bunicii sunt o prezență vie, o companie caldă. Jocurile, televizorul, plimbările nu sunt suficiente pentru a umple anumite goluri afective. Fascinația unei povestioare povestite pe viu e superioară celei propuse de mass-media sau de vreo înregistrare. Copilașilor nu le lipsește curiozitatea să știe cum se făceau cândva lucrurile. În plus, bunicii sunt mai afectuoși și mai răbdători decât propriii părinți, care vin stresăți de la locul de muncă, sunt tot mai puțin disponibili și au tendința de a educa într-o manieră severă, pentru a-și proteja propria liniște. Giacomo Dacquino, „Libertà di invecchiare. Un'arte che si impara”, Ed. Internazionale, Torino, 1992, p. 44;

⁶ <https://chat.openai.com/> accesat la 20 ianuarie 2024;

artizanat împreună; timpul petrecut împreună construiește legături puternice.

4. Răbdare și înțelegere: Încercați să înțelegeți perspectiva lor asupra lucrurilor și fiți răbdători când încearcă să vă exprime sentimentele.

5. Oferiți susținere emoțională: Indiferent de situație, arătați-le că sunteți acolo să îi susțineți; afișați compasiune și empatie față de sentimentele lor.

6. Împărtășiți povestiri din trecut: Nepoții pot fi **interesați să afle despre copilăria părinților lor** sau despre evenimentele din trecut; povestirile din experiența dumneavoastră pot fi foarte amuzante și educative pentru ei;

7. Încurajați-i să își exprime emoțiile: Arătați-le că este acceptabil și absolut normal să își exprime emoțiile și că veți continua relația cu ei orice trăiri sau sentimente au;

8. Fiți un model pozitiv: Nepoții **se uită la bunici ca la modele**, așa că încercați să oferiți un exemplu de **comportament pozitiv, empatie și compasiune**.

9. **Mențineți permanent comunicarea deschisă**: Lăsați-i să știe că vă pot aborda oricând au nevoie de sprijin sau sfaturi; construirea unei relații de încredere este esențială.

10. Sprijiniți interesele lor: Implicați-vă în activitățile pe care le iubesc, chiar dacă nu sunt neapărat sunt pe placul vostru; așa le arătați că vă interesați de ceea ce le place lor.

11. Creați tradiții speciale: Tradițiile create în familie pot lega generațiile și pot oferi amintiri frumoase pe termen lung.

12. Amintiți-vă că fiecare nepot este unic, deci ar putea funcționa diferite abordări pentru fiecare dintre ei, separat. Cel mai important este ca, în diferite maniere, să **oferiți continuu iubire, susținere și atenție sinceră, pentru că ei sunt în formare**.

Raportul „bunici-nepoței” nu este umbrit (precum raportul „părinți-copii”), de condiționări sociale, școlare și psihologice; este liber, fără complicații, fără preocupări de muncă și de carieră. Din aceste motive bunicii care în viață au fost foarte severi cu propriii copii, nu mai sunt la fel cu nepoții. Între ei se creează cel mai adesea **o complicitate bazată pe afecțiune, o alianță solidară împotriva generației de mijloc**, în special când bătrânii vizează dragostea nepoților mai mult decât pe cea a fiilor lor ajunși deja adulți (și, la rândul lor, părinți). Când nepoții sunt mai legați afectiv de bunica și de bunicul decât de mama și de tata se **manifestă o rivalitate și o gelozie între părinți și bunici**. Și ea se observă în experiența psihoterapeutică clinică când anumiți adolescenți acuză existența unor traume afective cauzate de moartea „bunicii-mame” sau a „bunicului-tată”. Și separația sau divorțul părinților fac ca nepoții

să-și piardă compania unor bunici și șansa de a fi răsfățați de aceștia, dacă li se interzice acest lucru.⁷

