



Renata Konieczna-Woźniak
Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu

AKTUALNE/ZAPOMNIANE TEMATY GERONTOLOGII – MĄDROŚĆ LUDZI STARSZYCH I JEJ ROLA W ŻYCIU LUDZI MŁODYCH

Słowa kluczowe: mądrość, profilaktyka gerontologiczna, aktywne starzenie się, zjawiska warunkujące dobrą starość

Keywords: wisdom, preventive gerontology, active aging, the phenomena conditioning a good old age

CURRENT/FORGOTTEN TOPICS OF GERONTOLOGY. WISDOM OF THE ELDERLY AND ITS ROLE IN THE LIVES OF YOUNG PEOPLE

Abstract:

Wisdom is one of the many human qualities, often tied to the old age. There are various theoretical concepts of wisdom, however, its integrative nature is reflected by: cognitive, affective and motivational, as well as social components. Wisdom of the elderly, in a particular way, is associated with practical intelligence.

The paper presents the results of research on the suggestions, pieces of advice given by older people about the phenomena determining a good, fulfilling aging, because the respondents found their own aging as such. Wisdom of the elderly is a great capital, which today is not fully utilized. It turns out that the practical knowledge of seniors confirms theoretical assumptions concerning the measures of preventive gerontology, which is intended to prevent, or minimize, pathological aging and trigger activity, independence, social affiliation, improve the seniors' quality of life both in the individual and social dimensions. Knowledge and wisdom of older people can help young people to cope with the challenges of adult life, and particularly with the old age that is still to come.

Wprowadzenie

W XXI wieku problemy starzenia się i starości stały się niezwykle aktualne z powodu rosnącej populacji osób starszych. Gerontologia, nauka zajmująca się starzeniem i starością, ma charakter interdyscyplinarny i często dzielona jest na trzy obszary: medyczny, społeczny i biologiczny (Zych 2007, s. 66). Niemniej jednak warto dodać, że starzenie się i starość trzeba też analizować z perspektywy ekonomii, polityki społecznej, zagospodarowania przestrzeni, architektury i wielu innych ujęć, ponieważ problemy ludzi starszych wpisują się we wszystkie obszary aktywności człowieka. Starzenie się polskiego społeczeństwa, podobnie jak mieszkańców innych krajów europejskich, nabrało szybszego tempa. Wystarczy wspomnieć, iż szacunkowe dane dotyczące bilansu Polaków powyżej 65 roku życia na koniec 2013 roku wyniosły 14,3%³. Oznacza to, że polskie społeczeństwo należy do populacji z zaawansowaną starością demograficzną, bo za taką uważa się 10% osób powyżej 65 roku życia w ogólnej liczbie mieszkańców danego kraju (Kijak, Szarota 2013, s. 7).

W dobie nieustannych zmian, pośpiechu, relatywizmu wartości, cyfryzacji życia, czyli obecnie, codziennego funkcjonowania człowieka w trudnej i wirtualnej rzeczywistości, tematy dotyczące duchowości, sensu życia, transcendencji, wiary, pogłębionego namysłu nad życiem, mądrości życiowej są nietuzinkowe i nabierają dodatkowej wartości. Są powrotem do podstaw, na których opiera się całozyciowy rozwój człowieka, a w ostatniej jego fazie, czyli starości, stanowią podstawę do rekapitulacji własnego życia i dokonywania jego bilansu.

Jednym z takich ważnych tematów, mieszczących się obszarze gerontologii społecznej jest właśnie mądrość.

Czym jest mądrość? Czy mądrość ludzi starszych może być źródłem praktycznej wiedzy przydatnej ludziom młodym? Czy ludzie starsi, którzy potrafili pozytywnie zmierzyć się z własnym starzeniem się i starością, powinni dzielić się swoim doświadczeniem z młodszymi? Czy ludzie młodzi chcą z tej wiedzy korzystać?

Te pytania stanowią podstawę dalszej części niniejszego artykułu i porządkują jego strukturę. Ostatnie z pytań być może budzi najwięcej wątpliwości w społeczeństwie konsumpcyjnym, zawładniętym przez dostosowaną do ludzi młodych popkulturę. Mądrość, sens życia, duchowość, wiara wydają się tematami niszowymi. Może nawet nieco wstydliwymi, jak i sama starość. Współcześnie starość wprawdzie podlega przeobrażeniom i zyskuje nieco inny społeczny wizerunek, staje się bardziej „ośmielona”, silniej zaktywizowana, usamodzielniona, niezależna, bardziej kolorowa i kreatywna, ale nadal ludziom młodym trudno w niej dostrzec te wartości, które cenione były wcześniej, gdy starość wzbudzała szacunek dla niej samej.

³ Podstawowe informacje o rozwoju demograficznym Polski do roku 2013 http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/L_podst_inf_o_rozwoju_dem_pl_do_2013.pdf [dostęp 14.02.2014]

Współcześnie medycyna, cywilizacja i ulegające poprawie warunki życia obiecują nam długie życie, więc perspektywa udanej, dobrej, zdrowej starości wydaje się kusząca. W takiej sytuacji wiedza ekspercka tych, którzy osiągnęli udaną starość, może okazać się unikatowa, przydatna i atrakcyjna, bo jeśli można żyć coraz dłużej, to chyba warto też żyć z poczuciem sensu i mądrze.

