

„I hope I die before I get old” – mam nadzieję, że umrę, zanim się zestarzeję, to tekst piosenki „My Generation” grupy The Who. W Polsce mamy „starość nie radość” i tylko w nierealnym świecie reklam pojawiał się zwrot: „wesole jest życie staruszka”. A jak jest naprawdę? Jaka jest zależność pomiędzy wiekiem a szczęściem człowieka?

Zapytajmy brytyjskich, amerykańskich czy szwajcarskich trzydziestolatków i siedemdziesięciolatków, o to kto ich zdaniem jest szczęśliwszy, ci którzy ostatnio dmuchali 30 świeczek na swoim torcie, czy ci którzy dmuchali 70? Odpowiedź zwykle jest taka sama: trzydziestolatkowie. Coś mi mówi, że nie ma w tym nic z zaskoczenia. Ciekawie się robi, gdy tych samych ludzi zapytamy o ich własne szczęście. Okazuje się, że to ci starsi relatywnie częściej są szczęśliwsi.

Zależność w kształcie "U"

Badając szczęście, możemy skoncentrować się na tym, jak ludzie oceniają całe swoje życie, ale możemy też skupić się na tym, jak bardzo przyjemne jest życie, które prowadzą (szczęście w rozumieniu hedonistycznym) i/lub czy emocje oraz uczucia (emocjonalny dobrostan), których doświadczają częściej są pozytywne czy negatywne. Arthur Stone i współpracownicy rozłożyli szczęście na pozytywne i negatywne uczucia i przyjrzeni się, jak często doświadczamy ich w różnych fazach naszego życia. Cieszenie się swoim życiem niczym polujący jastrząb nurkuje, gdy osiągamy wiek średni, a potem zaczyna się wznosić. Dla równowagi w naturze nasze zmartwienia mnożą się, gdy jesteśmy w średnim wieku, i przestają nam tak często towarzyszyć, gdy poza niego wychodzimy. Podobnie, choć nie tak silne rośnie częstość i intensywność odczuwania smutku. Wraz z wiekiem maleje odczuwanie gniewu. Zależność pomiędzy wiekiem a szczęściem zwykle przyjmują kształt litery „U”.

Dlaczego tak się dzieje?

Efekt pokolenia. Może powodem jest to, że ludzie starsi są wykuci z relatywnie lepszego kruszcza niż ludzie w średnim wieku. Skoro ktoś urodził się w czasach gdy trwała wojna, w dzieciństwie bawił się między gruzami a w młodości ciężko pracował by nie cierpieć biedy, to żyjąc dzisiaj w bogatym, demokratycznym kraju, nie cierpiąc niedostatków i korzystając z opieki medycznej czuje się świetnie. Ktoś, kto wzrastał w dobrobycie, nie miał szans poczuć tego, jak może być źle, więc nie czuje wdzięczności do losu, a fakt, że nie wyspał się bo ząbkujące dziecko płakało za ścianą postrzega jako przedsięwzięcie piekła. Obszerne dane, jakie udaje się zbierać dla wielu krajów przeczą tego rodzaju domysłom. Amerykanie i Meksykanie mają różne doświadczenia ale zależność w kształcie litery „U” występuje w obu społeczeństwach, a przecież doświadczenia ludzi żyjących w tych krajach są od siebie różne. Poza tym gromadzimy dane dotyczące szczęścia od blisko 40 lat, a zatem efekt „cudownego pokolenia” – ludzi urodzonych w trudnych czasach, a przez to szczęśliwszych, powinien im towarzyszyć przez wszystkie fazy życia, a tak nie jest. Zjawisko tąpnięcia poziomu szczęścia występujące u osób w średnim wieku obserwuje się już od dawna.

Ludzie nieszczęśliwi szybciej umierają. Trudno jest sprawdzić prawdziwość tej hipotezy. Można jedynie zauważyć, że śmiertelność ludzi w średnim wieku jest na relatywnie niskim poziomie, więc nawet jeżeli hipoteza jest prawdziwa, to efekt oddziaływania powinien być niewielki.

Okoliczności życiowe. A może wina leży gdzie indziej? Może wytłumaczeniem relatywnie niskiego poziomu szczęścia ludzi w średnim wieku jest ślaniający się po domu niewdzięczny i kłótlivy nastolatek, oglądany odpływ środków na spłacenie kredytu, albo niesatysfakcjonująca acz konieczna praca zawodowa? Znowu trafiamy w ślepy zaułek. Stosując metody statystyczne pozwalające na wyłączenie oddziaływania pieniędzy, dzieci i pracy na szczęście, ciągle uzyskujemy ten sam efekt: znany nam już kształt „U”. To z kolei prowadzi nas do stwierdzenia, że niedola wieku średniego nie jest efektem zewnętrznych okoliczności ale zmian zachodzących w człowieku.

Badania zachowań osób starszych pozwalają zaobserwować, że: kłócą się rzadziej, łatwiej rozwiązują konflikty, lepiej kontrolują emocje, lepiej radzą sobie z niepowodzeniami i są mniej skłonne do gniewu. Sugeruje się, że bliskość śmierci sprawia, że ludzie starsi bardziej koncentrują się tym co tu i teraz – na uczuciach i relacjach – a mniej na celach długookresowych. Możliwym wytłumaczeniem jest to, że wyzbywają się nadmiernych ambicji i starają się wykorzystać to co im pozostało. Jak pisał kiedyś William James: „**Jak miły jest dzień gdy przestajemy dążyć do tego by być młodym i szczupłym**”.

Wyjątkowość Polaków. A na koniec: polski paradoks czarnego łabędzia. To, że zwykle widzimy białe łabędzie nie oznacza, że nie czarny nie istnieje. To, że w większości krajów

Szczęśliwy staruszek

Wpisany przez Piotr Michoń

wtorek, 26 czerwca 2012 09:12 - Poprawiony wtorek, 26 czerwca 2012 09:27

zależność pomiędzy wiekiem a szczęściem ma kształt litery U nie oznacza, że jest tak wszędzie. Jeżeli skorzystamy z danych Diagnozy Społecznej to okaże się, że średnia wartość szczęścia Polaków maleje wraz z wiekiem: ludzie młodzi są najszczęśliwsi, ludzie w wieku średnim mniej szczęśliwi, ale najmniej szczęśliwe są osoby w wieku starszym.