Din păcate în **familia mononucleară nepoții nu mai trăiesc sub același acoperiș cu bunicii**, ci merg să-i întâlnească din când în când, poate duminica sau mai rar, la câte un prânz ritualic. Și așa se întâmplă ca bunicii, deși încă în viață, **să reintre între „amintirile îndepărtate” ale copilăriei**. Nu mai spune povești, a chiar dispărut însăși sintagma „a fost odată ca niciodată...”, și atmosfera veche a fost substituită de videocasete, jocuri pe ecrane de tablete, desene animate. Nepoții sunt foarte ocupați să absoarbă programele micului ecran sau ale telefonului: nici nu mai prea comunică între ei.⁸

Viitorul oricărei societăți trece prin această integrare inteligentă și conexiune fertilă între bătrâni și tineri. Trebuie deci să fie eliminate anumite bariere generaționale și să fie oferită o nouă valoare și o nouă semnificație statutului de „bunic”. **Educarea nepoțelor este un proces vital și creativ.** În plus, dacă raportul „bunic-nepoți” ar fi recuperat, efectele ar fi: copii mai puțin aroganți, cu pretenția că știu deja totul, și care adeseori devin „despoți a existenței adulților”; de asemenea, am avea mai puțini adolescenți în criză și mai puțini toxico-dependenți. Raportul corect „bunici-nepoți” ascunde mult potențial psiho-afectiv, potențial care dacă este bine gestionat și fertilizat cu arome religioase, este capabil să vindece lumea de mâine.

4. Dependența emoțional-afectivă a vârstnicilor: sentimentele sunt substanța vieții

Dacă prima parte a vieții este caracterizată de nevoia de îndepărtare de origini, de smulgere dintr-un loc, de dezrădăcinare, de eliberare totală pen-

⁷ Cândva societatea îi respecta enorm pe bătrâni. Locul principal la masă era rezervat bunicului. Atunci, acest statut era considerat aproape un „doctorat în experiență de viață”; bunicul avea despre ce să vorbească nepoților, care știau să asculte. În societatea contemporană figura bătrânului s-a diluat enorm, și-a pierdut farmecul. Adeseori este perceput ca incapabil de a oferi o educație potrivită principiilor modernei pedagogii și incapabil să pregătească nepoții pentru realitatea dinamică a vieții. Și totuși este de preferat un bunic de genul acesta, ușor depășit, unui televizor cu rol de babysitter sau unui ecran de tabletă. Idem, *Psicologia di Papa Francesco. Il pensiero di uno psichiatra-psicoanalista*, Edizioni Elledici, Torino, 2017, p. 43.

⁸ În alte cazuri, se întâmplă ceva situat la polul opus: generația de mijloc, din egoism sau sub presiunea serviciului, sau din cauza unor incidente familiale, îi constrânge pe bunici să-și îngrijească nepoții. Fostii părinți, din necesitate sunt astfel recuperați, chiar dacă aceștia n-au dispoziția și bunăvoința de a se ocupa de nepoți; drept urmare, bunicii ajung să fie obligați să-i crească, trăind într-o continuă stare de tensiune și nemulțumire. Sunt cazuri mai rare, dar le întâlnim. Tot așa, mai, rar, întâlnim și situația în care bătrânii „nu se lasă deranjați” de nepoți. Acest lucru trebuie să și-l amintească vârstnicii care trăiesc în egoism, izolați și apoi se lamentează de propria singurătate. Adeseori sunt persoane hedoniste care nu vor să fie înconjurată de nepoți; dar această libertate a lor înseamnă obligatoriu singurătate egoistă; e o condamnare la nefericire, pe termen lung. Giacomo Dacquino, „Libertà di invecchiare. Un'arte che si impara”, Ed. Internazionale, Torino, 1992, p. 45;