Mądrość w starości

Mądrość jest istotnym przymiotem starości, obok generatywności i integralności, które, zgodnie z koncepcją rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona, stanowią rezultaty pozytywnie rozwiązanych kryzysów rozwojowych dorosłego życia (Erikson 2012, s. 42).

W literaturze dotyczącej tego zjawiska wyróżniono trzy podejścia do mądrości:

1. mądrość jako aspekt rozwoju osobowości w wieku dorosłym, gdzie dorośli wykraczają poza egocentryczną perspektywę zmierzając w kierunku generatywności i integracji osobowości;
2. mądrość jako poziom postformalnego myślenia dialektycznego, gdy na tym etapie rozwoju następuje integracja różnych rodzajów wiedzy, odmiennych punktów widzenia oraz trzech systemów psychicznych: poznania, emocji i motywacji;
3. mądrość jako rozwinięta forma inteligencji, a zwłaszcza eksperckich komponentów poznawczo-emocjonalnych (Oleś 2011, s. 259; Kunzmann 2007, s. 285; Reznitskaya, Sternberg 2007, s. 132–152).

Ian Stuart-Hamilton proponuje rozumienie mądrości jako zdolności rozwiązywania realnych problemów życiowych, ale podkreśla, że nie można utożsamiać jej z inteligencją skryształizowaną (Stuart-Hamilton 2006, s. 54).

Mimo różnic w ujmowaniu zjawiska, jakim jest mądrość, łączy je to, że mądrość ma charakter integracyjny, ponieważ skupia w sobie elementy: poznawcze, afektywne i motywacyjne, społeczne. Elementy poznawcze obejmują: wysokie zdolności intelektualne, bogatą wiedzę i doświadczenie, uczenie się na błędach. Elementy społeczno-emocjonalne zawierają umiejętności społeczne, wrażliwość, troskę, zdolność udzielania rad. Elementy motywacyjne wiążą się z działaniem związanym z mądrością (Steuden 2011a, s. 116).

Mądrość jest szczególnym ideałem, do którego zmierza rozwój człowieka i pozwala na radzenie sobie z problemami życiowymi. Wyznacza wysokie standardy działania, w których zostaje wykorzystany potencjał danej osoby (Steuden 2011a, s. 116; Kunzmann 2007, s. 285–286; Steuden 2011b, s. 72–74; por. Pietrasiński 1990, s. 142–143).

W rozważaniach na temat mądrości warto zwrócić również uwagę na teorię równowagi mądrości Roberta Sternberga, opartą na triadowej teorii inteligencji. Zdaniem autora koncepcji istnieją trzy rodzaje inteligencji:

- **analityczna** (komponenty nabywania wiedzy, komponenty wykonawcze, metakomponenty). Komponenty nabywania wiedzy oznaczają selektywne wybieranie wiedzy

ważnej, przydatnej, pozyskanej z nowych informacji i łączenie ich z wiedzą dotychczasową w sensowną całość oraz selektywne porównanie z tym, co już było znane wcześniej. Komponenty wykonawcze obejmują kodowanie elementów problemu, porównanie własnego rozwiązania z innymi i jego uzasadnienie. Metakomponenty pozwalają na budowanie strategii i wprowadzanie ich w życie, by rozwiązywać problemy oraz czuwać nad oceną i efektywnością rozwiązań. Inteligencję analityczną wykorzystuje się do rozwiązywania jasno określonych problemów z pojedynczymi, konkretnymi ich rozwiązaniami.

- **praktyczna** służy do rozwiązywania niejasno zdefiniowanych problemów, z wieloma możliwymi rozwiązaniami. Inteligencja ta pozwala na odkrywanie różnych znaczeń w odmiennych kontekstach życia. Istotnym komponentem inteligencji praktycznej jest wiedza proceduralna, która udziela odpowiedzi na pytanie jak coś zrobić, związana jest z nabywanym doświadczeniem i służy do rozwiązywania codziennych problemów.
- **twórcza** potrzebna jest do wykorzystania dotychczasowego doświadczenia w nowych sytuacjach, do rozwiązywania kolejnych problemów.

Wykorzystanie wszystkich rodzajów inteligencji służy efektywnemu przystosowaniu się do środowiska. Uzyskanie równowagi jest możliwe zwłaszcza dzięki użyciu inteligencji praktycznej w sposób równoważący korzyści własne i innych ludzi oraz całej społeczności dla wspólnego dobra (Carr 2009, s. 190–194; Steuden 2011a, s. 117–119). Można więc stwierdzić, że wykorzystanie wszystkich rodzajów inteligencji prowadzi do osiągnięcia zrównoważonej mądrości.

Trzeba też wspomnieć, iż mądrość jest ważnym problemem psychologii pozytywnej, która skupia się na siłach i przymiotach człowieka, pozwalających osiągać mu życiowy dobrostan (Seligman 2005, 2011). Martin P. Seligman, uznawany za jednego z twórców psychologii pozytywnej, łączy mądrość z wiedzą oraz uznaje je za cnoty i siły charakteru człowieka, na które składają się również: twórczość, ciekawość, otwartość umysłu, zamiłowanie do zdobywania wiedzy, inteligencja społeczna i emocjonalna, perspektywiczne myślenie. Koncepcja M. P. Seligmana zdaje się łączyć różnorodne podejścia do rozumienia mądrości. Czynniki poznawcze wiąże z osobowościowymi, jak również emocjonalnymi. Ma więc integralny charakter, niemniej jednak najbliższa jest trzeciemu podejściu – mądrości traktowanej jako rozwinięta forma inteligencji z wykorzystaniem wiedzy eksperckiej. Szczególnie takie ujmowanie mądrości związane jest też z koncepcją pozytywnego starzenia się. Już nawet pozytywny stereotyp starości bardzo często wiąże starość z mądrością, ponieważ mądrość wykorzystuje tzw. wiedzę ukrytą, która zdobywana jest w toku doświadczenia i naśladowania zachowań innych ludzi, a nie w wyniku wykorzystywania wyuczonych instrukcji (Carr 2009, s. 194). Długie życie może być pomocne w jej zdobywaniu, ale nie jest jedynym czynnikiem związanym z osiągnięciem mądrości. Dowodzą tego liczne badania psychologów (Kunzmann 2007, s. 290; Steuden 2011b, Oleś 2000).

