

EXLIBRIS
Biblioteka Gerontologii Społecznej
EXLIBRIS
Social Gerontology Journal

1(9)/2015

Redaktorzy prowadzący:
Artur Fabiś,
Aleksandra Błachnio

© Wydawca:

Wydział Pedagogiczny

Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej

www.bgs.up.krakow.pl

Zespół Recenzentów:

dr hab. Ireneusz Celary, prof. nzw.

dr hab. Katarina Fichnová, prof. nzw.

dr hab. Jerzy Halicki, prof. nzw.

prof. dr hab. Jadwiga Izdebska

dr Alina Kałużna-Wielobób

prof. PaedDr. Miroslav Krystoň CSc.

dr hab. Lucjan Miś, prof. nzw.

dr hab. Ewa Skibińska

dr hab. Agnieszka Stopińska-Pająk, prof. nzw.

dr hab. Maria Straś-Romanowska, prof. nzw.

dr hab. Elżbieta Trafiałek, prof. nzw.

prof. dr hab. Adam A. Zych

Redaktor naczelna:

Zofia Szarota

Zastępcy redaktor naczelnej:

Elżbieta Dubas

Artur Fabiś

Rada Naukowa:

Małgorzata Halicka (Uniwersytet w Białymstoku), Beata Bugajska (Uniwersytet Szczeciński), Bojana Filej (University Alma Mater, Slovenia), Mala Kapur Shankardass (Univeristy of Delhi, India), Nadia Lutsan (Precarpathian National University, Ukraine), Jolanta Maćkiewicz (Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie; National Representative of The International Network for the Prevention of Elder Abuse), Marcin Muszyński (Uniwersytet Łódzki), Maria de Fátima Pereira da Silva (Polytechnic Institute of Coimbra – Higher School of Education, Portugal), Jolanta Perek-Białas (Szkoła Główna Handlowa, Warszawa; Uniwersytet Jagielloński w Krakowie), Thomas Scharf (National University of Ireland Galway, Irish Centre for Social Gerontology, Ireland), Joaquim J. F. Soares (Mid Sweden University, Sweden), Piotr Szukalski (Uniwersytet Łódzki), Arkadiusz Wąsiński (Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Warszawie), Tatyana Zelenova (Moscow Social-Humanitarian Institute, Russia), Maria Zralek (Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu), Adam A. Zych (Dolnośląska Szkoła Wyższa)

Redaktor statystyczny:

Łukasz Tomczyk

Sekretarz redakcji:

Katarzyna Sygulska

Kontakt e-mailowy bgs.exlibris@wp.pl

Projekt okładki:

Kamil Baś



ISSN 2450-0232 (wersja papierowa)

ISSN 2719-9045 (wersja elektroniczna)

Skład:

Studio Grafiki i DTP Grafpa, www.grafpa.pl

Druk i oprawa:

Zespół Poligraficzny Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Spis treści

Od Redaktor Naczelnej.....	5
Wstęp.....	7
<i>Artur Fabiś</i>	
Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości	11
<i>Beata Bugajska</i>	
Dziwiała faza w cyklu życia – propozycja rozszerzenia teorii psychospołecznego rozwoju E. H. Eriksona	19
<i>Marta Kosiol</i>	
Psychologiczne aspekty pomyślnego starzenia się	37
<i>Renata Konieczna-Woźniak</i>	
Aktualne/zapomniane tematy gerontologii – mądrość ludzi starszych i jej rola w życiu ludzi młodych.....	51
<i>Krzysztof Klimek</i>	
Lęk przed życiem czy lęk przed śmiercią? Egzystencjalne rozterki w obliczu starości	65
<i>Jan Ryszard Błachnio</i>	
Starość człowieka w myśli filozoficzno-społecznej.....	75
<i>Anna Leszczyńska-Rejchert</i>	
Lęki osób w fazie późnej dorosłości w perspektywie geragogiki	89
<i>Aleksandra Błachnio</i>	
Starość ambiwalentna – czyli w poszukiwaniu podmiotowego seniora.....	103
<i>Beata Bugajska, C. Timoszyk-Tomczak</i>	
Przyszłość transcendentna w starości.....	119
<i>Aldona Molesztak</i>	
Duchowość a zadowolenie z życia seniorów	133

Recenzje

Anna Kawula

A. Chabior, A. Fabiś, Joanna K. Wawrzyniak: Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014 147

Łukasz Tomczyk

Ctibor Hatar: „Geragogika : vybrané kapitoly z teórie a metodiky edukácie seniorov”, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra 2014..... 149

Małgorzata Porąbaniec

Katarzyna Kadela, Jacek Kowalczyk, „Standardy pracy socjalnej. Rekomendacje metodyczne i organizacyjne”, Wydawnictwo Wrzos, Warszawa 2014 151

Sprawozdanie

Paweł Brudek, Izabella Januszevska

I Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Akademickie Pogadanki o Starości. Starość w Rodzinie” 155

Informacja

Marcin Muszyński

I Konferencja Gerontologiczna z cyklu Refleksje nad Starością „Obiektywny i subiektywny wymiar starości” 165

Sprawozdanie

Anna Gutowska

Marcin Muszyński „Aktywność osób starszych w przestrzeni badawczej gerontologii społecznej – ujęcie andragogiczne” 167

Noty o autorach 171



OD REDAKTOR NACZELNEJ

Seria *Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej* jest obecna na rynku wydawniczym od 2008 roku. Inicjatorem powołania do życia nowego tytułu wydawniczego był zespół badaczy i praktyków skupionych w ogólnopolskim Stowarzyszeniu Gerontologów Społecznych, którego prezesem jest Artur Fabiś. Pierwsze Kolegium Redakcyjne tworzyli znakomici uczeni, osobistości związane ze środowiskiem naukowym polskiej andragogiki i gerontologii, na czele z Elżbietą Dubas, Jerzym Semkowem, Arturem Fabisiem i Grażyną Orzechowską oraz Arkadiuszem Wąsińskim, Marcinem Muszyńskim. Miałam zaszczyt współpracować z tymi naukowcami, pełniąc funkcję zastępczyni redaktor naczelnej.

Od poprzedniego numeru pisma (1,2/2014) modyfikacji uległ skład osobowy Zespołu Redakcyjnego, stąd też konieczne stało się wyrażenie podziękowania i wyrazów najgłębszego szacunku oraz uznania dla dotychczasowej Redaktor Naczelnej, profesor **Elżbiety Dubas**, za sprawne zarządzanie periodykiem przez wiele lat, dbałość o jego wysoki merytoryczny poziom, dobór znakomitych autorów i recenzentów oraz estetyczną szatę graficzną.

Problematyka dotychczas wydanych tomów skoncentrowana była wokół społecznych, kulturowych, edukacyjnych i opiekuńczych aspektów procesu starzenia się i starości. Tę linię nowy Zespół Redakcyjny ma zamiar kontynuować. Chcemy, by nowa odsłona czasopisma stała się forum wymiany myśli szerokiego grona polskich i zagranicznych badaczy. Dlatego do stałej współpracy z pismem – w charakterze recenzenta lub członka kolegium redakcyjnego – zaprosiliśmy wybitnych znawców problematyki gerontologicznej, reprezentantów nauk humanistycznych i społecznych.

Zachęcamy do nadsyłania badawczych i przeglądowych tekstów. Nasz periodyk kierujemy do naukowców i praktyków, studentów oraz osób zainteresowanych poszerzaniem swej wiedzy. Wprowadziliśmy nowe działy, dokumentujące ważne wydarzenia polskiej gerontologii społecznej, wprowadziliśmy dział recenzencki i sprawozdawczy. Chcemy, by wszelkie inicjatywy podejmowane w środowisku gerontologów społecznych były trwale zaznaczone. Naszym pragnieniem jest, by czasopismo, które przyjęło formułę półrocznika, służyło otwartej nauce, dlatego lokujemy je także w formacie cyfrowym.

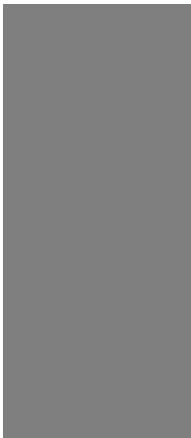
Bieżący numer *Exlibris Biblioteki Gerontologii Społecznej* pod tytułem „Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości” został zredagowany przez Ar-

tura Fabisia i Aleksandrę Błachnio. Zawiera interesujące, oryginalne i twórcze rozważania uznanych badaczy z różnych dziedzin nauki, tym samym zyskując inter- i multidyscyplinarny charakter. Zachęcamy do uważnej lektury.

W przygotowaniu tom pod roboczym tytułem: „Modele usług narzeczu ludzi starych – perspektywa międzynarodowa” pod redakcją Zofii Szaroty. Osią przewodnią numeru jest analiza rozwiązań systemowych dotyczących rodzajów świadczeń i usług oferowanych osobom w podeszłym i zaawansowanym wieku w wybranych krajach Europy i na innych kontynentach. Zapraszamy Państwa do nadsyłania tekstów opracowanych zgodnie z wytycznymi edytorskimi na adres Redakcji: BGS.exlibris@wp.pl Oczekujemy na Państwa opracowania do końca lipca 2015 roku.

Redaktor Naczelna
(-) Zofia Szarota

Informujemy, że wersją pierwotną czasopisma jest wydanie papierowe.
Czasopismo jest dostępne na stronie internetowej <http://www.bgs.up.krakow.pl/>



WSTĘP

Dynamicznie postępujący proces starzenia się społeczeństwa skłania do coraz większego zaangażowania się w poznanie i zrozumienie najstarszego pokolenia. Dla badaczy problematyki starzenia się i starości istotna jest zarówno perspektywa makro, w której starość rozumiana jest jako zjawisko społeczne, jak i perspektywa indywidualna, w której każdy człowiek, jako autonomiczna jednostka przeżywa swoją starość. Szukając nowych, bardziej efektywnych strategii optymalizacji starości, uwagę skoncentrować można na powrót na osobowych zasobach seniora. Wśród nich duchowość jest aspektem jeszcze mało rozpoznanym dla jakości starzenia się, a jednocześnie koniecznym do osiągnięcia pełni rozwoju w ostatniej fazie życia. I choć o starości wiele już zostało napisane, to podejmowane w niniejszej publikacji obszary życia seniorów nie zajmowały dotychczas wiele uwagi badaczom z zakresu gerontologii. Dlatego też czasopismo „Biblioteka Gerontologii Społecznej” w nowej odsłonie – stąd w nazwie Ekslibris – wzbogaca się o kolejny numer, poświęcony rozwojowi duchowemu ludzi dojrzałych.

Duchowy wymiar starzenia się nabiera szczególnego znaczenia dla coraz bardziej wyemancypowanej generacji seniorów, bardziej świadomej swojej starości i potrzeb wynikających z dynamiki rozwoju. A kluczową płaszczyzną rozwoju osób starych, jak wskazują między innymi zamieszczone w tej pracy teksty, jest właśnie duchowy wymiar.

W aktualnym numerze udało się zebrać interdyscyplinarne grono Autorów (pedagogów, psychologów, filozofów), którzy wykorzystując specjalistyczną wiedzę, podjęli się dyskusji o rozwoju w starości ze szczególnym wskazaniem na jego aspekt duchowy.

Duchowość wyznacza najważniejszą przestrzeń, w której wymiar osobowy „krzepnie” pomimo systematycznie „słabnącej” fizyczności seniora. Wydłużenie się życia, postęp technologii i nieograniczony dostęp do zasobów wysokiej kultury sprawił, że współczesny człowiek może aktywnie pokonywać własne ograniczenia i pogłębiać doświadczenie własnej egzystencji. W starości pozyskanie wewnętrznej integralności, przy względnym uwolnieniu się od dyktatu globalnej cywilizacji, w jeszcze większym zakresie

predysponuje człowieka starego do pogłębionej refleksji nad życiem i śmiercią, prowadząc do duchowego rozkwitu.

Tom zawiera szeroką refleksję na wybrane tematy z zakresu starzenia się i starości, których punktem odniesienia jest uwzględnienie duchowego wymiaru ostatniego etapu rozwojowego. Autorzy podejmują dyskusję o jakości życia w starości w odniesieniu do integralności, rozpaczy, podmiotowości czy mądrości seniorów, także z uwzględnieniem lęków i troskach egzystencjalnych. Każdy z nich, obok rzetelnej syntezy wiedzy, wprowadza coś nowego, rewiduje kategorie znane o funkcjonalnie nowe jakości w ponowoczesnych realiach starzenia się i starości.

W otwierającym tom teksie Artur Fabiś przekonuje, że duchowy rozwój w starości nadaje jej jakości i jest wyrazem wykorzystania możliwości i sił, w jakie wyposażony jest człowiek u kresu swojej ziemskiej egzystencji. Zaakceptowana starość i zintegrowana myśl o własnej śmierci czyni życie osób starszych mądrym i jest oznaką dojrzałości. Beata Bugajska omawia ósmą fazę znanej teorii rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona, ale tylko po to, by przygotować Czytelnika i zaproponować mu oryginalną dziewiątą fazę życia seniora. Idea zaszczerpiona przez Joan Erikson staje się dla Autorki pretekstem do stwierdzenia, że współcześni seniorzy z pierwszej, najbardziej aktywnej i niezależnej fazy starości muszą odnaleźć się na continuum: „zaangażowanie versus rezygnacja”. Wówczas, zdaniem Beaty Bugajskiej, świadomie konfrontują się „z własną starością w wymiarze *soma, psyche i ethos*, kiedy to zachodzące zmiany związane z procesem starzenia się oraz zmiana okoliczności działania czynią dotychczasowe sposoby bycia w świecie nieadekwatnymi i wymagają wysiłku zaangażowania się w poszukiwanie nowego miejsca dla siebie”.

Obok gerotranscendencji równie obiecująca jest kategoria pomyślnej starości, którą skrupulatnie (na podstawie przeprowadzonej analizy teoretycznej) opisuje Marta Kosiol w teksie *Psychologiczne aspekty pomyślnego starzenia się*. Wykorzystując model Johna Rowe’a i Roberta Kahna, Autorka analizuje udział zasobów fizycznych, osobowościowych, poznawczych i społecznych, względnej sprawności funkcjonalnej i pozytywnej duchowości w aktywnym zabieganiu seniorów o własną kondycję nawet w późnym okresie życia.

Renata Konieczna-Woźniak podejmuje problem systematycznie omawiany w kontekście starości, ale co sama już zaznacza w tytule swoich rozważań, *Aktualne/zapomniane tematy gerontologii – mądrość ludzi starszych i jej rola w życiu ludzi młodych*, dziś wymagający rewizji. Szczególnie często wypowiediana fraza o „nieczasowości” i zdezaktualizowaniu wiedzy, którą dysponują seniorzy, warta jest przedyskutowania. Autorka, opierając się o wyniki badań własnych, identyfikuje konkretne zakresy, w których ludzie starzy dysponują zasobami aktualnymi, użytecznymi, a tym samym atrakcyjnymi dla młodych. Przekonuje, że edukacja międzygeneracyjna jest nie tylko możliwa, ale wręcz pożądana. Senior może być mentorem i edukatorem młodych, a to stanowi „wartość dodaną” i czynnik rozwojowy nie tylko dla dorastających pokoleń, ale również dla samych ludzi starych. Pozostając aktywnymi i generatywnymi dużo lepiej przeżywają własną starość.

Krzysztof Klimek podejmuje ponadto trudny temat lęku przed śmiercią. Autor odważnie rysuje trudny, przesycony negatywnymi doznaniem, obraz starości. A mimo to senior nie jest skazany na rozpacz, bo, jak celnie podkreśla sam autor, człowiek stary „nadal jest tym samym człowiekiem, którym był”. Jego autobiografia stanowi ciągłość i to, w jaki sposób żył w pełni sił, wyznacza to, jak radzi sobie z własną starością.

Klamrą spinającą studia teoretyczne w niniejszym zbiorze jest artykuł *Starość człowieka w myśli filozoficzno-społecznej* Jana Ryszarda Błachnio. Autor prezentuje wybór myśli od starożytnej filozofii po współczesną nam filozofię personalistyczno-aktywistyczną Karola Wojtyły, aby dowieść, że nawet „Kiedy ciało osłabnie, i sił jest coraz mniej człowiek, złożenie materii i ducha, nadal może być aktywny, użyteczny dla rodziny, dla najbliższych i dla społeczeństwa”.

Anna Leszczyńska-Rejchert otwiera część empiryczną. Badaczka przybliży kwestię lęków w starości. W oparciu o analizy teoretyczne i pomiar empiryczny pokazują, że typowe lęki doświadczane przez polskich seniorów dotyczą utraty zdrowia, niezależności finansowej i samotności. A przecież, co podkreśla Anna Leszczyńska-Rejchert, niektórzy seniorzy skutecznie radzą sobie z lękiem, cierpieniem i bólem. Wypracowują indywidualne strategie zarządzania własnymi negatywnymi emocjami. Poza koniecznymi ulepszeniami systemowymi, obejmującymi zwiększenie nakładów, dostępności oraz jakości opieki zdrowotnej i socjalnej seniorów, należy podjąć dodatkowe działania. Ciekawą propozycją Autorki jest sformułowany przez nią projekt wprowadzenia w ofertę edukacyjną UTW i innych instytucji ustawicznego kształcenia elementów treningu emocji.

Samorozwój osób starych jest problemem poruszonym w artykule *Starość ambiwalentna – czyli w poszukiwaniu podmiotowego seniora*. Aleksandra Błachnio wskazuje na zmiany, które dokonują się w przestrzeni życiowej seniorów i zastanawia się, na ile budują one przestrzeń dla upodmiotawiania się. Wykorzystana przez Autorkę koncepcja autora siebie Kazimierza Obuchowskiego stanowi interesujący punkt wyjścia do dyskusji o „zaangażowanym” starzeniu się, a zaprezentowane wyniki badań własnych skłaniają do krytycznej refleksji nad warunkami starzenia się i starości w Polsce.

Ciekawą alternatywą radzenia sobie z lękiem przed śmiercią przez osoby stare jest, zaproponowane przez Beatę Bugajską i Celinę Timoszyk-Tomczak, poszerzenie ich perspektywy temporalnej o wymiar przyszłości transcendentnej. W oparciu o badania własne, Autorki analizują opisaną w literaturze gerotranscendencję jako zbiór działań pozwalających nie tylko na pogłębienie duchowości, ale również rozciągnięcie własnej egzystencji w czasoprzestrzeni o wymiar kosmiczny i wieczność.

Udział duchowości w kształtowaniu poczucia jakości życia seniorów zbadała Aldona Molesztak. W tekście *Duchowość a zadowolenie z życia seniorów* prezentację wyników badań poprzedza interesująca dyskusja nad duchowością jako kategorią wieloaspektową i dynamiczną w ciągu życia człowieka. Rozstrzygana jest jednocześnie kwestia, na ile seniorzy są zadowoleni z własnego rozwoju duchowego. Duchowość seniora, jak tłumaczy Autorka, ma znaczenie dla efektywności powrotu do zdrowia, umiejętności zaakcepto-

wania własnej sytuacji życiowej czy rewizji własnego sensu życia – czyli kluczowych wyznaczników jakości życia człowieka.

Każdy z Autorów wnosi, naszym zdaniem, istotny wkład w rozumienie procesu starzenia się i starości polskiego seniora, a szczególnie w wykreowanie wizerunku człowieka starego, którego istotę egzystencji stanowi jego rozwój duchowy. Zachęcamy do lektury artykułów. Mamy nadzieję, że pogłębiona refleksja nad poruszonymi problemami pozwoli zrozumieć proces starzenia się i funkcjonowania osób starszych. Liczymy na to, że wśród badaczy zjawiska starzenia się zrodzą się pomysły na prowadzenie badań nad duchowym rozwojem człowieka, pozwalające zgłębić wiedzę o jakości życia w starości.

Aleksandra Błachnio i Artur Fabiś

Artur Fabiś
Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

ROZWÓJ DUCHOWY JAKO ATRYBUT DOJRZAŁOŚCI W STAROŚCI

Słowa kluczowe: rozwój, dojrzałość, troski egzystencjalne, starość, mądrość
Key words: maturity, existential concerns, fear of death, spirituality, wisdom

SPIRITUAL DEVELOPMENT AS AN ATTRIBUTE OF THE MATURITY IN AN OLD AGE

Abstract

The main objective of the article is to emphasize the importance of the spiritual development of a human being at the old age which is marked with a fear of the approaching death. Existential concerns that a human being has to face at the subsequent stage of development create an opportunity to direct one's life towards aims that are vital at the old age. This, consequently, leads to the subsequent stages of maturity. The old age may exude wisdom thanks to which a senior is ready to face the most difficult challenges for himself, for other people and even for what is more than human.

Accepting one's own old age and the approaching death, a human being enters the last stage of development and thanks to the possibility of transcending, an old man may try to search for a new sense of life which is adequate to needs and values at this stage and he may approach the absolute.

Wprowadzenie

W niniejszych rozważaniach wychodzę z założenia, że starość jest szczególnym okresem w cyklu życia człowieka, a duchowość jest tym właśnie obszarem rozwoju, który czyni starość wyjątkową. Choć skojarzenia mądrości ze starością są dosyć powszechne, to być może dopiero obecne pokolenie osób w późnej dorosłości jest predysponowane do tego, by powszechnie starość przeżywać głęboko, refleksyjnie z pełną świadomością własnej śmiertelności osiągając mądrość. Maria Straś-Romanowska podkreśla, iż: „(...)

współcześnie żyjący seniorzy są lepiej wykształceni i mają większy dostęp do wszelkiego rodzaju wiedzy, a więc, ujmując rzecz teoretycznie, są bardziej niż dawni seniorzy predysponowani do autorefleksji i świadomego, odpowiedzialnego postępowania” (2012, s. 62). Takie uwarunkowania z kolei przyczyniają się do rozwoju, zapowiedzianej w tytule niniejszego artykułu, duchowości. Kryteria dojrzałości zmieniają się na przestrzeni życia i wyznaczają przyjęcie oczekiwanych postaw, zachowań w odniesieniu do zadań, wyzwań, trosk, kryzysów, specyficznych dla danego etapu życia. Starość charakteryzuje się swoistymi predyspozycjami, dzięki którym człowiek może się rozwijać na wielu płaszczyznach, pokonując troski ostateczne, co zbliża go do Absolutu. I to właśnie duchowy rozwój człowieka staje się w starości atrybutem dojrzałości.

Starość jako etap rozwojowy w cyklu życia

Starość, jak każda faza rozwojowa w cyklu życia, stawia człowiekowi nowe zadania, by ich wykonanie mogło przygotować człowieka do przejścia w kolejne stadium rozwoju. W starości świadomej własnej skończoności ostatnim zadaniem jest przygotowanie się do własnej śmierci. Będzie się ono realizować przy afirmacji życia doczesnego, naznaczonego doświadczeniem życiowym z jednoczesnym uwzględnieniem perspektywy przyszłościowej. Aby tak się stało, człowiek musi posiadać mądrość, jako istotny element tego etapu, bo to człowiek mądry potrafi zmierzyć się z najbardziej druzgocącą myślą – świadomością własnej nieuchronnej i nieodległej śmierci. W realizacji tych zadań pomocne będzie otwarcie duchowe, czy mówiąc słowami Ericha Fromma, „wyzwolenie duchowe” (2005). Podobnie określa odnalezienie drogi do duchowości Willigis Jäger (2012) – mistyk i przewodnik duchowy. Twierdzi, że wyzwolenie sił uzdrawiających i porządkujących następuje wskutek „poszukiwania kontaktu z naszą najgłębszą istotą”. By dotrzeć do tej „najgłębszej istoty”, należy usunąć zakrywające ją warstwy. Jednakowoż starość może, ale nie musi emanować mądrością i duchowym zaangażowaniem. Zmagania z zadaniami, wyzwaniami, troskami ostatecznymi czy problemami życia codziennego mogą okazać się owocne, ale mogą też prowadzić do porażki, do braku akceptacji własnej skończoności. Bilans życia, poszukiwanie jego sensu (nierozzerwalnie związane ze sobą) będą determinować akceptację własnej śmierci i postawę wobec obecnej egzystencji. Będą więc określać satysfakcję życiową w starości. Powszechnie podnoszone do rangi kluczowych determinantów satysfakcji życiowej: zdrowie czy warunki materialne są istotne w poczuciu jakości życia o tyle tylko, o ile dojrzałość człowieka starego dopuszczać będzie i uznawać te czynniki za istotne. Warto się jednak głębiej zastanowić, czy nadawanie wartości zdrowiu fizycznemu, ekonomicznym warunkom życia czy nawet relacji z najbliższymi nie jest oznaką niedojrzałości w okresie rozwojowym naznaczonym transcendowaniem. To ważne obszary życia, ale nie mogą dojrzałości człowieka przeszkodzić w zaspokajaniu najwyższych potrzeb.

Kryzys egzystencjalny charakterystyczny dla ostatniego etapu w cyklu życia, a powstały na gruncie antynomii: rozpacz i integracja, opisał Erik H. Erikson. Rozpacz utożsa-

miać można właśnie ze świadomością własnej skończoności i brakiem akceptacji takiego stanu rzeczy. Zintegrowanie myśli o swojej skończoności stwarza jednak nowe możliwości i szerszą perspektywę widzenia świata. Jak pisze Irvin D. Yalom: „śmierć i życie wzajemnie się ze sobą wiążą: choć fizycznie śmierć nas niszczy, idea śmierci nas zbawia. Gdy uznamy rzeczywistość śmierci, życie nabiera smaku, radykalnie zmienia się perspektywa życiowa, a my, zamiast wypełniać życie rozrywkami, sposobami na uspokojenie i mialkami obawami, zaczynamy żyć w sposób bardziej autentyczny” (2008, s. 47). Przewyciężenie tej antynomii skutkuje osiągnięciem kolejnego poziomu dojrzałości, zintegrowania myśli o śmierci, a w konsekwencji prowadzi do pogłębiania mądrości. Ta poważna troska – lęk prze śmiercią w znacznym stopniu determinuje duchowy rozwój człowieka w ostatnim jego etapie życia. A to, co ze śmiercią związane: sens życia, jego bilansowanie, pytania o „dalsze życie”, próba poznania Boga czy szukanie Absolutu staje się celem poznawczym. Wtedy właśnie człowiek jest w najwyższym stopniu predysponowany do konfrontacji z problemami natury egzystencjalnej. Dzieje się tak za sprawą specyficznej możliwości transcendowania, którą (na kolejnym – dziewiątym etapie) Joan M. Erikson nazywa „transcendentyzmem” i określa jako „przekroczenie, wzniesienie się, doskonalenie i niezależność od wszechświata i czasu. Zakłada również wyjście poza wszelką ludzką wiedzę i doświadczenie” (2012, s. 150). Dyspozycja ta pozwala także dokonywać retrospekcji, analizować sytuację bieżącą, by w końcu umożliwić spojrzenie w przyszłość.

Człowiekowi staremu przychodzi mierzyć się z przyszłością, której perspektywa staje się z dnia na dzień krótsza. Takiego trudu może dokonać jedynie człowiek mądry, dojrzały, doświadczony, którego niepewność jutra i niepokój spowodowany zagrożeniami starości przezwyciężone zostają perspektywą wykraczającą poza te doczesne i ludzkie słabości. W oparciu o swoje badania, Celina Timoszyk-Tomczak i Beata Bugajska wskazują, że „nastawienie transcendentalne” związane ze śmiercią i życiem pośmiertnym może być zarówno destrukcyjne, wzbudzające lęk, jak również inspirujące. Jednakże „Perspektywa przyszłościowa w starości związana jest z sytuacją życiową, kondycją psychofizyczną, doświadczeniami osobistymi, wiedzą osobistą o świecie, sobie i innych ludziach, a także z kulturą i religią, w której się wychowujemy. Niewątpliwie kształt i rozpiętość przyszłościowej perspektywy czasowej ludzi starych zależy od wielu zmiennych związanych z wewnętrznym i zewnętrznym kontekstem ich życia (...)” (2012, s. 248).

Wartości. Od „mieć” do „być”

W okresie późnej dorosłości, podobnie jak we wcześniejszych fazach rozwojowych, człowiek dokonuje rewizji swoich wartości. Dotychczasowe wartości, będące podstawą wszelkich decyzji, dewaluuje się na rzecz innych – bardziej odpowiednich dla aktualnych potrzeb. Ewolucja kategorii aksjologicznych, jako naturalny proces, w wyraźny sposób przybiera kierunek od „mieć” do „być”. Victor E. Frankl warunkuje osiągnięcie swojej „osobowej natury” przebyciem dwóch reorientacji. Pierwsza z nich to przejście od au-

tomatycznego, nieświadomego, bezosobowego istnienia do egzystencji pełnej ludzkiego istnienia. Druga jest przejściem do transcendowania, czyli przekraczania, od koncentracji na sobie ku rzeczywistości nadrzędnej, ku absolutowi. V. E. Frankl tak określa swoją koncepcję: „O ile egzystuję, egzystuję duchowo i moralnie, egzystuję w celu osiągnięcia sensu i wartości; egzystując w takim celu, zmierzam ku osiągnięciu czegoś, co mnie oczywiście w wartości przewyższa, co ma istotnie większe znaczenie niż mój własny byt – innymi słowy: egzystuję w celu, który już nie może być czymś, ale musi być kimś, osobą mnie przewyższającą, przewyższającą wszystko. Jednym słowem, o ile egzystuję, egzystuję zawsze w celu osiągnięcia Boga” (2009, s. 111).

Tomasz Ożóg pisze następująco: „Okres starości niesie ze sobą potrzebę rekonstrukcji i swoistej rewitalizacji hierarchii wartości. Dotyczy ona nie tylko struktury wartości, ale także ich treści i obecności w życiu. Podstawowe >>zadanie aksjologiczne<< to przywrócenie prymatu wartościom duchowym i religijnym przy zachowaniu, w zrekonstruowanej hierarchii, atrakcyjności wartości witalnych, społecznych i hedonistycznych.” (2006, s. 80–81). Religijność zatem może być aktem duchowości, jednak wydaje się, że nie musi być koniecznym obszarem aktywności duchowej. Współczesne polskie społeczeństwo, jak większość europejskich, ulega stopniowej laicyzacji, wśród osób starszych także odnotowuje się znaczny, jak na polską specyfikę, odsetek osób, dla których życie religijne nie ma znaczenia, bądź to znaczenie jest znikome. Można zakładać, że kolejne lata przyniosą jeszcze większy odsetek osób deklarujących się jako niewierzące. Oznacza to, że w dążeniu do dojrzałości współczesnego człowieka założyć trzeba przynajmniej dwie drogi do duchowości: z Bogiem i bez Boga.

Dojrzałość człowieka starego

Dojrzałość osobowościowa daje trwałe podstawy do podejmowania wysiłków w późnej dorosłości, co pozwala rozwijać te obszary życia, których potrzebę realizacji odczuwa każda osoba na swój sposób. Starość jest czasem, by te trwałe struktury tożsamości wzbogacić duchowym rozwojem, wykraczaniem poza to, co ludzkie. „Dojrzałość, jako cecha konstytutywna starości oczekiwanej, znaczy tyle, co gotowość podejmowania decyzji opartych na refleksji, na przemyśleniu uwarunkowań, konsekwencji podejmowanych decyzji i działań. Cechą dojrzałości jest odpowiedni poziom przystosowania społecznego, przejawiający się między innymi wyważonymi relacjami z innymi, rozumieniem innych i wspieraniem ich. W odniesieniu do samego siebie dojrzałość przejawia się tworzeniem spójnej historii życia z wyraźnie nakreślonymi celami, sensem istnienia. Postawą dojrzałości jest także racjonalne postępowanie wobec wielu bodźców, w szczególności tych intelektualnych, skłaniających do refleksji, które w starości należy nie tylko selekcjonować, ale przede wszystkim spożytkować” (Fabiś 2013, s. 140). Kategoryczną definicję dojrzałości człowieka w ostatnim etapie życia wyłożył Piotr K. Oleś, warunkując bezpośrednio dojrzałość w starości konfrontowaniem się z własną śmiertelnością. Okre-

śla ją jako „zdolność opanowania lęku przed śmiercią, skierowanie aktywności osobistej na wartości nieprzemijające przy zachowanej zdolności cieszenia się z życia i dawania wsparcia innym” (s. 256). Według tego badacza dojrzałość dorosłego człowieka można określić poprzez trzy kryteria. Pierwszym z nich jest „umiejętność wznoszenia się ponad problemy, niewikłanie się w bieżące rozgrywki, układy i konflikty, ale spojrzenie z dalszej perspektywy i realizowanie wyższych celów albo celów zwyczajnych, lecz w imię wartości wyższych. Drugie, to sposób traktowania ludzi (...) bezwzględny szacunek dla człowieka, respektowanie jego godności, gotowość do osobistego poświęcenia dla jego dobra lub obrony. (...) Trzecie kryterium to zdolność do transcendencji, to jest przekraczania biologicznych i psychospołecznych uwarunkowań. Wyraża się między innymi umiejętnością kierowania się wartościami wyższymi nawet w sytuacji znacznego niezaspokojenia potrzeb podstawowych, stresu czy zagrożenia” (2011, s. 254). Tak rozumiana dojrzałość nierozzerwalnie łączy się ze spojrzeniem w głąb człowieka, by otworzyć się na sferę duchową bo, „poprzez >>duchowy<< należy rozumieć to, co ludzkie w człowieku” V. E. Frankl (2012, s. 41).

Duchowy wymiar starości

Starość jest okresem rozwojowym o specyficznych uwarunkowaniach. Jak zauważa T. Ożóg, to właśnie wtedy dochodzi do integracji dwóch sfer poznawczych: logiczno-rozumowej i intuicyjno-emocjonalnej. „Ich zespolenie daje człowiekowi większe możliwości wglądu w istotę rzeczywistości, całościowego uchwycenia jej najgłębszego sensu, nowego rozumienia własnego życia, jego kresu i >>życia po życiu<<” (2004, s. 65). Proces ten związany jest z łąčeniem myśli i uczuć, świadomości i nieświadomości, kontroli wewnętrznej i zewnętrznej, przekonań i działań. Jednak to, co najważniejsze nazwać można „poznaniem transcendentnym”. I jak wyjaśnia dalej T. Ożóg: „Podstawą tego typu poznania jest tzw. superabstrakcja, charakterystyczna dla postformalnego stadium myślenia, która wyraża się w przekraczaniu schematów poznania, wykraczaniu poza stereotypy, paradygmaty, systemy i osobiste zaangażowanie. Psychologia nazywa to zjawisko stanem świadomości poszerzonej, transpersonalnej czy też transcendentalnej” (tamże, s. 65). Z punktu widzenia psychologii religii stan ten określany jest mianem kontemplacji.

Duchowość to pewna właściwość umysłowa. Przez jednych uznawana jako nadnaturalna, przez innych jako naturalna. Duchowość jako kategoria egzystencjalna rozumiana jest jako zdolność ludzka o charakterze poznawczym, społecznym i emocjonalnym, ale wywodzącą się z wnętrza człowieka. Jest to „coś po prostu najbardziej ludzkiego, co wyróżnia człowieka jako takiego” (Frankl 1971, s. 18). Wyrażać się może, przykładowo, dążeniem do samorealizacji (Maslow), poszukiwaniem sensu cierpienia (Frankl), czy akceptacją śmierci (Yalom). Z życiem duchowym związane jest życie religijne, które może być narzędziem do rozwoju duchowego, jednakże duchowość to nie tylko modlitwa, medytacje, czy asceza. Duchowość może istnieć bez wiary, wystarczy silne zaangażowanie.

zowanie w pewien trwały światopogląd, można więc mówić o duchowości niereligijnej. André Comte-Sponville szukając ateistycznej duchowości, podejmuje próbę jej definiovania i proponuje następującą rozumienie: „Gdy dziś mówimy o duchowości, to najczęściej po to, żeby wskazać – w sumie całkiem ograniczoną, chociaż może i otwartą na to, co nieograniczone – część naszego wewnętrznego życia, tę, która ma związek z absolutem, nieskończonością i wiecznością. To jakby wyższy szczyt ducha, wyznaczający jego największą amplitudę” (s. 144). Według V. E. Frankla „człowiek wchodzi w wymiar noologiczny ilekroć poddaje się refleksji na swój temat lub, jeśli zachodzi taka potrzeba, kiedy odrzuca samego siebie, czyni z siebie obiekt lub kwestionuje sam siebie, okazuje, że posiada świadomość samego siebie albo że ma sumienie” (2010, s. 30).