tru dobândirea independenței și a autonomiei individuale, a doua parte, în schimb, este caracterizată de **urgența de a recupera rădăcinile și de a le afunda adânc**, pentru a avea puncte de siguranță stabile. Alienarea poate fi definită tocmai ca o rupere de rădăcini. Din cauza degradării lente a articulațiilor și a declinului senzorial, a deteriorării auditive, **vârștnicul își pierde din siguranța fizică și psihică** și simte nevoia susținerii familiale. Ajunge astfel să aibă o **dependență economică, fiziologică** (din cauza deteriorării puterii de mișcare și a organelor senzoriale), **psihică** (din cauza deficitului de memorie ce-l înregistrează, a pierderii orientării spațiale și temporale) și **socială** (din cauza pierderii propriului rol în societate și a relațiilor în general).⁹ Dar, mai presus de toate, vâștnicul ajunge aproape întotdeauna **la o dependență emoțional-afectivă**.

Sentimentele constituie substanța vieții, iar căutarea lor este mobilul conștient sau inconștient al tuturor acțiunilor pe care le avem. Dar vâștnicul, precum copilul, are mare nevoie să beneficieze de o raportare afectuoasă din partea membrilor familiei, de a proba senzația liniștitoare că este „acasă”, are mare nevoie să fie acceptat, protejat, fortificat. Pentru el sunt de o valoare vitală raporturile bazate nu pe **conveniențe reciproce, ci pe valoarea solidarității și a dragostei**.¹⁰ Sunt esențiale deci dialogurile adevărate, sincere, comunicarea autentică, mai presus de strângerile formale de mână, care adeseori se fac doar din curtoazie.¹¹

Susținerea afectivă¹² a celor dragi la bătrânețe este extrem de importantă pentru **bunăstarea emoțională a persoanelor în vârstă**. Cu trecerea timpului, se pot confrunta cu diverse provocări, cum ar fi pierderea partenerului de viață, pierderea prietenilor, probleme de sănătate și diminuarea abilităților fizice. Susținerea afectivă poate proveni de la membrii familiei,

⁹ *Ibidem*.

¹⁰ Dacă, în schimb, prețuirea nu este demonstrată concret, dacă nu se merge dincolo de conveniențe, consecințele pot fi dramatice, din cauza convingerii toxice la care ajunge vâștnicul: „Nimeni nu mă mai vrea, pentru că nu mai valorez nimic!” Își dă seama că cei din jur nu mai au nevoie de el, se simte inutil, tinde să se izoleze, pune o barieră defensivă între el și restul lumii, barieră care apoi va favoriza declinul psihic. (n.n.)

¹¹ Spune medicul Giacomo Dacquino: „Nu este ușor să accepți mersul lent al bătrânului, oferindu-i momente de căldură sufletească, gesturi de prietenie, strângându-i cu dragoste mâinile tremurând. Nu-i ușor să-i înțelegi singurătatea, și mai ales nevoia de solidaritate afectivă. Cel avansat în ani are nevoie să cunoască afecțiunea membrilor familiei, pentru că – dacă îl prețuiești cu adevărat – atunci îți și exprimi această prețuire, iar el o percepe ca atare.” Giacomo Dacquino, „Libertà di invecchiare. Un'arte che si impara”, Ed. Internazionale, Torino, 1992, p. 56;

¹² Susținerea afectivă din partea celor dragi va fortifica stima de sine a vâștnicului, va reduce simptomele depresive și chiar va diminua riscul de mortalitate. Grijile continue și afectuoase ale membrilor familiei sunt indispensabile pentru o îmbătrânire fericită. Statisticile au demonstrat că, faptul de a beneficia de o rețea de raporturi afective îi face pe vâștnici mai longevivi. Analiștii gerontologi care au avut în centrul atenției pe centenarii italieni au demonstrat că aproape toți locuiesc cu familia, fapt pentru care se poate chiar formula ipoteza că maxima longevitate se poate ajunge doar într-un ambient optim, într-un context favorabil. *Ibidem*.

prieteni apropiați sau chiar de la comunitatea locală. Iată câteva aspecte cheie ale susținerii afective la bătrânețe, oferite tot de Inteligența Artificială¹³:

1. **Comunicare constantă:** O relație de comunicare deschisă și constantă cu cei dragi poate aduce confort emoțional persoanelor în vârstă. Ascultarea atentă și exprimarea sentimentelor pot consolida legăturile afective.