Interesującym rozstrzygnięciem dotyczącym udzielenia jednoznacznej odpowiedzi na pytanie: w jakim stopniu starzenie wiąże się z nabywaniem mądrości, jest propozycja oddzielenia wiedzy intelektualnej od wiedzy zorientowanej na mądrość wprowadzona przez Monikę Ardelt (Steuden 2011a, s. 119–122). Analiza obu tych zjawisk dotyczy 6 obszarów: celów, podejścia osoby do zdobytych informacji, zakresu wiedzy, przyswajania wiedzy, znaczenia wiedzy dla osoby uczącej się, związku wiedzy ze starzeniem się. Wyszczególnione obszary silnie różnicują poziom osiąganą mądrości przez osoby starsze. Wiedza zorientowana na mądrość jest jednak bardziej przydatna i silniej wykorzystywana w późniejszym okresie życia człowieka. Tym samym, wiek sprzyja osiągnięciu mądrości. M. Ardelt twierdzi jednoznacznie, że jest on koniecznym warunkiem ujawnienia się mądrości, ale nie jest jedynym (szerzej: Steuden 2011a, s. 119–125).

Podsumowując, można stwierdzić, że nawet wycofanie się z intensywnego uczestnictwa w życiu społecznym ludzi starszych nie oznacza wycofania się z ich aktywności rozwojowej, jest dochodzeniem do kolejnych etapów dopełnionego, zdaniem E. Eriksona, cyklu życia. Narastający wiek metrykalny może prowadzić do osiągnięcia mądrości.

Terminowanie u źródeł mądrości

Wbrew przekonaniu, że współcześnie wiedza tak szybko się dezaktualizuje, ludzie starsi mogą być i są „specjalistami od życia” oraz mistrzami udanej starości, jeśli oczywiście za taką uważają własną późną dorosłość. Wiedzą bowiem, jak żyć albo czego nie robić w życiu, bo sami już sporo przeżyli.

Życie w XXI wieku jest niezwykle silnie powiązane z różnego rodzaju poradami. Ludzie szukają pomocy u psychologów, doradców, mentorów, coachów, przewodników. W Internecie nie brakuje portali, blogów, z których można uczyć się w codzienności. Jest też coraz więcej specjalistów przygotowanych do pracy doradczej, w określonych dziedzinach aktywności życiowej człowieka. Z pewnością nadmiar informacji płynących z dzisiejszego świata wymaga takich rozwiązań, bo one selekcjonują i upraszczają dostęp do poszukiwanych informacji czy konkretnej wiedzy. Nie sposób samodzielnie odnaleźć wszystkich informacji, a jeszcze trudniej znaleźć te wartościowe i mądre.

Na przekór powszechnym przekonaniom, że współcześnie ludzie starsi stracili część swojego autorytetu, ponieważ ich wiedzę zastąpił Internet oraz inne elektroniczne nośniki wiedzy i informacji, uważam, że częściej powinniśmy słuchać praktyków życia, jakimi są osoby starsze. Okazuje się bowiem, że pewne zjawiska, mimo zmian kulturowych, mogą powtarzać się w życiu wraz z wiekiem. Nie oznacza to, że starość zrównuje nas w rozwoju, wręcz przeciwnie, coraz bardziej nas może różnicować. Niemniej jednak ujawnia zjawiska podstawowe, ważne dla człowieka w tym okresie życia. Stąd można uznać, że oprócz zmieniającego się oblicza starości, starość pozostaje równocześnie też niezmienna.

Wiedza wypracowana przez osoby starsze w toku ich życia jest niezwykle cenna, szczególnie w czasach promujących aktywne starzenie się, którego celem jest utrzymanie

osoby starszej jak najdłużej w dobrym zdrowiu, niezależności, samodzielności. Osoby starsze mogą wносить znaczący wkład do kapitału społecznego, problemem natomiast pozostaje umiejętność jego wykorzystania.

W marcu 2013 roku został ogłoszony Indeks Aktywnego Starzenia się, który stanowi wynik badań nad aktywnym starzeniem się w 27 krajach Europy (Active Ageing Index 2013)⁴. Ocenie podlegała aktywność osób starszych, podzielona na 4 obszary:

1. zatrudnienie (w kategoriach wieku 55–59; 60–64; 65–69; 70–74)
2. aktywność społeczna (udział osób starszych w wolontariacie, sprawowanie opieki nad dziećmi, wnukami, osobami starszymi, udział seniorów w życiu politycznym)
3. niezależność, zdrowie i bezpieczeństwo w życiu (niezależność finansowa, aktywność fizyczna, dostęp do usług medycznych, całożyciowe uczenie się, bezpieczeństwo zamieszkania)
4. gotowość i przygotowanie otoczenia do wykorzystania szerokokorozumianych zasobów starzejącego się społeczeństwa (oczekiwana długość życia, oczekiwana długość życia w zdrowiu, dobrostan psychiczny, korzystanie z nowoczesnych technologii IT, relacje z innymi ludźmi, poziom formalnego wykształcenia).

