

Maria Eugénia Duarte Silva

O CONCEITO DE ENVELHECIMENTO



ACADEMIA DAS CIÊNCIAS
DE LISBOA

ACADEMIA DAS CIÊNCIAS DE LISBOA

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

O CONCEITO DE ENVELHECIMENTO

AUTORES

MARIA EUGÉNIA DUARTE SILVA

EDITOR

ACADEMIA DAS CIÊNCIAS DE LISBOA

EDIÇÃO

DIANA SARAIVA DE CARVALHO

ISBN

978-972-623-325-1

ORGANIZAÇÃO



ACADEMIA DAS CIÊNCIAS
DE LISBOA

Academia das Ciências de Lisboa

R. Academia das Ciências, 19

1249-122 LISBOA

Telefone: 213219730

Correio Eletrónico: geral@acad-ciencias.pt

Internet: www.acad-ciencias.pt

Copyright © Academia das Ciências de Lisboa (ACL), 2017

Proibida a reprodução, no todo ou em parte, por qualquer meio, sem autorização do Editor

O CONCEITO DE ENVELHECIMENTO

Maria Eugénia Duarte Silva
(Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa)

Resumo: Este artigo foca-se na área da psicologia e visa uma reflexão pessoal a propósito do conceito de envelhecimento como processo. A perspetiva orientadora é a de *life span*, discutindo a aplicação de modelos compreensivos tais como o envelhecimento ativo, o envelhecimento produtivo, o envelhecimento bem-sucedido e o envelhecimento consciente.

Palavras-chave: envelhecimento, envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento ativo

Abstract: This paper is focused in the field of psychology and aims a personal reflection on the concept of aging as a process. The pursued perspective is a life span one, discussing the application of some comprehensive models as the active aging, the productive aging, the successful aging and the conscious aging.

Keywords: aging, successful aging, active aging

Vou debruçar-me sobre o conceito de envelhecimento, seguindo um estilo pessoal de reflexão sobre o tema que me é dado para desenvolver, reflexão realizada a partir das muitas leituras que tenho vindo a efetuar.

Recordo uma pintura de Arcimboldo, do século XVI, representando as quatro estações. Associo esta pintura com a perspetiva de um autor consagrado da psicologia, Levinson (1986), que comparou o desenvolvimento humano, e portanto o processo de envelhecimento, com as quatro estações do ano. O autor refere que cada estação/cada fase da vida tem as suas próprias especificidades e as suas mais-valias e é nessa ótica geral que entendo o envelhecimento como um processo e, conseqüentemente, a resultante velhice.

Como psicóloga, darei fundamentalmente relevância à perspetiva da psicologia, não podendo contudo deixar de referir que o mundo está a envelhecer, o envelhecimento populacional que ocorre tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, assumindo nestes últimos a característica de ser mais rápido do que foi nos países desenvolvidos, ou seja, estes países envelhecem antes de se tornarem ricos, o que coloca desafios específicos à população, sob vários pontos de vista

preocupantes, muito embora, sendo uma experiência nova, à escala mundial, se torna difícil prever a sua evolução e as suas reais consequências (Powell, 2010). Este envelhecimento demográfico global contribuiu e teve certamente impacto no interesse que se desenvolveu, nas últimas décadas, pelo estudo, investigação empírica, compreensão e explicação do fenómeno, de modo a tornar possível uma intervenção adequada, contribuindo para, pelo menos, manter ou mesmo aumentar o bem-estar, a qualidade de vida dos indivíduos, valores caros às sociedades atuais. De facto, todos conhecemos, ao longo das nossas vidas, pessoas envelhecidas, os chamados velhos, reportando-nos ao chamado envelhecimento individual e, ao longo dos tempos, sempre houve velhos, muito embora a proporção das pessoas que atingiam as grandes idades fosse diminuta.

Muitos livros de Gerontologia mencionam Cícero, que viveu entre o ano de 106 e o ano 43 antes de Cristo, e o seu livro *De Senectute* (44 A.C./1979), escrito nos seus 65 anos, debruçando-se sobre esta fase da vida, apontando algumas características das pessoas consideradas velhas, e tentando quebrar alguns estereótipos, curiosamente ainda existentes nos nossos dias. Como se, volvidos tantos anos, nos tivéssemos ainda que debater com perspetivas erróneas que se torna necessário desmontar e esclarecer...