2. **Prezența fizică:** Petrecerea timpului împreună este esențială. Simplul fapt de a fi acolo pentru cei în vârstă poate aduce un sentiment de siguranță și sprijin emoțional.

3. **Empatie și înțelegere:** Este important ca cei din jur să arate empatie și înțelegere față de provocările și sentimentele cu care se confruntă persoanele în vârstă. Acest sprijin emoțional poate contribui la o **bună stare de spirit și la creșterea rezilienței lor**.

4. **Ajutor în situații practice:** Susținerea afectivă poate include, de asemenea, oferirea de ajutor în situații practice, cum ar fi cumpărarea alimentelor, pregătirea meselor, îngrijirea personală și gestionarea altor activități zilnice.

5. Implicarea în **activități sociale:** Participarea la activități sociale sau evenimente cu membrii familiei și prietenii poate aduce oamenilor în vârstă în **mijlocul unei rețele sociale** și le poate oferi ocazia de a menține relații sociale active.

6. **Respectarea autonomiei:** Este important să se respecte autonomia și independența persoanelor în vârstă. Susținerea afectivă ar trebui să se bazeze pe încurajarea lor de a lua decizii, în măsura în care le permite capacitatea de a face acest lucru.

7. Oferirea de **sprijin emoțional în perioade dificile:** Atunci când cei în vârstă se confruntă cu pierderi sau cu probleme de sănătate, sprijinul emoțional este esențial. Fiind alături de ei, oferind suport și înțelegere în astfel de momente dificile vor înfrunța altfel provocările.

În esență, susținerea afectivă la bătrânețe constă în **construirea unei rețele de suport emoțional și practic care să ofere confort, securitate și conexiune emoțională** pentru persoanele în vârstă. Este important să se adapteze această susținere la nevoile individuale specifice fiecărei persoane în vârstă. În rubrica următoare vom vorbi despre un subiect complementar celui de astăzi: vom vorbi despre „susținerea substitutivă toxică a vârstnicilor”, realizată de cei ne-experimentați.

5. Forța terapeutică a dragostei din familie. Condițiile de viață afectivă ale vârstnicului

„Casa” reprezintă foarte mult pentru ființa umană, dar în mod special pentru vârstnic. Și în cultura noastră **termenii de „casă” și de „acasă”**

¹³ <https://chat.openai.com/> accesat la 20 ianuarie 2024;

are o mare încărcătură simbolică, având rezonanța securității, a confortului, a siguranței și a protecției. Cu cât omul îmbătrânește, cu atât cunoaște o amplificare a dorinței interioare de „întoarcere acasă”, adică simte nevoia să se refugieze în familie, într-un climat cald, prietenos, îmbibat de dragoste. Din păcate, **societățile foarte avansate din punct de vedere tehnologic au tendința să-l îndepărteze pe vârstnic**, să-l rejcteze din mijlocul lor, pe considerentul că pot să le ofere vârstnicilor mai mult dacă le amenajează locuri speciale, dacă-i îndepărtează.¹⁴

Familia rămâne, atunci când este posibil, unicul refugiu și principala susținere pentru un vârstnic. Fiecare om reușește, de fapt, să-și găsească propria identitate personală în funcție de **maniera în care este perceput în interiorul contextului familial și în mod special în funcție de gradul în care este iubit**. Vârstnicul obișnuiește să țină în adâncul ființei lui suferința pe care o are; foarte dificil reușește să exprime. Uneori **regresează la o nouă copilărie**, prin nevoile pe care le are, prin setea de dragoste ce-l caracterizează, prin nevoia de asistență tot mai consistentă. Iar **cei tineri nu reușesc să-i ierte declinul**¹⁵, **nedându-și seama că el are nevoie de încurajările lor pentru a continua să trăiască**.¹⁶