W ogólnym rankingu (biorąc pod uwagę wszystkie 4 obszary) Polska znalazła się na ostatnim, 27 miejscu. Pierwsze miejsce zajęła Szwecja, drugie – Dania, trzecie – Irlandia.

Wykorzystanie wiedzy i mądrości seniorów jest sięganiem do ich wielkich niewykorzystanych zasobów, a dzielenie się nimi i upowszechnianie ich można uznać za formy aktywnego działania osób starszych i realizowanie przez nich zasad profilaktyki gerontologicznej, która ma prowadzić do zdrowej, dobrej starości, co zostało uzasadnione w zakończeniu niniejszego artykułu.

W latach 2012–2013 prowadziłam badania własne. W ramach realizowanego przeze mnie projektu badawczego w wywiadzie częściowo ustrukturyzowanym uczestniczyły 82 osoby starsze. Zostały przeprowadzone rozmowy z seniorami powyżej 65 roku życia. W badaniach brało udział 57 kobiet pomiędzy 65 a 92 rokiem życia i 25 mężczyzn w przedziale wiekowym od 67 do 90 roku życia. Dobór próby badawczej był celowy i podyktowany trzema kryteriami: wiekiem powyżej 65 lat, samooceną osób starszych (deklaracją zadowolenia z życia i udanej, subiektywnie ocenianej dobrej starości) oraz potwierdzeniem takiego stanowiska osoby starszej przez jej najbliższe otoczenie (rodzina, znajomi, sąsiedzi, itp.). W przeprowadzeniu wywiadów pomagali studenci ostatniego roku studiów magisterskich na kierunku pedagogika. Rozmowy odbywały się w domach rodzinnych badanych. Całość projektu badawczego dotyczyła rozpoznania działań, jakie podejmowali badani seniorzy w ciągu swojego życia świadomie bądź nie, ale takich, które, ich zdaniem, wpłynęły na udaną, aktualnie dobrą starość.

Można stwierdzić, że projekt skupiał się na poznawaniu „recept na dobrą, udaną starość”.

⁴ <http://www1.unece.org/stat/platform/display/AAI/Active+Ageing+Index+Home> [dostęp 1.04.2104]

Niniejszy artykuł odwołuje się zaledwie do jednego z pytań zadanych podczas wywiadu, które stanowiło równocześnie końcową sugestię, poradę skierowaną przez osoby starsze do ludzi młodych. Badani seniorzy dzielili się refleksją na temat tego, o co, ich zdaniem, powinni zadbać ludzie młodzi, by osiągnąć udaną, dobrą starość.

W kontekście teoretycznych rozważań nad mądrością ludzi starszych, można tę poradę, sugestię uznać za wiedzę praktyczną, doświadczalną, ekspercką, uzyskaną dzięki inteligencji praktycznej osób starszych i ich umiejętnościom społeczno-emocjonalnym, wrażliwości, trosce, zdolnościom do udzielania rad.

Na podstawie uzyskanych odpowiedzi badanych zostało ustalonych 14 obszarów zjawisk, które w mniejszym bądź większym zakresie, pozwalają osiągnąć człowiekowi udaną starość, a ich oddziaływanie związane jest z przebiegiem całego życia. Zdecydowana większość badanych bardzo chętnie chciała podzielić się z ludźmi młodymi własnym doświadczeniem, sugerując im kierunek postępowania ważny dla osiągania dobrej, ich zdaniem, udanej starości. Zaledwie 3 osoby uznały, że ich wiedza praktyczna i tak nie przyda się ludziom młodym, ponieważ zmieniły się bardzo czasy i kultura, stąd trudno o implementowanie tych doświadczeń współcześnie.

Dbałość o zdrowie

Pierwszym, najczęściej pojawiającym się drogowskazem prowadzącym do uzyskiwania udanej, dobrej starości okazała się troska o własne zdrowie, dbałość o nie w ciągu całego życia. Była to sugestia niezależna od płci badanych. Formy wymieniano różne: ruch, aktywność fizyczna, rzadsze siedzenie przed komputerem, zdrowe odżywianie i higieniczny styl życia. Warto przytoczyć kilka fragmentów wypowiedzi badanych, które odzwierciedlają opisywane zjawisko.

„Przed wszystkim chyba zdrowie, dbanie o zdrowie. Uprawianie sportu, mądre odżywianie się. Myślę, że to głównie dlatego w wieku 68 lat nadal mogę pracować dorywczo zarówno za granicą przy winobraniu, jak i w naszym kraju jako palacz czy stróż zakładu przemysłowego” (M, 67). Cytowana wypowiedź wskazuje ponadto na zaradność życiową mężczyzny, który własnemu zdrowiu, przypisuje również możliwość kontynuowania aktywności zawodowej, tak silnie dzisiaj promowanej wśród osób powyżej 50 roku życia. Inna osoba badana, wskazując na własne dobre zdrowie jako czynnik udanej starości, podkreśliła złe nawyki żywieniowe młodych ludzi. „Młodsze pokolenia zdominowane przez media powinny zdecydowanie prowadzić aktywniejszy tryb życia, dużo ruchu dla zdrowia, kondycji i urody. Ograniczyć posiłki „na mieście” w barach szybkiej obsługi, na rzecz zdrowych posiłków i odpowiednio zbilansowanej diety” (K, 74). Sugestię dotyczącą zdrowia i higieny psychicznej zawiera natomiast fragment następującej wypowiedzi: „(...) pamiętajcie, dbajcie o swoje zdrowie, bo to jak o nie zadbacie we wcześniejszym etapie życia wpłynie na wasze dalsze życie i samopoczucie. Nie należy denerwować się błahymi rzeczami i problemami, pieniądze to rzecz nabyta. A w młodości nie należy za-