Irei abordar o envelhecimento, referindo que a minha abordagem, para além de ser psicológica, como já anunciei, remeterá para um olhar externo à velhice, olho de fora aqueles que são considerados velhos, eventualmente associados a um envelhecimento físico notório, ao muito tempo livre que se supõe que usufruem e às atitudes que exibem, tomadas como saudosistas na recordação nostálgica e idealizada dos bons velhos tempos ou “no nosso tempo é que éramos bons...”, mas o meu olhar sobre o envelhecimento é também interno, ou seja, na experiência do meu próprio envelhecimento, da minha recém-chegada a esta fase da vida (será que há verdadeiramente uma porta com uma idade cronológica nela inscrita?), na atenção à linguagem do corpo, somos primeiro que tudo um *self* corporal, que me diz mais suavemente ou, ocasionalmente, em contralto, “tu és velha”. Ao aproximar-me de uma época em que somos confrontados com o ter que tratar/cuidar do corpo, de nós próprios, como se fossemos uma valiosa peça de museu, isto no dizer de Freud (Schur, 1972).

Mas a minha perspetiva será contudo gerontocrática, tendencialmente positiva, afastando-me de uma gerontofobia que ainda impera...

A propósito do início da velhice, faço a pergunta. E quando é que cada um de nós considera que a velhice se inicia... Aos 65 anos? Ou esperamos pelos 85? Ou

identificamos a entrada na velhice com a experiência da doença? Ou situamo-la quando desaparece a barreira protetora da geração anterior? Ou ainda, vamos para uma entrada mais subjetiva, associada a um acontecimento especial na nossa vida que nos deu a percepção de ter descido, ou subido, para um outro patamar com características próprias, nossas, porque houve uma alteração na forma como nos olhamos ou como olhamos os outros, ou uma alteração no contexto social em que nos movemos porque nos sentimos olhados de forma diferente? Descobrimos o nosso envelhecimento na perturbação de reconhecimento dos outros que não encontrávamos há muito tempo, que ficam como que hesitantes... Conhecem-nos? Reconhecem-nos, apesar da máscara que o tempo nos vestiu? Ou será que a velhice começa quando sentimos que estamos a começar a desistir dos outros ou que os outros estão a desistir de nós?

Referi que o interesse pelo estudo do envelhecimento e da velhice é relativamente tardio, mesmo na psicologia, sobretudo se tivermos em conta o interesse demonstrado por outras fases da vida como a infância e a adolescência. A inclusão de disciplinas abordando especificamente este tema, nas universidades, faculdades de psicologia, é ainda mais tardia e não teria sido estranha à tomada de consciência do envelhecimento populacional. Muitos autores, nesta área de conhecimento, referem mesmo que é imperativo tomarmos conhecimento e darmos conhecimento, se quisermos intervir, ao sermos abordados e pressionados por uma população idosa crescente que pede ajuda e sobre a qual ainda pouco conhecemos porque ainda pouco investigámos...

Abordarei, de seguida, experiências que ocorrem ao longo do processo de envelhecimento, integrando vários modelos compreensivos do que é o próprio envelhecimento. A perspetiva atual é uma perspetiva de curso de vida, dita de *life span*, ou seja, na preocupação de descrever, explicar e modificar, no sentido da otimização, os processos de desenvolvimento, ao longo de todo o curso de vida humana, desde a conceção até à morte (VandenBos, 1998). Primeiro que tudo há pois que afirmar que o envelhecimento é um processo e que vai de par com o desenvolvimento, como já referi. Ao longo da vida desenvolvemo-nos e, simultaneamente, envelhecemos. Isso significa que o envelhecimento não se limita ao que ocorre na chamada velhice, que foi arbitrariamente considerada como tendo o seu início aos 65 anos, mas que acompanha todo o processo evolutivo desde que nascemos. A própria definição proposta para o desenvolvimento — alterações ocorridas no corpo e no comportamento ao longo de toda a vida, desde o nascimento até à morte — remete para dois processos que se acompanham, dinâmicos, progressivos, que comportam ganhos e perdas, em todas as