Și deficitul psihic înregistrat la vârstnici adeseori poate să fie atribuit nu **unor cauze organice, ci uneori situații din familie**: de exemplu, carențele afective ambientale, precum abandonarea propriei case. Alteori vârstnicul poate să recurgă la diferite forme de șantaj pentru a verifica afecțiunea apropiatilor. **Mai e sau nu mai e iubit?** În ambele cazuri simptomele fizice sau psihice sunt limbajul inconștient utilizat pentru a cere dragoste. Din păcate, adeseori vârstnicul care este bolnav nu dobândește îngrijire și atenție suplimentară precum se întâmplă cu copilașul, ci reacții agresive: acuze, certuri și reproșuri.

¹⁴ Sunt exemple tipice orașele vârstnicilor din Florida sau din California, care au teren de golf, parcuri de divertisment pentru vârstnici, magazine speciale cu produse destinate vârstnicilor. Pe de altă parte, japonezii îi exportă pe vârstnici deschizând colonii de bătrâni pe coastele spaniole, pe coastele canadiene și pe cele australiene. Fiii îi exilează pe bieții bătrâni care astfel ajung excluși din lumea la a cărei construcție au contribuit. (n.n.)

¹⁵ Când copiii nu devin un punct de siguranță pentru a descărca tensiunile și fricile regresive vârstnicul va somatiza durerea, adică va utiliza durerea corporală pentru a atrage atenția, întocmai cum fac copiii. Adeseori copiii simulează că sunt bolnavi pentru a atrage interesul afectiv al adulților. De aceea vârstnicii se lamentează: ba de constipație, ba de diaree, ba de astenie, somatizând, de fapt, durerea afectivă a solitudinii și a nesiguranței afective. Giacomo Dacquino, „Libertà di invenchiare. Un'arte che si impara”, Ed. Internazionale, Torino, 1992, p. 56;

¹⁶ Mulți tătici și multe mămici avansate în etate au nevoie ca ai lor copii să le devină acum părinți. Anterior, s-a întâmplat ca bunicii să saboteze paternitatea și maternitatea copiilor lor și să intre în concurență cu ei în raportarea la nepoți, fiind rivali cu ei în obținerea afecțiunii din partea generației intermediare. Și au reușit: adeseori bunicii sunt mult mai iubiți de către nepoței de cât sunt părinții, mai autoritari și mai lipsiți de timp. Giacomo Dacquino, „Guarire l'amore. Strategie di speranza per la famiglia di oggi”, San Paolo Edizioni, 2014, p. 67.

Nevoia de protecție îi determină pe bătrâni să **practice naveta la spital**. În aceste cazuri psihoterapia este utilă, dar mai important este să se îmbunătățească **condițiile de viață afectivă ale vârstnicului**.¹⁷ Exprimarea dragostei în familie – fapt considerat de unii depășit, că nu ar mai fi la modă – este de fapt **cel mai bun tratament geriatric**. O privire participativă, plină de interes, un surâs benevol, un cuvânt bun, o vorbă blândă ajută mai mult decât medicamentele.¹⁸