Duchowe potrzeby nie dają się tak łatwo zdiagnozować. Są często głęboko ukryte i bez wysiłku intelektualnego, a czasem nawet bez pomocy innych pozostają niewyeksponowane i w konsekwencji niezaspokojone. W. Jäger w prosty sposób stara się wyjaśnić trudności z diagnozowaniem potrzeb duchowych: „Człowiek, który jest głodny, szuka czegoś do jedzenia. Wie, że jeśli nie zaspokoi tej podstawowej potrzeby, zachoruje. Jeśli nie będzie czuł głodu, nie będzie szukał jedzenia. Jeśli nie będzie nic jadł, umrze. Często nie zauważamy tego, że jesteśmy duchowo niedożywieni, i dlatego nie mamy ani odporności, ani sił do życia” (2012, s. 27.). Oznacza to także, że dla badaczy procesów starzenia się zdiagnozowanie trosk natury egzystencjalnej jest niezwykle trudne. Stąd też może taka wstrzemięźliwość czy nawet ignorancja tej tematyki w pracach gerontologicznych?

Przed niespełną pięcioma dekadami V. E. Frankl (por. 1971) ostrzegał przed psychologizmem, socjologizmem, biologizmem oraz innymi „izmami” a ciągle we współczesnej analizie aktywności człowieka starego dominuje tradycyjny podział sfer życia ograniczający się do wymiaru: biologicznego, społecznego i psychicznego, poszerzanego jeszcze o aspekt ekonomiczny i intelektualny, co znacznie ogranicza postrzeganie człowieka jako jednostki. Nie oznacza to oczywiście, że analizując współcześnie rozwój psychiczny czy społeczny, nie zwraca się w ogóle uwagi na aspekty duchowe. Chodzi jednak nie tyle o holistyczne spojrzenie na człowieka, co o podkreślenie znaczenia duchowej sfery rozwoju w starości.

Konkluzje

Duchowość człowieka służy poszukiwaniu tego, co w życiu najważniejsze, by nadać życiu jakości. Robert D. Hill (2005) w poszukiwaniu dróg pomyślnego starzenia się odwołuje się do koncepcji „pozytywnej duchowości” (Crowther i inni). Jest ona nie tylko kompleksowym systemem wierzeń z kluczowymi jej doktrynami oraz oczekiwanymi praktykami, lecz „koncentruje się na wewnętrznej motywacji do samodoskonalenia (lub zwiększania dobrostanu innych ludzi) jako sposobu zwiększania własnej wartości w chwili obecnej i w przyszłości w ramach procesów osobistych i społecznych, mających na celu szerzenie dobra na świecie” (tamże, s. 227).

Samorozwój w starości daje nieograniczone możliwości rozwoju, dążenia do pełni człowieczeństwa, realizacji najwyższych potrzeb. Uczenie się w podeszłym wieku z pewnością należy do praktyk wspierających duchowe otwarcie. Za Jerzym Semkowem można spuentować: „Rozwój duchowy człowieka dorosłego manifestuje się w takich zachowaniach i umiejętnościach jak autorefleksja, zdolność do samooceny, budowanie dystansu emocjonalnego do drobiazgów codzienności, które mogą zakłócić prawidłową ocenę rzeczywistości jako pewnej całości. W tym też rozumieniu *uniwersum* to może rozwijać się w człowieku dorosłym, który świadomie podejmuje działanie edukacyjne, czyniąc z nich nie tylko narzędzie adaptacji do szybko zmieniającego się otoczenia, ale też dostrzegając w nich klucz, jeżeli nie do prawdy absolutnej, to przynajmniej do możliwości nadania swej egzystencji wymiaru transcendentnego, czyli istniejącego poza zasięgiem codziennego doświadczenia” (2007, s. 37).

Przez całe życie człowiek przygotowuje się do starości. Kultura w której żyje i którą kreuje, najbliższe środowiska i w końcu indywidualny rozwój wraz z doświadczeniami całego życia sprawiają, że każdy człowiek staje wobec ostatniego zadania rozwojowego jako indywiduum, niepowtarzalna jednostka. Świadomość własnej śmiertelności spotęgowana skróconą perspektywą przyszłościową pozostaje, mówiąc słowami Jamesa Williama „robakiem we wnętrzu wszystkich naszych zwykłych źródeł radości” (2011). Ten naturalny lęk przed śmiercią generuje poczucie izolacji egzystencjalnej, cierpienie duchowe, poszukiwanie sensu życia oraz potrzebę jego bilansowania, rozbudza duchowy niepokój, budzi lęk przed ludzkimi problemami życia w starości: cierpieniem, samotnością, poczuciem bezużyteczności. Budowanie mądrości w starości pomaga radzić sobie z tymi troskami, kierunkuje rozwój człowieka w stronę duchowego rozkwitu.

Bibliografia

- Comte-Sponville A., 2011, *Duchowość ateistyczna. Wprowadzenie do duchowości bez Boga*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Erikson E. H., 2012, *Dopełniony cykl życia*, Helion, Gliwice.
- Fabiś A., 2013, *Duchowy wymiar starzenia się homo oeconomicus*, [w:] *Homo oeconomicus w pa-storalno-społecznej przestrzeni*, Celary I., Polok G. (red.), Wydawnictwo Św. Jacka, Katowice, s. 139–147.
- Frankl V. E., 2009, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Farnkl V. E., 1971, *Homo Patiens*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa.
- Hill R. D., 2005, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Laurum, Warszawa.
- Jäger W. OSB, 2012, *Życie nigdy się nie kończy*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Oleś P. K., 2011, *Psychologia człowieka dorosłego*, PWN, Warszawa.
- Ożóg T., 2006, *O kilku rzeczach istotnych dla późnej dorosłości*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z ży-cia*, Steuden S., Marczuk M. (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin, s. 79–89.

- Ożóg T., 2004, *Aksjologiczne problemy późnej dorosłości*, [w:] *Aksjologia edukacji dorosłych* Kostkiewicz J. (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin, s. 61–78.
- Semków J., 2007, *Andragogiczne uniwersalia – mit czy rzeczywistość?* [w:] *Uniwersalne problemy andragogiki i gerontologii*, Dubas E. (red.), Wydawnictwo UŁ, Łódź, s. 35–40.
- Straś-Romanowska M., 2012, *Człowiek starszy wobec wyzwań współczesności*, [w:] *Uniwersytety Trzeciego Wieku – przeciw wykluczeniu, dla społeczeństwa wiedzy*, [w:] Gulanowski J. (red.), Agencja Wydawnicza „Argi”, Wrocław, s. 55–62.
- Timoszczyk-Tomczak C., Bugajska B., 2012, *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- William J., 2011, *Doświadczenia religijne*, Nomos, Kraków.
- Yalom I. D., 2008, *Psychoterapia egzystencjalna*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.



Beata Bugajska
Uniwersytet Szczeciński

DZIEWIĄTA FAZA W CYKLU ŻYCIA – PROPOZYCJA ROZSZERZENIA TEORII PSYCHOSPOŁECZNEGO ROZWOJU E. H. ERIKSONA¹

Słowa kluczowe: rozwój psychiczny, rozwój społeczny, geragogika, odwaga

Key words: psychosocial development, geragogy, courage, senility

THE NINTH STAGE IN THE CYCLE OF LIFE
– ATTEMPT TO EXTEND THE E. H. ERIKSON'S THEORY¹

Abstract

In the article, I analyze Erik H. Erikson's theory of psychosocial development, including the ninth stage proposed by J. M. Erikson. I present the author's understanding of the ninth stage. I try to prove that integrity versus despair is still the crisis of the last stage of life – i.e. with the addition of a ninth stage. The crisis of stage eight takes place in the continuum of *involvement* – *resignation*. The term involvement I understand as the choice of one's own way of life in the world, in view of a personal development oriented towards the realization of universal values, in accordance with the ethical dimension of the social ethos, with a sense of acceptance of the changes that are the result of the human aging process. Resignation I understand as the second pole dynamizing the conflict of stage eight, which manifests itself in the fact that no new activities are undertaken or old ones continued by an individual out of the conviction that it is senseless to undertake any activities for his/her own development. This crisis is the confrontation with one's own old age within the dimensions *soma*, *psyche* and *ethos*, when the changes caused by the aging process and the change in the conditions of activity render the previous way of life in the world inadequate and require involvement in form of the search for a new place for oneself. The strength that can be engendered by the struggle of the elderly between involvement and resignation is courage. In this acquisition of courage, the elderly should be supported by the geragogy of courage, which I associate with critical gerontology. Society needs the courage of the elderly and their involvement in the ethical preservation of the world.

¹ Tekst stanowi rozszerzenie artykułu pt. „The ninth stage in the cycle of life – reflections on E.H. Erikson's theory”, przedłożonego do recenzji wydawniczej w czasopiśmie „Ageing&Society”

Wprowadzenie

Zmiany w nauce mogą zachodzić gwałtownie, kiedy ktoś proponuje radykalną, rewolucyjną zmianę obowiązującego sposobu myślenia lub mogą polegać na wprowadzaniu subtelnych poprawek, kiedy badacz dostrzega problem, którego nie może rozstrzygnąć w ramach tradycyjnych teorii (Heisenberg 1971). Dla mnie od dawna takim nierozwiązanym problemem był psychospołeczny kryzys starości. W drodze prowadzonych badań, ale również w pedagogicznej praktyce z osobami starszymi, coraz częściej dochodzę do wniosku, że pomimo uznania dla założeń teorii psychospołecznego rozwoju Erika Eriksona (1963, 1980, 1982), nie jestem w stanie badawczo uporać się z kryzysem integralności – rozpoczął przypisanemu przez E. H. Eriksona do ostatniej, ósmej fazy życia. Inaczej mówiąc, nie mam pewności czy kryzys ten oddaje w pełni wyzwania, przed jakimi staje człowiek w tak bardzo zróżnicowanej fazie życia, jaką jest starość, zwłaszcza w czasach, kiedy ludzie żyją dłużej w porównaniu do wcześniejszych pokoleń. Przyjęcie umownego kryterium wieku, jakim jest granica przejścia na emeryturę, niesie ze sobą ryzyko zaklasyfikowania do grupy badanej osób z uwagi na wiek bez pewności czy znajdują się one w fazie ósmej. Wiek emerytalny może, ale nie musi, być równoznaczny z doświadczaniem własnej starości. Wszystko zależy od indywidualnej definicji tej sytuacji, w której poza oczekiwaniami społecznymi jednostka ocenia również zmiany zachodzące w sferze somatycznej i psychicznej. Z drugiej jednak strony, przejście na emeryturę może spowodować, że zbyt wiele czynników wsparcia we wszystkich sferach (*soma, psyche, ethos*) jest zagrożonych jednocześnie, co E. H. Erikson (1963, s. 38) określa jako „wszechobecność zmiany”. Czy jednak przejście na emeryturę (przekroczenie umownej granicy wieku), można w przypadku każdej osoby starszej uznać za radykalną zmianę perspektywy, w wyniku której dana cecha rozwojowa może dochodzić do potencjalnego kryzysu rozpoczynającego fazę ósmą? Jeżeli przyjmiemy, że w przypadku części osób dzieje się tak rzeczywiście, to czy ta radykalna zmiana perspektywy musi równocześnie konfrontować człowieka ze śmiercią, zgodnie z zadaniami rozwojowymi tej fazy? Nasuwają się kolejne pytania – czy nie za długo musi zmagać się z tym kryzysem żyjący statystycznie coraz dłużej człowiek, skoro do jego mniej lub bardziej trwałego rozwiązania, zdaniem E. H. Eriksona (1980) dochodzi pod koniec fazy? Czy coraz częściej podkreślane przez badaczy różnice pomiędzy osobami w tzw. trzecim i czwartym wieku nie prowadzą do pytania o dziewiątą fazę życia?

Punktem wyjścia dla moich poszukiwań stała się pozycja E. H. Eriksona – *The Life Cycle Completed* (1997)², rozszerzona przez Joan M. Erikson o nowe rozdziały poświęcone dziewiątej fazie życia. To w niej wyraźnie odnalazłam potwierdzenie dla zasadności powrotu do dyskusji nad psychospołecznym kryzysem starości. Ważna dla budowania wła-

² W 1982 Erik Erikson wydał książkę *The Life Cycle Completed* (polskie wydanie ukazało się w 2002), natomiast po jego śmierci, jego żona, Joan Erikson wydała ją ponownie w 1997, dopisując trzy rozdziały. Kiedy przytaczam poglądy E. Eriksona zawarte w tej książce, przywołuję oryginał (Erikson 1982), kiedy zaś przedstawiam propozycję J. M. Erikson, powołuję się na wydanie późniejsze (Erikson 1997).

snego punktu widzenia, zmierzającego do przedstawienia propozycji rozszerzenia teorii, była pozycja: *Vital involvement in old age* (E. H. Erikson, J. M. Erikson, H. Q. Kivnick 1986), w której autorzy dokonują rozróżnienia pomiędzy psychospołecznym doświadczaniem starości w trzecim i czwartym wieku, stawiają pytanie o uniwersalność starości i sugerują, na przedostatniej stronie książki, potrzebę dodania do cyklu życia dziewiątej fazy.

Zgadzam się z Joan M. Erikson, że zasadnym jest wyróżnienie dziewiątej fazy w życiu człowieka. Różnica pomiędzy nami polega jednak na tym, że J. M. Erikson dołożyła kolejną fazę i scharakteryzowała ją jako ostatnią, po kryzysie fazy ósmej. Moim zdaniem *integralność* versus *rozpacz*, to nadal kryzys ostatniej fazy życia – czyli przy zastosowanym rozszerzeniu – dziewiątej fazy, której cnotą jest mądrość. Kryzys fazy ósmej rozgrywa się na kontinuum *zaangażowanie* – *rezygnacja*, a jego siłą możliwą do zdobycia jest *odwaga*. Zanim jednak szczegółowo przedstawię swoją propozycję, scharakteryzuję poglądy E. H. Eriksona na ósmą fazę życia, następnie przedstawię propozycję J. M. Erikson dotyczącą rozszerzenia cyklu życia o dziewiątą fazę.

Ósma faza życia w teorii E. H. Eriksona

Rozwój psychospołeczny człowieka według E. H. Eriksona to proces całościowy. Teoria ta bazuje na zasadzie epigenezy i identyfikuje osiem faz rozwoju, które charakteryzują się określonym kryzysem psychospołecznym: począwszy od okresu niemowlęstwa z konfliktem pomiędzy poczuciem ufności i poczuciem nieufności, a skończywszy na późnym okresie dorosłości, w którym osiągnięcie integralności przeciwstawia się rozpacy (Erikson 1963). Przejście pomiędzy poszczególnymi fazami ma charakter kryzysu, przy czym każda kolejna faza oznacza kolejną wersję poziomu wcześniejszego, nie jej utracenie, a pozytywne rozwiązanie konfliktu w kolejnych fazach, w przeciwieństwie do niezdolności ich rozwiązania, zwiększa poczucie wewnętrznej jedności, ułatwiając dalszy rozwój tożsamości. Człowiek przez całe życie jest stale uwikłany w niebezpieczeństwo i ryzyko egzystencji (Erikson 1963), która w każdej chwili swojego trwania jest zależna od trzech wzajemnie dopełniających się procesów organizacyjnych: biologicznego procesu hierarchicznej organizacji narządów konstytuujących ciało (*soma*), psychicznego procesu organizującego jednostkowe doświadczenia w drodze syntezy ego (*psyche*) oraz społecznego procesu kulturowej organizacji niezależności jednostki (*ethos*) (Erikson 1982, s. 25). Ważne dla zrozumienia teorii E. H. Eriksona jest zrozumienie dynamicznej relacji pomiędzy syntonicznymi i dystonicznymi tendencjami charakterystycznymi dla danej fazy rozwojowej. Nie są to cechy wykluczające się, lecz dwa przeciwne bieguny jednego kontinuum, które walczą ze sobą o sensowne życie w obliczu kolejnych konfliktów wewnętrznych i zmiennych warunków otoczenia. W każdej z faz życia odczucia pozytywne konfrontują się z odczuciami negatywnymi – swoim dynamicznym przeciwieństwem. W wyniku walki pomiędzy nimi tworzy się, jak pisze E. H. Erikson (1963, s. 247), trwały rezultat „korzystnych proporcji”, czyli tzw. siły (*strengths*), czy też cnoty podstawowe

(basic virtues). Począwszy od okresu niemowlęstwa, w którym z walki pomiędzy poczuciem ufności i poczuciem nieufności wyłania się nadzieja i skończywszy na okresie starości, gdzie w wyniku zmagania integralności z rozpaczą człowiek staje przed szansą osiągnięcia mądrości.

E. H. Erikson w książce *Childhood and society* (1963), polskie wydanie: *Dzieciństwo i społeczeństwo* (1997) integralność definiuje jako utwierdzenie się ego w skłonności do porządku i sensu; ponarzystyczną miłość do ludzkiego ego, a nie do jednostkowej jaźni; doświadczenie, które przekazuje porządek świata i poczucie duchowości, bez względu na poniesione koszty. Integralność to akceptacja własnego życia takim jakie było, jako coś, co musiało się dokonać (Erikson 1963, p. 241). W książce: *Identity and the Life Cycle* (1998), polskie wydanie *Tożsamość w cyklu życia* (2004), definiując integralność dodaje jeszcze akceptację odpowiedzialności za własne życie. Jego zdaniem człowiek, który uzyskał integralność jest świadomy relatywizmu różnych stylów życia i równocześnie gotowy do obrony swojego stylu życia przed wszystkimi fizycznymi i ekonomicznymi zagrożeniami. Lęk przed śmiercią, jak również brak akceptacji dla końca własnej egzystencji świadczą o braku lub utracie integralności ego (Erikson 1963, s. 242). Rozpacz natomiast wyraża się w poczuciu, że pozostało zbyt mało czasu, aby rozpocząć nowe życie i próbować dojść do integralności, wybierając alternatywne drogi (Erikson 1963, s. 242). Jej przejawem może być rozgoryczenie, mizantropia, chroniczne pogardliwe niezadowolenie z określonych instytucji i osób a nawet pogarda dla samego siebie (Erikson 1980).

W książce: *The Life Cycle Completed*, ostatnia faza życia człowieka zostaje poddana przez E. H. Eriksona głębszej refleksji. Zwraca uwagę na potrzebę redefinicji roli osób starszych w czasach, w których dożycie starości nikogo nie dziwi a starość staje się „przeciętnym, spodziewanym doświadczeniem” (Erikson 1982, s. 63). Zauważmy jednak, że charakteryzując fazę ósmą nie przytacza wcześniejszych definicji integralności. Nie definiuje specjalnie rozpacz, jak to czynił we wcześniejszych pozycjach, chociaż zwraca uwagę na to, że element dystoniczny (rozpacz) w obliczu kresu życia wydawać się może bardziej przekonywujący. Dużo większą uwagę poświęca mądrości. Integralność definiuje bardziej syntetycznie jako poczucie spójności i kompletności, równocześnie zwracając uwagę na jej zagrożenie utratą połączenia w trzech istotnych procesach (*soma, psyche, ethos*) w warunkach terminalnych. Na skutek zaburzeń interakcji poszczególnych tkanek, naczyń krwionośnych i układu mięśniowego osłabieniu ulega ciało (*soma*), w psychice obserwuje się stopniową utratę spójności pamięciowej doświadczeń, zarówno dawnych, jak i najnowszych (*psyche*). *Ethos* natomiast staje się zagrożony nagłą i niemal całkowitą utratą odpowiedzialnych funkcji w generatywnej interakcji społecznej (Erikson 1982, s. 65).

Dostrzeżone przez E. H. Eriksona zagrożenia wydają się jedynie zwracać uwagę na skalę wyzwań przed jakimi staje człowiek w walce o integralność w ostatniej fazie życia. Nie przesądzają o wyniku końcowym, o czym mogą świadczyć słowa E. H. Eriksona: „musimy dopuścić do głosu dostępne potencjalne możliwości, a w sprzyjających warunkach pozwolić na pełny rozwój doświadczenia integrującego z poprzednich faz życia

(...) stopniowe dojrzewanie integralności możliwe jest we wszystkich etapach, z ostatnim włącznie” (1982, s. 65; tłum. polskie Erikson 2002). Interesujące jest to, że z jednej strony E. Erikson wydaje się być świadomy zagrożeń, z drugiej strony otwiera się na potencjalne możliwości, a nawet mając na uwadze zmianę historyczną, polegającą na wydłużaniu się życia ludzkiego, przewiduje nadawanie nowego znaczenia życiu i „bardziej aktywne oczekiwanie śmierci” (Erikson 1982, s. 63).

E. H. Erikson początkowo uważał, że pozytywne rozwiązywanie wcześniejszych etapów życia jest niezbędne dla rozwoju integralności ego (Erikson 1963). W późniejszych pracach jego stanowisko nie wydaje się już tak radykalne. Uznaje, że rezultat wyjścia z kryzysu zależy od osobistych zapasów energii witalnej jednostki, jakie zgromadziła wcześniej, jak również od okoliczności i możliwości aktualnie dostępnych w jej sytuacji społecznej (Erikson 1967 za: Brown, Lowis 2003). Tak więc, dla rozwiązania kryzysu fazy ósmej, rozgrywającego się pomiędzy integralnością a rozpaczą, istotne będą zarówno rezultaty zmagania człowieka na wszystkich wcześniejszych etapach życia, jak i aktualne możliwości działania.

To, co może być szczególnie cenne w książce *The Life Cycle Completed*, to podkreślenie znaczenia mądrości, siły jaką uzyskuje człowiek w swoich zmaganiach z kryzysem pomiędzy integralnością i rozpaczą. E. Erikson definiuje ją jako: „dobrze poinformowane i zdystansowane zainteresowanie życiem w obliczu nadchodzącej śmierci”, (1982, s. 61; polskie tłum. Erikson 2002). Rozpoznając psychospołeczny kryzys ostatniej fazy życia nie należy swojej uwagi skupiać wyłącznie na integralności. W kryzysie tym nie chodzi bowiem o integralność jako stan idealny do osiągnięcia (E. H. Erikson ostrzegał przed ideologią sukcesu i pewnego rodzaju zapatrzeniem w tylko pozytywne bieguny konfliktów), a o siłę, jaką jest mądrość, której osiągnięcie integralności sprzyja, ale która wyrasta z dynamicznej opozycji integralność – rozpacz. Równocześnie, kiedy przyjmujemy zasadę epigenezy, to każda kolejna siła jest zawsze wersją „po”, zatem mądrość to siła, która zawiera w sobie pierwiastek wszystkich narastających po sobie kolejnych sił: nadziei, siły woli, celu, kompetencji, wierności, miłości, troski.

Okres powstania teorii E. H. Eriksona, zakładającej występowanie ośmiu kryzysów, w tym ostatniego, zachodzącego w starości, w pewnym zakresie wykluczał głębszy wgląd w starość, chociażby z tego powodu, że starość nie była zjawiskiem tak masowym jak współcześnie, ludzie żyli zdecydowanie krócej. Sam E. H. Erikson, zwracał uwagę na to, że konieczne jest ponowne zdefiniowanie, przemyślenie, poddanie obserwacjom roli wieku podeszłego, gdyż stale rosnąca liczba osób starszych sprawiła, że starość przestała być elitarna a stała się zjawiskiem masowym (Erikson 1982, s. 9).

Dziewiąta faza życia – propozycja Joan Erikson

O ile na potrzebę redefinicji starości zwracał uwagę sam E. H. Erikson, o tyle drogę do dyskusji otworzyła J. M. Erikson, wyróżniając dziewiąty kryzys w biegu życia. Zwraca-

ca ona uwagę na to, że osoby starsze w ósmej i dziewiątej dekadzie życia stają przed wieloma problemami życia codziennego, nieporównywalnymi pod względem trudności do tych doświadczanych wcześniej. O ile w poprzednich etapach życia biegun syntoniczny osiowych konfliktów wspierał rozwój w walce z biegunem dystonicznym, o tyle w ósmej i dziewiątej dekadzie życia element dystoniczny zaczyna dominować. Człowiek, zdaniem J. M. Erikson, w okresie starości musi stawić czoła wszystkim dotychczasowym syntonicznym i dystonicznym elementom. Zagrożona staje się zdobytą w pierwszej fazie życia nadzieja, która miała chronić człowieka przed wszystkimi wyzwaniami życia ale w obliczu postępującej dezintegracji w okresie starości może łatwo ustąpić pola rozpacz. W miarę utraty autonomii i kontroli nad własnym życiem powraca element dystoniczny fazy drugiej: wstyd i zwątpienie, co tym samym może osłabiać siłę, jaką jest wola. Poczucie celu uzyskane w fazie trzeciej może ulec osłabieniu w wyniku dominującego poczucia winy z racji zbyt dużej koncentracji na sobie i malejącej inicjatywy. Osłabieniu może też ulegać poczucie kompetencji nabyte w fazie czwartej. Konflikt fazy piątej powraca w dziewiątej dekadzie życia w postaci niejasnej roli, niepewnego statusu. Ograniczony kontakt z innymi osobami, brak intymnej bliskości, może prowadzić do izolacji i osłabienia siły uzyskanej w fazie szóstej – miłości. Zagrożona staje się również uzyskana w fazie siódmej troska. Brak obowiązku opieki nad młodszymi może prowadzić do poczucia bycia niepotrzebnym.

W miarę postępującej starości, zdaniem J. M. Erikson, konflikt pomiędzy syntonicznymi i dystonicznymi elementami prowadzi do przewagi elementów dystonicznych. Rozpacz dziewiątej fazy życia stanowi inne doświadczenie niż rozpacz fazy ósmej i w dużym stopniu zależy od dokonanej przez człowieka w fazie ósmej oceny własnego życia. Może oznaczać ostateczną rozpacz i niesmak. Równocześnie, zdaniem J. M. Erikson, w dziewiątej fazie życia człowiek może stracić zdolność do retrospekcji własnego życia z uwagi na dezintegrację psychiczną, utratę ostrości zmysłów, co sprawi, że będzie koncentrował się na codziennym życiu, niezależnie od poprzednich dokonań. Zdaniem J. M. Erikson, umiejętność poradzenia sobie z dystonicznymi elementami doświadczeń życiowych związanych z dziewiątym etapem życia, otwiera człowieka na ścieżkę prowadzącą do gerotranscendencji (Erikson 1997, s. 114). Zastosowany przez J. M. Erikson termin gerotranscendencja nawiązuje bezpośrednio do teorii gerotranscendencji L. Tornstana (por. 1989, 1992). W tym miejscu poprzestanę tylko na stwierdzeniu, że w literaturze przedmiotu można spotkać się zarówno z pozytywnym odbiorem teorii gerotranscendencji, jak i z jej krytyką, wynikającą z uznania gerotranscendencji za naturalny, najlepszy z możliwych etap rozwoju. Porównuje się ją niekiedy do teorii wycofania, tym samym zarzucając normatywny charakter, zawężający sposoby przeżywania swojego życia w starości (por. Thorsen 1998; Jönson, Magnusson 2001).

Propozycja J. M. Erikson, dotycząca uzupełnienia cyklu życia o dziewiątą fazę, jest zgodna z obecną w nauce dwudzielną klasyfikacją starości, rozróżniającą tzw. trzeci wiek i czwarty wiek. Jednak, odnoszę wrażenie, że naukowo nie zmierzylśmy się wystarczająco

z problemem kryzysu starości – ósmej i dziewiątej fazy. Przedstawiona w 1997 roku przez J. M. Erikson propozycja uzupełnienia znanej teorii o dziewiątą fazę nie spotkała się, jak dotąd, moim zdaniem z wystarczającą dyskusją. O ile samą teorią E. H. Eriksona posilkują się psychologowie, socjologowie, gerontolodzy, pedagodzy, o tyle propozycja jej poszerzenia o dziewiątą fazę jest znana tylko wąskiemu gronu specjalistów, głównie gerontologom społecznym. Badawczo z propozycją J. M. Erikson zmierzili się C. Brown i M. J. Lewis (2003), ale wyniki ich badań można różnie interpretować. Pytania, jakich użyli w skali skonstruowanej do rozpoznania dziewiątej fazy życia, są moim zdaniem w części zbieżne z pytaniami kwestionariusza – Inventory of Psychosocial Balance autorstwa G. Domino i M. T. Affonso (1990), używanego do rozpoznania kryzysu fazy ósmej, który stosowałam, za zgodą autorów, w badaniach poczucia tożsamości osób starszych (Bugajska 2005).

Podsumowując, zwrócenie uwagi przez J. M. Erikson na dziewiąty kryzys w cyklu życia, trudny do przewidzenia w czasach tworzenia teorii, uważam za ważny zwrot w badaniu starości. Warto jednak pamiętać, że sugestie dodania dziewiątej fazy do cyklu życia odnajdujemy w książce nieprzetłumaczonej na język polski, pt. *Vital involvement in old age*, (w tłumaczeniu: *Istotne zaangażowanie w podeszłym wieku*), autorstwa E. H. Eriksona, J. M. Erikson, i Helen Q. Kivnick (1986). Zatem trudno powiedzieć, kto jest do końca autorem tego pomysłu. Trudno też stwierdzić, do jakiego stopnia dokonana charakterystyka fazy dziewiątej, zaprezentowana przez J. M. Erikson po śmierci E. H. Eriksona, jest jej własną, tym bardziej, że we wstępie do rozszerzonego wydania wyjaśnia ona, że opiera się w części na notatkach sporządzonych przez E. H. Eriksona. Trudno określić, jak E. H. Erikson scharakteryzowałby dziewiątą fazę, którą niewątpliwie przewidywał. Może odniósłby się do sformułowanego przypuszczenia, że w przyszłości, być może, mówiąc o ostatniej fazie życia, będziemy musieli wejść w kategorie nieśmiertelności (por. E. H. Erikson, J. M. Erikson, H. Q. Kivnick 1986). Nie wiemy. Pozostaje nam analiza wcześniejszych myśli E. H. Eriksona i odkrywanie w nich argumentów za lub przeciw opisowi fazy dziewiątej.

E. H. Erikson versus J. M. Erikson

Przedstawiona przez J. M. Erikson propozycja uzupełnienia teorii o dziewiątą fazę życia moim zdaniem jest słuszna i pozostaje zgodna z intuicjami E. H. Eriksona, który zwracał uwagę na konieczność redefinicji starości. Jednakże uważam, że dokonana przez E. H. Eriksona charakterystyka fazy ósmej, uwzględniająca specyfikę starzenia się człowieka w czasach powstawania teorii, odnosi się do ostatniej fazy życia (bez względu na to, ile faz wyróżnimy), kiedy człowiek coraz częściej i wyraźniej konfrontuje się ze świadomością zbliżającego się końca własnej egzystencji. A to, co charakteryzuje J. M. Erikson jako kryzys dziewiątej fazy stanowi pogłębiony opis zmagania człowieka w konflikcie integralność – rozpacz, za wyjątkiem zmierzania człowieka do gerotranscendencji, o której E. H. Erikson nie pisał. Argumenty za obroną takiego stanowiska możemy odnaleźć

w pracach E. H. Eriksona, który charakteryzując ósmą fazę życia, dostrzegał podobne zagrożenia, jakie J. M. Erikson skłoniły do wyróżnienia fazy dziewiątej.

Po pierwsze, według E. H. Eriksona, integralność, rozumiana jako spójność i kompletność w warunkach terminalnych (czyli można przyjąć, że w okresie dziewiątej dekadzie wg J. M. Erikson), jest bez wątpienia zagrożona utratą połączenia w trzech istotnych sferach (*soma, psyche, ethos*) (Erikson 1982). Tym samym przeświadczeniem kieruje się J. M. Erikson, pisząc o nowych wymaganiach, zmianie wartości i codziennych problemach w okresie starości, z tą różnicą, że dla niej skala wyzwań u najstarszych jest podstawą dla zbudowania dziewiątej fazy, a dla E. H. Eriksona w tym właśnie wyraża się walka pomiędzy integralnością i rozpaczą w kierunku mądrości ostatniej, ósmej fazy życia. Co ciekawe, w książce *Vital involvement in old age* (E. H. Erikson, J. M. Erikson i H. Q. Kivnick 1986) odnajdujemy rozszerzoną, w porównaniu do wcześniejszych, definicję mądrości, zwracającą uwagę na możliwość zaistnienia ostatniej siły pomimo ograniczeń w sferze *somy* i *psyche* w obliczu samej śmierci, uwolnionej od troski o życie. To rozszerzenie, tym bardziej potwierdza postawioną tezę, że opisywana przez E. H. Eriksona faza ósma to nadal ostatnia faza życia, przy wprowadzeniu jeszcze jednej, dziewiątej fazy.

Po drugie, według E. H. Eriksona „w starości wypracowane w przeszłości zdolności przyjmują nowe wartości, które nie są wyłącznie wynikiem działania ich prekursorów, pożytecznych czy patologicznych, ale mogą być analizowane jako całkowicie nowe” (1982, s. 64). E. H. Erikson zwraca uwagę na osoby, które mogą mieć poczucie straconego czasu, osłabionej autonomii, utraconej inicjatywy, niewykorzystanych możliwości, zbyt dużych ograniczeń przyjętej tożsamości oraz żałują intymności, którą przeoczyli i generatywności, którą zaniedbali (1982). Przebieg kryzysu dziewiątego etapu życia według J. M. Erikson opiera się na podobnym założeniu – człowiek musi raz jeszcze zmierzyć się ze wszystkimi konfliktami wcześniejszych etapów życia, które powracają w nowej formie.

Po trzecie, E. H. Erikson (1998) pisząc o integralności i rozpacz, zwraca uwagę, że element dystoniczny wydaje się w okresie starości (w ósmym etapie życia) być bardziej przekonujący z racji zbliżającego się nieodwołalnego końca cyklu życia. Podobnie uważa J. M. Erikson pisząc, że w starości życie stawia element dystoniczny w pozycji dominującej (Erikson 1998, s. 106). Charakteryzując dziewiąty etap, umieszcza biegun dystoniczny jako pierwszy, chcąc ukazać jego znaczenie i siłę. Niezależnie od charakteryzowanych zagrożeń i skali wyzwań przed jakimi stają osoby starsze w miarę upływu lat, zarówno E. H. Erikson, jak i J. M. Erikson w walce pomiędzy dystonicznym i syntonicznym biegunem dostrzegają źródło siły i możliwość korzystnego dla rozwoju jednostki rozwiązania konfliktu.

Po czwarte, kolejny argument przemawiający za tym, że scharakteryzowany przez E. H. Eriksona ósmy psychospołeczny kryzys życia, rozgrywający się na kontinuum integralność – rozpacz, to nadal ostatni kryzys, nawet jeśli wprowadzimy w cykl życia jeszcze jedną fazę. Wiąże się on z połączeniem ostatniej i pierwszej fazy życia poprzez zwróce-

nie uwagi na nadzieję, jako pierwszy syntoniczny element, która ma szansę rozwinąć się w okresie starości w wiarę i rozpacz – ostatni dystoniczny element mogący być rozumiany jako beznadzieja. Nie bez znaczenia jest tu zwrócenie przez E. H. Eriksona uwagi na znaczenie ósmego etapu życia (ostatniego) dla etapu pierwszego.

Po piąte, to, co może być mylące i w pierwszej chwili przekonywać do słuszności argumentów J. M. Erikson to fakt, że postępujące choroby uniemożliwiają zachowanie spójności pomiędzy trzema procesami. Píše ona o możliwości utraty zdolności do retrospekcji, utracie ostrości zmysłów, dezintegracji psychicznej. Musimy pamiętać, że w założeniach teorii E. H. Eriksona mowa jest o zdrowej osobowości (1980), w związku z tym trudno mówić o pozytywnym rozwiązaniu kryzysu u osób, które cierpią np. na zaburzenia poznawcze. Innego rodzaju zmiany w funkcjonowaniu fizycznym i psychicznym człowieka, na które zwraca uwagę E. H. Erikson, np. problemy z pamięcią, stanowią konsekwencję procesu starzenia się człowieka i według mnie świadczą o dramaturgii życia ludzkiego w ostatniej fazie życia ale same w sobie nie wykluczają osiągnięcia integralności a wręcz odwrotnie, dynamizują konflikt i stwarzają szansę na wytworzenie ostatniej, niezbędnej cnoty jaką jest mądrość. Nie bez znaczenia dla obrony takiego punktu widzenia są coraz częściej podkreślane przez gerontologów pozytywne charakterystyki, zarówno trzeciego, jak i czwartego wieku (por. Baltes, Smith 2003) oraz przywołane wcześniej przekonanie E. H. Eriksona (1982), o potencjalnych możliwościach pozwalających zmierzyć się z tym konfliktem.