idades, muito embora o balanço/equilíbrio entre ganhos e perdas seja mais favorável a estas últimas no final da vida. A perspectiva atual é pois de “*life span*”, chamando a atenção para que se pretendermos compreender um adulto mais envelhecido teremos que ter em conta o seu percurso de vida até ao momento em que o observamos, o que remete para uma multiplicidade de variáveis biológicas, psicológicas, sociais, contextuais. Cada um de nós reflete o impacto dessas variáveis, as oportunidades ou a falta delas no curso das nossas vidas, os momentos históricos contemporâneos de cada uma das nossas fases da vida, obviamente com impacto diversificado consoante a idade que temos aquando da sua ocorrência, e as escolhas e gestão que fomos realizando a partir das experiências que fomos tendo (VandenBos, 1998). Isto remete para a relevância de duas afirmações feitas por dois autores consagrados no estudo dos mais velhos, Rocío Fernandez-Ballesteros, “Quem viu um velho, viu um só velho” — o grupo dos adultos envelhecidos é o mais heterogêneo de todos porque cada indivíduo acumulou um maior número de experiências não-normativas que o afasta e diferencia necessariamente dos outros (Fernández-Ballesteros, 2009) —, e por Ajuriaguerra, “Envelhecemos conforme vivemos” (J. Richard, comunicação pessoal, 8 de setembro, 1994), o que remete para o processo dinâmico contínuo de desenvolvimento/envelhecimento, pautado no envelhecimento normal pela consistência e coerência com o que cada um foi no passado, do ponto de vista da sua personalidade. Quer dizer que tendemos a comportarmo-nos, a fazer escolhas de acordo com o que conhecemos de nós próprios, de acordo com o que reconhecemos que os outros veem em nós, que legitimamente esperamos de nós próprios e que admitimos que os outros também esperam de nós. Caso contrário surge a nossa formulação “eu não estava em mim” ou “eu não me reconheço no que disse ou no que fiz”. Esta perspectiva admite uma continuidade da nossa identidade, o perfil da nossa personalidade mantém-se pois, sensivelmente, o mesmo, como característica do que ocorre com o processo do envelhecimento (Costa & McCrae, 1989). Como se houvesse um Eu sem idade. Isso não significa que não ocorram, com o passar dos anos, as alterações ao nível dos valores, motivações, objetivos.

O envelhecimento como processo pode ocorrer de uma forma dita normal, em condições comuns, sem estimulações sociais culturais, específicas, sob o império fundamental do chamado envelhecimento fisiológico, a senescência, com risco de desenvolvimento de doenças crónicas, associado por exemplo com níveis tendencialmente mais elevados de colesterol, de triglicéridos, hiperglicemia, risco de

doenças crônicas, que a evoluir se poderão tornar eventualmente incapacitantes e perturbadoras do bem-estar; ou o envelhecimento de uma forma patológica sob o primado de doenças físicas ou psíquicas, que condicionam e alteram, mais ou menos acentuadamente, o funcionamento habitual; ou então o envelhecimento dito bem-sucedido, ótimo, com êxito, com sucesso, que ocorre em circunstâncias propícias ao desenvolvimento, em que o indivíduo assume uma gestão proativa do processo, procura situações estimuladoras de aprendizagem e de exercício das suas próprias competências, tirando o maior partido da sua plasticidade adaptativa, das capacidades ainda em reserva, com uma forma de inteligência fluída, mais mecânica, diminuída mas compensada pela inteligência cristalizada, resultando da acumulação de experiências e saberes que se conjugam e interligam; atingindo, quiçá, a sabedoria, onde se admite o relativismo das soluções, as contradições inerentes aos problemas, onde se aceita a incerteza, se ajuíza com bom senso e se usa o humor para consigo próprio perante contrariedades; exercitam-se formas de lidar com as vicissitudes que a vida oferece, o chamado *coping* adequado às situações/problema, podendo inferir-se o funcionamento de um *self* integrado (Baltes, 1987).