6. Puterea terapeutică a cuvântului sau efectul său toxic

Analizând cu atenție realitatea, mai ales în cazul oamenilor care sunt integrați într-o comunitate religioasă, observăm că nu lipsesc situațiile în care descendenții, respectiv ginerii, nurorile sau nepoții **se dăruiesc cu multă afectivitate părinților vârstnici, evitând să-i ducă în ospiciile pregătite pentru ei de structurile de asistență socială ale statului**. Aceasta chiar dacă ei au ajuns acum la **o vârstă neproductivă și chiar dacă sunt cu un pronunțat deficit psiho-fizic**. Descendenții sunt cei care își asistă părinții vârstnici, care cu trecerea anilor și-au pierdut autocontrolul, și la ei poți găsi chiar o evidentă labilitate psiho-emoțională. Descendenții își dau seama că atunci când trupul îți devine dușman întrucât pierzi controlul asupra lui și trebuie să ceri ajutorul cuiva și pentru a realiza cele mai elementare acte ale vieții cotidiene, atunci **vârstnicul se simte amenințat în propria demnitate umană**; pentru aceasta se consumă enorm, trecând de la depresie la nervozitate, de la tendința spre conflict, la izolare.

Descendenții trebuie să înțeleagă că pentru bătrâni nu-i suficientă **pietatea socială a primăriei care distribuie bănci în parcuri**. Și că nici măcar o pensie robustă nu garantează împotriva depresiei. Ei știu că un **surâs dăruit fără motiv și fără grabă vârstnicilor îi poate ajuta enorm**, întrucât cuvântul poate avea o valoare terapeutică sau un

¹⁷ A nu fi stat aproape de tatăl și mama, în special în ultimii ani ai vieții, generează în urmași sentimente de vinovăție. „Uneori chiar o viață trăită în apropierea lor nu-i suficientă pentru a-i cunoaște cu adevărat. Adeseori mor fără să fie înțeleși și nici iubiți pentru ceea ce au fost. Se înțelege foarte greu – de exemplu – că nimeni nu este suficient lui însuși, iar vârstnicii au nevoie de dragostea descendenților pentru a continua să trăiască. Orice vârstnic visează ca propriul copil să îi vrea binele.” Din păcate – spune medicul italian – copiii înțeleg aceste lucruri doar după moartea părinților, când este prea târziu ca să mai remedieze ceva. Giacomo Dacquino, „Libertà di invecchiare. Un'arte che si impara”, Ed. Internazionale, Torino, 1992, p. 57;

¹⁸ Spune medicul italian Giacomo Dacquino: „Fiecare dintre noi ar trebui să-și reproșeze multe lucruri privitoare la comportamentul cu bunicii și vârstnicii. Privitor la interacțiunea cu ei ne amintim o grămadă de omisiuni, ne oferim circumstanțe atenuante, justificări, scuze, argumentări, în mod special ne iertăm cu prea multă ușurință. Dar va veni și vremea în care caritatea nu va mai putea calma sentimentul de vinovăție, pentru că nu mai putem să ajutăm pe cineva care e mort. Atunci vom trăi cu regretul că n-am făcut înainte ceea ce nu mai putem face după aceea.” Ibidem.

efect toxic, împingând subiectul (pe destinatarul lui) pe calea sănătății sau pe cea a bolii. Însoțitorii sunt cei care trebuie să facă în așa fel încât să se nu se activeze **mecanismele de auto-culpabilizare ale vârșt-
nicului** în fața problemelor vârștei a treia. Adică să nu răstoarne pe ume-
rii lor responsabilitatea nefuncționării corespunzătoare a unor lucruri; cu
alte cuvinte, să nu li se reproșeze insuficiența pensiei, impactul scăzut al
unor servicii sanitare de slabă calitate sau carența serviciilor sociale aflate
în sarcina statului.

Autoculpabilizarea este un proces psihologic prin care o persoană își
atribuie responsabilitatea sau vina pentru anumite evenimente sau situații,
chiar dacă acestea nu sunt în întregime sau deloc sub controlul lor. În cazul
unei persoane în vârștă, există mai multe **mecanisme psihologice care
pot contribui la autoculpabilizare**. Iată câteva posibile explicații, ofe-
rite de Inteligența Artificială¹⁹:

1. **Societatea și stigmatizarea îmbătrânirii**: În societățile care
pun o mare presiune asupra tinereții și frumuseții, persoanele în vârștă pot
internaliza stereotipurile negative legate de îmbătrânire. Astfel, pot simți
că sunt responsabile pentru propriul proces de îmbătrânire și pot ajunge să
se simtă vinovate pentru aspectele legate de sănătate, aspect fizic sau alte
schimbări asociate vârștei.