Pomimo zauważonych analogii pomiędzy dziewiątą fazą życia J. M. Erikson i ósmą fazą życia E. H. Eriksona nie sposób nie zauważyć istotnej różnicy. Według E. H. Eriksona siła, jaka ma szansę powstać w wyniku kryzysu fazy ósmej, to mądrość. Według J. M. Erikson to gerotranscendencja. Są to siły pomiędzy którymi nie można postawić znaku równości, jeżeliby uznać, że opisywany przez J. M. Erikson kryzys fazy dziewiątej stanowi pogłębiony opis fazy ósmej, dokonany przez E. H. Eriksona. Uznanie przez J. M. Erikson gerotranscendencji (w rozumieniu teorii gerotranscendencji Tornstana 1989, 1992) za siłę ostatniej fazy jest moim zdaniem zawężeniem teorii E. H. Eriksona, jest pewnego rodzaju zwrotem w kierunku ideologii sukcesu przed czym ostrzegał E. H. Erikson i pewnym wymuszonym ograniczeniem niezależności jednostki. Nie mam jednak do końca pewności czy sama J. M. Erikson, która posługując się równocześnie pojęciem transcendencji np. w aspekcie zaangażowania w życie, przekraczania ograniczeń narzucanych z zewnątrz, nie rozmija się w części z rozumieniem gerotranscendencji. Oczywiście, porównanie gerotranscendencji Larsa Tornstama z mądrością E. H. Eriksona wymaga oddzielnej dyskusji. Dla mnie mądrość ostatniej fazy życia, łączona przez E. H. Eriksona z filozoficznym charakterem rytualizacji i etycznym etosem społecznym, otwiera człowieka na świat wartości egzystencjalnie znaczących, co może prowadzić do różnorodnych sposobów „bycia w świecie” nawet w obliczu samej śmierci, nie wykluczając gerotranscendencji ale, i nie uznając konieczności przekroczenia meta perspektywy za jedyną, najbardziej właściwą drogę rozwoju w późnej starości.

Dziewiąta faza życia – propozycja własna

Coraz bardziej zaznaczająca się w społeczeństwach różnica pomiędzy osobami w tzw. trzecim i czwartym wieku, na wszystkich poziomach organizacji (*soma, psyche, ethos*) skłania do pytań o dziewiątą fazę życia. Jeżeli bowiem, jak zakłada E. H. Erikson, ludzka egzystencja zależna jest od wzajemnie dopełniających się procesów, to konsekwencją zmiany w jednym z nich może być zmiana w dwóch pozostałych. Tak więc, zmiany w obszarze *somy* i *psyche* (np. wydłużający się wiek człowieka, pozostawanie w stosunkowo dobrym zdrowiu, ukryte rezerwy), powinny stymulować do zmian społecznego procesu kulturowej organizacji niezależności jednostek (*ethos*). To, co w czasach tworzenia teorii E. H. Erikson przypisał starości (fazie ósmej), we współczesnych rozwiniętych społeczeństwach odnosi się zdecydowanie bardziej do osób w tzw. czwartym wieku niż w trzecim wieku, chociaż i tu spodziewać się będzie można w przyszłości zmian, o czym świadczą przedstawiane pozytywne charakterystyki tego okresu (Baltes, Smith 2003), ale i prognozy E. H. Eriksona (1998), dotyczące pojawiających się możliwości, włącznie z bardziej aktywnym oczekiwaniem samej śmierci.

Tak jak już zaznaczyłam na początku, zgadam się z J. M. Erikson, że zasadnym jest wyróżnienie dziewiątej fazy w życiu człowieka. Różnica pomiędzy nami polega jednak na tym, że J. M. Erikson dołożyła kolejną fazę i scharakteryzowała ją jako ostatnią, po kryzysie fazy ósmej. Moim zdaniem integralność versus rozpacz to nadal kryzys ostatniej fazy życia – czyli przy zastosowanym rozszerzeniu – fazy dziewiątej, której cnotą jest mądrość. Pytanie o fazę dziewiątą jest zatem pytaniem o fazę ósmą.

Jeżeli, zgodnie z założeniami E. H. Eriksona, rozwiązywanie kryzysu przypisanego każdej z faz następuje przeważnie pod koniec każdej z nich, czyli można powiedzieć w tzw. czwartym wieku, to interesujące wydaje się pytanie: czego doświadczają osoby starsze, które poszukują pomysłu na własne życie lub odstępują od niego, po przejściu na emeryturę, konfrontując się z rzeczywistością często mocno odmienną od dotychczasowej? Czego doświadcza człowiek, który w tzw. trzecim wieku przechodzi na emeryturę i niewątpliwie staje przed wyzwaniami zupełnie innymi niż te, z którymi musiał się zmierzyć do tej pory, jak i zupełnie odmiennymi od tych, przed którymi stanie za 10–20 lat? Doświadcza radykalnej zmiany perspektywy, ale to nie musi oznaczać, że rozpoczyna proces podsumowywania własnego życia i przygotowania się do śmierci, co E. H. Erikson wpisywał w zadanie fazy ósmej. O śmierci własnej może jeszcze nie myśleć, całkiem możliwe, że żyją jeszcze jego rodzice. Dotychczasowe sposoby realizacji funkcji generatywnej, produktywnej i kreatywnej mogą stać się nieadekwatne do nowej rzeczywistości lub niemożliwe do kontynuowania w niezmienionej formie. Przed człowiekiem otwiera się perspektywa wypełnienia życia, które jest mu dane do przeżycia w starości niekoniecznie jako kontynuacja standardów generatywności ustalonych w fazie siódmej, ale również niekoniecznie jako uruchomienie dynamizmu integralność – rozpacz. Osoby starsze przechodząc na emeryturę, muszą odnaleźć się w zupełnie nowej dla siebie rzeczywistości, zanim zmierzają się z perspektywą

końca własnej egzystencji, mają do przeżycia jedną czwartą, a czasem jedną trzecią życia. Problem poszukiwania swojego miejsca w świecie w sytuacji zakończenia aktywności zawodowej dotyczy coraz większej grupy osób lepiej wykształconych niż poprzednie pokolenia, pozostających w stosunkowo dobrym zdrowiu, którzy postrzegają okres emerytury jako okres rozwojowy. Przytoczę słowa 67-letniej kobiety, wypowiedziane podczas prowadzonego przeze mnie wywiadu: „Ja cały czas muszę się rozwijać, ja cały czas chcę robić to, co chcę. Teraz mam ten komfort, że mogę robić to, co chcę. To jest wielki komfort, którego się w poprzednich okresach życia nie ma. Bo tam musiałam być matką, musiałam pracować, musiałam mieć emeryturę, bo... bo... bo... zawsze było coś.” (Bugajska 2005, s. 174).

W czym zatem przejawia się kryzys fazy ósmej przy założeniu, że integralność *versus* rozpacz stanowi kryzys fazy dziewiątej? Jaka cecha rozwojowa zaczyna dominować i popada w kryzys? Sądzę, że kryzys fazy ósmej, który można odnosić do osób w tzw. trzecim wieku rozgrywa się pomiędzy zaangażowaniem a rezygnacją.

Zaangażowanie rozumiem jako wybór własnego sposobu bycia w świecie, zmierzający do osobistego rozwoju w kierunku realizacji uniwersalnych wartości, zgodnie z etycznym wymiarem etosem społecznego, w poczuciu akceptacji zmian będących konsekwencją procesu starzenia się człowieka. Tak jak w przypadku kryzysu integralność – rozpacz dochodzi do konfrontacji człowieka z końcem własnej egzystencji, tak w kryzysie zaangażowanie *versus* rezygnacja dochodzi do konfrontacji z własną starością w wymiarze *soma, psyche i ethos*, kiedy to zachodzące zmiany związane z procesem starzenia się oraz zmiana okoliczności działania czynią dotychczasowe sposoby bycia w świecie nieadekwatnymi i wymagają wysiłku zaangażowania się w poszukiwanie nowego miejsca dla siebie. Zaangażowania nie traktuję wymiennie z aktywnością, chociaż u niektórych osób starszych zaangażowanie przejawia się w różnorodnych aktywnościach o różnym poziomie. Zaangażowanie odnoszę do indywidualnego formułowania celów (lub celu) na przyszłość przez osoby starsze, w zależności od osobistych preferencji jednostki, a następnie do podjęcia próby ich realizacji. Takie myślenie jest zgodne między innymi z koncepcją selektywnej optymalizacji z kompensacją (Baltes, Baltes 1990).

Pojęcie zaangażowania odnajdujemy w książce: *Vital Involvement in Old Age* (E. H. Erikson, M. J. Erikson, H. Q. Kivnick 1986). Autorzy uważają, że z uwagi na różne negatywne konotacje słowa *zaangażowanie* trafniej będzie posługiwać się terminem *istotnego zaangażowania*. Ich zdaniem *istotne zaangażowanie* jest konieczne w biegu całego życia, w każdej fazie. Zależy ono od równowagi pomiędzy przeciwstawnymi biegunami konfliktu, pozornie sprzecznymi dyspozycjami syntonicznymi i dystonicznymi. Natomiast siła mądrości ostatniej fazy życia wymaga „prawdziwie zaangażowanego odzaangażowania” (1986, s. 51). Zdaniem autorów dopóki nie dojdzie do „zaangażowanego odzaangażowania”, pozostanie kontynuacją opieki i/lub, produktywności, i/ lub kreatywności.

Takie ujęcie zaangażowania w ostatniej fazie życia, kiedy mówimy o osobach wieku 80/90 lat i starszych, jest zrozumiałe i zgodne z dokonywaną charakterystyką tzw. czwartego wieku, dalekie jednak, moim zdaniem, od charakterystyki tzw. trzeciego wieku.

Osoby starsze, przechodząc na emeryturę stają w obliczu zupełnie innych wyzwań niż te, z którymi zmagają się w fazie siódmej, nawet jeżeli w części udaje im się kontynuować standardy generatywności, to jednak doświadczają nowych sposobów „bycia w świecie” lub braku alternatywnych rozwiązań. Mogą zaangażować się w życie „od nowa”, zgodnie z nowymi możliwościami, pomimo ograniczeń, rozpoczynając od indywidualnej definicji własnej starości, która jednak nie pozostaje wolna od nacisków kulturowego ideału starości. Mogą też zrezygnować. Człowiek może poszukiwać swojego miejsca w świecie, często wbrew rytualizmom, kierując się etycznym etosem społecznym. Zanim podejmie decyzję o zaangażowaniu odzaangażowaniu, w drodze do mądrości ostatniej fazy życia, może chcieć zaangażować się w coraz dłuższe życie, jakie jest mu dane w starości. Dobrze przeżyte życie to również dobrze przeżyta starość. Zagłębiając się w lekturę, można jednak dostrzec, że autorzy książki *Vital involvement in old age* dostrzegają konieczność zmierzenia się z coraz większym zróżnicowaniem indywidualnego przeżywania starości. Zwracają bowiem uwagę na: wzrost liczby osób starszych pozostających w dobrym zdrowiu, niejasność roli osób starszych, perspektywę bezproduktywnego starzenia przez wiele lat jej trwania, nadzieję na niezwykle zaangażowanie w późniejszych latach i konieczność podjęcia odpowiednich działań, aby osoby starsze w przyszłości pozostały integralną częścią społeczeństwa. Dostrzegają też różnice pomiędzy starością wczesną i późną, wskazują na negatywne społeczne konsekwencje wynikające z braku pomysłu włączenia osób starszych w porządek społeczny (E. H. Erikson, M. J. Erikson, H. Q. Kivnick 1986).

Moim zdaniem, w społeczeństwie polskim zauważalna staje się coraz większa grupa osób przechodzących na emeryturę (roczników powojennego wyżu demograficznego), poszukujących możliwości zaistnienia, „bycia w świecie”, o czym mogą świadczyć m.in. dynamicznie rozwijające się Uniwersytety Trzeciego Wieku. Z drugiej strony, na przestrzeni ostatnich lat obserwujemy jak elity społeczne, polityczne, intelektualne powoli odchodzą od patrzenia na starość jak na problem w kierunku dostrzegania potencjału, chociaż potencjał przez niektórych jest różnie rozumiany – ekonomicznie lub etycznie, co niesie ze sobą określone konsekwencje, możliwości i zagrożenia. Zaczęto promować aktywną starość, równocześnie narzucając określone standardy aktywności (np. poprzez finansowanie programów aktywizacji seniorów według ustalonych ogólnie celów). Niektórzy zdają się wdrażać w życie społeczne teorię aktywności, nie mając świadomości jej normatywnego charakteru. Aktywność nie może być warunkiem uznania starości, nie może być to aktywność narzucona z zewnątrz jako warunek akceptacji osób starszych, których od kilku lat przyjęło się nazywać seniorami. Zaangażowanie, w porównaniu do aktywności, moim zdaniem jest pojęciem stwarzającym większe możliwości rozwoju osób starszych, ponieważ, może, ale nie musi przejawiać się w różnych formach aktywności. W zaangażowaniu bardziej chodzi o świadomy wybór, jest to pewna życiowa postawa, która może również, bez straty dla osoby starszej, przejawiać się w pewnego rodzaju pasywności. Nie każdy przejaw aktywności świadczy o pozytywnym rozwiązaniu kryzysu zaangażowanie – rezygnacja. W przypadku osób, które nie akceptują własnej

starości może dochodzić do podejmowania różnego rodzaju działań w celu przekonania siebie i otoczenia, że to jeszcze nie starość, podejmowana aktywność będzie pełnić funkcję kompensacyjną a nie personalizacyjną.

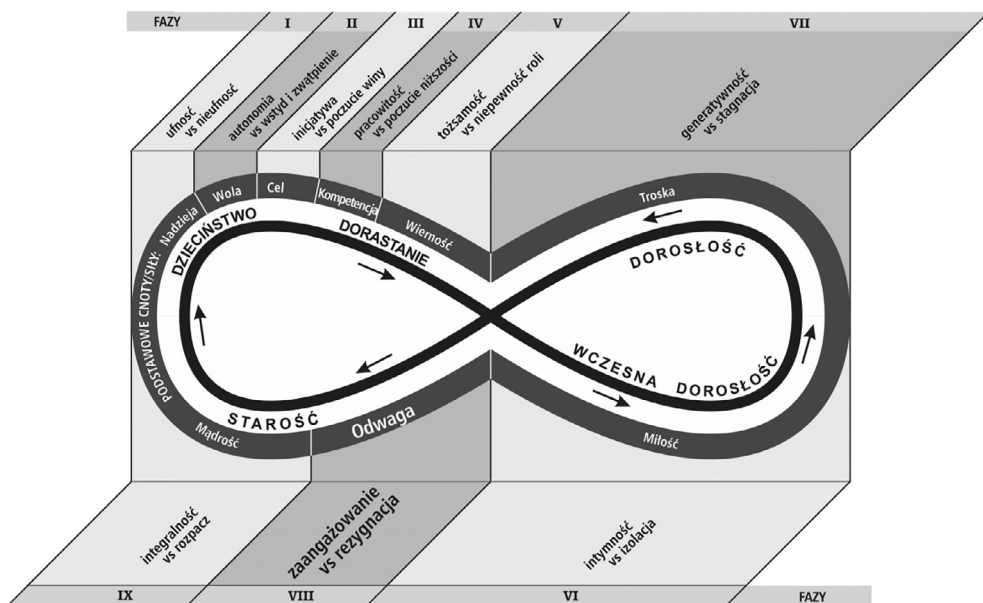
Tak więc, zaangażowanie może, ale nie musi manifestować się we wszechstronnej aktywności. Może koncentrować się na jednym, znaczącym dla jednostki celu. Może stanowić kontynuację tworzenia rzeczy i idei (jako rezultat wartości, jaką jest generatywność). Może poszukiwać nowej jakościowo formy generatywności. Może przybierać różne formy zaangażowania w teraźniejszość od kontemplacji przyrody po zwiedzanie świata. Może poszukiwać nowych wyzwań lub powracać do zainteresowań i marzeń z przeszłości. Powtarzające się słowo „może” świadczy o otwierającej się w tzw. trzecim wieku (wczesnym okresie starości czy też ósmej fazie życia), możliwości wyboru swojego miejsca w świecie, zgodnie z etycznym wymiarem etosu społecznego, w poczuciu akceptacji zmian będących konsekwencją procesu starzenia się człowieka w wymiarze *somy* i *psyche*.

Wszystko to przemawia za tym, że na zaangażowanie w pierwszym okresie starości musimy spojrzeć inaczej, odważniej, wierząc w potencjał osób starszych, które już wielu rzeczy nie muszą robić, a tak wiele jeszcze mogą zrobić. Uważam bowiem, że właśnie szczególnie po przejściu na emeryturę zaangażowanie w życie ma szansę dojść do punktu kulminacyjnego, do pewnego przesilenia, w wyniku którego człowiek staje przed wyborem podjęcia walki o zaangażowanie w to co ważne, w myśl etyki generatywnej i zaproponowanej przez E. H. Eriksona nowej wersji Złotej Zasady: „Czyń innym to, co pomaga rozwijać się innym, jeśli jednocześnie wspomaga to Twój własny rozwój” (Erikson 1964 za: Erikson 1982, s. 93).

Rezygnację rozumiem jako drugi biegun dynamizujący konflikt charakteryzowanego przeze mnie kryzysu, który przejawia się w tym, że jednostka nie podejmuje nowych działań, nie kontynuuje też starych, równocześnie wyraża przekonanie o bezsensowności podejmowania jakichkolwiek działań na rzecz własnego rozwoju. Oczywiście taka postawa prowadzi często do wycofania wartościowanego negatywnie. Można jednak wyobrazić sobie taki rodzaj wycofania, który stanowi konsekwencję świadomego wyboru i nie wiąże się z poczuciem rezygnacji. Człowiek, moim zdaniem, ma prawo zawęzić perspektywę własnego istnienia do perspektywy „bujanego fotela” czy „świata oglądanego przez okno”, jeżeli czyni go to szczęśliwym, bo czerpie radość z kontemplacji natury lub w międzyczasie czyta gromadzony latami księgozbiór. Według E. H. Eriksona można działać aktywnie w sposób pasywny (1982, s.89). Można kontynuować zaangażowanie pomimo wycofania, co E. H. Erikson określa jako głęboko zaangażowane odzaangażowanie i co staje się szczególnie wyraźne w późnej starości (1982, s.125). Taka interpretacja pozwala zrozumieć, że rezygnacja, to nie to samo co wycofanie, chociaż niektóre przejawy wycofania mogą stanowić konsekwencję rezygnacji.

Tak więc, dynamizm kryzysu fazy ósmej polega na walce pomiędzy zaangażowaniem się w życie a rezygnacją. Pomiędzy zaangażowaniem w tworzenie własnego życia, dokonaniem dzieła a rezygnacją z życia za życia, przekonaniem, że życie już przeminęło, że za

późno na zmianę. Siłą, która ma szansę zrodzić się z nieustającego zmagania człowieka starszego z zaangażowaniem i rezygnacją jest odwaga. Zgodnie z teorią E. H. Eriksona, każda faza rozwojowa ma sobie przypisany, tj. możliwy na jej poziomie rodzaj siły wyra-
stającej z każdego konfliktu (1963). Analogicznie byłoby z odwagą, gdyby przyjąć moją propozycję kryzysu fazy ósmej. Odwaga dopiero w ostatniej fazie staje się zasadniczą, dominującą potrzebą życiową. Jest ona, moim zdaniem, niezbędna w cyklu życia zarówno jednostki, jak i całego społeczeństwa. Szczególnej odwagi wymaga zaangażowanie się w życie w okresie starości, kiedy to człowiek musi zmagać się z własnymi ograniczeniami biologicznymi, psychicznymi, własnymi przyzwyczajeniami i z otoczeniem, które nie zawsze potrafi zaakceptować decyzje osoby starszej, dotyczące jej własnego życia. Życie człowieka w okresie starości wymaga odwagi – odwagi życia na swój niepowtarzalny sposób, nawet wbrew konwencji społecznej, odwagi w poszukiwaniu siebie i samorealizacji, przeciwstawiania się dyskryminacji, odwagi w zmienianiu życia w imię uznawanych wartości, w planowaniu własnej przyszłości pomimo skracającej się perspektywy czasowej, a z drugiej strony odwagi w radzeniu sobie z przeciwnościami losu, narastającymi ograniczeniami w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Odwaga rodzi się z codziennej walki pomiędzy zaangażowaniem a rezygnacją. Odwaga pojawi się też w dziewiątej fazie życia, kiedy to dopełniona mądrością pozwoli człowiekowi stawić czoła chorobie, cierpieniu i samej śmierci, ale i zmierzyć się z własną przeszłością i tzw. przyszłością transcendentalną.



Rys. 1 Schemat cyklu życia E. H. Eriksona przedstawiony w cyklu ósemki, uzupełniony o własną propozycję kolejnej fazy.

Na rysunku 1. przedstawiłam schemat faz życia E. H. Eriksona, uzupełniony o własną propozycję nowej fazy. Przyzwyczajiliśmy się mówić o „kole życia”, jednak początek życia z końcem można łączyć na różne sposoby, nie tracąc idei, lecz zyskując nowe inspiracje. Prezentacja schematu życia w postaci ósemki może być odczytana jako symbol nieskończoności cyklu życia, zwłaszcza w aspekcie pokoleniowym. Moją uwagę zwraca jednak punkt centralny, który inspiruje do poszukiwania analogii pomiędzy kryzysem dorastania i kryzysem pierwszej fazy starości. W pismach E. H. Eriksona możemy odnaleźć odniesienia łączące fazę ostatnią z pierwszą, ale i analogie pomiędzy okresem dorastania i starości. Według E. H. Eriksona (1963, s. 242), dzieci nie będą bać się życia, kiedy starsi będą na tyle zintegrowani, aby nie bać się śmierci. Uznanie występowania dwóch kryzysów w okresie starości moim zdaniem rozszerza tą korzyść. Dorastający nie będą bać się poszukiwać własnej tożsamości, jeżeli starsi będą mieć odwagę życia pomimo pojawiających się ograniczeń. Odwaga wyrażania własnej indywidualności w starości daje wyraz pełnej afirmacji życia. Może przyszłe pokolenia nie będą bały się rodzić dzieci, kiedy zobaczą, że po ich wychowaniu czeka ich coś więcej niż podsumowywanie życia i przygotowywanie się do śmierci. Realizacja przez osoby starsze własnych marzeń, często tych zrodzonych w okresie dorastania, może mieć dla młodego pokolenia duże znaczenie – pozwala uwierzyć, że jeżeli nie uda się niektórych rzeczy zrealizować wcześniej, z racji wielości obowiązków związanych z życiem zawodowym, rodzinnym, edukacją, to przyjdzie czas, kiedy będzie taka możliwość. Zdaniem E. H. Eriksona, w okresie dorosłości mogą pojawiać się przemyślenia egzystencjalne, które „dojrzewają” dopiero po osiągnięciu starości (1982, s. 73). Aby to jednak było możliwe formułę: „starość, pora umierać” trzeba zastąpić formułą: „starość, pora żyć”.

Przedstawiony na rysunku 1. schemat cyklu życia obrazuje, jak blisko młodości znajduje się starość. Niewykluczone, że człowiek po przejściu na emeryturę staje przed analogicznymi problemami przed jakimi staje człowiek w okresie dorastania. Niejednokrotnie musi nauczyć się żyć od nowa, poszukując dla siebie miejsca w świecie, w którym dotychczas sprawdzone strategie działania przestają obowiązywać. Kryzys ten w pewnym zakresie można przyrównać do kryzysu fazy piątej – tożsamość versus – niepewność roli. Według E. H. Eriksona młodość i wiek podeszły to czas, w którym dominuje marzenie o odrodzeniu, podczas gdy dorosłość jest zajęta troską o aktualne narodziny (1982). Odrodzenie w przypadku osób starszych można wiązać z perspektywą końca własnej egzystencji, ale również, moim zdaniem, z radykalną zmianą sytuacji życiowej w okresie starości. Gdyby uznać przejście na emeryturę za tzw. „śmierć społeczną”, wynikającą z zaprzestania aktywności zawodowej, to mówiąc o marzeniu o odrodzeniu, można je odnosić do poszukiwania nowych sposobów bycia w świecie, np. dążenia do głębszej indywiduacji (por. Jung 1933).

W rzeczywistości, przynajmniej kiedy obserwuję starzejące się polskie społeczeństwo, tak rozumiane odrodzenie przybiera formę dramatycznej walki o przestrzeń uznania, z racji braku akceptowalnych alternatyw. Konsekwencje takiego stanu rzeczy są dużo

bardziej poważne niż można by sobie wyobrazić. Zdaniem L. Witkowskiego, który przyczynił się znacząco do upowszechnienia i interpretacji teorii E. H. Eriksona w Polsce, jeżeli dochodzi do zmniejszenia puli kulturowych przesłanek działania, obniżeniu podlega „potencjał emancypacji” społecznej, wyrażający się w zanikaniu zdolności do „merytorycznego upomnienia się o podmiotowość” (1988, s. 89–90). Według E. H. Eriksona rytualizmy reprezentujące etos społeczny mogą nie tylko nie przyczyniać się do rozwoju jednostki, ale i go blokować. Możliwe, że właśnie to założenie pozwoli zmierzyć się z pytaniem na ile kolejna zaproponowana faza wpisuje się w „logikę rozwoju”, która w teorii E. H. Eriksona wydaje się fundamentalna. Czy kryzys zaangażowanie – rezygnacja i siła odwagi jest wynikiem rozwoju społeczeństw czy też istniał wcześniej, ale skutecznie blokował rozwój jednostki. Sadzę, że umowna granica emerytury to jeden z najsilniejszych kulturowych mechanizmów rezygnacji, który utrudnia rozwiązanie konfliktu zaangażowanie – rezygnacja, wzmacniając rezygnację. Rezygnację wzmacniał też przez lata stan wiedzy nad rozwojem człowieka, w szczególności dominujący w psychologii do lat 70 ubiegłego wieku, tzw. mocny model rozwoju. Starość nie była postrzegana jako rozwojowy okres życia, lecz raczej jako okres, w którym trzeba kończyć, a nie zaczynać, w którym rozpamiętuje się przeszłość, a nie planuje przyszłość. Współcześnie ludzie starzy coraz odważniej dopominają się uznania swojego miejsca w świecie. Starość, jako coraz dłuższy, jakościowo zróżnicowany etap życia, wymaga interdyscyplinarnego dyskursu redefiniującego utarte znaczenia w sferach: *soma*, *psyche* i *ethos*. Potrzebujemy edukacji adekwatnej do zachodzących zmian, wspierającej rozwój osób starszych.

Geragogika odwagi

Teoria E. H. Eriksona znajduje zastosowanie w psychologii, socjologii, pedagogice. Podkreśla się jej znaczenie w rozwoju wielu dyscyplin naukowych, zarówno w przeszłości, jak i współcześnie (Agronim 2014). Teoria ta, moim zdaniem, dopomina się ponownego odczytania przez gerontologów. Niesie bowiem ze sobą, na co zwraca uwagę H. Q. Kivnick i C. K. Wells (2014), obietnicę bardziej efektywnego rozwoju interdyscyplinarnej gerontologii. Jako pedagoga, interesuje mnie kwestia edukacji osób starszych i roli nauczyciela – geragoga we wspomaganiu rozwoju osób starszych. Odnoszę wrażenie, że pedagodzy nie wykorzystują teorii E. H. Eriksona w pracy z osobami starszymi. Mówiąc o edukacji do starości i o edukacji w starości, nie budują dyskursu odkrywającego dynamizm starości. Być może, niestety, wśród osób zajmujących się edukacją znajdują się i takie, które nie potrafią wyjaśnić dlaczego warto inwestować w edukację osób starszych. Zadaniem geragogiki staje się zatem wychowanie człowieka do odważnego przeżywania starości, uwolnienie go od wszelkich form dominacji, pomoc osobom starszym w osiągnięciu ideału emancypacji, zwrócenie uwagi na proces personalizacji w dużo większym stopniu niż proces socjalizacji, uznanie prawa do wyłączania się z różnych obszarów życia na równi z prawem do aktywności, uświadamianie różnorodności przeżywania starości i prawa do samostanowienia osób starszych. Tak rozumiana geragogi-

ka, nazywana przeze mnie geragogiką odwagi, mieści się w nurcie gerontologii krytycznej, kwestionującej utarte sposoby myślenia, odchodzącej od patrzenia na starość jako problem w kierunku dostrzegania zasobów osób starszych (por. Held 1980, Moody 1993). Starzenie się społeczeństw jako przejaw złożonych zmian demograficznych dopomina się, moim zdaniem, różnicowania stylów życia osób starszych tak, aby wzmacniały one poczucie tożsamości osób starszych i inspirowały do przekraczania dotychczasowych schematów. Nowe standardy zaangażowania, pozostające w zgodzie z etycznym etosem społecznym, zwiększać będą pulę wzorów przeżywania własnej starości, tym samym kreować będą dla przyszłych pokoleń starość bardziej obiecującą. E. H. Erikson zwraca uwagę na rolę elit politycznych, ekonomicznych, technicznych, które mogą podjąć się tego obowiązku, równocześnie jednak zwracając uwagę na to, że nie zawsze leży to w ich interesie (1963). Dlatego, z perspektywy geragogiki odwagi, istotne jest odsłanianie ukrytych wymiarów edukacji osób starszych, odchodzenie od działań „na rzecz” osób starszych, często oderwanych od kontekstu, w kierunku poszukiwania sposobów „pracy z” ludźmi starszymi w ramach edukacji. (por. Richardson, Barusch 2006). Istotne jest odwoływanie się do doświadczeń osób starszych w praktyce edukacyjnej, ich sposobów rozumienia rzeczywistości, ich definicji problemów, które są ich udziałem, ich pomysłów na zakres i rodzaj własnej aktywności, ich pomysłów na własny rozwój i rodzaj osobistego zaangażowania. Jednym z zadań geragogiki odwagi jest zatem budzenie u osób starszych odpowiedzialności za wypełnienie przestrzeni wolności, którą zyskali i kreację nowego ideału starości, bardziej obiecującego. W przeciwnym razie znajdą się różni reformatorzy życia społecznego, którzy nie pytając o zdanie zainteresowanych, wskażą, co jest najlepsze dla osób starszych. Społeczeństwo potrzebuje odwagi osób starszych i ich zaangażowania w etycznym utrzymaniu świata przy życiu. Dzięki odwadze życia w starości, w świecie stawiającym na piedestale młodość osobom starszym łatwiej będzie zmagać się z drugim kryzysem późnej dorosłości integralność – rozpacz, a młodemu pokoleniu łatwiej będzie docenić mądrość ostatniej fazy życia, jak również odważnie patrzeć w przyszłość.

Bibliografia:

- Agronin, M. E., 2014, *From Cicero to Cohen: Development Theories of Aging, From Antiquity to the Present*, „The Gerontologist”, Vol. 54, No. 1, s. 30–39.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M., 1990, Psychological perspectives on successful aging the model of selective optimization with compensation [w:] *Successful aging: Perspectives from the behavioral science*, P. B. Baltes & M. M. Baltes (red.), Cambridge University Press, New York, s. 1–34.
- Baltes P., Smith J., 1999, *Multilevel and systemic analyses of old age: Theoretical and empirical evidence for a fourth age* [w:] *Handbook of theories of aging*, V.L. Bengtson, K.W. Schaie (red.), Springer Publishing Company, New York, s. 153–173.
- Brown, C., Lowis, M. J., 2003, Psychosocial development in the elderly: An investigation into Erikson's ninth stage, „Journal of Aging Studies”, 17, s. 415–426.

- Domino, G., Affonso, D., 1990, The IPB: A personality measure of Erikson's life stages, „Journal of Personality Assessment”, 54, s. 576–588.
- Bugajska B., 2005, *Tożsamość człowieka w starości. Studium socjopedagogiczne*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Bugajska B. Timoszyk-Tomczak C., 2014, *Podróż w czasie. Warsztat rozwoju osobistego osób starszych*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Erikson, E. H., 1963, *Childhood and society* (2nd ed.), W.W. Norton, New York.
- Erikson, E. H., 1964, *Insight and Responsibility*. W.W. Norton, New York.
- Erikson, E. H., 1980, *Identity and the life cycle*. W.W. Norton, New York.
- Erikson, E. H., 1982, *The life cycle completed*. W.W. Norton, New York.
- Erikson, E. H., 1994, *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton, New York.
- Erikson E. H., 2002, *Dopełniony cykl życia*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., 1997, *The life cycle completed (extended version with new chapters on the Ninth Stage of Development by J.M. Erikson)*, W.W. Norton, New York.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q., 1986, *Vital involvement in old age. The experience of old age in our time*. New York: W. W. Norton.
- Heisenberg, W., 1971, *Schritte uber grenzen*. Verlag München: R. Piper & Co.
- Held, D., 1980, *Introduction to critical gerontology*, University of California Press, Berkeley.
- Jönson, H., Magnusson, J. A., 2001, A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchantment of aging, „Journal of Aging Studies”, 15, s. 317–331.
- Kivnick, H. Q., Wells C. K., 2014, Untapped Richness in Erik H. Erikson's Rootstock, „The Gerontologist”, Vol. 54, No. 1., s. 40–45.
- Richardson V. E., Barusch A.S., 2006, *Gerontological practice for the twenty-first century. A social Work Perspective*, Columbia University Press, New York.
- Thorsen, K., 1998, The paradoxes of gerotranscendence: The theory of gerotranscendence in a cultural gerontological and post-modernist perspective, „Norwegian Journal of Epidemiology”, 8(2), s. 165–176.
- Tillmann, K. J., 1996, *Teorie socjalizacji. Społeczność instytucja upodmiotowienie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Timoszyk-Tomczak C., Bugajska B., 2012, *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Tornstam, L., 1989, Gero-transcendence: A meta-theoretical re-formulation of the Disengagement Theory, „Aging”, 1, s. 55–63.
- Tornstam, L., 1992, The quo vadis of gerontology: On the gerontological research paradigm, „The Gerontologist”, 3, s. 318–326.
- Witkowski, L., 1988, *Tożsamość i zmiana. Wstęp do epistemologicznej analizy kontekstów edukacyjnych*, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń.

Marta Kosiol
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY POMYŚLNEGO STARZENIA SIĘ

Słowa kluczowe: pomyślne starzenie się, aktywność, osobowość

Key words: positive ageing, activity, personality

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF POSITIVE AGEING

Abstract

A person can age in a normal way, pathologically, or successfully (optimally). The text presents the perspective of changes that take place in the human personality in one's old age, the influence with personality, on the formation of the personal attitude to time as well as the importance of life experience for personality. The importance of active engagement in life is described using such factors of successful ageing as: physical and cognitive resources, social productivity, interpersonal relationships, absence of disease and disability, positive spirituality. The factors listed by the John Rowe and Robert Kahn model of successful ageing create a framework for the discussion of active approach to ageing from a psychological perspective. A particular attitude as well as using the resources available in various areas of human functioning result in feelings of life satisfaction, fulfilment, and a belief that one's life has sense and meaning, allowing for staying fit mentally and/or physically even in the late periods of life.