Todos nós desejaríamos viver, experimentar este envelhecimento bem-sucedido (Bowling, 2007). A difusão do chamado envelhecimento ativo, celebrado mundialmente em 2012, não será mais do que uma formulação desta forma de envelhecimento. Definido pela Organização Mundial de Saúde, em 2002, como um processo que, ao longo da vida, otimiza o bem-estar físico, social e mental, tendo como objetivo prolongar as expectativas de saúde, participação e segurança e, com isso, a qualidade de vida, enquanto se vai envelhecendo. Portanto tendo em conta 3 pilares básicos, a participação, a saúde e a segurança, sendo entendida a participação ao nível social, socioeconómica, cultural e espiritual; a saúde, no sentido de reduzir os riscos da ocorrência de doenças crônicas incapacitantes; e a segurança entendida num contexto em que são promovidas políticas e programas dirigidos às necessidades e direitos sociais, financeiros e físicos que favoreçam a segurança. Um envelhecimento produtivo, ancorado no exercício de uma atividade produtiva que cria um valor social, quer ele seja reembolsado ou não, mas que se constitui como um bem ou serviço com um valor económico. Outros autores na área da Psicologia, por exemplo Rowe e Kahn (1997), referem sobre este envelhecimento, dito bem-sucedido, como englobando 3 componentes principais, o evitar a doença, havendo pois uma baixa probabilidade de adoecer e de contrair incapacidades associadas à doença, evitando o percurso da

vulnerabilidade e fragilidade para a morbidade, da morbidade para a co-morbidade, da co-morbidade para a incapacidade e da incapacidade para a dependência, ausência portanto de fatores de risco para a doença; o exercício ativo de competências cognitivas e físicas e um envolvimento e comprometimento ativos com a vida, nas relações interpessoais onde ocorrem contactos com as outras pessoas, trocas de informação, apoio emocional e apoio instrumental, a assistência direta quando necessária, e a atividade produtiva. De certo modo um imperativo, num mundo a envelhecer, o tornar o envelhecimento um envelhecimento produtivo (Rowe & Kahn, 1997).

Mas apesar deste desejo comum a todos nós de ter um envelhecimento bem-sucedido, no curso da velhice, haverá momentos ou épocas mais ou menos prolongadas, com carácter pois mais provisório ou com características de continuidade, em que sentimos e vivemos a experiência da fragilidade que contrasta com o que recordamos do que éramos, que nos parece ter sido ainda ontem ou há bem pouco tempo. O desejar fazer mas não poder fazer, ou já não conseguir fazer, ou o até já não desejar fazer, a falta de motivação, de uma certa energia anímica... O envelhecimento menos bem-sucedido? O falhanço do envelhecimento bem-sucedido?

Quem sou eu quando deixo de ser capaz de fazer coisas, aos meus olhos e aos olhos dos outros, quem sou eu quando deixo de ser produtivo para os outros?

A onda de otimismo associada ao envelhecimento ativo, bem-sucedido, ao adiar da velhice, o prolongamento indefinido da meia-idade, dos seus valores e dos seus modos de vida, é uma experiência com que nos cruzamos, particularmente naquelas pessoas que porque mais robustas e tendo usufruído de mais oportunidades, de melhores condições sociais, económicas e educativas, na posse de mais informação, puderam gerir mais adequadamente as suas vidas. Contudo, o programa da tarde da vida não pode ser o da manhã, pois o que foi verdade de manhã seria uma falsidade à tarde, como referiu Jung (1953/1931). Há que fazer adaptações, reelaborações, há que reinventar-se...

Mas há aqueles que envelheceram menos bem, que evidenciaram cedo sinais de fragilidade e vulnerabilidade, condições para o desenvolvimento da co-morbidade, que mais cedo se cruzaram com condições crónicas que os debilitaram e incapacitaram, que comprometeram a sua autonomia funcional — o poder cuidar de si, prover para si e circular à sua vontade com autonomia — o corpo que tão bem lhes serviu agora trai-os, tornando-os dependentes, o que, de certo modo, constitui o falhanço do sucesso. Essa dependência marca, por vezes, a experiência da luta entre pais envelhecidos e filhos de

meia-idade, a luta da independência/autonomia versus a dependência. Parecida com a luta pelo controlo, entre pais e adolescentes, referida por Brody (2010). Só que a dependência dos pais idosos é presságio para mais dependência e não para a independência como no caso dos adolescentes. “Quando é que começamos a ter medo dos nossos filhos?”