pominać o dobrej zabawie, tańcach, śpiewach. Im jesteśmy starsi tym bardziej czas nam ucieka” (K, 76).

Zdrowie stanowi jedną z najważniejszych wartości w życiu. W Polsce cenione jest w sposób szczególny, z racji niezadawalającego systemu opieki zdrowotnej, zwłaszcza źle działającego w przypadku ludzi starszych. Dlatego właśnie tak silnie było wiązane przez badanych z dobrą, udaną starością. Nie jest to jednak jedyny warunek jej osiągnięcia. Zbliżoną pozycję zajęły: optymistyczne nastawienie do życia, pogoda ducha i nadzieja nawet w trudnych zdarzeniach życiowych.

Optymizm, pogoda ducha i nadzieja

Druga sugestia, zgodnie z częstością pojawiania się jej w wypowiedziach badanych, była związana z czynnikiem osobowościowym, jakim jest pozytywne nastawienie do życia i do innych ludzi. Większość badanych uznała optymistyczne nastawienie do życia, uśmiech, pogodę ducha za cechy nieodzowne w osiąganiu udanej starości. Była to priorytetowa kategoria odpowiedzi w przypadku badanych kobiet. Mężczyźni wprawdzie zwracali uwagę na rolę pozytywnego nastawienia do życia, ale zdecydowanie częściej robiły to kobiety. Mężczyźni na pierwszym miejscu sytuowali natomiast troskę o zdrowie. Dla tej drugiej recepty na udaną starość reprezentatywne wydają się następujące fragmenty wypowiedzi: „Umieć się śmiać z siebie, do siebie i do innych. Bo śmiech to nie tylko jest zdrowie, tak jak to kiedyś powiedziano, ale śmiech po prostu innych ludzi zjednuje i tworzy taki inny, lepszy nastrój” (K, 73). Pełna optymizmu jest także następująca wypowiedź: „Czerpcie radość z życia pełnymi garściami po to jest, aby z niego korzystać. Prowadźcie też zdrowy styl życia i dużo się ruszajcie, to zaowocuje w przyszłości. A przede wszystkim czerpcie radość ze wszystkiego, wszystko kwitujcie uśmiechem” (K, 76). Optymizm traktowany jako czynnik wyzwalający siłę do działania można odnaleźć również w następującym krótkim sformułowaniu: „Nie ma rzeczy niemożliwych, trzeba tylko myśleć optymistycznie” (M, 70). Podobne przekonanie zawiera inny fragment wypowiedzi: „(...) przede wszystkim uśmiech i radość, żeby nie być ponurakiem, najgorszy jest ponury człowiek. Ważne, by mieć w sobie radość, dużo pozytywnego myślenia, nie można siedzieć i się załamywać. Nie lubię ludzi ponurych i nienawistnych. Kiedy z człowieka wypływa radość to wszystko łatwiej idzie” (K, 68). Na koniec warto też dodać jednoznaczny poradę badanej kobiety: „Apeluję o uśmiech!” (K, 70).

Założenie rodziny i dbałość o nią

Na temat roli rodziny częściej wypowiadali się mężczyźni. Dla połowy z nich założenie rodziny oraz dbanie o jej trwanie i rozwój były warunkiem, który na starość daje poczucie zadowolenia i dobrego życia. Takie przekonanie i równocześnie sugestię dla ludzi młodych oddają następujące fragmenty wypowiedzi dwóch mężczyzn: „(...) ułożyć sobie stosun-

ki domowe tak, żeby wzajemna miłość, wzajemne zrozumienie, wzajemne potrzebowanie siebie dało to, że zawsze można liczyć na drugą osobę i na spokój w domu. Ja miałem i mam szczęśliwe pożycie małżeńskie, biegnę po pracy do domu, bo wiem, że tam mam ostoję spokoju, oazę i ciszę. Tam zawsze jestem mile witany. To wszystko – studia, dobry zawód, dobra praca i dobre stosunki domowe razem złożą się na to, że starość będzie naprawdę miła i dobra...” (M, 75). Inny fragment wypowiedzi: „Myślę, że dbanie o rodzinę, bo to nasz największy skarb. Rodzina, godność, przyjaźń i dobra praca, w której się spełniamy” (M, 69). Wymowna jest również następująca opinia badanej: „Rodzina to najważniejsza sprawa, wokół rodziny wszystko krąży. Jeżeli będzie miłość, będzie kochanie. Pewnie, że są trudne chwile, pewnie, że są złości, pewnie, że są czasami nerwy, brak cierpliwości, ale rodzina przede wszystkim” (K, 67). Z pewnością dla większości osób starszych w Polsce rodzina stanowi najważniejsze miejsce wsparcia i pomocy w starości. Trudno przewidywać przyszłość obecnych młodych ludzi, ale zmiany związane z ich mniejszym nastawieniem na zakładanie rodziny, spadek dzietności i wybory, dotyczące życia bez tworzenia stałych związków, z pewnością wpłyną na funkcjonowanie dzisiejszych ludzi młodych w okresie ich starości. Sugestie i rady ludzi starszych, wynikające z ich praktyki życiowej, skłaniają do osobistych refleksji, ale być może powinny być też sugestią dla polityków społecznych, szczególnie w kwestiach globalnego przygotowania społeczeństwa do starości.