Pojęcie pomyślnego starzenia się

Pojęcie pomyślnego starzenia przypisuje się Robertowi Havighurstowi, który razem z Ruth Albrecht (1953) po raz pierwszy użył pojęcia *successful ageing* (Halicki 2005; 2008). Autorzy ci zwrócili uwagę na dwa podstawowe warunki pomyślnego starzenia się: długie życie oraz doświadczanie satysfakcji życiowej w starości (Hill 2009). Współcześnie istnieje wiele definicji pomyślnego starzenia się, odnoszących się do różnych sfer

funkcjonowania w późnym wieku. Za Ann Bowling można umieścić je w ramach pięciu grup, wydzielonych ze względu na specyficzną kategorię dominującą. Dwie z nich zawierają wymienione wcześniej kryteria (spojrzenie biomedyczne – związane z optymalizacją długości życia oraz satysfakcję życiową). Oprócz nich A. Bowling wymienia kolejne trzy, odnoszące się do: zasobów psychicznych jednostki, obszaru funkcjonowania społecznego oraz potocznego postrzegania pomyślnego starzenia się (Bowling 2007).

Osobowość i doświadczenie

Przedmiot niniejszych rozważań – starzenie się w aspekcie psychologicznym – dotyczy zjawisk tworzących osobowość człowieka. Chodzi tutaj o pojawiające się z wiekiem zmiany w zakresie zdolności psychomotorycznych, uczenia się i zapamiętywania, myślenia i umiejętności rozwiązywania problemów, motywacji, emocji itd. (Rembowski 1984). Osobowość związana jest z posiadaniem koncepcji samego siebie, oddziałuje na możliwości adaptacyjne oraz radzenie sobie w starości (Obuchowski 2000). W związku z tym, psychologiczne modele pomyślnego starzenia koncentrują się na wskazaniu zasobów ważnych dla osobistego wzrostu, bycia skutecznym i kreatywnym również w późnym wieku. Podkreślają wagę bycia jednostką niezależną, świadomą swojej wartości oraz posiadającą własne cele na przyszłość.

Osobowość jednostki jest różnorodnie definiowana w odmiennych koncepcjach psychologicznych. Gordon Allport sklasyfikował pięćdziesiąt różnych definicji, a następnie w oparciu o te elementy, które uważał w nich za najtrafniejsze, sformułował własną definicję osobowości. Według niego „osobowość jest dynamiczną organizacją w jednostce tych systemów psychofizycznych, które determinują jej specyficzne przystosowanie do środowiska” (Hall, Lindzey 2001, s. 409). Takim ujęciem osobowości podkreślił jej realność, posiadanie neuronowych i fizjologicznych korelatów oraz związek zarówno z działaniem ciała, jak i psychiki, które stanowią osobową jedność. Zwrócił uwagę, że różne komponenty osobowości są powiązane ze sobą w organizację lub system, który nieustannie się rozwija i podlega zmianom. W tych procesach podstawowe znaczenie odgrywają doświadczenia życiowe.

Organizowanie się i obecność doświadczeń w osobowości jednostki wyjaśnia skoncentrowana wokół teoretycznego modelu organizmu aktywnego rozwojowa koncepcja Marii Tyszkowej. Zgodnie z jej założeniami, nabywane przez jednostkę doświadczenia mają zdolność do aktywnego samoorganizowania się. W efekcie ich strukturyzacji tworzą się funkcjonujące jako całość wewnętrzne układy doświadczeń. Dzięki ich powstaniu wewnątrz systemu psychicznego, możliwe jest właściwe spełnianie przez doświadczenia swojej roli w ramach stosunków z otaczającym światem oraz w konstruowaniu aktualnego zachowania jednostki. W miarę nabywania przez jednostkę nowych doświadczeń dochodzi do restrukturyzowania już istniejących układów. Proces ten, zachodzący w życiu osoby aktywnej nieustannie, jest warunkiem jej rozwoju. M. Tyszkowa wymienia dwa

rodzaje oddziaływań doświadczenia indywidualnego na aktualne przeżycia i zachowania jednostki. Jest to modyfikowanie percepcji aktualnej sytuacji oraz wpływanie na akty aktualnego zachowania. Może się to odbywać bezpośrednio lub też informacje z przeszłych doświadczeń mogą podlegać przekształceniom. Rezultatem tych operacji umysłowych, dokonywanych na materiale zapisu pamięciowego, jest uzyskanie zapisu przeszłych doświadczeń w postaci wniosków. W ten sposób doświadczenia z przeszłości człowieka są obecne w osobowości. Jako podmiot, jednostka ludzka jest w stanie podporządkować sobie swoje doświadczenia i w dużym stopniu decyduje o tym, na ile one będą miały wpływ na jej życie (Tyszkowa 1998).

Biorąc pod uwagę odczuwaną przez jednostkę satysfakcję z życia, wyodrębniono następujące rodzaje osobowości osób starszych: zintegrowaną, obronną, pasywno-zależną oraz niezintegrowaną. Pomyślne starzenie się związane jest z posiadaniem osobowości zintegrowanej. Jednostki o takiej osobowości cechuje dobre funkcjonowanie psychospołeczne, posiadanie bogatego życia wewnętrznego, sprawność w zakresie funkcji poznawczych, otwartość na doświadczenia oraz poczucie satysfakcji życiowej. W ramach omawianej osobowości wydzielono trzy wzorce funkcjonowania psychospołecznego, odnosząc je do poziomu przejawianej aktywności jednostki. Pierwszy z nich to reorganizator – ze względu na ciągłe reorganizowanie własnej aktywności, aktywne uczestnictwo w organizacjach i stowarzyszeniach, cechuje go wysoka aktywność. Drugi – skupiony – jest wzorcem osoby mniej aktywnej społecznie, skupionej na wybranych obszarach aktywności, ale doświadczającej satysfakcji z życia. Trzeci wzorec określany jest jako niezaangażowany, określa jednostkę o niskiej aktywności społecznej, jednakże również posiadającą satysfakcję z życia (Steuden 2011).

W świetle powyższego, nie ulega wątpliwości, że na kształt osobowości w starszym wieku wpływ ma nie tylko obecne funkcjonowanie, ale również przebieg całego życia. Natomiast doświadczenia życiowe pełnią funkcję stabilizowania, kształtowania i indywidualizacji osobowości jednostki (Lewicki 1978; Łukaszewski 1984).

Znaczenie aktywnego zaangażowania w życie

Podstawowym dążeniem osoby jako podmiotu jest formowanie siebie na miarę posiadanego potencjału, poprzez aktywne organizowanie własnego życia. To formowanie siebie dokonuje się również w późnym wieku, jednakże ma inny charakter z uwagi chociażby na konieczność uwzględnienia szeregu pojawiających się niekorzystnych zmian, na które jednostka nie ma wpływu, a są one efektem naturalnego starzenia się.

Aktywność jednostki określana jest jako potrzeba psychiczna, realizowanie której jest korzystne zarówno dla rozwoju jednostki, jak również dla jej pozytywnego samopoczucia, niezależnie od wieku (Cavan 1962; za: Rembowski 1984). Zwraca się w niej uwagę na konieczność aktywnego spędzania wolnego czasu. Wyniki badań wskazują, że aktywne osoby stare są szczęśliwsze od nieaktywnych. Dzieje się tak dlatego, ponie-

waż szczęście i zadowolenie pochodzą w dużej mierze z włączania się w życie społeczne i umiejętności przystosowania się do zmieniających się sytuacji życiowych (Turner, Helms 1999).

Aktywne zaangażowanie w życie w późnej dorosłości stanowi jeden z elementów pomyślnego starzenia się w modelu Johna Rowe'a i Roberta Kahna (1997, 1999). Według niego aktywność najsilniej związana jest ze społeczną produktywnością oraz z relacjami interpersonalnymi. Jednakże warunkiem takiego zaangażowania jest posiadanie odpowiednich zasobów fizycznych i poznawczych oraz brak choroby i niepełnosprawności, które stanowią zarazem dwa kolejne komponenty pomyślnego starzenia jednostki. Obok trzech wymienionych elementów pomyślnego starzenia się wymienia się również czwarty: pozytywną duchowość (Crowther 2002; za: Hill 2009).

Zasoby fizyczne i poznawcze

Organizm ludzki w sposób plastyczny potrafi przystosować się do zmian, jakie niesie ze sobą wiek. W dalszym ciągu dąży do optymalnego funkcjonowania, skutecznie starając się kompensować ubytki, wynikające głównie ze zmian biologicznych. Doniosłym czynnikiem okazuje się być nie tylko wyposażenie genetyczne, ale równie istotne jest to, jak do tej pory przebiegało życie jednostki.

Nie ulega wątpliwości, że aktywność fizyczna u większości osób obniża się z wiekiem. Jednakże zauważalny jest fakt, że mimo późnego wieku, wiele osób pozostaje w dalszym ciągu aktywna fizycznie. Świadczy o tym chociażby udział w zawodach sportowych, ukazywane w mediach wyczyny osób starszych, będące efektem wytrzymałości fizycznej – wędrowki, wspinaczka, biegi, podróże. Nie mówiąc już o zwykłej, codziennej aktywności, do której można zaliczyć uprawę ogródków działkowych czy po prostu długie spacery. Jednakże zauważono, że aktywność fizyczna jest tym większa, w im wcześniejszym wieku życia została podjęta – szczególną wagę dla tworzenia się beleczek kostnych, które służą człowiekowi przez całe życie, przypisuje się ruchowi w młodości.

Zdaniem Paula Baltesa w okresie późnej dorosłości człowiek funkcjonuje w warunkach doświadczenia utraty bardzo ważnych dla niego wartości. Należą do nich: zdrowie, kondycja i atrakcyjność fizyczna, status społeczny i ekonomiczny oraz przydatność i prestiż. Starszy człowiek doświadcza również utraty bliskich osób oraz żyje z świadomością zbliżającej się śmierci (Baltes 1993). W obliczu tak skumulowanych strat, eliminowanie wszystkich niepożądanych zmian będących następstwem starzenia się, okazuje się niemożliwe. Dlatego też organizm ludzki wypracował mechanizm pozwalający mu zachować stosunkowo wysoką sprawność w wybranych dziedzinach funkcjonowania. Został on określony przez P. Baltesa mianem „selektywnej optymalizacji z kompensacją”. Pojęcie „selektywnej optymalizacji” odnosi się do wyselekcjonowania tych obszarów, w których utrzymywane będzie dalsze funkcjonowanie na optymalnym poziomie przy jednoczesnym pominięciu innych obszarów. Poziom optymalny najczęściej obejmuje sprawności

dominujące w działaniu danej osoby w ciągu życia. „Kompensacja” natomiast dotyczy uruchamiania procesów kompensacji tych funkcji, które uległy pogorszeniu. Realność modelu Selektywnej Optymalizacji i Kompensacji (SOC) obrazuje chociażby aktywność starzejących się naukowców. Mimo dokonującego się z wiekiem spadku sprawności wykonywania pewnych operacji myślowych, u osób tych nie następuje zahamowanie rozwoju. Wręcz przeciwnie, optymalne wykorzystanie posiadanych rezerw, przyczynia się do dalszego rozwoju (Baltes 1987; Pietrasiński 1990; Baltes 1993).

Przeważnie człowiek w swoim życiu wykorzystuje jedynie niewielką część posiadanych możliwości. Reszta pozostaje skutecznie uśpiona przez brak aktywności i u większości ludzi staje się niedostępna. Rezerwy aktywności umysłowej są największe w okresie starości zwłaszcza u osób nie podejmujących aktywności intelektualnej. Ich potencjał możliwości w tym zakresie jest bardzo duży, jednakże niejako uśpiony poprzez zwyczajną bierność intelektualną, wynikającą ze słabszej niż w młodości presji społecznej na osiąganie wysokich osiągnięć intelektualnych. Aktualny poziom zachowania osób starych najczęściej nie wymaga uruchomienia całego posiadanego potencjału (Baltes 1983). Można go natomiast uaktywnić poprzez odpowiednie działania.

Z jednej strony, istotą wskazanego modelu (SOC) jest założenie o współwystępowaniu w rozwoju człowieka w okresie starości tendencji progresywnych, regresywnych oraz stabilizacyjnych (Pietrasiński 1990; Harwas-Napierała, Trempała 2000). Z drugiej strony natomiast opisany w ramach tego modelu sposób adaptacji do warunków starości stanowi podstawę pomyślnego starzenia się (Konieczna-Woźniak 2012). Ponadto model ten stwarza ogólne ramy teoretyczne dla konkretnych przedsięwzięć praktycznych, mających na celu aktywizację funkcjonowania człowieka starszego w określonych sferach (Moritz 2002; Zajac-Lamparska 2011).

Obecność tendencji progresywnych w okresie starości przejawia się chociażby poprzez kształtowanie się u osoby dorosłej arcywiedzy, której istotnym składnikiem są nabyte w ciągu życia doświadczenia (Błachnio 2011). Tak określana jest mądrość, czyli wiedza o charakterze eksperckim. Definiowana jest jako „zdolność jednostki do wydawania trafnych sądów na temat ważnych, lecz niejasnych problemów życiowych” (Dittman-Kohli i Baltes 1986; za: Pietrasiński 1990). Jej posiadaniu towarzyszy jednak pewien sceptycyzm, który warunkuje poznawczy dystans do rzeczywistości. Dzięki temu jednostka jest w stanie łatwiej rozpoznać granice własnej wiedzy strategicznej o świecie, zadaniach, problemach, działaniach, która zawiera informacje, jak jednostka ma się zachować w określonych sytuacjach. Ta szczególna kompozycja umysłowa wyłania się z kumulacji doświadczenia osobistego, inteligencji oraz wiedzy jednostki, czyli tego, co osobiste z tym, co ogólne. Stanowi jednak konstrukt niedający się sprowadzić do jego części składowych, ale będący czymś ponad posiadaną przez jednostkę inteligencją, wiedzą i doświadczeniem (Niemczyński, Olejnik; Olejnik 1993; Nosal 2001). Jej rozwój polega na zmianie wraz z wiekiem „szczególnej formy ewaluacji biograficznej, jakiej są poddawane sytuacje i problemy biograficzne” (Niemczyński, Olejnik 1993, s. 44).

Produktywność społeczna

Aktywność jednostki w późnym wieku jest również związana ze społeczną produktywnością. Termin ten rozumiany jest jako bycie użytecznym również poza rynkiem pracy zawodowej. Chodzi tu o „każdą aktywność, która wytwarza dobra i usługi, niezależnie czy jest opłacana czy nie, włączając taką aktywność, jak praca domowa, opieka nad dziećmi, wolontariat, pomoc rodzinie i przyjaciołom” (Błachnio 2012; Hinterlong i wsp. 2001; za: Szukalski, Szatur-Jaworska 2014). Wartości społeczne niekoniecznie związane z wynagrodzeniem należy odnieść do zaspokojenia ważnych potrzeb osób starszych, które motywują do dalszej aktywności oraz do możliwości uzyskania pomocy, udzielania wsparcia czy bycia spostrzeganym przez innych jako osoba użyteczna. Produktywność społeczna realizowana jest przede wszystkim w relacjach interpersonalnych.

Relacje interpersonalne

W późnym wieku człowiek ma tendencję do ograniczania interakcji z ludźmi ze swojego otoczenia. Nie wyklucza to faktu, że może on ograniczać swoje kontakty z pewną grupą osób, a utrzymywać czy pogłębiać z inną. Tendencję tę wyjaśnia teoria wyłączenia Elaine Cumming i Williama Henry’ego (1961). Otóż w aspekcie indywidualnym takie zachowanie może być wynikiem zwiększania koncentracji na sobie, zmęczenia psychicznego, braku koncepcji dalszego życia, chorób, doświadczanych frustracji bądź odsuwania się innych od osoby starszej. W aspekcie społecznym odsuwanie się od siebie osób starszych i młodych jest wzajemne, dokonuje się za zgodą obu stron i w pewien sposób jest normatywne (Rembowski 1984). Z racji tzw. ustępowania funkcjonalnego, starsi mogą spełniać się w sposób aktywny w rolach związanych z ich wiekiem – dziadków, seniorów rodu itd. Małgorzata Dzięgielewska podaje, że starsi mogą być aktywni w trojaki sposób. Pierwszy odnosi się do działalności w stowarzyszeniach społecznych, polityce, pracach na rzecz środowiska lokalnego, wolontariatu (aktywność formalna). Drugi polega na kontaktach z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami (aktywność nieformalna). Trzeci natomiast obejmuje oglądanie telewizji, czytanie, rozwijanie własnych zainteresowań, hobby (aktywność samotnicza) (Dzięgielewska 2006; Kaczmarczyk, Trafiałek 2007; Posłuszna 2012). Aktywność formalna natomiast może być realizowana przez aktywne spędzanie czasu w klubach seniora, domach dziennego pobytu, na uniwersytetach trzeciego wieku, kołach modlitewnych. Starsi coraz częściej podejmują działania wolontariackie, spędzają czas na wyjazdach rekreacyjnych bądź w sanatoriach (Kaczmarczyk, Trafiałek 2007; Posłuszna 2012). Odnoszące się do aktywności nieformalnej kontakty społeczne z bliskimi osobami stanowią istotne źródło wsparcia, radzenia sobie ze stresem starości, jednakże w późnym wieku w sieci relacji dochodzi do nieuniknionych zmian, ze względu na doświadczenia chorób oraz straty osób bliskich, z którymi osoba musi się zmierzyć. Z drugiej strony, kontakty z własnymi dziećmi oraz z wnukami pozwalają na zaspokojenie

nie ważnych potrzeb: aktywności, sensu życia, użyteczności, zrozumienia, uznania czy miłości. Niezastąpiona wartość dla rozwoju młodego pokolenia przejawia się w przekazywaniu życiowej mądrości i doświadczenia, byciu źródłem wiedzy i wsparcia, przekazu międzypokoleniowego oraz ukazaniu wartości relacji rodzinnych w życiu (Sendyk 2006; Konieczna-Woźniak 2008).

W ciągu życia następują zmiany w hierarchii relacji ze względu na ich znaczenie dla konkretnej osoby. Rodzeństwo to osoby, z którymi jednostka dzieli najdłuższą historię życia, stąd w późnej dorosłości ponownie szczególnego znaczenia nabierają relacje z rodzeństwem. Częstotliwość tych relacji wzrasta głównie w przypadku osób po 70-tym roku życia, które zamieszkują blisko siebie. Odnowienie tych relacji jest często następstwem odejścia dzieci z domu, rozwiedzenia się, straty rodziców, współmałżonka (Rossi, Rossi 1990; za: White 2001; Price 2009;). Prawidłowość tę wyjaśnia hierarchiczno-kompensacyjny model Marjorie H. Cantor. Zgodnie z tym modelem, dochodzi do odwróconej relacji między rodzeństwem w stosunku do wieku osoby, kiedy zauważalne są deficyty w relacjach, wynikające z biegu życia (Hohn, Mackensen 1989; za: White 2001).

W ramach teorii przywiązania kontakt z rodzeństwem w późnej dorosłości ma przede wszystkim charakter symboliczny, tzn. jednostka może kontynuować doświadczenie więzi z nieobecnym rodzeństwem przez wykorzystanie symbolicznego doświadczenia: uświadomienie sobie miejsca rodzeństwa w rodzinie, wspomnianie wczesnej bliskości, uświadomienie sobie wspólnych wartości, celów, zainteresowań. Ten symboliczny kontakt uzupełniany jest przez sporadyczne wizyty oraz rozmowy telefoniczne (Bank, Kahn 1982, 1982 b; Dunn 1984; Ross, Milgram 1982, za: Cicirelli 1989).

Wyniki badań dowiodły, że to kobiety o wiele częściej dbają o podtrzymanie więzi z rodziną. Okazuje się jednak, że nawet mało intensywne relacje z rodzeństwem są ważne dla dobrego samopoczucia jednostki. Niejednokrotnie samo uczucie bliskości i przywiązanie pełni bardziej doniosłą rolę niż faktyczna pomoc uzyskiwana od rodzeństwa. Siostra lub brat jest tym elementem sieci społecznej osoby starszej, który pamięta ich jeszcze z okresu dzieciństwa, stosunki między rodzeństwem stanowią tym samym fragment oryginalnego systemu rodziny dwupokoleniowej (Cicirelli 1985).

Znaczenie relacji z rodzeństwem w późnym wieku odnosi się do reorganizacji wspólnych doświadczeń z wcześniejszych okresów życia oraz zachowania własnej tożsamości bez względu na upływający czas (Goetting 1986, za: Cicirelli 1985; White 2001). Rodzeństwo stanowi ważne źródło wsparcia w starości. Pomoc między rodzeństwem określana jest jako: udzielanie wsparcia psychicznego, pomoc tymczasowa oraz podczas choroby. Zauważa się, że pomoc jest udzielana w pierwszym rzędzie przez współmałżonka oraz dzieci, dopiero kiedy jest ona z różnych względów niewystarczająca, ma miejsce pomoc ze strony rodzeństwa. Poza tym, w większym stopniu pomocy i opieki oczekuje się od siostr niż braci – być może wynika to z pojmowania tradycyjnej roli kobiety jako opiekunki rodziny (Cicirelli 1989).

I wreszcie ważność relacji między rodzeństwem wynika również z uświadomienia sobie w sposób dobitny możliwości utraty rodzeństwa przez nieuchronność śmierci oraz negatywnych zmian, będących wynikiem starzenia się (Bowlby 1979, 1980; za: Cicirelli 1989).

Brak choroby i niepełnosprawności

W określeniu „brak choroby i niepełnosprawności” zawiera się istotny warunek ułatwiający, a niekiedy umożliwiający podejmowanie wybranych aktywności w późnym wieku. Bycie osobą zdrową stanowi ważny aspekt bycia fizycznie niezależną. Zdrowie fizyczne znacząco oddziałuje na samopoczucie psychiczne i posiadaną energię życiową.

Podobnie jak w innych sferach, przekształcenia w sferze fizycznej nie rozpoczynają się i nie przebiegają z jednakową dynamiką u wszystkich. Jednak im człowiek starszy, tym zmiany te są bardziej wyraziste. Brak aktywności fizycznej jest według Zbigniewa Pietrasińskiego istotnym czynnikiem przyczyniającym się do przyspieszenia zmian w sferze fizycznej. Definiując opisywane zjawisko jako jeden z elementów inwolucji fizycznej (wsteczne zmiany budowy i funkcji tkanek w czasie rozwoju osobniczego), obok bierności autor ten wymienia również: brak celów życiowych, przewagę procesów katabolicznych nad anabolicznymi, odkładanie się złogów m. in. w ścianach naczyń krwionośnych, uszkodzenia wynikające z oddziaływań środowiska i trybu życia oraz spadek odporności immunologicznej i nasilenie się chorób z wiekiem (Pietrasiński 1990). Nie ulega więc wątpliwości, że choroba, jak też niepełnosprawność są niejako wpisane w proces starzenia się. Szacuje się, że prawie połowa osób po 75-tym roku życia posiada orzeczenie o niepełnosprawności lub odczuwa ograniczenia sprawności w podstawowych czynnościach (Szukalski 2006) oraz każda osoba po 60 roku życia cierpi średnio na 4 choroby przewlekłe (Kocemba 2006; Tobiasz-Adamczyk, Brzyska 2011). W kontekście tych danych, spełnienie warunku braku choroby i niepełnosprawności dla pomyślnego starzenia się okazuje się być niemożliwe. Istotniejsze wydaje się więc, aby choroba czy niepełnosprawność nie utrudniały w sposób znaczący codziennej aktywności.

Pozytywna duchowość

W perspektywie starzenia się znaczenia nabiera osobiste odniesienie jednostki do upływającego czasu życia (Błachnio, Kosiol, Zając-Lamparska 2007). Czas psychologiczny rozumiany jest jako wymiar przebiegający od przeszłości przez teraźniejszość do przyszłości, w którym poszczególne zdarzenia następują kolejno po sobie (Łukaszewski 1987; Obuchowski 2000; Trempała 2000; Błachnio 2011). Traktowany jest jako pochodna biegu zdarzeń w indywidualnym doświadczeniu jednostki. Ujmuje się go w sposób subiektywny, gdyż w zależności od spostrzegania poszczególnych zjawisk przez jednostkę, bywa nieciągły, niejednostajny, może mijać szybciej, wolniej lub też zatrzymać się

w miejscu. Granice jego podzielności są więc określane zdolnościami percepcji i wyobraźni człowieka. W ujęciu psychologicznym wskazuje się na zjawisko poczucia upływu czasu, podkreślając niejako przynależność czasu do jednostki, nie zaś jego arbitralność. Uważa się, że poczucie upływu czasu jest wypadkową procesów metabolicznych, neuronalnych, aktywności własnej podmiotu, cech osobowości i cech sytuacji (Nosal 2000). Pomimo nie do końca wyjaśnionej natury czasu istnieją podstawy do tego, aby przyjąć, że mózg człowieka w określony sposób jest w stanie go organizować (Widera-Wysoczańska 2003). Najogólniej można stwierdzić, że w świadomości jednostki istnieje nie tylko dający się obiektywnie zmierzyć czas zewnętrzny, ale także subiektywny czas własny, który jest przyporządkowany czasowi zewnętrznemu. W ten sposób człowiek realizuje swoją potrzebę porządkowania, organizowania i kontroli zachodzących zdarzeń (Nosal 2000; Widera-Wysoczańska 2003). I choć Albert Einstein uważał, że: „przeszłość, teraźniejszość i przyszłość to jedynie złudzenia, aczkolwiek uporczywie nam się narzucające” (za: Fossel 2009), a św. Augustyn twierdził, że „jako jedyna istnieje teraźniejszość i to w trzech odmianach: teraźniejszość przeszłości, teraźniejszość teraźniejszości i teraźniejszość przyszłości” (za: Liberska 1993), rozróżnienie czasu na przeszłość, teraźniejszość i przyszłość znacznie w tym jednostce pomaga. Poszukując własnego miejsca w czasie, którego naturę nie do końca daje się wyjaśnić, ludzie tworzą własne, wewnętrzne zegary czasu. Skutkiem zarówno subiektywnego poczucia upływu czasu, jak i tworzenia w oparciu o to poczucie wewnętrznych zegarów czasu, są odmienne style życia jednostek (Widera-Wysoczańska 2003).

Czasowi, w którym jednostka doświadcza własnego starzenia się, przypisuje się konieczność zrealizowania ważnych zadań. Odnoszą się one głównie do teraźniejszości człowieka, a zalicza się do nich przede wszystkim: przystosowanie się do spadku sił fizycznych, przystosowanie się do emerytury i zmniejszonych dochodów, pogodzenie się ze śmiercią współmałżonka/rodzica, utrzymywanie stosunków towarzyskich z osobami w podobnym wieku, przyjmowanie i dostosowanie się do zmieniających się ról społecznych, urządzanie w sposób dogodny fizycznych warunków życia (Przetacznik-Gierowska, Tyszkowa 2000). Wiek senioralny nie jest tożsamy z przyjętym ustawowo w naszym kraju wiekiem emerytalnym. Pojęcie senior dotyczy osób mających od 50–55 lat wzwyż, natomiast emeryt to obecnie osoba w wieku 67 i więcej lat. W związku z tym, osoba starsza – senior – pozostaje dłużej aktywna zawodowo, a zadania w pierwszym etapie okresu senioralnego wiążą się nie tyle z przystosowaniem się osoby starszej do emerytury, co ze świadomym przygotowaniem do niej, a wcześniej utrzymaniem własnej aktywności zawodowej mimo zmian, których efektem może być chociażby szybsze męczenie się czy zmniejszona odporność na zachorowania.

Wiek senioralny wymaga również przyjęcia określonej postawy wobec własnej przeszłości. Dla młodszych podsumowanie przeszłości służy zmianie dotychczasowego postępowania tak, aby kolejny jej bilans był pozytywny. Starsi natomiast w znacznym stopniu nie mają możliwości przeprowadzenia zmian, dlatego też pozytywny bądź ne-

gatywny bilans przesądza o wartości całego życia. Erik Erikson wskazuje, że chodzi tutaj o pozytywne rozwiązanie ostatniego z kryzysów życiowych: integralność – rozpacz. Uzyskanie integralności wiąże się z pozytywnym rozwiązaniem poprzednich kryzysów, akceptacji siebie i własnego życia jako sensownego i niezastępowalnego, przy świadomości, że własna droga mogłaby wyglądać inaczej, doświadczanie nienarcystycznej miłości do siebie oraz braku lęku przed śmiercią (Hall, Lindzey 2003).

I wreszcie, osobiste odniesienie do czasu przyszłego stanowi w pewnym sensie konieczność zmierzenia się z coraz realniejszą wizją własnej choroby, niedołężności oraz śmierci. Pogodzenie się ze śmiercią jako nieuniknionym elementem własnej przyszłości, wiąże się z ujęciem jej w kategorię jednego z przyszłych celów życiowych (Izdebski, Jurga, Kosiol 2012). Doświadczenie „rozpaczy” u schyłku życia wiąże się z lękiem przed śmiercią i nieakceptowaniem swojego życia, którą potęguje brak możliwości zmiany. W przygotowywaniu się do tego, co ma nadejść w niedługiej przyszłości pomaga starszemu człowiekowi doświadczenie przeżyć duchowych w starości. Jan Amos Komeński w odniesieniu do wieku późnego wskazał na kategorię wieczności stwierdzając, że skierowanie się jednostki ku temu aspektowi czasu, wykraczającego poza poznanie i doświadczenie osobiste w obecnym życiu, jest istotą mądrości (Komeński 1973). Współcześnie, w odniesieniu to tego okresu życia zwraca się uwagę na kategorię duchowości pozytywnej. Duchowość ta „koncentruje się na wewnętrznej motywacji do samodoskonalenia (lub zwiększenia dobrostanu innych ludzi) jako sposobu zwiększania własnej wartości w chwili obecnej i w przyszłości w ramach procesów osobistych i społecznych, mających na celu szerzenie dobra w świecie” (Hill 2009, s. 227). Według Marthy Crowther i jej współpracowników pozytywna duchowość (*positive spirituality*) polega na „rozwijaniu osobistej, wewnętrznej więzi z sacrum, z czymś transcendentnym, co sprzyja dobrostanowi człowieka i osób go otaczających (...). Wyznacza model myślenia pozwalający obniżyć poziom stresu i zwiększyć poczucie sensowności i celowości życia” (Hill 2009, s. 226). Jedną z form duchowości stanowi religia, gdy „coś transcendentnego” jest utożsamiane z Bogiem. Duchowość może przybierać również inne postacie – Robert Hill wskazuje na istotę takich kategorii, jak: wybaczenie, altruizm i wdzięczność (tamże, s. 228).

Poczucie sensowności i celowości życia jest efektem ukształtowania się dojrzałej osobowości. Zdaniem Kazimierza Obuchowskiego sens życia powinien „być wytworem własnej refleksji osoby, a jego racje powinny być wyraźnie określone tak, aby istniała szansa modyfikowania go w miarę zmian warunków życia, zdobywania nowej wiedzy, nowego rozumienia świata” (Obuchowski 2000). Jednostka, która aktywnie kształtuje siebie na przestrzeni całego życia oraz podejmuje refleksję nad nim u jego schyłku optymalizuje swoje funkcjonowanie tak w znaczeniu indywidualnym, jak i społecznym. Nie ulega więc wątpliwości, że zaspokojenie potrzeby sensu życia również w starości jest nieodłącznym warunkiem pomyślnego starzenia się.

Podsumowanie

Starość pojmowana jak okres w życiu człowieka wzbudza coraz większe zainteresowanie badaczy, ponieważ świat, w którym żyjemy, staje się światem ludzi starych. Osoby w podeszłym wieku, które stanowiły niegdyś populację marginalną, stają się stopniowo grupą znaczącą tak pod względem ilościowym, jak i jakościowym. Dlatego też nauki o człowieku stawiają na pierwszym miejscu problem optymalnego funkcjonowania człowieka do końca życia. Oznacza to zarówno podnoszenie istniejących sprawności, jak i usuwanie dolegliwości, które są właściwe dla wieku starczego. Badania ostatnich lat, wskazujące że jednym z leków skutecznie wspomagających człowieka w późnej dorosłości jest jego aktywność fizyczna i psychiczna, pozwoliły na stwierdzenie znacznego potencjału niewykorzystanych możliwości w funkcjonowaniu osób starszych, jak i na pewien optymizm co do możliwości optymalizowania życia. Aktywność człowieka starszego nie tylko w sposób skuteczny kompensuje braki wynikające z naturalnego procesu starzenia się, ale też podnosi jego sprawność. Czyni go jednostką mającą poczucie satysfakcji z życia oraz sensu swojego funkcjonowania obecnie i w przyszłości. Tym samym kształtuje człowieka pomyślnie starzejącego się.

Bibliografia

- Baltes P. B., 1987, *Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline*, „Developmental Psychology”, 23, 5, s. 611– 626.
- Baltes P. B., Baltes M. M., 1993, *Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation*. [w:] P. B. Baltes, M. M. Baltes (red.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, Cambridge University Press, Cambridge, s. 1–34.
- Błachnio A., 2012, *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Błachnio A., 2011, *Człowiek autorski w erze globalizacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Błachnio A., Kosiol M., Zajac-Lamparska L., 2007, *Świadomość czasu a osobowość na przykładzie koncepcji osobowości Kazimierza Obuchowskiego*, [w:] M. Wójtowicz-Dacka, L. Zajac-Lamparska (red.), *O świadomości: wybrane zagadnienia*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Bowling A., 2007, *Aspiration for older age in the 21st century: what is successful aging?* International Journal of Aging and Human Development, Vol. 64, nr 3, s. 236–297.
- Cicirelli V. G., 1989, *Feelings of Attachment to Siblings and Well-Being in Later Life*, Psychology and Aging, Vol. 4, No. 2, s. 211–216.
- Dzięgielewska M., 2006, *Aktywność społeczna i edukacja w fazie starości*. [w:] B. Szatur-Jaworska (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa, s. 160–164.

- Fossel M., 2009, *Jak przedłużyć nasze życie*, Warszawa: Książka i Wiedza.
- Hall C., Lindzey G., 2003, *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa.
- Halicki J., 2005, *Pomysłne starzenie jako jedna z kluczowych kategorii późnej dorosłości*, [w:] E. Dubas (red.), *Człowiek dorosły istota (nie)znana?* Wydawnictwo Naukowe Novum, Łódź – Płock, s. 165–173.
- Halicki J., 2008, *Potoczne definicje pomysłnego starzenia się* [w:] J. T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), *Pomysłne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*. Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź.
- Harwas-Napierała B., Trempała J., 2000, *Psychologia rozwoju człowieka*, T2. Warszawa: PWN.
- Hill R. D., 2009, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, MT Biznes Sp. z o. o., Warszawa.
- Kaczmarczyk M., Trafialek E., 2007, *Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomysłne starzenie się*, *Gerontologia Polska*, 15(4), s. 116–118.
- Kocemba J., 2006, *Chorowanie w okresie starości* [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska (red.), *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*, Via Medica, Gdańsk, s. 6–12. Komeński J. A., 1973, *Pampaedia*, Ossolineum, Wrocław.
- Konieczna-Woźniak R., 2008, *Zaangażowanie ludzi starszych w przekaz międzypokoleniowy*. [w:] R. Konieczna-Woźniak (red.), *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań, s. 42.
- Konieczna-Woźniak R., 2012, *Odmłodzona starość – implikacje podmiotowe i społeczne*, *Studia Edukacyjne* nr 21, Poznań.
- Izdebski, P., Jurga M., Kosiol M., 2012, *Bilans życiowy a postawa wobec śmierci w późnej dorosłości*. *Gerontologia Polska*, T. 20, nr. 3, s. 155–159.
- Lewicki A., (red.), 1978, *Psychologia kliniczna*, PWN, Warszawa.
- Liberska H., 1993, *Perspektywy czasowe młodości w Polsce*. *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 2, 39–58.
- Łukaszewski W., 1983, *Osobowość – orientacja temporalna – ustosunkowanie do zmian*. Wydawnictwo UW, Wrocław.
- Moritz M. (Kosiol M.), 2002, *Trening umysłu jako forma utrzymania aktywności intelektualnej ludzi starych* [w:] K. Obuchowski (red.), *Starość i osobowość*, Wyd. Akademii Bydgoskiej Bydgoszcz.
- Niemczyński A., Olejnik M., 1993, *Związek mądrości z wiekiem – co i jak się w niej zmienia?* *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, t. 1, nr 3, s. 30–48.
- Nosal C., 2001, *Perspektywa czasu na przełomie epok – szanse i zagrożenia rozwoju osobowości*, *Roczniki Psychologiczne*, 4, s. 165–177.
- Obuchowski K., 2000, *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Zysk i S-ka, Poznań.
- Pietrasiniński Z., 1990, *Sztuka uczenia się*. WP, Warszawa.
- Posłuszna M., 2012, *Aktywność rodzinna i społeczna osób starszych* *Nowiny Lekarskie*, 81, 1, s. 75–79.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M., 2000, *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*. PWN, Warszawa.