Será esse falhanço do sucesso inevitável, no sentido que, vivendo longas vidas, ele constituirá, necessariamente, o final da vida, agora adiado para perto dos 90 anos? Ou os mais velhos, porque sobreviventes, também são aqueles que estão mais bem preservados?

Os velhos do presente são certamente diferentes dos velhos do passado, e os velhos do futuro serão igualmente diferentes, porque cada geração traz necessariamente para a velhice a sua própria história e os seus valores que influenciarão e serão influenciados pela cultura social da época em que viveram. Os *seniors* atuais tiveram mais instrução, melhor alimentação, mais cuidados médicos, desde a infância, e uma vida mais desafogada. Usufruíram de mais meios de transporte, de comunicação e de tecnologias, o que lhes alargou horizontes e os torna mais exigentes consigo e com os outros. Estarão talvez mais bem preparados, do ponto de vista intelectual, para a velhice, mas não, necessariamente, do ponto de vista emocional (Brody, 2010). Poderão comentar, chegados a uma idade avançada. “Soubeste da morte do Manuel? Coitado, era ainda muito novo para morrer, tinha só 80 anos...”

Nesta ordem de ideias, outros modelos de compreensão do processo de envelhecimento e da velhice têm vindo a ser desenvolvidos. Há que ter em conta as velhices menos bem-sucedidas, aquelas que são pautadas por perdas, de várias ordens, que requerem uma outra compreensão... A proposta de um envelhecimento bem-sucedido, abarcando a diminuição de competências e capacidades mas compensando as limitações vividas, permite integrar muitas das vicissitudes de um processo de envelhecimento, menos glorioso, mas, mesmo assim, e talvez precisamente por isso, uma experiência mais desafiante, e ainda assim ativa. Atividade no sentido do desenvolvimento de uma dimensão mais espiritual, que possibilita o crescimento espiritual, abarcando as perdas inevitáveis — o chamado, por Moody, envelhecimento consciente (Moody, 2005). Este crescimento espiritual deve ser compreendido como podendo ocorrer fora de um contexto religioso e associar-se à procura de um sentido e de um significado para a vida, para a sua própria vida. Fica pois o espaço para a reflexão pessoal.

Esta reflexão realiza-se no espaço da solidão, sem que seja acompanhada pelo sentimento de se sentir só porque se experimenta uma comunhão interna de relacionamentos com os outros, presentes no pensamento, incorporados no próprio *self*, fazendo parte de nós próprios. Nesta experiência reflexiva poderá emergir uma visão panorâmica mais positiva e apaziguadora da vida, salientando-se e valorizando as relações estabelecidas, os prazeres e os sucessos. A possibilidade de cada um se reconciliar com o seu passado bem como consigo próprio, abrindo caminho para a espiritualidade.

Pois bem, não posso fazer mas posso refletir, tomo consciência das incapacidades e limitações sofridas, tentando compensá-las através do discernimento espiritual, desenvolvido no contexto da solidão social mas não da solidão emocional, pautado por características definidas por Ryff (1989), nos seus estudos sobre bem-estar psicológico, como dimensões de bem-estar — a aceitação de si, numa atitude positiva para consigo próprio, admitindo e aceitando aspetos positivos e negativos da sua vida, numa aceitação do seu passado; o crescimento pessoal, sentimento que continua a haver desenvolvimento; abertura a experiências, possibilidade de realizar o seu potencial num maior conhecimento de si próprio e numa melhoria do seu comportamento; e objetivos de vida, sendo capaz de encontrar um significado para a sua vida passada mas também para a presente, ter por que viver e por quem viver (Ryff, Friedman, Morozink, & Tsenkova, 2012).

Envelhecimento consciente, resultante da tomada de conhecimento e na consciência da diminuição das próprias competências, sejam elas cognitivas, físicas ou outras, constituindo impedimentos à funcionalidade autónoma, ao exercício da função executiva — associada ao comportamento independente com um objetivo, com a função de servir o próprio, implicando planeamento, inibição do não relevante e flexibilidade. Neste envelhecimento consciente haveria simultaneamente a compensação da diminuição de competências, alcançada através do crescimento espiritual, possibilitado pela reflexão, ganhando nesse processo uma nova perspetiva para compreender o passado, a sua própria história de vida, integrada numa perspetiva cósmica, para atingir, se possível, uma aceitação das inevitabilidades do futuro. Podendo mostrar aos outros mais novos, mais atrasados no seu trajeto de desenvolvimento/envelhecimento, como é que pode ser possível viver uma vida, nas grandes idades, sem pânico de chegar ao fim.