Relacje towarzyskie i rodzinne

Seniorki dla osiągnięcia dobrej starości sugerowały konieczność utrzymywania relacji towarzyskich i kontaktów z dalszymi krewnymi. Jedna z kobiet zaznaczyła w swojej wypowiedzi: „(...) uważam, że młodzi ludzie powinni zwrócić większą uwagę na relacje rodzinne i nie powinni tak dużo pracować, bo przez to nie mają na nic czasu” (K, 76). Podobnie na rolę relacji, zwracała uwagę inna kobieta: „(...) mniej czasu przed komputerem, a więcej aktywności i spotkań z bliskimi” (K, 70). Seniorki dostrzegały też zależność pomiędzy wcześniejszymi relacjami w życiu a funkcjonowaniem w starości: „(...) trzeba pomagać innym, a oni pomogą nam na starość. Warto mieć wielu życzliwych ludzi wokół siebie, by nie zostać samemu na starość” (K 68). Można jednoznacznie stwierdzić, że to kobiety częściej w swoich wypowiedziach zwracały uwagę na rolę relacji, co może świadczyć o dość powszechnym nadawaniu znaczenia przez kobiety (niezależnie od ich wieku) kontaktom społecznym.

Dobra praca

Ważnym elementem udanej starości okazała się też satysfakcjonująca w ciągu życia aktywność zawodowa. Ten aspekt życia akcentowany był jednak szczególnie przez mężczyzn. „Praca musi dawać satysfakcję. Nie tylko finansową, ale także satysfakcję z wykonywanej pracy” (M, 79). Nierzadko wątek pracy wpłatany był w inne wypowiedzi, co może świadczyć o jej wielkim znaczeniu dla badanych.

Zainteresowania i pasje

W wypowiedziach pojawiał się też problem zainteresowań i pasji, które posiadali ludzie starsi. Jedna z kobiet stwierdziła, że aby osiągnąć udaną starość trzeba: „Znaleźć w sobie trwałe pasje, aby móc je kontynuować, nie tylko praca! Traktujcie ją jak sposób na utrzymanie, radość swoich lat i życia miejcie jednak poza nią” (K, 66).

Zdobycie jak najlepszego wykształcenia

Na uwagę zasługuje również fakt, że kilku badanych sugerowało ludziom młodym wykorzystanie ich ogromnej szansy, czyli obecnego dostępu do edukacji. Badani uważali, że młodzi ludzie powinni się kształcić, ponieważ w przeszłości, gdy oni byli młodzi, nie mieli takiej możliwości. Kilka osób apelowało w następujący sposób do ludzi młodych: „uczcie się, zdobywajcie wykształcenie”. Badani w wykształceniu dostrzegali bardzo wielką wartość i szansę na udane życie.

Akceptacja upływającego czasu

Kilka badanych osób uznało, że godzenie się z własnym wiekiem wpływa na poczucie zadowolenia z życia w starości. Były przekonane o tym, że walka ze starością nie ma sensu, ponieważ czasu nie można zmienić, zdecydowanie lepsza jest natomiast akceptacja jego upływu.

Wiara i religijność

U wielu starszych osób życie religijne i głęboka wiara decydowały o poczuciu spełnienia i zadowoleniu z życia, osiąganiu ich udanej starości. Wiara i religijność dawały im umocnienie w trudnych sytuacjach życiowych i sprawiały, że nawet po dramatycznych sytuacjach życiowych wracali do wewnętrznej równowagi.

Miłość

Uczucie, jakim jest miłość, okazało się również cenne w życiu ludzi starszych i pozwoliło im na osiągnięcie dobrej starości. Jedna z badanych kobiet stwierdziła: „Moim zdaniem najważniejsza w życiu jest miłość, kochać i być kochanym. I czasami na miłość trzeba długo czekać” (K, 74). Wątek życia emocjonalnego, bliskości, miłości podkreślany był w rozmowach dość często. Oparcie w ukochanej osobie, nawet po jej śmierci, dawało poczucie satysfakcji z życia i poczucie osobistego spełnienia.

Działania zgodne z własnym sumieniem

Kilku seniorów podkreślało również, że o dobrej starości decyduje całe życie, w którym dba się o postępowanie zgodne z własnym sumieniem. Uznawali, że ten właśnie kierunek całościowego działania pozwala osiągnąć dobrą starość.

Odwaga, honor, opanowanie i zachowanie spokoju

Badani byli też zdania, że w życiu przydaje się odwaga i honor. „Ważne, by wiedzieć, jak wychodzić z opresji z podniesioną głową” (K, 67). Warto w tym miejscu przywołać fragment wypowiedzi osoby powyżej osiemdziesiątego roku życia: „(...) nie gonić tak za pieniędzmi i nie stresować się tak wszystkim, bo za nim się obejrzą młodzi, to będą w moim wieku” (M, 83). Spokój, odwaga, nieco wolniejsze tempo życia okazały się również ważnymi czynnikami osiągnięcia udanej, dobrej starości.