- Rembowski J., 1984, *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, PWN, Warszawa-Poznań.
- Sendyk M., 2006, *Osoby starsze w roli dziadków* [w:] A. Nowicka (red.), *Wybrane problemy osób starszych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków, s. 151–159.
- Steuden S., 2011, *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa.
- Szukalski P., Szatur-Jaworska B., 2014, *Wprowadzenie* [w:] P. Szukalski, B. Szatur-Jaworska (red.), *Aktywne starzenie się. Przeciwdziałanie barierom*. Wydawnictwo UŁ, Łódź.
- Tobiasz-Adamczyk B., Brzyska M., 2011, *Wybrane aspekty socjologiczne wieku starszego* „Świat Problemów”, nr 11, s. 5.
- Trempała J., 2000, *Modele rozwoju psychicznego: Czas i zmiana*, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz.
- Turner J. S., Helms D., 1999, *Rozwój człowieka*, WSiP, Warszawa.
- Tyszkowa M. (red.), 1998, *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia*, PWN, Warszawa.
- Wawrzyniak J. K., 2014, *Adaptacja do starości* [w:] A. Chabior, A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak (red.), *Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej*, CRZL, Warszawa.
- White L., 2001, *Sibling Relationships Over the Life Course: A Panel Analysis*. „Journal of Marriage and Family” 63, s. 555–568.
- Zajęc-Lamparska L., 2011, *Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się* [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa.

Netografia:

- Adamczyk B., Brzyska M., 2011, *Wybrane aspekty socjologiczne wieku starszego*, [online] www.swiatproblemow.pl/2011_11_1.html. [27.01.2015]
- Price C. A., 2009, *Aging Families—Series Bulletin #1 Sibling Relations in Later Life* [online] <http://fcs.osu.edu/sites/fcs/files/unprotected/families/stages-of-life/aging/afsb1-sibling-relations.pdf>. [27.01.2015]



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 całożyciowy 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 skryzalizowaną (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, całonocne uczenie się, bezpieczeństwo zamieszkania)
4. gotowość i przygotowanie otoczenia do wykorzystania szerokorozumianych 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 winobranii, 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, osiągnięciu 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 osiągania 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]

Krzysztof Klimek
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

LĘK PRZED ŻYCIEM CZY LĘK PRZED ŚMIERCIĄ? EGZYSTENCJALNE ROZTERKI W OBLICZU STAROŚCI

Słowa kluczowe: starość, życie, lęk, śmierć

Key words: old age, life, fear, death

FEAR OF LIFE OR FEAR OF DEATH?
EXISTENTIAL DILEMMAS IN THE FACE OF OLD AGE

Abstract

In this article author presents the issues of existential dilemmas of people in the face of impending old age. The main question relates to the issue: Do people feel more fear of life in old age (and associated inconvenience and suffering) or more afraid of the inevitability of death and dying?

At the outset, the article made a brief characterization of the period of old age, and then presents the necessary information about anxiety and its role in human life. In the following section describes the causes of human fear of the approaching old age, as well as awareness, attitudes and fears of old people in the face of death.

*„Jeśli popatrzyysz na kres życia nie jak na karę,
lecz jako na prawo natury, i wygnasz z serca
strach przed śmiercią, odtąd żaden lęk nie
ośmieli się zakraść do niego”*

Seneka Młodszy⁵

⁵ Za: A. Grzywa, Jak oswoić się z myślą o starości, umieraniu i śmierci, Lublin 2013, s. 92.

Oblicza starości

W ostatnich latach obserwujemy w świecie wzrost liczby osób starszych. Na skutek rozwoju medycyny i poprawy warunków bytowych wydłuża się życie ludzkie. Tendencja ta, jak wskazują demografowie, będzie się utrzymywała także w dalszych latach. Zjawisko to stanowi poważne wyzwanie i to zarówno dla osób przeżywających starość, a także dla ich najbliższych, członków rodzin, społeczności lokalnych, całego społeczeństwa (Strzelec 2008, s. 175). W miarę postępowania procesu starzenia życie staje się coraz bardziej nieprzewidywalne (Kirkwood 2005, s. 266). Późna dorosłość, wiek senioralny czy po prostu starość jest najczęściej charakteryzowana przez pryzmat takich krytycznych wydarzeń, jak: przejście na emeryturę i obniżenie statusu społeczno-ekonomicznego, śmierć małżonka i utrata bliskich przyjaciół, przygotowanie się na własną śmierć, pogorszenie stanu zdrowia i ogólnej kondycji psychofizycznej (Matejczuk 2007, s. 112). Zatem zły stan zdrowia, słabość, ubóstwo, brak serdeczności ze strony otoczenia, depresja i samotność to powszednie dla osób w podeszłym wieku zagrożenia. Każde z nich może znacznie obniżyć (i najczęściej to powoduje) jakość ich życia. Starość to okres życia, który charakteryzuje również: zahamowanie rozwoju psychicznego, stopniowe osłabienie pamięci, uwagi, samodzielnego i twórczego myślenia, regres życia emocjonalnego, obniżenie aspiracji oraz redukcja kontaktów społecznych (Hunziński 2007, s. 169). Starość to również niezależne od jednostki formy ubezwłasnowolnienia, marginalizacji i ekspulsji, potęgujące poczucie utraty sensu życia i przyspieszające w rezultacie doświadczenie samotnej śmierci w szpitalu czy domu starców (Chmielowski 2000, s. 85).

Stosunek do starości na przestrzeni wieków ulegał zmianie. Możemy mówić o braku akceptacji ludzi starych, obdarzaniu ich czcią i władzą, ich stopniowej degradacji, a także – z czym mamy coraz częściej do czynienia w czasach współczesnych – marginalizacji osób starszych. Sposób, w jaki społeczeństwo traktuje ludzi starszych, wpływa na ich zachowanie, na to, co myślą o sobie, często na zasadzie wystąpienia samospełniającego się proroctwa. Żyjemy w świecie, w którym na piedestale stawia się młodość, w świecie, w którym wiek sędziwy nie jest symbolem mądrości i doświadczenia, lecz raczej niedołączenia, upokorzenia i zależności od innych (Bugajska 2001, s. 186–187). Jednak nie powinno się utożsamiać starości z upadkiem sił fizycznych i psychicznych człowieka, jego stanem schorowania i niedołączenia. Taki obraz jest zbyt uproszczony i krzywdzący ludzi starych. Zaczniemy więc inaczej postrzegać starość, przekonuje Aneta Pałka w swoim artykule. Ten wiek, który najprawdopodobniej „dosięgnie” większość z nas, może być „ciemnym tunelem”, okresem przykrym i ciężkim, jak i czymś w rodzaju oazy, do której dochodząc, możemy odetchnąć, zrzucić z siebie ciężkie bagaże i odpocząwszy, pomyśleć o zupełnie nowym urządziu życia (Pałka 1998, s. 72). Człowiek w wieku podeszłym postrzegany jest jako ktoś brzydszy, co prowadzi do przypisywania mu wielu cech negatywnych. Ludzie starsi są lekceważeni, traktowani z wyższością, skazani na życie w świecie, w którym funkcjonuje stereotyp piękno – dobro – młodość i obowiązuje zasada uży-

teczności, wyrażająca się w stwierdzeniu, że człowiek jest dobry, póki jest użyteczny. Nic dziwnego, że lęk nie tylko przed śmiercią, ale i starością stał się obsesją naszej cywilizacji (Bugajska 2001, s. 187).

Życie i lęk

Lęk w sposób nierozzerwalny wiąże się z naszym życiem. Towarzyszy nam w różnych formach od narodzin aż do śmierci. Ludzkość w swej historii nieustannie podejmowała nowe próby ujarznienia go, osłabienia i przezwyciężenia (Riemann 2005, s. 9). W potocznym języku pojęcie lęku jest najczęściej utożsamiane ze strachem i używane zamiennie z takimi określeniami, jak: przestrach, bojaźń, przerażenie, trwoga i panika. „Strach i lęk to pojęcia, którymi określamy silną negatywną emocję doświadczaną przez ludzi i zwierzęta podczas konfrontacji z realnym lub potencjalnym niebezpieczeństwem, wywołanym np. bodźcem bólowym i innymi czynnikami szkodliwymi, gwałtowną niekorzystną zmianą warunków życiowych, utratą pozycji społecznej, koniecznością podjęcia trudnych i ryzykownych przedsięwzięć lub znalezienia się w sytuacji konfliktowej” (Werka, Zagrodzka 2009, s. 17). Także, „wszystko, co nowe, nieznanne, czynione lub przeżywane po raz pierwszy, niesie ze sobą, oprócz uroku nowości, chęci przygody i przyjemności, ryzyko, a także lęk. Ponieważ nasze życie nieustannie prowadzi ku czemuś nowemu, jeszcze nieoswojonemu i przez nas niedoświadczonemu, lęk towarzyszy nam nieprzerwanie. Pojawia się on w naszej świadomości w szczególnie ważnych momentach naszego rozwoju, gdy musimy pożegnać stare, utarte drogi postępowania, gdy stają przed nami nowe zadania albo pojawiają się zmiany” (Riemann 2005, s. 12). „Lęk bywa często określany mianem strachu przed antycypowanym niebezpieczeństwem lub emocją ukierunkowaną nie na bieżące, ale na przyszłe wydarzenia. (...) Często podkreśla się, iż jednym z objawów lęku u ludzi jest albo wyraźne zmniejszenie aktywności życiowej, albo też odwrotnie – wzrost aktywności, przybierający często charakter działań gwałtownych, chaotycznych i mało skutecznych” (Werka, Zagrodzka 2009, s. 21). Lęk oznacza po prostu, że człowiek się czegoś boi.

Termin „lęk”, podobnie jak „depresja”, jest czymś, co większość ludzi może zrozumieć dzięki własnemu doświadczeniu. Praktycznie każdy doświadczył kiedyś lęku w jakiejś nowej czy trudnej sytuacji, w której się znalazł (Sturat-Hamilton 2006, s. 193). Chociaż lęk w sposób niezaprzeczalny należy do życia, nie jesteśmy go nieustannie świadomi. Jest on jednak ciągle w nas obecny i może się w każdej chwili pojawić w naszej świadomości, jeśli zadamowi się w niej jako efekt jakiegoś przeżycia (Riemann 2005, s. 9). I dalej pisze Fritz Riemann: „Każdy człowiek boi się na swój indywidualny sposób, który jest właściwy jego istocie (...). Postać lęku każdego człowieka jest więc indywidualna (...). Istnieje więc tylko lęk konkretnego człowieka, przez niego przeżyty, zawsze nacechowany indywidualnie, pomimo wszystkich podobieństw w przeżywaniu lęku u różnych osób. Ten nasz osobisty, nam właściwy lęk ma ścisły związek z indywidualnymi

okolicznościami naszego życia, naszymi skłonnościami i środowiskiem, w którym wzrastaliśmy; ma więc swoją historię rozwoju, która rozpoczyna się już w momencie naszych narodzin” (Riemann 2005, s. 11).

Lęk przed starością (życiem)

Ludzie od niepamiętnych czasów mają zwyczaj uskarżać się na nieżyczliwość natury, ponieważ rodzimy się do życia, które wydaje się nam zbyt krótkie, a dane nam lata upływają z zawrotną szybkością. Przemijają lata uroczej młodości, po wieku dojrzałym nadchodzi niedołączna starość, zwiastun przejścia w dziedzinę nicości. I na to powszechne nieszczęście, za jakie ludzie ten stan uważają, żali się każdy człowiek (Kaczmarek 1977, s. 95).

Lęk człowieka przed starością pochodzi z kilku odrębnych źródeł: nasilających się negatywnych zmian w organizmie, prowadzących do niesprawności i niekiedy niedołęstwa; świadomości nadchodzących chorób i zbliżania się kresu życia; utraty dawnych ról społecznych na rzecz nowych, znacznie mniej korzystnych; malejącej możliwości decydowania o swoim losie; tracenia bliskich rówieśników; obawy przed opuszczeniem i nędzą oraz złego przystosowania się do bezustannych zmian we wszystkich dziedzinach życia, które starsi ludzie odczuwają daleko silniej niż młodzi (Frąckiewicz 2000, s. 40). Lęk przed starością nie może jednak prowadzić do utraty świadomości, że życie oraz rozwój człowieka jest procesem ciągłym, stąd też starość jest w znacznym stopniu uzależniona od poprzednich okresów życia. W bilansie życiowym, który często przeprowadzają osoby starsze, zadowolenie lub jego brak zależy od tego, jak żyła i czego dokonała w poprzednich latach (Celary 2007, s. 123). Podkreśla się rolę planowania życia w późnej dorosłości (starości), które wiąże się z koniecznością przyjęcia przez człowieka dość krótkiej perspektywy czasowej w porównaniu z minionymi latami życia. Planowanie to, uważa Ewa Skibińska, może mieć istotne znaczenie w przezwyciężaniu lęków charakterystycznych dla schyłku życia, m.in. przed własną bezradnością, cierpieniem wywołanym chorobą, długim i bolesnym umieraniem (Skibińska 2001, s. 65).

Największy niepokój budzi zagrożenie niedołęstwem, bólem, długotrwałą chorobą. Z rozmów ze starcami wynika, że przerażająca jest dla nich myśl o poniżeniu, wynikającym z potrzeby korzystania z pomocy otoczenia przy zaspokajaniu potrzeb fizjologicznych i czynnościach ablucyjnych (Karney 2000, s. 94). „Poważny problem stanowi również utrata współmałżonka, przyjaciół, związane z tym osamotnienie, jak i konieczność dokonania zmian w dotychczasowym życiu. Utrata współmałżonka może prowadzić do załamania, rezygnacji, bezradności, utraty sensu życia, jak również, poprzez doświadczane cierpienie, może prowadzić do rozwoju osobowego” (Bugajska 2000, s. 285). Także choroba może prowadzić do utraty chęci życia, rezygnacji, rozpacz, ale z drugiej strony, poprzez przeżywane cierpienie, stymulować do własnego rozwoju, do walki z przeciwnościami. Ludzie starsi nie chcą być niedołącznymi, ale nie starają się temu przeciwdziałać. Chodzi tutaj o tzw. „mądre” dbanie o siebie: ruch, odpowiednie jedzenie i kontrola

lekarska. Niektórzy seniorzy starają się znaleźć sobie jakieś zajęcie, żeby nie myśleć o starości, o swoich problemach, o zbliżającej się śmierci.

Karykaturalizacja cech prezentowanych przez całe życie powoduje, że starzy ludzie są często uciążliwi dla swoich bliskich. Zmieniająca się dementywna osobowość czyni ich zrzędliwymi, nieufnymi, nietolerancyjnymi, skąpymi, dokuczliwymi itd. i przez to – odrzuconymi, co sprzyja osamotnieniu, stresowi i potęgowaniu negatywnych zachowań (Karney 2000, s. 94). Prowadzone badania pokazują u osób w wieku podeszłym izolację i egocentryzm, co tłumaczy się skłonnością do hipochondrycznego patrzenia w siebie, połączonego ze strachem przed chorobą i śmiercią oraz wzrostem troski o zabezpieczenie egzystencji, i ze stanami depresyjnymi (Sękowski 1993, s. 30).

Większość z nas sądzi, że szczęście ma podstawy w rzeczach zewnętrznych: kariera, dom, samochód, konto w banku, związek, urlop, zabawa itp. Takie podejście musi prowadzić do gorzkiego rozczarowania, uważa Willigis Jäger. „Pytamy: Czy teraz przyjdzie coś jeszcze? Czy to wszystko? Akurat wtedy, gdy człowiek ma wszystko w sferze materialnej, to pytanie pojawia się najdotkliwiej” Jäger 2007, s. 80). Afirmować młodość i wiek dojrzały, kiedy sukcesy warunkują pełnię szczęścia, nie jest rzeczą trudną. Ale potwierdzić wartość życia, kiedy słabną siły, kiedy zawęża się zakres zainteresowań ludzkich, kiedy z urobionym schematyzmem odnosimy się do osiągnięć nowych czasów, i nie wykazywać bierności wobec postępu techniki, kultury, rozwoju społecznego i stałego dążenia naprzód – nie jest rzeczą bagatelną ani prostą (Kaczmarek 1977, s. 96). Epikur uważał, że człowiek powinien używać życia, żyć tak, by mieć z tego jak najwięcej radości. Cierpienie jest złem, należy go unikać, ponieważ życie jest krótkie. Człowiek, który ma tego świadomość, powinien korzystać z uroków tego świata, żyć w myśl hasła *carpe diem*, które oznacza „chwytaj dzień”, czyli należy wyławiać z niego wszystko to, co w nim piękne i przyjemne (za: Grzywa 2013, s. 94). Przecież, jak zauważa A. Pałka, „dojrzałość duchowa, życiowa mądrość i doświadczenie; satysfakcja z osiągnięć zawodowych i rodzinnych; wolny czas, który można zużytkować według własnego upodobania, wypełniając go ciężką pracą dającą satysfakcję, a zarazem pożyteczną dla innych – to niepodważalne zalety, wartości – schyłku życia” (Pałka 1998, s. 72).

Lęk w obliczu umierania i śmierci

Od momentu, kiedy człowiek, jako istota myśląca, wyodrębnił się z całości świata przyrodniczego, zagadnienie śmierci stało się przedmiotem rozważań we wszystkich systemach filozoficznych i religijnych. Egzystencjalne doświadczenie przemijania, starości, śmierci dane jest każdemu z nas, chociażby poprzez śmierć osób bliskich, rodziców, krewnych, przyjaciół. Mimo to śmierć napawa nas lękiem, nie tylko dlatego, że może nastąpić w każdej fazie naszego życia. Wówczas oceniamy ją jako niesprawiedliwe zrządzenie losu. Śmierć człowieka starego natomiast uważana jest powszechnie za zjawisko naturalne, z którym miał jakoby czas się oswoić. Starość jest więc tą porą, w której nadcho-

dzi kres naszego pielgrzymowania przez życie. Ale tylko nieliczni spośród nas przyjmują ów wyrok spokojnie (Chmielowski 2000, s. 85). Trzeba się pogodzić z nieuchronnością śmierci, gdyż wiemy, że cokolwiek byśmy zrobili i tak musi nadejść. Konieczność śmierci dotyczy wszystkich i jest nieprzewidywalna (Kaczmarek 1977, s. 133). „Każdy musi umrzeć, bogaty i biedny, dobry i zły, niezależnie od koloru skóry, bogactwa czy sławy. Ta nieuchronność prawdopodobnie powoduje, że uciekamy od myśli o śmierci, że budzi ona w nas przerażenie, większość (...) stara się unikać tego tematu (...)” (Grzywa 2013, s. 14). O śmierci nie ma nic do myślenia, geniusz i prostak będą jednakowo bezradni wobec tego przedmiotu (Améry 2007, s. 112). Jednak, jak zauważa Stefan Kaczmarek, „obawa przed śmiercią jest czymś naturalnym. W każdym z nas drzemie myśl o nieśmiertelności. Jest ona tylko bardziej lub mniej ukryta, oscyluje pomiędzy wyraźnym pragnieniem a przytłumioną przez świadomość tęsknotą, nigdy wszelako nie daje się wyrugować całkowicie i na zawsze z naszego przeżywania świata i siebie” (Kaczmarek 1977, s. 117).

Świadomość śmierci, „życie ku śmierci” powinno rodzić refleksję i poczucie odpowiedzialności za swoje życie, poczucie, że czas na osiągnięcie zamierzeń jest ograniczony. Mamy więc z jednej strony świadomość, że koniec życia jest nieunikniony, z drugiej zaś ta świadomość pozwala na zintegrowanie, uporządkowanie swoich działań i ich celów, czyli oczekiwanych rezultatów. „Życie z jego kresem jest niepowtarzalne, ale ludzie różnią się między sobą podejściem do tego faktu. Niektórzy ludzie odrzucają myśl o śmierci, przeżywają lęk, wewnętrzny protest. Lepsza jest postawa refleksyjna, myślenie o śmierci nie jako o wyroku, ale rzeczywistości, która kiedyś nadejdzie, ale do której trzeba twórczo się przygotować” (Grzywa 2013, s. 15). Problem uświadamiania sobie nadchodzącej śmierci przez osoby w starszym wieku jest zagadnieniem wyjątkowym. Ludzie dopiero teraz zaczynają sobie w pełni zdawać sprawę z tego, że nie zostało im już wiele zbyt wiele czasu na życie. Świadomość ta może wpływać na podejmowanie prób wypełnienia czasu w bardziej intensywny sposób niż dotychczas. Uznają, że wiele spraw należy szybko załatwić. Są zniecierpliwieni, jeśli załatwienie to odwleka się w czasie. Wszystko musi być zrobione zaraz. Z drugiej natomiast strony „...świadomość zbliżającej się śmierci sprawia, że doczesne zabiegi i starania w pewnym stopniu tracą dla starego człowieka znaczenie, wydają się mało ważne” (Celary 2007, s. 122).

Czy należy zatem narzekać i zadręczać się z powodu śmierci własnej? Zdaniem S. Kaczmarka, „śmierć przywraca nam stan spokoju, w którym trwaliśmy przed naszym urodzeniem. (...) Śmierć nie jest dobrem ani złem. To tylko może być dobrem lub złem, co jest czymś istniejącym. Nie może być nieszczęśliwy ten, kto nie istnieje. Kto umarł, przeszedł do krainy wiekiustego pokoju” (Kaczmarek 1977, s. 132). „Czego więc miałbym się bać (pyta Katon Starszy – przyp. KK), jeśli po śmierci czuć nie będę, że jestem nieszczęśliwy, a tym bardziej – jeśli będę żył szczęśliwie?” (Cyceron 1995, s. 92). I dalej mówi: „o, jakże szczęśliwy to będzie dla mnie dzień, gdy w końcu wyzwolę się z tej całej nerwowej szarpaniny życia i podążę tam, gdzie gromadzą się i przebywają te boskie dusze!” (Cyceron 1995, s. 106). Niekiedy śmierć może być spostrzegana jako wybawienie

od cierpień, których doświadczamy na co dzień, lub jako nagroda za dobrze wypełnione życie. W naszej kulturze takie rozumienie śmierci jest coraz rzadziej spotykane. Znacznie częściej śmierć wywołuje w nas lęk przed tym, co nas czeka, i żal za tym, co stracimy. „Ale człowiek rozwijający się prawidłowo kształtuje w sobie także akceptację śmierci, próbuje pogodzić się z myślą, że musi odejść, że jest to naturalne, że nie można śmierci zapobiec. Nie jest to łatwe, zawsze wywołuje lęk i żal, a często paniczny strach i porażającą rozpacz” (Karney 2000, s. 88).

Umierającemu trudno pogodzić się ze zbliżającym się końcem. Myśli krążą wokół pytań: Co się stanie ze mną po śmierci? Czy istnieje życie wieczne? Jak ono wygląda? Następnie w świadomości pojawia się strach o dalsze losy ich rodzin. Lękają się o niezalutowane sprawy, które mogą ułatwić bądź utrudnić dalszą egzystencję najbliższych. Boją się obarczać rodzinę swoją chorobą, cierpieniem i żalem, ponieważ wiedzą, że długa choroba męczy i wyczerpuje nie tylko ich, ale również otoczenie (Zawadzka 2006, s. 79). Mędracy spokojnie przyjmują rzeczy nieuniknione, wiedzą, że w życiu nie zdarza się nic nowego. To co natura zbudowała, ona też burzy, co zaś zburzyła, odbuduje w innej formie (Kaczmarek 1977, s. 134). „Czy nie wydaje się wam – pyta Katon Starszy – że kto mądrzejszy, ten spokojnie umiera, a kto głupszy, ten bardziej się śmierci boi, oraz że ta dusza, która głębiej i dalej widzi, pragnie osiągnąć wyższe cele, ta zaś, której wzrok jest słaby, celów takich nie dostrzega?” (Cyceron 1995, s. 105). I dalej mówi, „(...) doprawdy tylko współczuć można starcowi, który w ciągu swego długiego życia tego nie pojął, że śmierć należy lekceważyć. Jest przecież bezsporne, że może być tylko jedno z dwojga: albo – jeśli śmierć gasi życie duszy bez reszty – w ogóle się z nią nie liczyć, albo – jeśli prowadzi dusze tam, gdzie ma ona żyć wiecznie – wręcz jej pragnąć” (Cyceron 1995, s. 91–92).

Zastanówmy się bowiem, mówi Katon Starszy, co w końcu mamy z tego życia? Nie jestże ono raczej pasmem cierpień? A jeśli nawet jakieś przyjemności mamy, to przecież są one albo ograniczone, albo wnet odczuwamy ich niedosyt (Cyceron 1995, s. 106). Starzejący się człowiek często zapewne zaczyna „... myśleć o umieraniu, a ściślej, o prowadzącym do niego procesie, który zasadniczo budzi lęk, gdyż niesie nam cierpienia fizyczne różnego stopnia, i powiada się zwykle: nie śmierci się boję, lecz chorób i bóleści (Améry 2007, s. 113). Coraz więcej ludzi, wbrew dawnym przekonaniom, życzy sobie, aby śmierć przyszła szybko, nagle, bezboleśnie, najlepiej – podczas snu. Dawna modlitwa: „od naglej, niespodziewanej śmierci zachowaj nas, Panie”, zostaje zastąpiona prośbą o to, by Bóg oszczędził człowiekowi cierpienia i strachu ostatniego okresu, aby zabrał świadomość, zanim zabierze życie (Karney 2000, s. 94). Dziś, jak pisze Ryszard Przybylski, „(...) śmierć utraciła swój sakralny wymiar, przestała być ważnym wydarzeniem w życiu rodzinnym i społecznym, dotyka nas w absolutnej samotności szpitalnego łóżka, pomiędzy nią a nami nie ma żadnych pośredników, stała się banalnym przez swą częstotliwość epizodem w „fabryce śmierci”, a zmarły – kłopotliwym balastem, którego trzeba się możliwie jak najszybciej pozbyć” (Za: Chmielowski 2000, s. 86). Nieliczni umierają w domu, otoczeni bliskimi, których obecność łagodzi lęk, rozpacz, poczucie bezradności

i braku kontroli nad własnym życiem, a często także ból fizyczny (Karney, 2000, s. 96). Zdarza się również, że najbliżsi oczekują śmierci starca z utęsknieniem, a on to intuycyjnie wyczuwa, staje się coraz bardziej nieszczęśliwy i pragnie śmierci mimo lęku przed nią (Karney 2000, s. 94).

Umieranie i śmierć wzbudzają przerażenie, *tremendum*⁶, ale także w niektórych sytuacjach zgodę na nią. Prowokują one do niezachwianej nadziei na obietnicę życia wiecznego (Grzywa 2013, s. 11). Pogodzenie się ze śmiercią jest o wiele łatwiejsze dla osób wierzących, dla których zgon nie jest kresem wszystkiego. Wiara w życie pozagrobowe czy też w reinkarnację jest więc przekonaniem tylko o zmianie istnienia, często na lepsze (Karney 2000, s. 88). Ludzie głęboko wierzący traktują śmierć jako spotkanie z Bogiem i z wcześniej zmarłymi bliskimi. Jak zauważa Bogusław Chmielowski, każda z wielkich religii stara się przygotować człowieka na śmierć, zarówno jego własną, jak i najbliższych. Niektóre z nich zachęcają nawet nas do tego, by owo przygotowanie uznać za sens ludzkiego życia (Chmielowski 2000, s. 88). Jednak ludzie starzy boją się śmierci, co nie oznacza braku wiary w Boga. Boją się bólu i cierpienia w chwili śmierci. Z drugiej jednak strony uważają śmierć za wybawienie od choroby oraz cierpień fizycznych z nią związanych (Zawadzka 2006, s. 80).

Podsumowanie

Nie ma w tym nic nadzwyczajnego, że człowiek obawia się starości, zwiastującej cierpienia oraz zbliżającą się śmierć (Kaczmarek 2007, s. 1977). Ludzie różnie myślą o swojej starości i zbliżającej się śmierci. W znacznym stopniu odgrywa tu rolę nastrojów depresyjnych, warunki zdrowotne i bytowe, ale najbardziej istotne wydają się cechy osobowości, która kształtowała się od dzieciństwa, ale też była modyfikowana przez warunki życia, przez brak ciepła, serdeczności, bliskich związków z rodziną czy znajomymi. Przyczyn depresji występującej u ludzi starszych upatruje się w: osamotnieniu, izolacji, niemożności wybrania środowiska odpowiedniego do odczuwanych potrzeb, braku kontaktów interpersonalnych, braku zajęcia i pracy, poczuciu, że jest się niepotrzebnym i niepożądanym, pogarszaniu się warunków materialnych po przejściu na emeryturę, uleganiu nałogom, uporczywej bezsenności, utracie wiary w Boga, lęku przed śmiercią (Sękowski 1993, s. 30). Współcześnie człowiek starszy nie cieszy się tak dużym autorytetem i powszechnym uznaniem, jak kiedyś. W konsekwencji zaczyna wątpić w swoją wartość oraz przydatność dla innych, zamyka się w sobie. Zaczyna wycofywać się z aktywnego życia, a tym samym zaczyna rozmyślać o swej starości, o przemijaniu, o nieuchronnej śmierci. W ten sposób budzą się lęki przed życiem w okresie starości, przed cierpieniem, przed śmiercią. „Człowiek lęka się śmierci, mimo iż ma świadomość, że przez całe życie zmierza ku niej, zmagając się z tą trudną i bolesną prawdą” (Chmielowski 2000,

⁶ Tajemnica przerażająca

s. 85). Człowiek boi się też starości, chociaż starość subiektywnie u każdego człowieka jest inna i nie zawsze ma postać zgodną z przyjętym, często negatywnym, stereotypem. „Ktoś, kto wewnętrznie odczuwa starość i starzenie się jako czas beznadziejny i utracony, jako „bierne czekanie na śmierć”, rzecz jasna przeżywa ten okres tragicznie” (Zych 2008, s. 83). Starzec, choć zepchnięty na margines i osłabiony, choć jest wygnańcem swoich czasów, nadal pozostaje tym samym człowiekiem, którym był, uważa Simone de Beauvoir (Beauvoir 2011, s. 505). Stąd też egzystencjalne rozterki i lęki człowieka starego rozpatrywać należy bardzo indywidualnie, mając na względzie jego dotychczasowe życie, jego dotychczasową biografię.

Bibliografia

- Améry J., 2007, *O starzeniu się. Podnieść na siebie rękę – dyskurs o dobrowolnej śmierci*, Warszawa.
- Beauvoir S., 2011, *Starość*, Warszawa.
- Bugajska B., 2000, *Zagrożenia egzystencji człowieka starszego – w poszukiwaniu antidotum*, [w:] Dzigielewska M. (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Łódź, s. 281–290.
- Bugajska B., 2001, Sens życia w obliczu starości, [w:] Tchorzewski A., Zwierzchowski P. (red.), *Sens życia – sens wychowania. Dylematy człowieka przełomu wieków*, Bydgoszcz, s. 183–193.
- Celary I., 2007, *Szanse i zagrożenia edukacji religijnej osób starszych*, [w:] Fabiś A. (red.), *Edukacja dorosłych wobec zjawiska marginalizacji*, Mysłowice.
- Chmielowski B., 2000, *Eschatologiczne aspekty starości z postmodernistycznej perspektywy*, [w:] Dzigielewska M. (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Łódź, s. 83–92.
- Cyceron, 1995, *Katon Starszy o starości*, Kraków.
- Frąckiewicz L., 2000, *Bariery uczestnictwa ludzi starszych w integracji społecznej*, [w:] Dzigielewska M. (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Łódź, s. 33–42.
- Grzywa A., 2013, *Jak ośwoić się z myślą o starości, umieraniu i śmierci*, Lublin.
- Huziński A., 2007, *Psychologiczne wyznaczniki programowania jakości środowiska życia osób w podeszłym wieku*, [w:] Brzezińska A., Ober-Łopatka K., Stec R., Ziółkowska K. (red.), *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości*, Poznań.
- Jäger W. OSB, 2007, *Życie nigdy się nie kończy. O życiu, starości i śmierci*, Warszawa.
- Karney J., 2000, *Pedagogiczne aspekty kresu życia człowieka*, „Rocznik Andragogiczny”, s. 87–99.
- Kirkwood T., 2005, *Czas naszego życia. Co wiemy o starzeniu się człowieka*, Kielce.
- Matejczuk J., 2007, *Zaangażowanie w działalność społeczności lokalnej jako szansa dla seniorów*, [w:] Brzezińska A., Ober-Łopatka K., Stec R., Ziółkowska K. (red.), *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości*, Poznań.
- Pałka A., 1998, *Wykorzystanie wywiadu narracyjnego i metody biograficznej w diagnozie potrzeb rozwojowych człowieka starszego*, „Edukacja Dorosłych”, nr 3 (20), s. 63–73.
- Sękowski T., 1993, *Adaptacja psychiczna osób w podeszłym wieku do warunków życia*, Lublin.

- Skibińska E., 2001, *Drogi edukacyjne kobiet*, [w:] Wesołowska E. A. (red.), *Kobiety a edukacja dorosłych*, Warszawa, s. 57–70.
- Stuart-Hamilton I., 2006, *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*, Poznań.
- Werka T., Zagrodzka J., 2009, *Strach i lęk w świetle badań neurobiologicznych*, [w:] Fajkowska M., Szymura B. (red.), *Lęk: geneza, mechanizmy, funkcje*, Warszawa, s. 17–25.
- Zawadzka D., 2006, *Postawy osób w terminalnej fazie choroby nowotworowej wobec kresu życia*, „Edukacja Dorosłych”, nr 3 (52), s. 73–80.
- Zych A. A., 2008, *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*, Kraków.

Jan Ryszard Błachnio
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

STAROŚĆ CZŁOWIEKA W MYŚLI FILOZOFICZNO-SPOŁECZNEJ

Słowa kluczowe: starość, ciało, duch, osoba, Bóg

Key words: ageing, body, spirit, person, God

THE OLD AGE IN PHILOSOPHICAL AND SOCIAL THOUGHT

Abstract:

The article deals with the issue of aging in philosophical and social terms. The author's thesis is that while the old age is the subject for philosophical reflection, it is also a problem of people responsible for the shape of contemporary social life. Understanding aging and its social references to the elderly is the result of the adopted philosophy of life. The principle of this paper is that a human being is not merely a body, but the spirit connected with the body, which is supported by the illustrations from the past.

When the body goes weak and human power diminishes, an individual, as a combination of matter and spirit, may still be active, useful for the family, the loved ones, and for the society.

Tytułem wstępu

Przeżywamy życie w radościach i smutkach. W obliczu obojętności świata zmuszeni jesteśmy polegać na własnej wolności. Przez większość życia autentycznie poruszamy się w otwartej przestrzeni możliwości, które daje nam świat. Są jednak i takie okresy w naszym życiu – przede wszystkim starość, kiedy inni, za naszym przyzwoleniem lub nie, decydują o nas, określają nam przestrzeń, w której możemy egzystować. Starość – jako problem egzystencjalny i społeczny zawsze stanowił i stanowi także dziś przedmiot namysłu człowieka.

Życie – człowiek – kultura

Główną tezę rozprawy *Człowiek* Teilharda de Chardina jest stwierdzenie: „człowiek jest częścią życia, i to jego częścią najbardziej charakterystyczną, biegunową, można by tak rzec – najbardziej żywą” (1984, s. 15). Przypomnijmy, iż życie w ujęciu filozoficznym oznacza zasadę zjawisk organicznych. Zasada owa realizuje się na trzech poziomach: wegetatywnym, zmysłowym i rozumnym, czego efektem jest świat roślin, świat zwierząt i świat ludzi. Człowiek – jako jedyna istota we wszechświecie – jest w posiadaniu życia na wszystkich poziomach. Na wszystkich tych poziomach obserwujemy zjawisko powstawania i niszczenia, inaczej zjawisko narodzin i śmierci. Analizując je, Arystoteles doszedł do konstatacji: „widać przeto jasno, że powstawanie i niszczenie zachodzi rzeczywiście, dzięki czemu ono (zachodzi), a także czym jest to, co powstało i to, co zniszczało. Albowiem jeżeli będzie ruch, to musi istnieć coś, co porusza, (...) a jeżeli ruch ma istnieć zawsze, to coś, co porusza musi istnieć zawsze, a jeżeli ruch ma być nieustanny, to to, co porusza, musi być jedno, nieporuszone, niestworzone i niezmiennie” (1992, *O powstawaniu i niszczeniu*. Księga II 137a).