Recordo a postura de um homem muito envelhecido, na sua aparente grande fragilidade, que não falava preferencialmente da sua, alguma, perda de funções,

comparativamente com as do seu passado, perda que pode ocorrer em qualquer idade associada a múltiplas circunstâncias de vida ou a uma qualquer doença. Falava de coisas aparentemente simples, como a capacidade de estar sossegado, quieto, tranquilo, sem impaciência, por períodos cada vez mais longos. Da sua ambição diminuída — ter chegado a um compromisso/aceitação do que ele é e do que ele não é, do que realizou e do que fez na vida —, o já não ser necessário provar a si próprio ou aos outros o nível das suas capacidades, o poupar os outros à exibição de si e à sua ambição. Tempo para descobrir o valor da lentidão, da frugalidade, da fraqueza, da disponibilidade e, porque não, da própria dependência. Enfim, viver o outono e o inverno da vida gozando o verão de S. Martinho, quando ele surge, expresso nas demonstrações de afeto calorosas que aquecem o corpo e o espírito, que dão prazer e alento e que permitem sentir que ainda vale a pena viver.

(Comunicação apresentada no Instituto de Estudos Académicos para Seniores, no ciclo de conferências O sénior na sociedade, a 15 de novembro de 2016)

Bibliografia

BALTES, Paul, *Theoretical propositions of the life-span development psychology: On the dynamics between growth and decline*, *Development Psychology*. 23, 1987, 611-626.

BOWLING, Ann, *Aspirations for the older age in the 21st century: What is successful aging?* *International Journal of Aging and Human Development*. 64, 2007, 263-297.

BRODY, Elaine, *On being very, very old: An insider's perspective*, *The Gerontologist*. 50, 2010, 2-10.

CICERO, Marco Túlio, *Cato major — De senectute* (obra original traduzida para inglês por J. Logan e publicada por B. Franklin em 1744 como *Cato major; or, His discourse of old age*. Philadelphia, PA: Benjamin Franklin). 44 B.C. Reimpresso por Arno Press em 1979.

COSTA, Paul, & MCCRAE, Robert, *Personality continuity and the changes of adult life*. In M. Storandt & G. R. VandenBos (Eds.), *The adult years: Continuity and change* (pp. 45-77). Washington, DC, American Psychological Association, 1989.

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, Rocío, *Envejecimiento activo. Contribuciones de la Psicología*. Madrid, Ediciones Pirámide, 2009.

JUNG, Carl, *The stages of life*. In H. Read, M. Fordham, & G. Adler (Eds.), *Collected works* (Vol. 2). Princeton, NJ, Princeton University Press, 1953 (obra original publicada em 1931).

- LEVINSON, Daniel, *A conception of adult development*, *American Psychologist*. 41, 1986, 3-14.
- MOODY, Harry, *From successful aging to conscious aging*. In M. L. Wyle, P. J. Whitehouse, & D. L. Morris (Eds.), *Successful aging through the life span* (pp. 55-68). New York, Springer Publishing, 2005.
- OMS, *Active Aging*. Geneva, WHO, 2002
- POWELL, Jason, *The power of global aging*, *Ageing International*. 35, 2010, 1-14.
- ROWE, John, & KAHN, Robert, *Successful aging*, *The Gerontologist*. 37, 1997, 433-440.
- RYFF, Carol, *Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging*, *International Journal of Behavioral Development*. 12, 1989, 35-55.
- RYFF, Carol, FRIEDMAN, Elliot, MOROZINK, Jennifer, & TSENKOVA, Vera, *Psychological resilience in adulthood and later life*, *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. 32, 2012, 73-92.
- SCHUR, Max, *Freud: Living and dying*. New York, International Universities Press, 1972.
- VANDENBOS, Gary, *Life-span developmental perspectives on aging: An introductory overview*. In I. H. Nordhus, G. R. VandenBos, S. Berg, & P. Fromholt (Eds.), *Clinical geropsychology* (pp. 3-14). Washington, DC, American Psychological Association, 1998.