2. **Pierderile și dependența**: Pe măsură ce îmbătrânesc, oamenii pot
suferi pierderi semnificative: a prietenilor, a familiei sau a independenței.
Acele pierderi pot genera sentimente de tristețe și vinovăție, iar persoana
în vârștă poate interpreta aceste schimbări ca pe **ceva ce s-ar fi putut
evita sau gestiona mai bine**.

3. **Compararea cu trecutul**: Uneori, persoanele în vârștă se compară cu
propriul trecut sau cu **standardele pe care le aveau când erau mai
tinere**. Dacă simt că nu îndeplinesc aceste standarde, pot dezvolta senti-
mente de vinovăție și regret.

4. **Percepția asupra sarcinilor nerezolvate**: În vârștă, oamenii pot începe
să reflecteze asupra vieții lor și să se gândească la **lucrurile nerezolvate
sau la greșelile făcute în trecut**. Acest sentiment de nerealizare poate
genera autoculpabilizare.

5. **Boala și dependența medicală**: Dacă persoana în vârștă se confruntă
cu probleme de sănătate sau devine dependentă de îngrijirea altora, poate
să se simtă vinovată pentru **povara pe care o aduce celor din jur**.

Este important să înțelegem că autoculpabilizarea poate fi influențată
de o varietate de factori și că fiecare persoană are propriul său context de
viață și propriile experiențe individuale. În multe cazuri, consilierea sau

¹⁹ <https://chat.openai.com/> accesat la 20 ianuarie 2024;

suportul psihologic pot fi utile pentru a aborda aceste trăiri interioare și pentru a **dezvolta strategii de adaptare sănătoase**.²⁰

Cuvintele pot avea o putere semnificativă în cadrul comunicării psiho-emoționale și pot **influența starea de spirit și buna dispoziție a unei persoane**, cu precădere la cei mai în vârstă. Folosirea cuvintelor în mod atent și empatic poate avea o valoare terapeutică, contribuind la îmbunătățirea stării lor emoționale și la susținerea bunăstării lor generale. Valoarea terapeutică a cuvintelor constă în primul rând în empatie și încurajare: cuvintele empaticе, încurajatoare și sprijinitoare pot aduce confort și **asigura persoanele în vârstă că sunt înțelese și apreciate**. Aceasta poate avea un impact pozitiv asupra stimei de sine și asupra stării lor generale de bine. Ele vor „construi” o comunicare pozitivă care poate contribui la creșterea încrederii și la construirea unui mediu în care persoanele în vârstă se simt acceptate și susținute. Aceasta poate contribui la îmbunătățirea relațiilor sociale și la diminuarea sentimentelor de izolare. Cu ajutorul cuvintelor de motivare și încurajatoare, persoanele în vârstă pot găsi inspirație pentru a continua să-și atingă obiectivele și să participe la activități care le aduc satisfacție.

Efectele toxice ale cuvintelor ar consta în mesaje care perpetuează stereotipurile negative legate de îmbătrânire, care pot contribui la **stigmatizarea și discriminarea persoanelor** în vârstă. Acest lucru poate duce la scăderea stimei de sine și la afectarea stării lor emoționale. În plus, cuvintele critice sau jignitoare pot intensifica sentimentele de autoculpabilizare, contribuind la declinul stimei de sine și la apariția unor probleme de sănătate mentală. De asemenea, cuvintele neprietenoase sau lipsa de atenție pot determina persoanele în vârstă să se retragă și să evite interacțiunea socială. **Izolarea socială poate avea consecințe negative asupra sănătății mentale** și fizice.