Współcześnie wyróżniamy trzy poglądy na istotę życia:

- witalizm – istoty żywe różnią się zasadniczo od ciał nieożywionych;
- mechanicyzm (redukcjonizm) głoszący, że wszystkie zjawiska związane z życiem można zredukować do tych samych praw fizyczno-chemicznych, które rządzą materią nieożywioną;
- komplementaryzm przyjmujący, iż układy fizyczne mogą występować na różnych poziomach organizacji. Na wyższych poziomach, obok praw fizycznych i chemicznych, obowiązują swoiste prawa biologiczne (por. Chmurzyński 1977, s. 10, 44).

Zgodzimy się z Arystotelesem i z wieloma podobnie myślącymi filozofami, iż życie to nieustanny potok narodzin i śmierci, przy czym życie to – zdaniem Georga Simmela – dąży do tego, aby się rozprzestrzeniać, reprodukować i ostatecznie przezwyciężać własną śmiertelność. Natomiast chrześcijańskie rozumienie życia kształtuje się pod wpływem dwóch spojrzeń: filozoficznego i teologicznego. Akcent filozoficzny eksponuje naturalne i biologiczne podstawy życia jako daru stwórczej miłości Boga. Z tego faktu wynika obowiązek respektowania i rozwijania tego daru w zgodzie z naturą oraz w zgodzie z nadprzyrodzonym przeznaczeniem człowieka. Stąd troska o zachowanie i pielęgnowanie życia oraz zakaz jego dobrowolnego niszczenia. Natomiast aspekt teologiczny ujmuje życie człowieka w perspektywie zbawienia. Żyjący w XX wieku Bernhard Häring w rozprawie zatytułowanej *W służbie człowieka* pisze: „Wysoka wartość życia ziemskiego zawiera się w Janowym pojęciu *zoe* (życie), które wyraża wspaniały byt właściwy Bogu i nasze uczestnictwo w Jego Boskim życiu. Nasze ziemskie życie powinno być przeto obrazem tego niebiańskiego życia” (1975).

W kręgu cywilizacji europejskiej funkcjonuje teza, iż człowiek jest wytworem kultury. Oznacza to, iż kultura jaką człowiek zastaje, wywiera decydujący wpływ na kształt jego osobowości. W zależności więc od jakości zastanego świata, od warunków bytowych i społeczno-historycznych, od możliwości korzystania z osiągnięć cywilizacyjnych, od panujących systemów filozoficznych i religijnych zależy „jakość” człowieka. Osoba ludzka przez całe swoje życie wraz z językiem przyjmuje swoisty sposób myślenia, wzrasta w określonych normach moralnych, kształci się i nabywa pewne umiejętności w kulturowanych obrzędach i obyczajach oraz przyswaja sobie istniejący system wartości. W zależności od wrodzonych predyspozycji i uznanego światopoglądu dokonuje wyboru wartości i kształtuje własny, indywidualny styl życia, który następnie swoim zachowaniem, działalnością i pracą manifestuje w „świecie człowieka” (Gajda 2002, s. 87).

Cywilizacje, podobnie jak wszystko co nas otacza, podlegają ustawicznym zmianom. Czasy nowożytne na kontynencie europejskim, pod wpływem nowych nurtów filozoficznych odwołujących się do nauk przyrodniczych, przybrały azymut na eliminację teologicznego ujmowania życia i świata. Stąd idea człowieka – użytkownika Bożego daru życia stała się trudniejsza do zrozumienia w czasach zdominowanych przez odkrycia, które dały ludziom większe niż dawniej możliwości opanowania tajemnic świata, budząc zarazem pragnienie niepodzielnego zapanowania nad nim. W odniesieniu do człowieka filozofia nowożytna i jej przełożenie w sferze praxis rozwija się w dwu kierunkach: skrajnej apoteozy lub totalnej deprecjacji człowieka. Między tymi skrajnymi nurtami sytuuje się chrześcijańskie podejście, które podkreśla istotowy związek życia z Bogiem. Skutkuje to zakazem naruszania życia, ogranicza samowolę poczynań ludzkich i chroni jednostkę przed zewnętrznymi działaniami niszczącymi.

Refleksje o starości

Życie człowieka, według Pitagorasa, dzieli się na cztery okresy: dzieciństwo, młodość, dojrzałość i starość. Inni przyjmują jedynie trzy, i tak Jan Paweł II wyróżnia trzy momenty tajemnicy ludzkiego istnienia: narodziny życia, jego rozwój oraz zmierzch. W jednym i drugim występuje faza życia nazywana starością. Ian Stuart-Hamilton w *Psychologii starzenia się* dokonał konstatacji: „Starzenie się nie jest wyznacznikiem czasów współczesnych, ale dopiero w ostatnim stuleciu stało się powszechne. Ocenia się, że „(...) do XVII wieku prawdopodobnie jedynie 1% populacji przekraczał 65 rok życia” (2006, s.13). Wskaźnik ten w wieku XIX wzrósł do prawie 4%, a obecnie w Polsce szacuje się, iż w wieku poprodukcyjnym jest około 18% i charakteryzuje się tendencją wzrostową (Błachnio 2012). Starość jest ostatnim okresem w życiu i każdy ją będzie przeżywać, o ile nie umrze wcześniej. Starość niesie ze sobą obniżenie sprawności cielesnej i nieuchronne zmierzanie do kresu życia, czyli do śmierci. Śmierć jest przeznaczeniem każdego człowieka. Piękną ją scharakteryzował Adam Mickiewicz w *Dziadach*:

„Z czego wychodzi cały człowiek, mały świeatek ? Z iskry tylko.
Czym jest śmierć, co rozprószy myśli mych dostatek? Jedną chwilką.
Czym był On, póki światy trzymał w swoim łonie? Iskrą tylko.
Czym będzie wieczność świata, gdy On go pochłonie? Jedną chwilką.
(Improwizacja)

Współcześnie starość jest przedmiotem uwagi polityków, ekonomistów, socjologów, psychologów oraz przedstawicieli innych profesji. Starością zajmują się zarówno państwo, jak i nauki doświadczalne. Niestety w czasach obecnych wizerunek człowieka staroego uległ degradacji, albowiem zarówno humanistyka, jak i filozofia, mimo iż przyjęła kierunek antropocentryczny, nie poświęca temu zagadnieniu należytej uwagi. Stąd wypływa potrzeba odnowienia naszego widzenia starości oraz zaczerpnięcia z przeszłości najlepszych wzorców w celu ubogacenia tą wiedzą i mądrością współczesnej populacji.

Minione epoki nie posiadały takiej wiedzy na temat starzenia się, jaka jest udziałem czasów obecnych. Odnotowywali jedynie, iż wraz z wiekiem zmienia się wygląd zewnętrzny ciała i spowalniają się procesy życiowe. Święty Augustyn zauważył, że od momentu narodzin rozpoczyna się w ciele proces, który prowadzi do śmierci. Tę myśl przywołał Martin Heidegger, który w *Sein zum Tode* określił człowieka mianem „byt ku śmierci”. W okresie starożytności próbowali odpowiedzieć na pytanie: czym jest starość nie tylko filozofowie, ale przede wszystkim lekarze. W Grecji Hipokrates postawił tezę, iż starzenie się polega na utracie ciepła i wilgoci, albowiem ciało w miarę upływu lat staje się coraz bardziej zimne i suche. Tym torem myślenia podążył Arystoteles w takich swoich rozprawach jak: *O młodości i starości*, *O życiu i śmierci*. Śmierć, zdaniem Arystotelesa, następuje w momencie wyczerpania się ciepła w organizmie. W miarę upływu życia zmniejsza się ilość ciepła i jego intensywność, stąd u człowieka staroego nawet lekka choroba sprowadza szybką śmierć. „Ma się wrażenie, jak gdyby w sercu żarzył się tylko małeńki i słabiutki płomień, który gaśnie za lekkim podmuchem. Stąd to właśnie pochodzi, że śmierć w starości jest bezbolesna; umierają bowiem wtedy ludzie, chociaż nie doznają żadnych gwałtownych zaburzeń, a wyzwolenie duszy dokonuje się zgoła nieświadomie” (Arystoteles 1992, *O życiu i śmierci*, 469 b).

W Rzymie zagadnieniem tym od strony medycznej zajął się Celsus, a swoje przemyślenia i obserwacje zawarł w traktacie *O medycynie*. Czerpiąc obficie z Hipokratesa, przedstawił katalog starczych schorzeń: zaziębienie, problemy z układem moczowym i oddechowym, zapalenie zatok, bóle krzyża i stawów, bezsenność, rozstrój żołądka i dyzenterię. Inny pisarz rzymski – Galen w pracy zatytułowanej *O zachowaniu zdrowia* skonstatował, iż „Każda śmiertelna istota od początku nosi w sobie ziarno śmierci” (za: Minois 1995, s. 118–119).

Śmierć i próba jej przezwyciężenia stanowi przedmiot poszukiwań bohatera eposu z dorzecza Tygrysu i Eufratu noszącego tytuł *Gilgamesz*, powstałego na początku drugiego tysiąclecia przed Chrystusem. Bohater, osiągnąwszy sławę i bogactwo, staje

wobec tajemnicy ludzkiego losu wobec śmierci. Wypowiada myśli, które towarzyszą każdemu człowiekowi we wszystkich epokach: „Czyż i ja nie umrę, czy nie będę jak Enkidu? W łonie mym rozpacz się zaległa. Jakże mi to zmilczeć? Jak spokój znaleźć? Trwogę przed śmiercią poczułem, Szamaszu! Racz mnie, jak dotąd, wśród żywych zachować!” (1980, s. 83). Porzucił spokojne życie i przedsięwziął niebezpieczną wędrówkę w poszukiwaniu ziela nieśmiertelności. Epos kończy się konstatacją: „I to także był trud Gilgamesza, władcy, który wszystko widział a przejrzał, widział rzeczy skryte, wiedział tajemne, przyniósł wieści sprzed wielkiego potopu. Wyruszył Gilgamesz w daleką drogę zmęczył się ogromnie, przyszedł z powrotem. Na kamieniu wyrył powieść o trudach” (1980, s. 106).

Śladem myśli podjętej przez Gilgamesza podążył w Grecji Platon, który w *Fedonie* i *Fajdroisie* pozostawił bogaty materiał do przemyśleń o śmierci i dalszych dziejach ludzkiego ducha. Nie miejsce tu, aby szerzej podejmować ten problem. Należy zgodzić się z oceną neoplatonika Proklosa, który w rozprawie zatytułowanej *In theologiam Platonis* zauważył, iż „filozofia Platona i sam jej początek zabłysnął swym światłem dzięki życzliwej woli najwyższych bogów”. I dalej dodaje: „utrzymuję jednak, że tajemna nauka, właściwa boskim misteriom (...) za sprawą jednego tylko człowieka dokonała tego, że to boskie królestwo jawnie się ukazało temu, kto w ziemskim życiu jest w stanie w niej zasmakować” (Reale 2001, s. 217). Myśl Platona – mistyka powróciła w dobie humanizmu, a także u wielu nowożytnych i współczesnych myślicieli europejskich. Należy tylko zauważyć, iż od sposobu rozwiązania przez poszczególnego człowieka tego zagadnienia, przeżywanie okresu starości przybiera jakże odmienne zachowania.

Starość w filozofii greckiej i rzymskiej

Myśliciele greccy pozostawili wiele pism na temat starości, co świadczy o ich zainteresowaniu tym okresem życia. Platon w swej filozofii nie charakteryzował istniejącej rzeczywistości, lecz tworzył ideał, rzeczywistość jaka powinna być. Podobnie jest i w temacie starości. Pokazuje wzorcowego starca – Kefalosa, który jest krzepki fizycznie, dobrze wykształcony i żyje dostatnio. Jakkolwiek wraz z upływem lat ciało słabło, to jednak nie zadręczał się tym, albowiem rekompensatę znajdował w sferze niecielesnej: „im bardziej wędzną inne przyjemności cielesne, tym bardziej rosną pożądania i rozkosze związane z inteligentną rozmową” (*Państwo*, I, 328). Miejsce i zadania ludzi starych szerzej przedstawił w dialogu *Prawa*. Zapatrzony był w strukturę władzy w Sparcie, gdzie ludzie starzy tworzyli geruzję – najwyższy organ władzy, w koncepcji swej proponował Ateńczykom, aby starsi zarządzili, a ludzie młodzi słuchali. Nadmienić należy, iż dialogi, w których podejmował zagadnienie starości, powstały w ostatnim okresie jego życia. Ten fakt należy podkreślić, albowiem nie tylko przedstawił wiedzę nabytą, ale ubogacił ją własnymi odczuciami. Zupełnie odmiennie opisuje się zachodzące zjawisko opisywane z zewnątrz, a inaczej jeżeli przedmiot charakterystyki jest ubogacony wewnętrznymi przeżyciami.

Krańcowo inny obraz starości pozostawił Arystoteles, który swe traktaty o starości pisał w okresie pełni dorosłego życia. Jego stanowisko wypływa konsekwentnie z założeń systemowych jego filozofii. Podczas gdy Platon patrzył na człowieka jedynie poprzez prymat duszy, to Arystoteles pojmował człowieka jako jedność złożoną z duszy i z ciała. W konsekwencji następującego w okresie starości osłabienia ciała, Arystoteles przyjmuje, iż podobny proces ma miejsce w sferze duchowej. Takie podejście sprawiło, iż nie podzielili stanowiska Platona dotyczącego miejsca ludzi starych w życiu społecznym i politycznym państwa. Stagiryta krytycznie odniósł się do ludzi starych, dopatrywał się w ich zachowaniu szeregu niepożądanych zachowań, jak chciwość, niedoceniające młodych itp. W *Retoryce* naszkicował odpychający obraz starca. Człowiek stary jest niezdecydowany, przepełnia go pesymizm, gadulstwo, wyrachowanie i skłonność do nadmiernego okazywania stanów emocjonalnych. Stąd, odmiennie niż Platon, kierowanie państwem zastrzegł dla ludzi w sile wieku, dla mężów dojrzałych.

Ostatnim z greckich pisarzy, który podjął zagadnienie starości był Plutarch, który w swoich *Moraliach* umieścił rozprawę zatytułowaną *Czy stary człowiek powinien zajmować się polityką?* Jego zdaniem ludzie starzy powinni aktywnie kontynuować swoje zaangażowanie w życie publiczne społeczeństwa, w którym żyją. Powinni politycznie udzielać się do ostatnich dni swego życia, albowiem podobne zjawisko obserwujemy w otaczającej nas przyrodzie. „Nie tylko – pisze – umiłowanie szczytów się nie starzeje, jeszcze mniej starzeje się pociąg do pracy dla dobra wspólnego i dla dobra państwa. Tak jest przecież do samej śmierci z mrówkami i pszczołami. Nikt bowiem nie widział pszczoły, która z powodu starości stała się trutniem” (1996, s. 105). W rzeczy samej, ciało człowieka starego jest słabsze, ale „przecież nie same nasze ręce ani nogi, ani siła ciała są bogactwem i częścią państwa, lecz przede wszystkim dusza i to, co w niej piękne, a mianowicie: sprawiedliwość, umiarkowanie i mądrość” (Tamże s. 140).

Refleksje o starości człowieka znalazły należne miejsce w twórczości rzymskich filozofów, między innymi u Cicerona, Seneki i Epikteta. Seneka problem ten podjął w *Listach moralnych do Lucyliusza*, gdzie bronił swojej decyzji usunięcia się z życia czynnego. „Powitajmy więc ją (starość) – pisał – życzliwie i pokochajmy. Bo i ona jest pełna uroku, jeśli potrafisz z niej korzystać. Owoce najlepiej smakują wtedy, gdy przemijają” (List XII, 4, s.37). Starość, w przekonaniu Seneki, można wykorzystać na doskonalenie siebie i czytanie. Lata tego okresu najlepiej przeznaczyć na lekturę prac filozofów, albowiem przynosi ona spokój duszy i szczęście. Natomiast, w przeciwieństwie do Epikteta, który w *Diatrybach*, pochwalał zaangażowanie w obszarze życia publicznego ludzi starych, zdecydowanie je piętnował (jako „odrażające”) (List XIII, 17).

Cycon podjął zagadnienie starości w specjalnym opracowaniu zatytułowanym *O starości*. Bohaterem rozprawy jest Marek Poncjusz Katon, który uchodził w opinii Rzymian za przykład człowieka prawego i wzór cnót obywatelskich. Pisząc to dzieło, Cycon miał ponad 60 lat i został, z racji obrony ustroju republikańskiego, odsunięty przez

Cezara od udziału w życiu publicznym. Rozgoryczony swoją sytuacją polityczną, z tym większym przekonaniem daje wyraz stanowisku, iż ludzie powinni dostrzec pozytyw, jakie niesie ze sobą starość. Nie oddala się w rzeczy samej od życia czynnego, a bogactwo doświadczeń duchowych, nabyte w długim życiu, tym bardziej predestynuje go do kierowania innymi. Starzec przypomina sternika na statku, który spokojnie stoi przy sterze, podczas gdy wszyscy inni nieskładnie biegają po pokładzie. To prawda, że starość przybliża człowieka do śmierci, ale przecież nie ma się co jej obawiać, bo albo po śmierci nie ma nic, albo stanowi ona przejście do życia wiecznego, z tego względu winna stać się przedmiotem pożądania i oczekiwania. Swój traktat zakończył słowami: „Starość jest ostatnim aktem odegranym na scenie życia; starajmy się, by nie był on męczący, zwłaszcza gdy sztuka jest dostatecznie długa” (Cyceron 1963, *O starości* 23, 85, s. 58).

Zarówno Seneka, jak i Cyceron udokumentowali swoje odniesienie do starości i do śmierci nie tylko na kartach traktatów, lecz i w realnym życiu. Jeden i drugi poniósł bohaterską śmierć w obronie wyznawanych i głoszonych ideałów. Uczynili to w taki sposób, iż po dzień dzisiejszy wspomina się ich z podziwem i z należnym uszanowaniem. Podobnie wspaniale zachował się na przełomie czasów starożytnych i średniowiecza Boecjusz. W starszym wieku niesłusznie został oskarżony o zdradę stanu i skazany na karę śmierci. Oczekując w więzieniu na śmierć, napisał jakże piękną rozprawę zatytułowaną *O pocieszeniu, jakie daje filozofia*. Przedmiotem jego refleksji jest poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o sens ludzkiego życia, starości i śmierci. „Chwała niegdyś – czytamy w rozprawie – w młodości szczęśliwego życia dzisiaj osładza los smutnego starca. Wczesną starość zbyt rychło zła Dola mi dała i cierpieć ciału wiek podeszły każe. Przedwcześnie włos siwy spłynął na me skronie i na osłabłym ciele drży zmarszczona skóra. Szczęśliwy człowiek, gdy słodkich lat śmierć oszczędza, a w latach smutku często wzywana przychodzi” (Boecjusz I, 1).

Reasumując wywody starożytnych mędrców zgodzimy się, iż starzenie się, podobnie jak śmierć, jest elementem koniecznym i nieuniknionym procesu stawania się rzeczy, fragmentem cyklu narodzin, wzrostu, dekadencji i śmierci. Procesowi temu podlega wszystko, co stanowi świat materii: człowiek, zwierzęta, rośliny, a nawet żywioły i cały kosmos. Starość i śmierć należą do porządku natury w takim samym stopniu jak narodziny i młodość. Jeżeli uważamy, że są złem, to są złem koniecznym, nieuniknionym, które swoje uzasadnienie wyprowadza z naturalnego porządku rzeczy. Czy można więc w tej perspektywie głosić „pochwałę starości” czy też poprawniej jest przyjąć postawę filozoficznej obojętności? Wybór należy do każdego z nas, ludzi, albowiem tylko człowiek jest świadom swej śmierci. Tę prawdę dostrzegł i wyartykułował B. Pascal w traktacie *Myśli*: „Człowiek jest tylko trzcina, najwężlejszą w przyrodzie, ale trzcina myśląca. Nie potrzeba, by cały wszechświat uzbroił się, aby go zmiażdżyć: mgła, kropla wody wystarczą, aby go zabić. Ale gdyby nawet wszechświat go zmiażdżył, człowiek byłby i tak czymś szlachetniejszym niż to, co go zabija, ponieważ wie, że umiera, i zna przewagę, którą wszechświat ma nad nim. Wszechświat nie wie nic o tym” (1989, s. 264).

Starość w nauczaniu Kościoła

Kościół katolicki na przestrzeni swojej historii podejmował i podejmuje różne zagadnienia oraz wyzwania odnoszące się do człowieka i jego życia. Jednym z obszarów nauczania Kościoła są zagadnienia dotyczące człowieka starego i jego miejsca w rodzinie, w życiu społecznym i we wspólnocie ludzi wierzących. Nauka Kościoła na temat starości, z jednej strony opiera się na Piśmie św. i tradycji, z drugiej akomoduje doświadczenia wypracowane przez filozofię i nauki. Ze swej strony poczuwa się do obowiązku zajmowania własnego stanowiska wobec nowych zjawisk i sytuacji. Tak rzecz się ma również w naszych czasach.

Pismo święte przedstawia starość jako pożądaną i cieszącą się błogosławieństwem Boga etap życia. Szacunek i cześć dla rodziców jest jednym z dziesięciu przykazań Stwórcy. Księga Kapłańska obowiązek ten obwarowuje niezwykle surowymi sankcjami: „Ktokolwiek złorzeczy ojcu lub matce, będzie ukarany śmiercią; złorzeczył ojcu lub matce, ściągnął śmierć na siebie” (Kpł 20,9). Literatura mądrościowa Biblii starości przypisuje posiadanie mądrości: „Starcom więc przystoi mądrość” (Syr 25,3) oraz „Wieńcem starców jest wielkie doświadczenie, a chlubą ich bojaźń Pańska” (Syr 25,6).

Starość może być godna czci i szacunku, ale może przybrać postać odrażającą, czego wyrazem jest opowiadanie o Zuzannie i starcach (Dn 13). Starość nie jest równoznaczna z przeżyciem wielu lat, starość nie liczy się latami, lecz wypracowaną postawą moralną, nabytym doświadczeniem i mądrością oraz osobistym świadectwem wiary. stąd sentencje zaczerpnięte z Biblii: „Starość jest czcigodna nie przez długowieczność i liczbą lat się jej nie mierzy: sędziwością u ludzi jest mądrość, a miarą starości – życie nieskalane” (Mdr 4,8–9) oraz „Lepszy młodzieniec ubogi, lecz mądry, od króla starego, ale głupiego, co już nie umie korzystać z rad” (Koh 4,13).

W Nowym Testamencie nauka o starości znalazła rozwinięcie i dopełnienie. Dowartościowana została starość poprzez przywołanie staruszków: Symeona i Anny (Łk 2). Na matkę Jana Chrzciciela została powołana posunięta w latach kobieta imieniem Anna (Łk 1, 24n). Zarówno u Żydów, jak i w Kościele przełożeni noszą nazwę „starszych” (gr. *presbiteroi*). Chrześcijaństwo oddaje ojcu rodziny władzę nad dziećmi do późnej starości i przypomina o niej także współczesnemu pokoleniu. Z drugiej jednak strony także w Nowym Testamencie mamy negatywne przywołanie starości. Starzenie się jest niekiedy synonimem zasklepienia się w sobie, zamknięcia się na głos Dobrej Nowiny. Dlatego Jezus stwierdza, iż aby wejść do Królestwa, trzeba przyjąć postawę dziecka. Nikodem nie pojmuje tego i pyta: „Jakżeż może się człowiek narodzić, będąc starcem?” Chrystus odpowiada, że musi narodzić się z Ducha (J 3).

Ludzie starzy winni mieć równoprawne miejsce w społeczeństwie, a ich problemy winny być traktowane w sposób odpowiedzialny i z należytą powagą. W tej koncepcji Kościół współcześnie zwraca uwagę m.in. na następujące zagadnienia:

- sytuację ludzi starych, zagrożenia i zjawisko ich marginalizacji;

- podejmowanie konkretnych działań na rzecz osób tzw. trzeciego wieku;
- zachęcanie państw do odpowiedniego zabezpieczenia starości;
- przypominanie o roli rodziców w rodzinie;
- tworzenie ośrodków dla ludzi starych i miejsc opieki dla osób w stanie terminalnym.

Jedną z podstawowych misji Kościoła jest obrona życia i godności człowieka. Obro- na każdego człowieka, szczególnie człowieka starego, człowieka cierpiącego, człowieka niepełnosprawnego i samotnego. Kościół pilnie monitoruje i ocenia, jak współczesna cywilizacja odnosi się do osób wymagających specjalnej troski. Podobnie jak w starożytności, także i współcześnie istnieje tendencja do ukrywania, usuwania z widoku publicz- nego ludzi starych, niedołączonych, chorych i upośledzonych. Cywilizacja współczesna nie dostrzega znaczenia czy wartości cierpienia, a przeciwnie uważa je za zło, za rzeczywi- stość pozbawioną sensu i logiki. Stąd w nauczaniu Kościoła jest miejsce na dowartościo- wanie cierpienia, na ukazanie jego wielkiej roli w zbawczym dziele Chrystusa. Kościół współczesnej „cywilizacji śmierci” pod postacią aborcji i eutanazji przeciwstawia „cywi- lizację życia”; piętnuje „wojnę silnych przeciw bezsilnym”.

Kościół nie poprzestaje jedynie na diagnozowaniu i monitorowaniu sytuacji, w ja- kiej żyją ludzie starzy. Podejmuje konkretne działania na rzecz najstarszych członków społeczeństwa. Papież Jan XXIII w encyklice *Mater et magistra* z 1961 roku pisze, że Kościół „(...) troszczy się także o potrzeby codziennego życia ludzi, nie tylko o ich utrzy- manie i warunki bytu, lecz również o dobrobyt i powodzenie w różnych dziedzinach” (nr 3). Jak dodaje soborowy dekret o apostołstwie świeckich, „Kościół zatrzymuje dla siebie dzieła miłości jako swój obowiązek i niepozbywalne prawo. Dlatego Kościół otacza szczególnym szacunkiem miłosierdzie względem ubogich i chorych oraz tak zwane dzie- ła miłosierdzia i wzajemnej pomocy, mające na celu niesienie pomocy w różnych potrze- bach ludzkich” (nr 8). Aby realizować to zadanie zakładane i prowadzone są domy opieki, przytuliska, noclegownie i hospicja. Szczególną rolę odgrywa tu Caritas jako instytucja powołana z ramienia Kościoła, aby udzielać pomocy najuboższym i pokrzywdzonym przez życie. Przy parafiach działają koła charytatywne, zajmujące się osobami starszymi, prowadzone są jadalnie, kluby seniora, duszpasterze współpracują z ośrodkami po- mocy społecznej, są kapelanami w domach pomocy społecznej. Przeróżne zgromadze- nia zakonne (zwłaszcza żeńskie) powstają po to, aby upatrując swój charyzmat w służbie bliźnim, nieść pomoc najbardziej potrzebującym, w tym także osobom starszym.

Starość w nauczaniu Jana Pawła II

Jan Paweł II w swoim nauczaniu apostołskim wiele uwagi poświęcił ludziom starszym, czego wymownym świadectwem są jego spotkania z ludźmi w podeszłym wieku, z ludź- mi chorymi. Odbывał je w trakcie niemalże każdej apostołskiej pielgrzymki. Zagadnie- nie starości omawiał w dwu ujęciach: moralnym i społecznym (por. Błachnio 1995).

Ujęcie moralne

Syntezę tego ujęcia możemy znaleźć w przemówieniu wygłoszonym podczas zorganizowanej przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia konferencji *Kościół a ludzie starsi* (31 października 1998). Przesłanie zawarte w tym przemówieniu znalazło rozwinięcie i pogłębienie w *Liście do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku* (1 października 1999). Ponadto moralne aspekty starości znalazły wyraz w encyklice *Evangelium vitae*.

Papież moralny wymiar starości przedstawiał bądź jako wartość, bądź jako zadanie. Rozwijając zagadnienie wartości ludzkiego życia, w sposób szczególny podkreślał godność ludzkiej egzystencji w tych okresach, kiedy człowiek doświadcza słabości i cierpienia. Występują one w stopniu największym zazwyczaj w okresie starości. Starość, posiadając specyficzną wartość, jawi się ponadto jako moralne zadanie. W *Liście do moich Braci i Sióstr...* czytamy, iż lata starości „należy przeżywać w postawie ufnej zawierzenia Bogu (...); ten czas trzeba twórczo spożytkować, dążąc do pogłębienia życia duchowego przez usilniejszą modlitwę i gorliwą służbę Braciom w miłości” (nr 16).

Jest też starość człowieka zadaniem moralnym dla społeczeństwa, którego jest członkiem. Problem ludzi starych w czasach współczesnych stanowi moralne wyzwanie w wymiarze społecznym. Wydłużenie średniego wieku życia w ostatnim czasie w połączeniu ze spadkiem narodzin liczby dzieci prowadzi do wyraźnego starzenia się populacji, co w konsekwencji stanowi wzrost liczby świadczeń emerytalno-rentowych, wydatków na opiekę zdrowotną i paliatywną. W pierwszej kolejności obowiązek otoczenia opieką ludzi starszych spada na rodzinę. I tu należy zauważyć, iż zarówno najbliższa rodzina, jak całe społeczeństwo odbiera wychowanie dalekie od pożądanego zachowań. Dziś, w dobie powszechnego kultywowania mitu młodości i sprawności fizycznej, przy lansowaniu w ocenie drugiego człowieka kryterium wydajności i użyteczności, spychamy na margines życia ludzi starych jako nikomu niepotrzebny ciężar. Wobec powyższej diagnozy Jan Paweł II nieustannie ponawiał apel o postawę solidarności z ludźmi starymi, chorymi, niepełnosprawnymi. W *Przemówieniu* wygłoszonym w Rzymie w dniu 31 października 1998 roku wołał: „społeczeństwo powinno odkryć na nowo solidarność między pokoleniami, powinno odkryć sens i znaczenie starości; miarą jego cywilizacji jest ochrona, jaką otacza ono najsłabsze swoje jednostki”.

Ujęcie społeczne

Dwie kategorie ludzi często lekceważone i pogardzane – dzieci i starcy, stanowiły przez cały pontyfikat Jana Pawła II przedmiot szczególnej uwagi i troski. W *Ewangelii cierpienia* czytamy: „Od chwili narodzin podążamy w stronę śmierci, w okresie starości zaś stajemy się świadkami zbliżającego się kresu, o ile siłą nie tłumimy myśli i uczuć. Stwórca tak rozporządził, iż w starości człowiek przygotowuje się do śmierci. Wyrabia w sobie

zdolność zaakceptowania jej i przyjęcia. Starość jest stopniowym rozstaniem z nieprzerwaną pełnią życia, z bezpośrednim kontaktem ze światem” (Jan Paweł II 1997).

Przewodnią myślą w nauce Jana Pawła II o starości jest teza, iż starość jest wartością, jest darem Boga dla jednostki, dla rodziny i dla społeczeństwa. Obecność ludzi starych jest darem, duchowym bogactwem, swoistym „znakiem czasu”. Jeżeli pochylimy się nad tym problemem, jeżeli właściwie odczytamy starość, to pomoże nam to w odnalezieniu sensu życia, który to sens nie zamyka się w doczesności, lecz sięga aż po wieczność. Od ludzi starych możemy uczyć się wielu rzeczy, takich jak: ofiarność, życzliwość, altruizm i troska o drugiego człowieka. Widok człowieka starego, niedołężnego pomaga nam dalej w przełamywaniu barier obojętności i znieczulenia.

Pokolenie ludzi starszych wnosi w życie społeczne swoje bogate doświadczenie. Obok rozwoju wiedzy czy techniki niezwykle istotne w życiu każdego człowieka jest znalezienie odpowiedzi na fundamentalne pytania dotyczące powołania, godności i przeznaczenia człowieka. Duchowe, moralne i religijne świadectwo pokolenia starszego stanowi niezastąpione źródło równowagi społeczeństwa, rodziny i jednostki. Rodzą one takie postawy i zachowania, jak: poczucie odpowiedzialności, przyjaźń, roztropność, cierpliwość, mądrość, szacunek dla przyrody i postawę pokojowego rozwiązywania napięć i konfliktów. W *Liście do osób w podeszłym wieku* Jana Pawła II czytamy: „Wszyscy znamy ludzi starych, którzy mogą być wymownym przykładem zdumiewającej młodości i żywotności ducha. Tych, którzy się z nimi stykają, potrafią słowem pobudzać do działania, którzy w pewnych częściach świata – mam na myśli zwłaszcza Afrykę – słusznie są darzeni szacunkiem jako *żywe biblioteki* mądrości, strażnicy bezcennego dziedzictwa ludzkiego i duchowego. Choć to prawda, iż w wymiarze fizycznym zazwyczaj potrzebują pomocy, prawdą jest też, że nawet w podeszłym wieku mogą być oparciem dla młodych, którzy stawiają pierwsze kroki w życiu i szukają swojej drogi” (nr 12).

Szczególnym zadaniem osób starszych jest przekazywanie dzieciom i wnukom wartości kulturowych i wzorów życia. Swoją postawą i zachowaniem podtrzymują więzi w rodzinach. Ludzie starzy na koniec wypełniają istotne i trudne do przecenienia zadania na polu wychowania i kształtowania pożądanych postaw moralnych, narodowych i religijnych. W *Przemówieniu do ludzi w podeszłym wieku* w katedrze w Monachium (19.11.1980) Jan Paweł II mówił: „Starość wieńczy życie. Jest czasem żniw, żniw tego, czego się nauczyliśmy, co przeżyliśmy; żniw tego, co zdziałaliśmy i osiągnęliśmy, a także tego, co wycierpieliśmy i wytrzymaliśmy. Jak w końcowej partii wielkiej symfonii, te wielkie tematy życia współbrzmiają potężnie. Owo współbrzmienie użyczają mądrości (...) o której w przysłowiach przekazanych w Starym Testamencie czytamy:

*Jak starcom przystoi mądrość,
tak tym, co mają poważanie – myśl i rada.
Więcem starców jest wielkie doświadczenie,
a chlubą ich bojaźń Pańska (Syr 25, 5–6).*

Wy, Bracia i Siostry ze starszego pokolenia, Wy jesteście skarbem Kościoła. Wy jesteście błogosławieństwem świata! Jakże często musicie odciążyć młodych rodziców, jak umiejętnie wprowadzacie dzieci w historię Waszej rodziny i Waszej ojczyzny, w baśnię Waszego narodu i w świat wiary. Młodzież często chętniej zwraca się do Was ze swoimi problemami, niż do rówieśników swoich rodziców. Jesteście bezcennym oparciem dla Waszych synów i córek w trudnych chwilach. (...) Wy jesteście widowym znakiem, że sens życia nie polega tylko na zarabianiu i wydawaniu pieniędzy, że w każdej zewnętrznej działalności powinno dojrzewać to, co wewnętrzne, a w tym, co doczesne – to, co wieczne” (nr 1, 2).

Na koniec obecność człowieka starego, zwłaszcza jego ostatnia choroba, ukazują obecnym przy nim, jak bardzo życie ludzkie jest kruche, ustawicznie zagrożone i ograniczone. Ludzie starzy i chorzy patrzą dalej i głębiej, dostrzegają to, co naprawdę w życiu jest wartościowe, co naprawdę w życiu ma znaczenie. Tą swoją mądrością – oczyszczoną i uszlachetnioną przez cierpienie – przekazują młodszym wzór znoszenia starości i cierpienia. Ludzie starzy do końca swoich dni są potrzebni młodym jako apostołowie tego, co najważniejsze: sensu życia, bezinteresownej miłości i dawania siebie aż do końca. Dodajmy, iż Jan Paweł II nie tylko pięknie nauczał o starości i śmierci, ale własnym życiem, własnym cierpieniem, własną śmiercią dał piękny wzór, jak należy przeżyć ostatni etap życia i jak pogodnie przyjąć śmierć – moment przejścia do domu Ojca. Cały świat patrzył i towarzyszył mu w wielkim podziwie.