Umiejętność przebaczenia

Kilka osób zwróciło uwagę na konieczność przebaczenia sobie i innym w życiu. Trzeba stwierdzić, że umiejętność przebaczenia jest wielkim wyzwaniem, ale poradzenie sobie z nią daje spokój i przywraca radość życia. Na taki aspekt przebaczenia zwracali uwagę niektórzy badani.

Zabezpieczenie finansowe

Skromne życie sporej części osób starszych w Polsce z pewnością skłoniło kilku badanych do sugerowania ludziom młodym, by gromadzili zasoby materialne na starość. Upatrywali w tym działaniu bezpieczeństwa, które wiązali z udaną, dobrą starością.

Na koniec analizy uzyskanej w badaniach wiedzy eksperckiej ludzi starszych, bo tak ją traktuję, trzeba też dodać, że niektóre osoby zwracały również uwagę na rolę takich przymiotów w życiu jak: cierpliwość, konsekwencja, umiejętność koncentracji na teraźniejszości, a nie na przeszłości, patriotyzm, szacunek dla starszych.

Okazuje się, że istnieje wiele czynników, które wpływają na osiągnięcie udanej, dobrej starości. Są one dość subiektywne, ale część z nich ma powszechniejszy charakter, ponieważ deklarowana była przez większość badanych. Inne natomiast stanowiły unikatowe przekonania konkretnych badanych osób na temat możliwości realizowania udanej starości.

Podsumowanie

Analiza materiału badawczego skłania do kilku refleksji końcowych. Mądrość ludzi starszych odzwierciedla wszystkie komponenty mądrości: poznawcze, afektywne i mo-

tywacyjne, społeczne. W mądrość ludzi starszych wplata się praktyka, doświadczenie, refleksja, emocje i wielki trening społeczny prowadzony przez lata w różnych rolach i przestrzeniach społecznego funkcjonowania.

Na koniec warto zastanowić się też nad tym, czy sugestie związane z osiąganiem udanej starości, uzyskane w przeprowadzonych wywiadach, przekładają się na wypracowane na ten temat koncepcje teoretyczne.

Za jedną z nich można uznać model profilaktyki gerontologicznej, ponieważ stosowanie jej ma prowadzić do dobrej starości. Jak wiadomo, celem jakiejkolwiek profilaktyki powinno być zapobieganie negatywnym procesom czy zdarzeniom. W przypadku profilaktyki gerontologicznej, zapobieganie, wyprzedzanie negatywnych zdarzeń, powinno dotyczyć przeciwdziałania patologicznej starości, zapobieganiu lub minimalizowaniu skutków różnorodnych chorób oraz przygotowaniu środowiska i społeczeństwa na przyjęcie ludzi starszych. Ponadto celem profilaktyki powinno być umożliwienie ludziom starszym dobrego funkcjonowania oraz wyzwalania w osobach starzejących się i starszych jak największej liczby różnorodnych form aktywności, które pozwalają im czuć się zaangażowanymi, przydatnymi, zrealizowanymi życiowo. Profilaktyka gerontologiczna powinna obejmować wymiar zdrowotny, biologiczny, psychiczny, społeczny, ekonomiczny i polityczny (o zasięgu mikro i makro) (por. Zych 2007, s. 137).

Zbigniew Woźniak w dobie globalizacji starzenia się proponuje dynamiczny model profilaktyki gerontologicznej, na który składa się 6 obszarów istotnych dla starzenia się i starości jednostki. Są nimi:

- zdrowie i styl życia (żywienie, aktywność, kondycja, sprawność)
- aktywność poznawcza (pamięć, rozwiązywanie problemów, edukacja, strategię)
- wsparcie społeczne (więzi osobiste, wsparcie nieformalne, wsparcie formalne, aktywność społeczna)
- zdrowie psychiczne (tożsamość, emocje, szacunek do siebie, satysfakcja życiowa)
- szukanie znaczeń (duchowość, religijność, cele życiowe)
- planowanie przyszłości (wydatki, zarządzanie majątkiem, adaptacje stylu życia, sprawy osobiste, zarządzanie własnym czasem i życiem).

Oszacowanie potrzeb we wszystkich obszarach na poziomie jednostkowym i społecznym stwarza szansę na opracowanie programu działania w obszarze profilaktyki gerontologicznej i organizowanie konkretnych możliwości dla ludzi starszych, a w konsekwencji podnosi jakość ich życia (Woźniak 2011, s. 233). Wszystkie obszary profilaktyki gerontologicznej są ważne dla osiągnięcia zdrowej, satysfakcjonującej jednostkę starości, ale też starości traktowanej jako zjawisko ogólnospołeczne. Realizacja działań w wymienionych obszarach podnosi bowiem samodzielność, zaradność, aktywność, produktywność ludzi starszych i tym samym silniej wykorzystuje zgromadzony przez nich kapitał społeczny, a im samym poprawia jakość życia.