Este important să fim conștienți de impactul cuvintelor noastre și să adoptăm o abordare respectuoasă și empatică atunci când comunicăm cu persoanele în vârstă. O comunicare pozitivă și sprijinul emoțional pot contribui semnificativ la **bunăstarea lor și la menținerea unei înalte calități a vieții**.

²⁰ Nu trebuie negat faptul că atunci când bătrânii părinți suferă de o maladie cronică gravă, descendenții se află într-o stare de stres și au nevoie – la rândul lor – de susținere. Sacrificiilor fizice, psihice și economice necesare pentru a-l îngriji pe părintele bătrân, 24 de ore din 24, și 365 de zile pe an, presupun un efort imens. E oportun atunci, pentru a ușura oboseala fizică și emoțională care se naște din aceste nevoi, apelul la o îngrijitoare care să permită legitima perioadă de odihnă pentru descendenți și pentru a evita tensiunea excesivă care s-ar acumula, și care prezintă riscul comportării nevrotice cu vârstnicii, riscul unor reacții de respingere. E motivul pentru care în Statele Unite multe familii care au un bolnav s-au coagulat în grupuri de ajutor reciproc și de consiliere (n. n.).

Concluzii: Nu ne este greu să observăm cum atitudinea medicului Giacomo Dacquino față de senectute este **îmbibată de optimism; prin toate aserțiunile sale, ne invită să transferăm accentul de pe faptologie pe versantul sentimentelor**, ca realitate capabilă să infuzeze vârstnicului dinamism, sens și profunzime în preocupări. În activitatea sa pastorală, preotul se poate inspira enorm din gândirea marelui psihiatru italian; preotul poate apela la gândirea marelui cercetător italian pentru a argumenta și vertebra cognitiv demersul pastoral orientat spre exponenții vârstei a 3-a și a 4-a.

Bibliografie:

- Giacomo Dacquino, *Bisogno d'amore. Superare l'immaturità psicoaffettiva*, Mondadori, 2002;
- Idem, *Cartella F/16. Diario din una nevrosi*, SEI, Torino, 1976;
- Idem, *Che cos'è l'amore. L'affetto e la sessualità nel rapporto di coppia*, Ed. Arnoldo Mondadori, Milano, 1994, p. 320;
- Idem, *Credere e amare*, Mondadori, 2000.
- Idem, *Educazione psicoaffettiva*, Edit. Borla, Torino, 1972;
- Idem, *Guarire l'amore. Strategie di speranza per la famiglia di oggi*, San Paolo Edizioni, 2014;
- Idem, *Impara a dire ti amo (prima che sia troppo tardi)*, Mondadori, 2013;
- Idem, *Legami d'amore. Come uscire dall'isolamento affettivo*, Mondadori, 1998;
- Idem, *Liberta' di invecchiare. Un'arte che si impara*, Societa' Editrice Internazionale, Torino, 1992, p. 200;
- Idem, *Paura di amare. Come evitare e superare i fallimenti affettivi*, Mondadori, 2013;
- Idem, *Psicologia dell'automobilista. L'auto come partner, nel conscio e nell'inconscio*, De Agostini, 1989;
- Idem, *Psicologia di Papa Francesco. Il pensiero din uno psihiatra-psicoanalista*, Edizioni Elledici, Torino, 2017.
- Idem, *Relazioni difficili. Trovare la via della serenità nell'amore, nella sessualità, in famiglia, sul lavoro*, Mondadori, 2006;
- Idem, *Religiosità e psicoanalisi. Introduzione alla psicologia e alla psicopatologia religiosa*, Società Editrice Internazionale, Torino, 1980, 346 p.;
- Idem, *Se questo è amore. Consocersi meglio per imparare a farsi amare*, Edizioni Oscar Mondadori, Milano, 2006, 160 p.
- Idem, *Vivere il piacere*, Società Editrice Internazionale, Torino, 1984, 208 p.