Zakończeniem charakterystyki nauki o starości Jana Pawła II, a także zwieńczeniem zaprezentowanych filozoficznych refleksji o ostatniej fazie życia człowieka, niech będą słowa, jakimi Stanisław Kowalczyk zamknął charakterystykę filozofii personalistyczno – aktywistycznej Karola Wojtyły: „Proklamacja człowieka-osoby, dominująca w nauczaniu papieża, nie ogranicza się do płaszczyzny wartości naturalnych. Dlatego ideały prawdy, dobra, wolności, sprawiedliwości i miłości zostały zarysowane w ich egzystencjalnym związku z Bogiem. Dlatego „śmierć Boga” może przekształcić się w śmierć człowieka. Wartości ludzkie znajdują zwieńczenie w Chrystusie jako jedynym zbawcy człowieka” (1990, s. 443).

Bibliografia

- Arystoteles, 1982, *Dzieła wszystkie*, T3, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa.
- Błachnio A., 2012, *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo UKW, Bydgoszcz.
- Błachnio J.R., 1995, *Polskie inspiracje i wartości w nauczaniu Jana Pawła II*, Wydawnictwo Uczelniane WSP w Bydgoszczy, Bydgoszcz.
- Boecjusz, 2008, *O pocieszeniu jakie daje filozofia*, Wydawnictwo Marek Derewiecki, Kęty.
- de Chardin T., 1984, *Pisma. T1: Człowiek i inne pisma*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.

- Chmurzyński J.A., 1977, *W poszukiwaniu istoty życia*, [w:] T. Zabłocka (red.) *Organizm – jednostka biologiczna*. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, s. 5–66.
- Cyceron, 1963, *Pisma filozoficzne*, T4, PWN, Warszawa.
- Gajda J., 2002, *Antropologia kulturowa*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- Gilgamesz, 1980, *Epos starożytnego dwurzecza*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Häring B., 1975, *W służbie człowieka*. Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
- Hertz P., Kopaliński, Wł., 1975, *Księga cytatów z polskiej literatury pięknej od XIV do XX wieku*. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Jan Paweł II, 1997, *Ewangelia cierpienia. Wybór homilii, przemówień, dokumentów*, Znak, Kraków.
- Kowalczyk S., 1990, *Człowiek w myśli współczesnej*, Michalineum, Warszawa.
- Minois G., 1995, *Historia starości. Od antyku do renesansu*, Oficyna Wydawnicza Volumen, Wydawnictwo Marabut, Warszawa.
- Pascal B., 1989, *Myśli*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
- Platon, 2002, *Państwo*, Wydawnictwo DeAgostini, Altaya, Warszawa.
- Plutarch, 1996, *Moralia*, Verum: Warszawa.
- Reale G., 2001, *Historia filozofii starożytnej*, t. 2, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin.
- Seneka, 1961, *Listy moralne do Lucylusza*, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa.
- Simmel, G., 2008, *Filozofia życia*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa.
- Stuart-Hamilton I., 2000, *Psychologia starzenia się*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań.



Anna Leszczyńska-Rejchert
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

LĘKI OSÓB W FAZIE PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI W PERSPEKTYWIE GERAGOGIKI

Słowa kluczowe: lęki, seniorzy, geragogika

Keywords: fears, seniors, geragogy

FEARS OF PEOPLE IN THE LATE PHASE OF ADULthood
IN PERSPECTIVE OF GERAGOGY

Abstract:

The paper contains content relating to the fears, which are going through older people, their sources and effects, as well as the possibility of dealing with fears. The whole text is based on an analysis of the literature of the subject and the results of empirical research carried out among seniors, who live in Olsztyn. In summary, presented in the article content, it can be concluded that the fears going through every person. Persons who are in the period of old age may have severe, however, some of the fears. Fears of Polish seniors relate primarily to their health, the lack of money for treatment and the fear of loneliness. If Polish seniors suffer from severe anxiety, as a rule, are turning for help to the members of his family and the support they receive. Some elderly people have developed their own strategies for coping with fears, for example, addressing the things give pleasure as doing knitting, solve the crossword, meet with friends or watching television and listening to the radio. In the light of empirical research carried out, it can be concluded that the situation of emotional polish seniors is not optimal, and therefore the article presents optimization demands on this issue.

*„Lęk w sposób nierozzerwalny wiąże się z naszym życiem.
Towarzyszy nam w różnych formach od narodzin aż do śmierci.
Ludzkość w swej historii nieustannie podejmowała
nowe próby ujarzżenia go, osłabienia i przewyciężenia.
Magia, religia i nauka – wszystkie te dziedziny próbowały to czynić.
Poczucie bezpieczeństwa odnajdywane w Bogu, miłość pełna
poświęcenia, badanie praw natury lub asceza wyrzekająca się uroków
życia czy mądrość filozofów nie usuwają wprawdzie lęku,
jednak pomagają go znosić,
a nawet czynić owocnym dla naszego rozwoju”*

(Riemann, 2005, s. 9)

Wprowadzenie

Ostatni okres życia człowieka nazywany jest przez psychologów (np. przez D. J. Levinsona) fazą późnej dorosłości (tj. starości), która rozpoczyna się wraz z ukończeniem 60 r.ż. (por. Matlakiewicz, Solarczyk-Szwec 2009, s. 17). W okresie późnej dorosłości mogą występować różnorodne problemy, np. zdrowotne, materialne, rodzinne, problemy wynikające z dyskryminacji społecznej, jak również problemy emocjonalne. Wśród problemów emocjonalnych seniorów występują – jak w każdej grupie wiekowej – lęki, niepokoje. Chociaż uczucia takie, jak lęk: niepokój, strach, obawa to stany emocjonalne pojawiające się u osób w różnym wieku, to jednak emocje te dotyczą znaczą część ludzi należących do najstarszej grupy wiekowej. Według niektórych psychologów bowiem (m.in. Marii Susułowskiej) lęki nasilają się wraz z wiekiem (Susułowska 1989, s. 189, 194).

Sytuacja życiowa seniorów jest bardzo zróżnicowana, co wynika nie tylko ze zróżnicowanego obiektywnego stanu zdrowia, subiektywnego poczucia stanu zdrowia czy sytuacji rodzinnej i materialnej, ale również emocjonalnej. Emocje przejawiające się w lęku, niepokoju, obawach i strachu mogą wynikać z osobowości danego seniora, z jego doświadczeń życiowych, mogą wiązać się z pewnymi trapiącymi go chorobami (zwłaszcza o charakterze dementywnym) czy wreszcie mogą być skutkiem nagłej zmiany sytuacji życiowej (np. w związku z koniecznością zamieszkania u członków rodziny, w placówce całodobowej opieki, zmiany środowiska wiejskiego na miejskie lub miejskiego na wiejskie).

Geragogika (inaczej pedagogika starości) to nauka o wspomaganiu osób starszych w ramach szeroko pojętych oddziaływań edukacyjnych. Głównym celem geragogiki jest tworzenie warunków do pełnego rozwoju seniorów, aby mogli oni osiągnąć pomyślną starość. Pomyślna starość z perspektywy geragogiki oznacza takie funkcjonowanie osoby będącej w fazie starości, które łączy się ze świadomością własnych możliwości rozwojowych oraz ze świadomością, że można starać się o wspomaganie swojego rozwoju ze strony osób i instytucji. Zakres zainteresowań geragogiki jest bardzo szeroki, obejmuje m.in.: kształcenie i samokształcenie seniorów, aktywność i aktywizację osób starszych,

przygotowanie i wychowanie do starości, możliwości i zadania rozwojowe seniorów, integrację i edukację międzypokoleniową, opiekę nad seniorami, a także potrzeby i problemy ludzi starszych (Leszczyńska-Rejchert 2010, s. 26–27).

Geragogika jako nauka rozpatruje populację osób starszych m.in. w aspekcie problemów emocjonalnych, w tym odczuwanych przez seniorów lęków, bada rodzaje lęków występujące u osób w fazie starości, określa ich przyczyny oraz opracowuje strategie niwelowania lęków ludzi starszych.

Niniejszy artykuł zawiera treści dotyczące lęków seniorów, odwołując się do dotychczasowych analiz teoretycznych, jak i wyników badań własnych autorki artykułu, przeprowadzonych w lutym 2014 r. wśród osób starszych (tj. od 60 r. ż.), mieszkających na terenie miasta Olsztyna.

Lęk, strach, obawa, niepokój – wyjaśnienia terminologiczne

W ujęciu słownikowym lęk oznacza „uczucie trwogi, obawy przed czymś; strach” (Mały słownik języka polskiego 1997, s. 389). Natomiast strach to „uczucie ogarniające kogoś wobec niebezpieczeństwa; trwoga, lęk, przerażenie” (tamże, s. 885). Obawa zaś to „stan, uczucie niepewności, niepokoju co do skutku, następstw czegoś; strach, lęk” (tamże, s. 518). Niepokój to „brak spokoju, równowagi; zaniepokojenie, obawa, lęk” (tamże, s. 500). Uogólniając, można stwierdzić, iż w przytoczonych znaczeniach są to słowa bardzo do siebie zbliżone pod względem semantycznym. Nie dziwi zatem fakt, iż w języku potocznym określenia „strach”, „lęk”, „niepokój” i „obawa” używane są zamiennie.

W naukach społecznych lęk odróżnia się od strachu. W psychologii lęk definiowany jest jako „1. najogólniej: niejasny, nieprzyjemny stan emocjonalny charakteryzujący się przeżywaniem obaw, strachu, stresu i przykrości. Lęk jest często przeciwstawny strachowi ze względu na to, że (...) lęk jest stanem pozbawionym obiektu, natomiast strach jest zawsze strachem przed czymś, kimś lub jakimś zadaniem; 2. W teorii uczenia termin ten odnoszony jest do wtórnych (uwarunkowanych) popędów, które motywują do reakcji unikania. W ten sposób, jak się zakłada, reakcja unikania jest wzmacniana przez zmniejszenie się lęku; 3. W teorii Freuda: lęk rozumiany jest jak w 1., przy dodatkowym założeniu, że działa on jako rodzaj sygnału niebezpieczeństwa natury psychicznej, które może pojawić się, jeśli nieświadome pragnienie zostanie zrealizowane; 4. w egzystencjalizmie: lęk to reakcja emocjonalna towarzysząca bezpośredniej świadomości braku sensu, poczucia, że świat, w którym żyjemy, jest niepełny, chaotyczny” (Reber, Reber 2005, s. 359). W naukach psychologicznych wyróżniono wiele kategorii lęków, np. lęk fobiczny (tj. strach odczuwany przez osobę chorą na fobię), lęk moralny (wywołany zakazami superego), lęk neurotyczny (inaczej niezwiązany, lęk niejasny, mglisty, pojawiający się w zaburzeniu lekowym), lęk separacyjny („1. W psychoanalizie hipotetyczny lęk dziecka przed możliwą utratą matki; 2. Ogólnie: lęk przed możliwością utraty każdej innej osoby, od której ktoś jest uzależniony”) (tamże, s. 359–360).

Aleksandra Szymanowska, po przeanalizowaniu literatury psychologicznej i psychiatrycznej stwierdziła, iż „lęk jest definiowany najczęściej jako stan emocjonalny o negatywnym zabarwieniu, pojawiający się jako reakcja na realne lub antycypowane zagrożenie. Jeżeli zagrożenie istnieje obiektywnie, pojawiający się lęk określany jest mianem lęku sygnałowego, realnego, obiektywnego lub też nazywany jest strachem. Trwa on tak długo, jak długo trwa zagrożenie (...) lęk będący reakcją na zagrożenie w rzeczywistości nie istniejące, bezprzedmiotowe lub niemożliwe do określenia nazywany bywa lękiem neurotycznym lub nerwicowym. Występuje on jako ogólny niepokój, może też występować pod postacią fobii lub napadów lękowych zwanych również zespołem paniki. (...) Fobia jest uporczywą, irracjonalną, nieproporcjonalną do rzeczywistego zagrożenia reakcją strachu przed jakimś obiektem, którym może być zarówno człowiek, zwierzę, roślina, przedmiot martwy, jak i stan organizmu czy sytuacja społeczna. Przedmiot wzbudzający strach jest w przypadku fobii najczęściej przedmiotem <zastępczym>. Prawdziwe źródło lęku jest bowiem nieświadome” (Szymanowska 1999, s. 126).

W naukach o wychowaniu również dostrzega się różnicę pomiędzy lękiem a strachem. Według Wincentego Okonia strach to „przykra emocja o charakterze wrodzonym, pojawiająca się jako reakcja na niebezpieczeństwo lub na nagłą zmianę sytuacji, której człowiek szybko nie potrafi ocenić” (Okon 1996, s. 266). Z kolei autor ten lęk utożsamia z niepokojem, definiując niepokój jako „rodzaj emocji zbliżonej do strachu, której nie można jednak – jak w przypadku strachu – łatwo rozpoznać i usunąć” (tamże, s. 190).

Dlaczego ludzie starsi lękają się dość często i czego boją się seniorzy?

Lęk jest naturalną ludzką emocją, bardzo często jest reakcją przystosowawczą, gdyż przygotowuje organizm do ucieczki przed niebezpieczeństwem (Myers 2003, s. 493). Lęk wynika też z negatywnych doświadczeń, m.in. przeżytych urazów (wywołanych np. doświadczeniem gwałtu) (tamże, s. 493–495). Niektórzy boją się znacznie bardziej niż inni, bywają też osoby o bardzo niskim poczuciu lęku, co jest warunkowane genami oraz doświadczeniami życiowymi (tamże, s. 494). Lęk jest częścią ludzkiego życia, jeśli jednak jest zbyt silny i zbyt trwały (czego skutkiem jest często ucieczka przed ludźmi, unikanie kontaktu wzrokowego lub rozmów), może prowadzić do zaburzeń lękowych. Najczęstsze z nich to uogólnione zaburzenie lękowe (powoduje niewytłumaczalne i niekontrolowane napięcie), fobie (obawy przed czymś), zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (tj. problemy z nawracającymi myślami i działaniami) (tamże, s. 558).

Olgierd Kossowski ujmuje starość jako okres dramatycznego zmagania się osobowości z problemami wewnętrznymi i zewnętrznymi, które wynikają z coraz trudniejszej adaptacji organizmu. Objawem tej walki o zachowanie homeostazy w środowisku jest zazwyczaj lęk. Człowiek starszy ma zmniejszone poczucie bezpieczeństwa. W związku z tym lęk jako uogólnione uczucie niepokoju i obaw, staje się częstym problemem emocjonalnym człowieka starszego. Jest to niezwykle ważny problem, gdyż – jak twierdzi M. Susułowska – lęk

wraz z wiekiem nie zmniejsza się, lecz rośnie. Stany lękowe może wywołać osamotnienie, depresja, demencja, choroby fizyczne. Często osoba starsza nie potrafi wskazać bezpośredniej przyczyny lęku. W okresie starości może wystąpić tzw. autohomofobia, czyli mówiąc słowami Stanisława Kowalika „lęk przed samym sobą jako osobą wkraczającą w fazę starości”. Najczęściej ludzie starsi przejawiają lęk biologiczny (związany z pogarszającym się funkcjonowaniem zmysłów i obniżającym się stanem zdrowia), lęk przed chorobą (głównie taką, która uzależnia od opieki innych ludzi), lęk przed samotnością i śmiercią. Jednak należy podkreślić, że poziom lęku przed śmiercią u osób starszych jest niższy niż u ludzi młodszych. Duży niepokój o swoje życie może wywołać u ludzi w starszym wieku m.in. ciężka choroba lub śmierć kogoś bliskiego. Pojawia się wtedy zazwyczaj potrzeba dyskusji o życiu i o śmierci. W Polsce osoby starsze obawiają się przede wszystkim choroby, biedy i braku pieniędzy na leczenie oraz czują się zagrożone przestępczością⁷ (Coni, Davison, Webster 1994, s. 92; Frąckiewicz, B. Żakowska-Wachelko 1987, s. 12; Garrett 1990, s. 151; Kowalik 2000, s. 74; Kossowski 1998, s. 2–3; Łój 2004, s. 92; Obawy i niepokoje Polaków. Komunikat z badań CBOS. Warszawa 1998, nr 41/98, s. 18–19; Puchalska 1986, s. 88, 96; Reichmann 1997, s. 56–57; Susułowska, Psychologia..., dz. cyt., s. 189, 194; tejże, 1986, s. 71).

Z reguły ludzie starsi myślą o śmierci częściej niż osoby w młodszym wieku, traktują ją jako zjawisko nieuniknione i stopniowo oswiają się z myślą o niej. Ich trudności wiążą się zaś z **problemem uświadamiania sobie nadchodzącej śmierci**. Śmierć staje się wszechobecna (umierają przyjaciele, sąsiedzi, członkowie rodziny), co przypomina osobom starszym, że nie zostało im już wiele czasu na życie. Może wówczas rodzić się chęć wypełnienia go w sposób bardziej intensywny niż dotychczas, stąd ludzie starsi mogą stać się bardziej zniecierpliwieni, chcą rozwiązać wiele spraw jak najszybciej. Taka postawa może powodować liczne konflikty z otoczeniem i brak zrozumienia intencji człowieka starszego ze strony bliskich. Uświadomienie sobie nadchodzącej śmierci łączy się często z przyjęciem refleksyjnej postawy wobec życia, co przejawia się w pogłębianiu zainteresowań filozoficznych i religijnych oraz w dokonywaniu bilansu własnego życia (czyli subiektywnej retrospekcji osiągnięć życiowych). Człowiek starszy pragnie bowiem w obliczu nadchodzącej śmierci uświadomić sobie sens własnego życia, by ograniczyć lęk przed tym, co ma nastąpić. Podsumowuje swoje osiągnięcia, porażki, docieka ich przyczyn. Jeśli może odwołać się do swoich osiągnięć i odczuwa satysfakcję z dobrze przeżytego życia, to zazwyczaj osiąga zadowolenie, jeśli natomiast żałuje utraconych szans i przypomina sobie tylko porażki, to ma poczucie niezadowolenia i zgorzknienia, popada w nastroje przygnębienia. Dodatni bilans życiowy sprzyja dobremu samopoczuciu zdrowotnemu i przystosowaniu się do starości⁸ (Bromley 1969, s. 91; Frąckiewicz, Żakowska-Wachelko 1987, s. 23; Garrett 1990, s. 151; Kowalik 2000, s. 286; Pietrasiński 1992, s. 116).

⁷ Ten fragment tekstu został już wcześniej opublikowany w książce: A. Leszczyńska-Rejchert, Człowiek starszy i jego wspomaganie..., dz. cyt., s. 101–103.

⁸ Autorka pisała już o tym w książce: A. Leszczyńska-Rejchert, Człowiek starszy i jego wspomaganie..., dz. cyt., s. 101–103.

Lęk rodzi się w różnych sytuacjach życiowych. Pojawia się wtedy, gdy ktoś chce uniknąć niepowodzeń, kompromitacji czy złej oceny. Nasilenie lęku się zwiększa w zależności od przykrych i oczekiwanych skutków. Im groźniejsze są negatywne przewidywane skutki, tym silniejszy lęk i bardziej wpływa dezorganizująco na zachowanie jednostki (Okoń 1996, s. 190). Większość osób starszych ma dużo czasu wolnego, dlatego seniorzy składają się do rozmyślania o przyszłych niepokojących wydarzeniach, co nasila ich lęki.

Ponadto warto jednak pamiętać o tym, że – jak podkreśla Fritz Riemann – pomimo podobieństw w przeżywaniu lęku u różnych osób „każdy człowiek boi się na swój indywidualny sposób, który jest właściwy jego istocie”, „każdy człowiek przeżywa swą własną odmianę lęku”, „nasz osobisty, nam właściwy lęk ma ścisły związek z indywidualnymi okolicznościami naszego życia, naszymi skłonnościami i środowiskiem, w którym wzrastaliśmy; ma więc swoją historię rozwoju, która rozpoczyna się już w momencie naszych narodzin” (Riemann 2005, s. 11). Każdy z nas może mieć i przeżywać swoje **lęki indywidualne**.

Lęk pojawia się również w sposób naturalny w ważnych dla naszego rozwoju momentach, zwłaszcza gdy dokonują się zmiany, wypracowujemy nowe rozwiązania, wypełniamy nowe zadania (tamże, s. 13). Można te lęki nazwać **lękami rozwojowymi**.

Życie każdego człowieka nie trwa wiecznie, dlatego też w końcowej fazie życia może pojawić się tzw. **lęk dezintegracyjny** (przed rozpadem, dezintegracją, śmiercią). Uświadomienie sobie nieuchronności śmierci może w chwilach refleksji wywołać złe samopoczucie (Kruszyński 1999, s. 36). „Lęk, który niesie śmierć, dotyczy przede wszystkim negatywnej siły niszczącej życie i przemieniającej je w niebyt” (tamże, s. 37). Z drugiej strony – jak uważa Joanna Mesjasz – „Lęk przed śmiercią jest naturalnym doświadczeniem z uwagi na nasze skończone bytowanie w ciele. Sam w sobie jest jednak czymś więcej niż sygnałem końca. Dojrzałe spotkanie z nim stwarza szansę na wykroczenie poza determinizm, na odkrycie w pełni wartości życia. Niewykorzystanie jej, odrzucenie świadomości własnej śmierci, może powodować, że w miejsce wypartego lęku przed śmiercią pojawi się **lęk przed życiem**” (Mesjasz 2010, s. 19).

We współczesnym świecie śmierć staje się tematem tabu, została zepchnięta do szpitali, gdzie się jej nie dostrzega (Cichowicz, Godzimirski – wyb. 1993, s. 6, za: Kruszyński 1999, s. 37). „Umieranie przebiega obecnie pod czujnym okiem lekarzy, głównie dlatego, że medycyna chce wygrać ze śmiercią. Pozorny triumf medykalizacji i nastawienie społeczne powoduje jednak coraz większe niezrozumienie śmierci, odwracanie się od niej z jednoczesnym pogłębianiem się poczucia osamotnienia u osób umierających” (Mesjasz 2010, s. 46). Śmierć przekształciliśmy w towar, o którym się nie mówi, nie rozpaczamy, nie nosimy żałoby, wypieramy niemożliwy ból modną depresją, przez co tracimy szansę na własny rozwój, ponieważ nie staramy się zrozumieć konieczności śmierci (tamże, s. 19).

U osób starszych, w sytuacjach trudnych czy krytycznych, może dojść – podobnie jak u osób z młodszych generacji wiekowych – do lęku przed życiem i chęci odebrania sobie życia. Pragnienie to rodzi się zwłaszcza, „gdy poczucie utarty kontroli nad własnym życiem, poczucie bezradności wobec wymagań codziennych sytuacji staje się elementem

dominującym w psychice człowieka, gdy stres przestaje być czynnikiem mobilizującym, a staje się czynnikiem destrukcyjnym” (Hołyst 1994, s. 16 i 26, za: Kruszyński 1999, s. 37). Podobne stany mają miejsce w ostatnim etapie procesu umierania, tj. agonii. Rafał Kruszyński uważa, że **etap agonii wywołuje dużo lęków i obaw u człowieka**. „Agonia, mimo iż stanowi tylko fragment umierania, jest okresem, kiedy jednostka zagłębia się w siebie, a jej relacje ze światem zewnętrznym stają się coraz bardziej odległe. Agonia jest punktem kulminacyjnym dla całego procesu umierania. (...) Agonia zatem to kumulacja bólu, który dla żywych wydaje się nieunikniony i nieodłączny. Cierpienie towarzyszące umieraniu ma charakter zindywidualizowany, co powoduje, iż jednostka uświadamia sobie, że musi w przyszłości, która jest bliżej nieokreślona, przeżyć ten ból i wziąć za niego odpowiedzialność. Subiektywność odczuwania bólu w akcie agonii, sprawia, że walka z nim wymyka się uniwersalnym formułom. Niepokój zaś towarzyszący śmierci, na zasadzie reakcji zwrotnej, może powodować wielokrotnie jego wzmocnienie. Innymi czynnikami psychologiczno-społecznymi wpływającymi i potęgującymi ostateczny stan są: depresja, wrogość, samotność. Wszystkie komponenty bólu są trudne do opisania. Nie mają kształtu, długości, nie da rady ich zmierzyć czy zważyć. One tkwią we wnętrzu człowieka, w jego ciele i właściwie tylko śmierć kładzie im ostateczny kres. Tak więc przyczyna staje się rozwiązaniem” (Kruszyński 1999, s. 38).

Przy czym – jak twierdzi Joanna Mesjasz – „Lęk tanatyczny może stać się swoistym katalizatorem rozwoju, gdyż prowokuje do zadawania pytań, refleksowania życia z różnych perspektyw, pozwala zobaczyć skończoność człowieka nie w kategoriach wyroku, ale wyjątkowości danego mu daru. (...) Śmierć (...) darem staje się, gdy człowiek, pozostając, odkrywa istotę, doskonali, tworzy, integruje paradoksy i odległe znaczenia, a nawet nadaje sens własnemu życiu wstecz. W przekleństwo przeradza się wtedy, gdy jednostka skoncentrowana na bólu, samotności, kruchości i skończoności nie jest w stanie nadać śmierci sensu” (Mesjasz 2010, s. 12).

Skutki lęków, niepokojów lub obaw u osób starszych

Lęk realny może być przeżywany już od urodzenia. Jeśli jest na umiarkowanym poziomie sprzyja mobilizacji sił do walki z niebezpieczeństwami w sytuacjach zagrożenia. Podobnie nieokreślony niepokój, ale o niewielkim nasileniu, pojawiający się w nowych sytuacjach (np. wymagających wprowadzenia zmian), pobudza do aktywności. Jednak należy zwrócić uwagę, że zbyt nasilony strach czy lęk wpływa destrukcyjnie na jakość ludzkiego życia, paraliżuje, dezorganizuje, zaburza działanie jednostki, co może prowadzić do poczucia całkowitej bezsilności i bezradności (Szymanowska 1999, s. 126). Jeśli lęk występuje zbyt często lub zbyt intensywnie, może przyczynić się do choroby psychicznej.

Skutki lęków i strachu pojawiają się w różnych sferach, tj. w:

- sferze somatycznej – poczucie niebezpieczeństwa realnego lub antycypowanego pobudza układ nerwowy wraz z gruczołami nadnerczy do walki z niebezpieczeń-

stwami, co może powodować trudności z przełykaniem, kołatanie serca, ściskanie w piersiach, żołądku, parcie na pęcherz moczowy, drżenie mięśni, suchość w ustach, blednięcie skóry (Szymanowska 1999, s. 127);

- sferze poznawczej – lęk wyzwała mgliste oczekiwanie zagrożenia, co odzwierciedla się w stwierdzeniu „coś strasznego może się zdarzyć”, strach wyzwała najczęściej myśli o niebezpieczeństwach oraz o konkretnej szkodzie (tamże, s. 127);
- sferze emocjonalnej – rodzi się poczucie zagrożenia, bezradności, niepokoju, a nawet obaw, przerażenia czy grozy (tamże, s. 127), pojawia się subiektywne przeżycie cierpienia. Dłużej trwający lęk może przyczynić się do obniżenia się poczucia własnej wartości (Okoń 1996, s. 190);
- sferze behawioralnej – pojawiają się reakcje unikania, ucieczki lub walki (Szymanowska, 1999, s. 127), a także inne zakłócenia w funkcjonowaniu społecznym.

W jaki sposób niwelować lęki występujące w fazie starości?

Przed wszystkim należy mieć świadomość oraz przekazywać ją seniorom, że – jak pisze F. Riemann – „Ciągłe jeszcze istnieje iluzja, którą po cichu pielęgnują w sobie wszyscy ludzie: wiara w to, że można przeżyć życie bez lęku. Lęk jest jednak częścią naszej egzystencji, będąc odbiciem naszych zależności i przekonania o tym, że kiedyś umrzemy. Możemy tylko próbować używać sił jemu przeciwnych: odwagi, ufności, wiedzy, siły, pokory, nadziei, wiary i miłości, co pomaga zaakceptować lęk, rozpocząć zmaganie się z nim, pokonywać go ciągle na nowo” (Riemann 2005, s. 9). Kiedy już zaakceptujemy tę prawidłowość, możemy rozpocząć różnorodne działania mające na celu zlikwidowanie lub obniżenie niektórych lęków.

Powinno się też dotrzeć do źródła lęku seniora i zlikwidować jego przyczyny. Niejednokrotnie potrzebne jest udzielenie wielowymiarowego wsparcia społecznego osobie starszej, by odzyskała poczucie bezpieczeństwa (por. Okoń 1996, s. 190). W sposób profesjonalny pomóc obniżyć lub wyeliminować lęk mogą oddziaływania z zakresu psychoterapii. Psychoterapia w tym przypadku obejmuje takie działania jak ustalenie źródła lęku w perspektywie biograficznej, określenie związku danego lęku z sytuacją osobistą, rodzinną oraz środowiskiem społeczno-kulturowym danej osoby, co w dalszej kolejności umożliwi zmierzenie się z lękiem, ułatwia zrozumienie problemu i prowadzi do wewnętrznej dojrzałości (Riemann 2005, s. 10).

Warto dodać – za F. Riemannem – że uświadomienie sobie lęku, zaakceptowanie faktu, że istnieje i podjęcie próby opanowania go, sprzyjają naszemu rozwojowi, natomiast ucieczka przed lękiem i przed przezwyciężaniem go hamuje rozwój (tamże, s. 12).

Najprostsze sposoby pokonywania lęku może osoba starsza stosować sama. Wśród nich są relaksacja, wykonywanie przyjemnych czynności (Hazlett-Stevens 2008, s. 137 i inne), częste uśmiechanie się oraz wymawianie głosek „e” i „a” (uaktywniających mięśnie związane z uśmiechem) (Reber, Reber 2005, 491), a także pozytywne myślenie i przyznanie sobie prawa do niedoskonałości.

Lęki seniorów – egzemplifikacja empiryczna

Badania dotyczące lęków osób starszych zostały wykonane metodą sondażu diagnostycznego. Wykorzystano ankietę jako narzędzie badawcze. Ankieta zawierała zarówno pytania o charakterze zamkniętym, półotwarte, jak i pytania otwarte. Kwestionariusz ankiety wypełniło 42 seniorów, w tym 25 podopiecznych Dziennego Domu Pomocy Społecznej dla Osób Chorych na Cukrzycę w Olsztynie oraz 17 mieszkających w Olsztynie, którzy nie korzystają z instytucji pomocy społecznej. Dobór próby badawczej był celowy, zachęcano do wzięcia udziału w badaniach tylko te osoby starsze, które odczuwają lęki, obawy lub strach. Ankietę rozdano użytkownikom dziennego domu pomocy społecznej oraz innym chętnym seniorom (m.in. słuchaczom UTW, osobom nie korzystającym z instytucji).

Badania empiryczne służyły do uzyskania odpowiedzi na następujące szczegółowe problemy badawcze:

- 1) Czego najbardziej i najmniej boją się badani seniorzy?
- 2) Jaki jest poziom nasilenia poszczególnych lęków u badanych osób starszych?
- 3) Czy i do kogo zwracają się o pomoc badani seniorzy w sytuacji, gdy odczuwają lęki?
- 4) Czy i jakie działania podejmują badani ludzie starsi, aby obniżyć odczuwane lęki?

Dane socjodemograficzne badanych osób starszych były zróżnicowane. Wśród respondentów dominowały kobiety (31 pań) oraz osoby, które znajdują się w fazie tzw. wczesnej starości (tj. od 60 do 74 r.ż.) – 29 osób. W starości właściwej (tj. od 75 do 89 r.ż.) było 10 osób, a seniorów długowiecznych (czyli po 90 r.ż.) było tylko trzech. Wykształcenie respondentów przedstawiało się następująco: wykształcenie wyższe – trzy osoby, średnie 23 osoby, zawodowe – pięć osób, podstawowe – 10 osób oraz niepełne podstawowe – jedna osoba. W związku małżeńskim pozostawało 10 osób, w stanie wolnym osiem osób, 23 osoby były w stanie wdowieństwa, była też jedna kobieta w panińskim stanie cywilnym.

Wśród badanych tylko cztery osoby (dwie kobiety i dwóch mężczyzn w wieku 60 lat) nie przebywały na emeryturze, pozostałe osoby miały już status emeryta. Pracę zawodową kontynuowało osiem osób. Większość seniorów niekorzystających z dziennego wsparcia, nie korzystało też z żadnych instytucji (tylko dwie osoby przynależały do organizacji, jedna osoba należała do UTW, jedna do PTTK). Osoby będące podopiecznymi dziennego domu pomocy dodatkowo korzystały z innych instytucji i organizacji służących seniorom (trzy osoby należały do Koła Diabetyków, jedna – do Stowarzyszenia Katolickiego).

W badaniach istotne było m.in. ustalenie stanu zdrowia respondentów. Stan zdrowia w samoocenie badanych osób był bardzo zróżnicowany. Większość respondentów oceniło swój ogólny stan zdrowia jako średni (18 osób), dobry (9 osób), zły (14 osób), tylko 1 osoba oceniła swój stan zdrowia jako bardzo dobry. Można było zaobserwować prawidłowość, że zazwyczaj stan sprawności fizycznej respondenci postrzegali słabiej niż swój stan sprawności umysłowej (proporcja w ocenie sprawności fizycznej wynosiła:

bardzo dobra – 1 osoba, dobra – 11 osób, średnia – 11 osób, zła – 10 osób; natomiast sprawności umysłowej: bardzo dobra – 9 osób, dobra – 20, średnia – 11 ; zła – 2 osoby). Badania potwierdziły też ogólną prawidłowość, że im więcej lat, tym ogólny stan zdrowia jest gorszy (w samoocenie badanych można było zauważyć, że wraz z wiekiem obniża się sprawność fizyczna, natomiast sprawność umysłowa jest w miarę dobra).

Badani seniorzy najbardziej bali się sytuacji związanych z pogorszeniem stanu zdrowia, nieuleczalnych schorzeń i konsekwencji wynikających z sytuacji choroby (22 osoby). Wśród tych chorób największe lęki wzbudzały choroby nowotworowe, choroby Alzheimera, cukrzyca i jej powikłania (m.in. nagłe zasłabnięcie). Najbardziej charakterystyczne wypowiedzi tego typu to: „choroby, ponieważ w tym wieku organizm się starzeje, rozwijająca się cywilizacja wpływa negatywnie na stan zdrowia, niedostateczna opieka lekarska – brak profilaktyki. Leczy się tylko skutki, a często jest to za późno” (kobieta, 61 lat). Respondenci najbardziej bali się też samotności (10 osób). Oto jedna z tych wypowiedzi: „Odczuwam ją czasami, gdy zostaję sama w domu po wyjeździe rodziny. Skutkiem tego jest złe samopoczucie, bezsenność, smutek” (kobieta, lat 90). Bali się również trudnej starości (5 osób), co według nich oznaczało postępujące trudności w poruszaniu się i samoobsłudze, a także obawiali się, że zabraknie im pieniędzy na leczenie (3 osoby) oraz nienawiści i krzywdy ludzkiej (2 osoby). Nieliczni (po 1 wskazaniu) wymieniali jako swoje największe lęki: upływający czas, konsekwencje wynikające z ignorancji i lekceważenia ze strony lekarzy, hospicjum (tak wypowiedziała się jedna z badanych osób: „ze względu na chorobę przebywać w hospicjum”); zagrożone poczucie bezpieczeństwa, obawa przed kataklizmem, śmiercią („Przeraża mnie myśl o śmierci”), obawa o przyszłość dzieci w obecnych warunkach (dzieci wyemigrowały), przestępczości („Że ktoś mnie okradnie, idąc ulicą po zmierzchu lub pobije mnie. Nieznajomych ludzi, którzy pukają do moich drzwi” – kobieta, lat 76), przemocy, ubóstwa. Niektóre osoby wymieniały kilka największych swoich lęków, co odzwierciedlają m.in. takie wypowiedzi: „O stan swojego zdrowia i bezpieczeństwa i postępującej starości. Co się stanie ze mną, jeżeli będę zupełnie sama. Przeraża mnie myśl o śmierci” (kobieta, lat 76).