Analiza wszystkich 6 obszarów dynamicznego modelu profilaktyki gerontologicznej Z. Woźniaka pozwala stwierdzić, że w każdym z nich można osadzić wyodrębnione na podstawie uzyskanych wypowiedzi w badaniach własnych kategorie. Aktywność fizyczna i zdrowy styl życia przekładają się na jakość życia w starości. Aktywność poznawcza rozwijana za sprawą realizacji własnych pasji, zainteresowań, uczenia się, podobnie jak poprzedni rodzaj aktywności, stanowi ważny obszar profilaktyki gerontologicznej. Wsparcie społeczne można, odwołując się do opinii badanych, odnieść do budowania przez nich relacji z bliskimi, do kontaktów z przyjaciółmi i rodziną. Na szczególną uwagę, moim zdaniem, zasługuje zdrowie psychiczne, które, jak wynika z wypowiedzi badanych, może być wzmacniane za sprawą emocji takich jak miłość, przyjaźń oraz przymiotów człowieka, jakimi są: odwaga, honor, prawość w relacjach międzyludzkich, umiejętność przebaczenia sobie i innym oraz akceptacja upływającego czasu i zmian, jakie on przynosi. Pośród obszarów profilaktyki gerontologicznej znajduje się szukanie znaczeń, które w przypadku badanych często były odnajdywane na drodze wiary i religijności. Ostatni z obszarów modelu profilaktyki można również dostrzec w wypowiedziach badanych, w ich sugestiach dotyczących oszczędzania i zabezpieczenia finansowego na udaną, dobrą starość.

Wyniki badań własnych warto też porównać z psychologicznymi barierami pozytywnego starzenia się z koncepcji Roberta D. Hilla. Za takie zostały uznane: sztywność, negatywność, martwienie się, egocentryzm i żal (Hill 2009, s. 147–175). Pośród nich szczególnie negatywność, martwienie się i żal potwierdzają wyniki badań własnych. Seniorzy bowiem bardzo często podkreślali, dla osiągnięcia dobrej, udanej starości, konieczność pozytywnego nastawienia, rolę nadziei radości życia i opanowania negatywnych emocji. Poczucie żalu uznawali natomiast za czynnik pozbawiający człowieka radości i taki, który nie pozwala na dalszy rozwój i patrzenie z optymizmem w przyszłość.

Z pewnością wiele z koncepcji teoretycznych, dotyczących osiągnięcia pozytywnej, udanej, pomyślnej, czy zdrowej starości ma sporo wyznaczników, zbliżonych do tego, co korzystając z własnej życiowej mądrości, wiedzy pragmatycznej, dostrzegają sami seniorzy. Można więc jednoznacznie podkreślić, że ludzie starsi posiadają ogrom doświadczeń, wiedzy i nieocenionej mądrości, które potwierdzają różnorodne koncepcje dobrego starzenia się i starości. Zdaniem autorki niniejszego artykułu, mimo spadku prestiżu ludzi starszych w zakresie uczenia ludzi młodych życia, a w szczególności dobrej, udanej starości, ludzie starsi nadal pozostają ekspertami w tej dziedzinie. Okazuje się, że nieco zapomniane tematy w gerontologii, chociażby właśnie mądrość, nie tracą na swojej aktualności, szczególnie w czasach wielkiej szansy na długie życie. Wydaje się więc, że wielkim wyzwaniem pozostaje nadal tworzenie przestrzeni do edukacji międzygeneracyjnej i szukanie sposobów, by mądrością ludzi starszych zainteresować i obdarowywać młodsze pokolenia.

Bibliografia:

- Carr A., 2009, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*, Zysk i S-Ka, Poznań.
- Erikson E., H., 2012, *Dopełniony cykl życia*, Wydawnictwo Helion, Gliwice.
- Hill R., D. 2009, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Wydawnictwo Laurum, Warszawa.
- Kijak R., J., Szarota Z., 2013, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa.
- Kunzmann U., 2007, *Różne podejścia do dobrego życia: emocjonalno-motywacyjny wymiar mądrości*, [w:] *Psychologia pozytywna w praktyce*, P. Alex Linley, S. Joseph, (red.) J. Czapiński wydania polskiego, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś P., K., 2000, *Psychologia przełomu życia połowy życia*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin.
- Oleś P., K., 2011, *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość-zmiana-integracja*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Pietrasiniński Z., 1990, *Rozwój człowieka dorosłego*, Wydawnictwo „Wiedza Powszechna”, Warszawa.
- Reznitskaya A., Sternberg R. J., 2007, *Jak nauczyć podopiecznych mądrego myślenia: program >>Edukacja dla mądrości<<* [w:] *Psychologia pozytywna w praktyce*, P. Alex Linley, S. Joseph, (red.) J. Czapiński wydania polskiego, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Seligman M., E., P., 2011, *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, Media Rodzina,
- Seligman M., E., P., 2005, *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Media Rodzina, Poznań.
- Steuden S., 2011a, *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Steuden S., 2011b, *Mądrość jako pozytywny aspekt starzenia się*, [w:] *Starzenie się z godnością*, S. Steuden, M. Stankowska, K. Janowski, (red.), Wydawnictwo KUL,
- Stuart-Hamilton I., 2006, *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań.
- Woźniak Z., 2011, *Profilaktyka starzenia się i starości – mrzonka czy konieczność?*, „Ruch prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny”, rocznik LXXIII, zeszyt 1, s. 233.
- Zych A. A., 2007, *Leksykon gerontologii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.

Netografia:

- Active Ageing Index 2013*, <http://www1.unece.org/stat/platform/display/AAI/Active+Ageing+Index+Home>, [dostęp 1.04.2014]
- Podstawowe informacje o rozwoju demograficznym Polski do roku 2013*, http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/L_podst_inf_o_rozwoju_dem_pl_do_2013.pdf, [dostęp 14.02.2014]