Respondentów poproszono również, by wskazywali czego boją się najmniej, najwięcej osób (6 badanych) wymieniło ubóstwo, w dalszej kolejności była śmierć (4 osoby), samotność (4 osoby – najczęściej uzasadniały tę małą obawę tym, że mają dzieci i wnuki, które się nimi interesują lub tym, że przebywają w dziennym domu pomocy społecznej, więc ma się nimi kto zająć), przestępczość (3 osoby), po 1 wskazaniu miały następujące odpowiedzi: jazdy windą, braku akceptacji środowiska, starości, przestrzeni (osoba niewidoma), utraty rodziny, głodu, niedożywienia, alkoholizmu, przebywania w środowisku osób nieprzychylnych. Niektórzy wymieniali wiele obaw: „że nie poradzę sobie finansowo, samotności, bo brak mi przyjaciół; w każdej sytuacji życiowej poradzę sobie psychicznie i moralnie. Gdy będę czuła, że stan zdrowia pogarsza się, poproszę rodzinę o ubezwłasnowolnienie i dom spokojnej starości, bo wiem, że w stanie choroby jestem trudna w pożyciu” (kobieta, lat 64).

Po pytaniach otwartych, mających na celu uświadomienie sobie przez badanych własnych, najsilniejszych i najsłabszych lęków, poproszono również seniorów o określenie nasilenia niektórych lęków. Uzyskane dane na ten temat obrazuje poniższa tabela.

Tabela 1. Rodzaj lęków występujących u badanych osób starszych z uwzględnieniem ich nasilenia w samoocenie respondentów (w liczbach)

Rodzaj lęku	Wysoki poziom lęku	Średni poziom lęku	Niski poziom lęku	Brak lęku	Razem
lęk związany z pogarszającym się funkcjonowaniem zmysłów i obniżającym się stanem zdrowia	16	11	13	1	41
lęk przed chorobą	12	11	4	4	31
lęk przed samotnością	6	14	8	9	37
lęk przed biedą	6	1	11	12	30
lęk przed brakiem pieniędzy na leczenie	13	11	6	7	37
lęk przed śmiercią	6	3	6	16	31
lęk przed przestępczością	10	8	10	6	34

Źródło: badania własne

Jak wynika z danych zamieszczonych w tabeli, ludzie starsi najczęściej najwyższy poziom lęku wiążą z obawą o pogarszający się stan zmysłów i swoje zdrowie, chorobami (m.in. chorobą Alzheimera, Parkinsona, nieuleczalnymi, nowotworowymi, układu krążenia, stawów, udarem oraz sprawiającymi trudności w chodzeniu, cukrzycą i jej powikłaniami), brakiem pieniędzy na leczenie oraz przestępczością.

Wymieniane przez respondentów lęki obrazują, jakie najczęstsze problemy dośkwierają osobom starszym w Polsce. Jak wynika z analizowanych badań, najczęstsze problemy polskich seniorów wiążą się ze słabym stanem zdrowia i nie najlepszym zabezpieczeniem finansowym.

W trakcie badań starano się także pozyskać informacje na temat tego, czy osoby starsze zwracają się o pomoc w związku z odczuwanymi lękami, a jeśli tak, to do kogo. Większość badanych odpowiedziała twierdząco (30 osób). W zależności od odczuwanego lęku zwracali się o pomoc do różnych osób, jednak najczęściej do członków swojej najbliższej rodziny (bardzo często do córek) lub przyjaciół, a także do pracowników służby zdrowia (w przypadku lęków związanych ze stanem zdrowia). O wsparcie prosili też pracowników dziennego domu pomocy społecznej (jeśli z niego korzystali). Tylko 12 osób odpowiedzia-

ło przecząco na pytanie, czy zwracają się o pomoc do kogoś, jeśli odczuwają lęki. W tej grupie respondentów było aż siedmiu mężczyzn. Ich uzasadnienia były różnorodne, np. „Jestem samodzielny i zawsze sobie sam radziłem” (mężczyzna, 85 lat); „daję sobie radę z moimi lękami” (mężczyzna, 60 lat); „nie lubię uważać się nad sobą” (mężczyzna, 60 lat).

Bardzo ważnym aspektem było ustalenie, w jaki sposób osoby starsze radzą sobie ze swoimi lękami, co robią, by osłabić najczęściej odczuwane lęki. Jeśli chodzi o lęki związane ze słabym stanem zdrowia, to badani seniorzy wskazywali systematyczną kontrolę stanu zdrowia podczas wizyt lekarskich, regularne przyjmowanie leków, prowadzenie zdrowego stylu życia, zdobywanie wiedzy na temat chorób oraz zajęcie się czymś (pracą manualną, robieniem na drutach, rozwiązywaniem krzyżówek). Lęk dotyczący samotności badani osłabiają spotkaniami z innymi ludźmi, ze znajomymi, dbaniem o podtrzymywanie przyjaźni, oglądaniem telewizji i słuchaniem radia oraz chodzeniem na zajęcia w osiedlowym klubie, a także myśleniem o rzeczach przyjemnych. Lęki wynikające z ograniczonych źródeł finansowych obniżają kupowaniem tylko tego, co potrzebne, a jedna z respondentek stosując powiedzenie „Że ktoś lub coś ma duży łeb, to niech się martwi, a ja nie mam na to czasu”. Lęk przed śmiercią zagłuszają rozmowami z przyjaciółmi, czytaniem odpowiedniej literatury, która wzmacnia podświadomość. Lęk przed przestępczością powoduje, że badani stosują strategię niewychodzenia wieczorem, zwłaszcza w terenie mało oświetlonym, starają się nie nosić cennych rzeczy.

Uwagi podsumowujące i postulaty końcowe

Osoby będące w fazie późnej dorosłości przejawiają różnorodne lęki. Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, iż lęki osób starszych bezpośrednio wiążą się z uwarunkowaniami społeczno-ekonomicznymi. Najczęściej lęki polskich seniorów związane są z obniżającym się stanem zdrowia, samotnością i ograniczonymi finansami. Ta sytuacja jest bezpośrednio wynikiem sytuacji życiowej większości Polaków. Problemy w organizacji służby zdrowia w Polsce, powodujące trudności z dostaniem się do lekarzy specjalistów, a nawet lekarzy rodzinnych, ograniczanie czasu przeznaczonego na pacjenta (osoby starsze, mając zazwyczaj kilka chorób, wymagają więcej czasu na diagnozę i podjęcie skutecznej terapii), wzmacniają lęki seniorów. Zabezpieczenie społeczne nie zapewnia też polskim seniorom poczucia bezpieczeństwa, co odzwierciedla się w nasileniu lęku badanych osób starszych, że zabraknie pieniędzy na leczenie.

Natomiast, dzięki utrzymującej się wciąż w Polsce tradycji niesienia pomocy najstarszym członkom rodziny, polscy seniorzy mogą liczyć na wsparcie ze strony rodziny, nie obawiają się więc braku pomocy z ich strony. Co więcej, jeśli odczuwają lęki, to – jak wykazały przeprowadzone na potrzeby opracowania badania empiryczne – w pierwszej kolejności zwracają się właśnie do rodziny i uzyskują od członków rodziny potrzebne wsparcie. To napawa wielkim optymizmem. Pozytywne relacje rodzinne są bowiem bardzo ważne dla osób starszych, ponieważ zaspokajają wiele potrzeb osób najstarszych

wiekem. Pojawiający się w wypowiedziach badanych lęk przed samotnością bardziej wiąże się z samotnością moralną, wynikającą z ograniczonych kontaktów rówieśniczych ludzi starszych, zwłaszcza wśród tych z nich, którzy nie mają już sił wychodzić z domu.

Wyniki badań empirycznych, przedstawione w niniejszym artykule, wskazują również na konieczność podjęcia działań mających na celu optymalizację sytuacji polskich seniorów. W pierwszej kolejności wskazane jest przeprowadzenie wielu inicjatyw służących poprawie ich sytuacji materialnej i zagwarantowanie im lepszej opieki medycznej. Jednak warto podkreślić, że równie ważne są działania wzmacniające sferę emocjonalną osób starszych żyjących w Polsce. W tym aspekcie należy postulować, aby umożliwić seniorom dostęp do zajęć edukacyjnych, uświadamiających im mechanizmy funkcjonowania lęków, ich przyczyn i skutków oraz możliwości radzenia sobie z nimi. Powinno się także zadbać o to, by ludzie będący w fazie późnej dorosłości mieli szersze możliwości korzystania z usług psychologa lub psychiatry, w okresie starości pojawia się bowiem wiele problemów i kryzysów życiowych, które wymagają przepracowania przy wsparciu specjalistów od ludzkiej psychiki. Jeszcze raz warto podkreślić, że lęki – choć są wpisane naturę ludzką – to jednak zbyt intensywne i przewlekłe oraz występujące w wielu rodzajach na raz – wywołują choroby psychiczne, skłaniają do podejmowania zachowań suicydalnych, przyczyniają się do nadużywania leków, uzależnienia od alkoholu, nikotyny, przejawiania zachowań agresywnych, wyzwalają stan bezradności i bezsilności oraz osłabiają chęć do podejmowania różnorodnych form aktywności, sprzyjają wycofywaniu się z życia i izolowaniu się od innych. Ponadto należy zaakcentować, iż słaby stan psychiczny osłabia organizm, co nasila somatyczne zmiany chorobowe. Osoby starsze nie powinny być zatem pozostawione same ze swoimi lękami. Swoistą kontrolę ich sytuacji emocjonalnej mogliby przeprowadzać z urzędu pracownicy socjalni przy wsparciu ze strony psychologów. Wypełnienie części postawionych postulatów optymalizacyjnych zapewne mogłoby przyczynić się do obniżenia w Polsce liczby osób starszych dotkniętych depresją oraz zmniejszenia liczby prób samobójczych podejmowanych przez polskich seniorów.

Bibliografia:

- Bromley D. B., 1969, *Psychologia starzenia się*, Polskie Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Cichowicz S., Godzimirski J. M. (wyb.), 1993, *Antropologia śmierci*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 6, za: R. Kruszyński, 1999, *Lęk dezintegracyjny – problem ludzkiej egzystencji*, „Opieka. Wychowanie. Terapia”, 1.
- Coni N., Davison W., Webster S., 1994, *Starzenie się*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Frąckiewicz L., Żakowska-Wachelko B., 1987, *300 wiadomości o starości*, Wydawnictwo Śląski Instytut Naukowy, Katowice.
- Garrett G., 1990, *Potrzeby zdrowotne ludzi starszych*, Wydawnictwo PZWL, Warszawa.
- Hazlett-Stevens H., 2008, *Kobiety, które martwią się za bardzo*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.

- Hołyst B., 1994, *Na granicy życia i śmierci*, BWP „Iustita”, Warszawa 1994, s. 16 i 26, za: R. Kruszyński, 1999, *Lęk dezintegracyjny – problem ludzkiej egzystencji*, „Opieka. Wychowanie. Terapia”, 1.
- Kossowski O., 1998, *O psychice człowieka starego i starszego*, „Praca Socjalna”, 3.
- Kowalik S., 2000, *Wspomaganie rozwoju w procesie starzenia się*, [w:] *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, Kaja B. (red.) Tom 2, Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Kruszyński R., 1999, *Lęk dezintegracyjny – problem ludzkiej egzystencji*, „Opieka. Wychowanie. Terapia”, 1, s. 36.
- Leszczyńska-Rejchert A., 2010, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn.
- Łój G., 2004, *Poczucie kontroli a poziom lęku u ludzi starszych*, [w:] *Problemy społeczne, pomoc społeczna, praca socjalna. Wymiar polski i europejski*, Krzyszkowski J., Majer R. (red.), Wydawnictwo AV, Częstochowa.
- Matlakiewicz A., Solarczyk-Szwec H., 2009, *Dorośli uczą się inaczej. Andragogiczne podstawy kształcenia ustawicznego*, Wydawnictwo Centrum Kształcenia Ustawicznego w Toruniu, Toruń.
- Mesjasz J., 2010, *Kłątwa czy dar przemijania? Studium z tanatopsychologii*, Wydawnictwo Difin SA, Warszawa.
- Myers D. G., 2003, *Psychologia*. Przekład J. Gilewicz. Wydawnictwo Zysk i S-ka. Poznań.
- Obawy i niepokoje Polaków. Komunikat z badań CBOS*, 1998, nr 41/98. Warszawa.
- Okoń W., 1996, *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo „Żak”, Warszawa.
- Pietrasiniński Z., 1992, *Rozwój ludzi dorosłych*, [w:] *Wprowadzenie do pedagogiki dorosłych*, Wujek T. (red.), Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- Puchalska B. M., 1986, *Lęki i niepokoje ludzi starszych*, [w:] *Encyklopedia Seniora*, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Reber A. S., Reber E. S., 2005, *Słownik psychologii*. Polskie wydanie pod red. nauk. I. Kurcz i prof. K. Skarżyńskiej, Wydawnictwo Nauk. SCHOLAR. Warszawa.
- Reichmann W., 1997, *Nie da się oszukać starości*, „Tematy”, 7–8.
- Riemann F., 2005, *Oblicza lęku. Studium z psychologii lęku*. Przekład U. Poprawska, Wydawnictwo WAM. Kraków.
- Sobol E. (red.), 1997, *Mały słownik języka polskiego*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- Susułowska M., 1986, *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka starego*, [w:] *Encyklopedia Seniora*. Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Susułowska M., 1989, *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- Szymanowska A., Lęk, 1999, [w:] *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, Lalak D., Pilch T. (red.), Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.

Aleksandra Błachnio
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

STAROŚĆ AMBIWALENTNA – CZYLI W POSZUKIWANIU PODMIOTOWEGO SENIORA

Słowa kluczowe: starość, podmiotowość, Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW),
wolontariat, e-zdrowie

Key words: ageing, subjectivity, University of Third Age (U3A), volunteering, e-health

AMBIVALENT OLD AGE – IN SEARCH OF A SUBJECTIVE SENIOR

Abstract:

The old age stops being a synonym of weakness and a source of shame – it is pervasive and entrenched in our society, the media, and science. Dynamic growth of the number of the elderly, observed globally, has alarmed demographers, economists, and politicians. The scientists have engaged in advance studies of the ageing process to deepen our understanding of its nature and gain further insights into its hallmarks. The entrepreneurs have revised their attitudes toward senior-customers, and they have created totally fresh offer for goods and services targeted at the „50+” group. The employees of health and welfare sectors have met an urgent need to bring about a sustained realignment of the whole system of benefits for the elderly, as currently the welfare eligibility and benefits remain far beyond the institutional capacity to cope. Although the traditional view of old age has been questioned, still the elderly themselves must start to value it; without their empowering the old age and learning the active ageing, the shift to positive ageing will never be achieved. The paper discusses the results of the empirical studies of the notion of subjectivity of Polish senior citizens conducted independently between 2001 and 2003 as well as 2008 and 2010. The gathered data prove the decrease of the self-author personality. This result corresponds with unfavorable position of the elderly who face many obstacles and inequities in public space, in particular in the health and social welfare. Simultaneously, the society and the culture manifest certain favorable changes within the field of lifelong learning; they enable the elderly to undertake empowering activities (e.g. voluntary work; learning at third age university) that stimulate their personal growth, subjectivity and self-development. And although some anticipate a positive outcome from the implementation of the subjectification of the old age, the need to conduct further studies is obvious.

Wprowadzenie

Globalny proces starzenia się społeczeństw i jednostkowe doświadczanie starości interesują zarówno specjalistów, jak i szeroką opinię społeczną. W oparciu o dostępne dane demograficzne i opracowywane na ich podstawie prognozy, zidentyfikowano fenomen starzenia się społeczeństw. Obserwując, jak zmienia się ich stratyfikacja wiekowa na przestrzeni wieków, stwierdzono, że postęp wiedzy i technologii znacząco przyczynił się do zwiększenia przeżycia jednostek, podniesienia jakości ich życia i wydłużenia jego trwania (Błachnio 2012). W efekcie systematycznie wzrasta liczba osób starzejących się, starych i sędziwych (tj. tych, których wiek przekroczył próg 100 lat). Szczególnie wyraźnie wzrasta obecność osób najstarszych, ponieważ liczba 85-latków i starszych wzrasta 6-krotnie szybciej w porównaniu z ogólną populacją, a w przypadku osób mających 100 lat i więcej różnica jest nawet 10-krotna (Jazwinski 2000).

Obecnie prognozuje się, iż udział seniorów w społeczeństwach amerykańskim, kanadyjskim czy chińskim do roku 2030 przekroczy próg 20% (Kinsella, He, 2009; Xie, Xia, Liu 2007). W Europie problem starzenia się społeczeństw obserwuje się na jeszcze szerszą skalę, a tak radykalne zmiany struktury wiekowej społeczeństw dokonują się w ostatnich dziesięcioleciach. Jak podkreśla Marek Okólski (2014), w połowie XIX wieku tylko we Francji procent osób w wieku 65+ przekroczył próg 5% (dokładnie wyniósł 6,4%). Sto lat później jedynie w kilku krajach europejskich był nieznacznie wyższy niż 10%, tymczasem aktualnie średnia europejska wynosi 23%. W rankingu krajów rozwiniętych z populacją przekraczającą 10 milionów mieszkańców iz najwyższym proporcjonalnym udziałem seniorów na 10 wyróżnionych aż 9 znalazło się w Europie (Arshad, Ahmad Bhat 2013). Najbliższe prognozy – do 2025 r. – wskazują, że populacja seniorów będzie stanowiła jedną trzecią ogółu mieszkańców w Niemczech i we Włoszech. Sytuacja niewiele będzie się różnić w Grecji, Hiszpanii, Belgii, Holandii czy Francji (Arshad, Ahmad Bhat 2013, por. też Okólski 2014). Europa starzeje się, a trend odwrócenia proporcji ludzi starych do ludzi młodych, na korzyść tych pierwszych, wydaje się długotrwale wpisywać w prognozy ludnościowe (Okólski 2014).

Analizy ludnościowe Polski stanowią, analogiczną do światowej, ilustrację problemu starzenia się społeczeństwa. Przed II wojną światową osoby w wieku 65 lat i więcej stanowiły 5% populacji, w roku 1950 ich procent wzrósł do 8. Aktualnie ich liczbę szacuje się na 15%, a około 2050 r. ich liczba wzrośnie prawdopodobnie do 27–29% całej populacji (Okólski 2014). Przyrost osób 80-letnich i starszych jest bardziej dynamiczny. W roku 1931 ich odsetek w całej populacji wyniósł 0,5%, w 1970 roku – 1%, a w 2010 roku już 3,4% (Okólski 2014). W Polsce przewiduje się pogorszenie sytuacji życiowej ludzi starzejących się i starych w następstwie nasilonej emigracji młodych, która istotnie zubaża kapitał społeczny kraju (Johansson i in. 2012). Seniorzy coraz silniej odczuwają lęk przed byciem pozostawionym samym sobie. Skoro liczba młodych nie będzie wystarczająca, to kto podejmie się opieki nad ludźmi starymi w schyłkowym okresie ich życia?

Natura starości jest ambiwalentna. Wpisany jest w nią szereg problemów, które niekorzystnie wpływają na jakość życia seniorów. Długowieczność obarczona jest procesami syngularyzacji i feminizacji, co skutkuje postępującą pauperyzacją i wykluczeniem społecznym najstarszych seniorek (Błędowski 2012). Z wiekiem nasila się ilość i złożoność problemów psychofizycznych i społeczno-ekonomicznych. Wraz z rosnącą liczbą przeżytych lat, pojawia się coraz więcej przewlekłych dysfunkcji i chorób, których objawy nakładając się na siebie, często utrudniają – o ile nie uniemożliwiają – postawienie właściwej diagnozy u pacjenta geriatrycznego. Starość nie ogranicza się do doświadczania ubóstwa, samotności i choroby. „Obecnie ludzie starsi są w większości dalecy od nieśprawności. Mniej niż 25% spośród nich doświadcza inwalidztwa i mniej niż 5% znajduje się w domach opieki. Są sprawni umysłowo, jeżeli mają okazję do nauki i rozwoju” (Rosenthal, Williams, Naughton 2009, s. 2). Starość dysponuje zasobami niedostępnymi na wcześniejszych etapach rozwoju człowieka. Wśród nich znajdują się dojrzałość, „spełniona” autoidentyfikacja, osobowa integralność i dystans psychiczny, poczucie bycia autorem swego życia i umiejętność skutecznego adaptowania się do zmiany (Dubas 2013; Steuden 2012; Błachnio 2012). Seniorzy pozytywnie doświadczający własnej starości wykraczają poza zadane im normy i schematy, skutecznie przełamują negatywne stereotypy starości i bariery ageizmu. Ta nowa jakość widoczna jest w ich ustosunkowaniu do siebie świata (por. Obuchowski 2000), a przede wszystkim – w działaniu. Rozwijają proaktywne strategie radzenia sobie ze zmianą dynamicznie dokonującą się w środowisku, w którym funkcjonują. W literaturze coraz odważniej pisze się o orientacji przyszłościowej seniorów (Błachnio 2011) czy ich proaktywności (Gamrowska, Steuden 2014).

Autor siebie w starości

Bycie autorem siebie oznacza odwagę dokonywania samodzielnych wyborów, wytrwałość w dążeniu do celu, dystans tak do sukcesów, jak i nieuchronnych porażek, dojrzałość do przyjęcia odpowiedzialności nie tylko za siebie samego, ale także za drugiego człowieka i jego autonomiczne prawo do samorealizacji. W dynamicznie zmieniającym się środowisku, strategią na stabilizację i zachowanie poczucia sensu własnego działania jest zwrócenie się w przyszłość. Jest tak, bo projekty siebie, choć stanowią kategorię potencjalną, skutecznie opierają się dyktatowi przemijania i dezaktualizacji teraźniejszości, który wyznacza jakość życia we współczesnej kulturze dynamicznej transformacji.

Opisane własności funkcjonowania człowieka przypisał Kazimierz Obuchowski (2000) jednostce z osobowością podmiotową. W opozycji do człowieka przedmiotu, podmiot rezygnuje z frommowskiej ucieczki przed wolnością. Traktując świat jako miejsce indywidualnej samorealizacji, za cel podejmowanych działań przyjmuje swój osobowy rozwój. Własna koncepcja siebie w świecie, jej treść i tempo dokonujących się w jej obrębie zmian zależą od indywidualnych wyborów, a odpowiedzialność za nie ponosi wyłącznie sam „autor”. Twórcza interpretacja pragnień, tworzenie własnych odniesień do

wartości, społeczeństwa czy świata, generowanie osobistego sensu życia stanowią wykładnię jakości funkcjonowania podmiotu. Obuchowski (2000, 2009) opisuje go jako autora siebie, a lata 50-te minionego stulecia, w których się uformował, określa jako czas „rewolucji podmiotów”. Model osobowości autora siebie obejmuje trzy główne kategorie: podmiotowość, bycie osobą i podmiotowe ustosunkowanie. W obrębie każdej z nich badacz wyróżnił podkategorie. Aby człowiek był podmiotowy musi spełnić konkretne warunki, czyli: dysponować wiedzą o sobie, w oparciu o samowiedzę wytyczać zadania, aktywnie poszukiwać optymalnych metod do ich realizacji, czynić to inteligentnie, cechować się intencjonalną autonomią „do”, twórczo interpretować pragnienia, generować model świata i projektować siebie samego. W byciu osobą ważne jest, by: człowiek posiadał i rozwijał dystans psychiczny, dbał o rozwój osobowości i posiadał sens życia. W kategorii ustosunkowania jakość podmiotu ma człowiek, który pozytywnie ocenia: siebie, o ile jest źródłem swojego postępowania, cele, jeśli stanowią przedmiot jego intencji i świat wokół niego, jeśli może działać tak, aby urzeczywistniać swoje możliwości (Obuchowski 2000).

Potencjał, który kryje w sobie autor siebie, można zdiagnozować za pomocą *Kwestionariusza Pomiaru Osobowości Autorskiej (KPOA)* (Błachnio, Obuchowski 2011). Narzędzie to stanowi efekt wieloletniej pracy zespołu badawczego w składzie: Wojciech Ożarowski, Marta Kosiol, Ludmiła Zająć-Lamparska i Aleksandra Błachnio. Kwestionariusz składa się ze 100 pozycji, które stanowią operacjonalizację wszystkich 14 własności osobowości autora siebie oraz skalę kłamstwa.

Badanie jakości funkcjonowania człowieka w starości – szczególnie w zakresie podmiotowości i samorozwoju – nie należy do zadań prostych. Z jednej strony wymaga złożonej diagnozy obejmującej mnogie aspekty osobowości seniora. Jest ona czasochłonna. Z drugiej, potrzeba zaangażowania respondenta, który pomimo słabszych oczu i męczliwości, konsekwentnie mierzy się z długim narzędziem do badania osobowości autorskiej. Trud badanego i badacza się opłacają. Bezpośrednim jego wynikiem jest podważenie zasadności negatywnego stereotypu starości jako tej umysłowo niewydolnej i niesprawnej. I co ważniejsze, przyczynia się do pogłębienia wiedzy o tej pozytywnej, zdrowej i pomyślnej starości.

Ważność badań potencjału starzejącego się człowieka podkreślał K. Obuchowski, występując w podwójnej roli: doświadczonego psychologa klinicznego, wieloletniego badacza osobowości i osoby starej, która przeżywa naturę starości. Trafność i autentyczność sformułowań nie odda żadna, nawet napisana z mistrzowską erudycją, parafraza, stąd bezpośredni cytat z *Refleksji autobiograficznych psychologa*: „Mój problem, jako starzejącego się człowieka, jest tylko jeden, a jestem nim ja sam, a właściwie to, co mi życie pozostawia do dyspozycji. Zrozumiałem, że rzeczywistość nie jest trwałym zbiorem danych o świecie, ale płynnie rozwijającym się procesem, w toku którego mam nie tyle wytworzyć nową koncepcję siebie, ile dojrzeć to, jaki mi jeszcze pozostał

margines możliwości. Ile jeszcze mogą w tej coraz bardziej płynnej i coraz mniej wyrazistej przestrzeni zauważyć w ramach tego, co się przekształca poza moimi intencjami” (Obuchowski 2009, s. 203).

Analizy poziomu własności osobowości autorskiej wśród seniorów przeprowadzono w oparciu o wyniki zgromadzone w dwóch pomiarach. Pierwszy z nich realizowany był w latach 2001–2003 w ramach badań perspektywy temporalnej i uwarunkowań osobowościowych osób od adolescencji do okresu późnej dorosłości.. Dobór osób badanych był warstwowo-losowy, oparty o zmienne wieku i płci. W badaniu wzięło udział 811 osób z województwa kujawsko-pomorskiego i wielkopolskiego. Spośród nich wylosowano próbę seniorów: 45 kobiet i 45 mężczyzn. W drugim pomiarze, z lat 2008–2010, zbadano celową próbę seniorów obejmującą 45 kobiet i 37 mężczyzn. Podstawowe dane demograficzne, charakteryzujące próby badawcze, przedstawione są w tabeli (Tab. 1).

Tabela 1. Charakterystyka demograficzna badanych prób

			Pomiar I (2001–2003)	Pomiar II (2008–2010)
Rozpiętość wieku (w latach)		Kobiety	60–71	60–83
		Mężczyźni	60–71	60–73
Średnia wieku (i odchylenie standardowe)		Kobiety	64,76 (2,73)	66,09 (5,44)
		Mężczyźni	65,64 (3,36)	63,65 (3,55)
Wykształcenie	podstawowe	Kobiety	9	7
		Mężczyźni	5	6
	zawodowe	Kobiety	13	6
		Mężczyźni	15	12
	średnie	Kobiety	17	21
		Mężczyźni	12	11
	wyższe	Kobiety	6	11
		Mężczyźni	13	8

Zebrane wyniki poddano analizom statystycznym, które miały pokazać, czy uzyskane w odstępie 7 lat dane różnią się w jakimś istotnym zakresie, tzn.: czy pokazują wzrost czy spadek podmiotowości wśród seniorów, ich autonomii w samorealizacji, ich bycia autorami siebie (zob. Tab. 2).

**Tabela 2. Różnice w poziomie bycia autorami siebie seniorów
(pomiar 1: lata 2001–2003; pomiar 2: 2008–2010)⁹**

Narzędzie KPOA	Średnia (2001–2003)	Średnia (2008–2010)	t	df	p
WYNIK OGÓLNY – bycie AUTOREM SIEBIE	191,66	179,71	-2,78	170	0,01
PODMIOTOWOŚĆ	109,53	102,2	-2,88	170	0,00
wiedza o sobie	17,51	16,25	-2,72	170	0,01
zadania dostosowane do zasobów Ja	17,73	17,1	-1,25	170	0,21
metody dostosowane do zadań	14,11	13,07	-2,36	170	0,02
inteligentne zarządzanie zadaniami i metodami	12,1	10,71	-3,33	170	0,00
intencjonalna autonomia „do”	10,29	9,71	-1,83	170	0,07
twórcza interpretacja pragnień	11,66	10,86	-1,84	170	0,07
osobisty model świata	11,2	10,19	-2,74	170	0,01
projektowanie siebie	14,93	14,32	-1,22	170	0,22
BYCIE OSOBĄ	47,94	45,29	-2,12	170	0,04
dystans psychiczny	19,93	18,94	-1,76	170	0,08
rozwój osobowości	14,67	13,68	-2,00	170	0,05
sens życia	13,34	12,66	-1,65	170	0,10
PODMIOTOWE USTOSUNKOWANIE	34,18	32,6	-1,89	170	0,06
do siebie	10,71	10,45	-0,90	170	0,37
do zadań	14,7	13,81	-1,96	170	0,05
do świata	8,77	8,34	-1,24	170	0,22

Objaśnienia:

test T studenta umożliwia wykrycie istotnych różnic pomiędzy średnimi

wartości p mniejsze od poziomu istotności $\alpha=0,05$

Źródło: badania własne

Porównanie wyników badań seniorów z lat 2001–2003 i 2008–2010 pokazało, że poziom autorstwa siebie spada. Tendencja ta, zachowana dla wszystkich własności, wy-

⁹ Wyniki zebrane zostały w toku wieloletniego projektu badawczego nad osobowością autora siebie, który podsumowany jest w odrębnej pracy (Błachnio, 2011). Na potrzeby aktualnego artykułu posłużono się danymi seniorów, by je na nowo przedyskutować w kontekście zmian obserwowanych w ich funkcjonowaniu.

kazała istotne statystycznie różnice w wyniku ogólnym i w kategoriach: podmiotowości i bycia osobą. Interpretując wyniki, należy jednak zachować umiarkowanie i ostrożność. Uzyskane rezultaty warto traktować jako wstępne, odkrywające nowy problem, ale niewystarczające do jego diagnozy. Ponadto liczba seniorów, uczestniczących w badaniach, nie jest duża. Zasadna jest replikacja wyników na zdecydowanie większej próbie. Pomimo wskazanych ograniczeń dwa pomiary zrealizowano, uzyskano konkretne miary, które warto już dziś przedyskutować, a w najbliższej przyszłości wykorzystać jako przyczynek do pogłębionej diagnozy zjawiska – rzetelnych obserwacji i kolejnych pomiarów.

Dane pokazujące spadek w podmiotowej jakości funkcjonowania seniorów prowadzą do postawienia pytania, czy i na ile dynamika zmian w technicyzowanym i globalnym świecie uprzedmiotawia seniorów? Nowy kontekst życia rewiduje punkty odniesienia jednostki. Kategoria „Ja w świecie” wypiera kategorie: „my”, „Ja w rodzinie”, „Ja zakorzeniony/uwięzły w lokalności”. Dziś „(...) priorytetowe staje się subiektywnie rozumiane szczęście własne i najbliższych na niekorzyść niegdysiejszej wartości, jaką było życie tak, jak Bóg przykazał” (Biernacka 2009, s. 27). Seniorzy często preferują system wartości, który odbiega od lansowanego w mediach dowolnego doboru „wartości”, pasujących do modelu hedonistycznego pseudoindywidualizmu. Z tego powodu są często niezrozumiani przez społeczeństwo, ignorowani, a nawet marginalizowani (Błachnio, Maliszewski 2014). Ich poczucie przynależności, potrzeba akceptacji i bezpieczeństwa pozostają niezaspokojone. Frustracja rodzi negatywne emocje, te „zgodnie z teorią kod-emoce, (Obuchowski 2004)przełączają system (jakim jest osobowość) z kodów abstrakcyjnych na konkretne. Pierwsze umożliwiają twórcze projektowanie siebie w przyszłości, samorozwój; drugie dają stabilne i odtwórcze schematy działania, które pozwalają dopasować się do otoczenia. Na ile odejście od modelu funkcjonowania osobowości autorskiej jest przejawem regresu wymuszonego dyskomfortem powrotu do przedmiotowej egzystencji człowieka realizującego narzucone mu przez modę, stereotyp, czy rolę życie? Być może starość, dysponująca kumulacją doświadczeń, mądrością i dystansem, szuka możliwości transgresji do osobowości płynnej (Obuchowski 2009)?

Odpodmiotowiony pacjent geriatryczny

Potrzeba pozytywnej i godnej starości zderza się z lękiem przed niepełnosprawnością i bezradnością. W starzeniu się nie tylko słabnięcie ciała, czy nieodczowność bólu, wzbudzają największy protest. Budzą go również nieuchronność doświadczania rosnącej zależności i konieczność zdania się na innych, i oczekiwania od nich wsparcia oraz pomocy. Potwierdzają to wyniki z największego zrealizowanego w Polsce projektu badań osób 65+ PolSenior, które objęły 5100 respondentów (Mossakowska, Więcek, Błędowski 2012). Spośród nich, aż 66,9% seniorów obawia się choroby i cierpienia, 63,2% niepełnosprawności i zależności od innych. Dla kontrastu, inne lęki towarzyszące starzeniu się i starości nie są już tak uniwersalne, np. lęk przed samotnością de-

klaruje tylko 30%, a śmierć osoby bliskiej wzbudza obawy u 18,6% odpowiadających (Osiecka-Chojnacka 2012).

Dopóki osoba starsza jest w stanie, bez względu na koszty, które ponosi, zachować względną sprawność, dopóty jest zadowolona. W przeprowadzonych badaniach testem projekcyjnym TAT¹⁰ jedna z seniorek (lat 85, wykształcenie średnie) interpretując oglądaną przez siebie tablicę, stworzyła opis, z którego fragment niezwykle trafnie wyraża potrzebę samowystarczalności osób starszych: „To jest starszy człowiek – pochylona, pełna wysiłku postać – upór dobruńnięcia jest tu wpisany. Uda mu się dojść – to jest bezwzględny wysiłek – życie starszych ludzi. Jak dojdzie, to będzie zadowolony. On dojdzie do celu, np. do własnego mieszkania. Może on nawet bagaż mieć. Na pewno będzie bardzo zadowolony, że ten odcinek drogi, który mu sprawiał tyle trudu, ma już za sobą” (Błachnio, 2012, s. 52).

Wraz z upływem lat okazje do bycia zadowolonym zdarzają się osobom starszym rzadziej. Szczególnie w przestrzeni publicznej „Człowiek stary jest przymuszany do milczenia, spychany do roli dziecka, którego zdanie i głos nie są uwzględniane w procesie negocjowania porządku społecznego” (Mausch, Ryś 2007, s. 183). Maria Kuchcińska (2009) jeszcze ostrzej opisuje krzywdzące praktyki, które zbyt często stosuje się w Polsce, a które polegają na wypychaniu seniora na margines uwagi, dostępu i znaczenia. W sektorach służby zdrowia i pomocy społecznej pacjent geriatryczny często spotyka się z niewydolnością instytucji mających z założenia służyć mu pomocą, ale w praktyce nie dysponujących niezbędną liczbą doświadczonego personelu i specjalistycznego sprzętu. Ograniczone zasoby ekonomiczne seniorów w znacznym stopniu zamykają im dostęp do prywatnej i zagranicznej oferty świadczeń medycznych. Natomiast nierzadka wśród lekarzy, pielęgniarek, rehabilitantów czy opiekunów społecznych postawa ignorancji wobec starzejących się osób zmniejsza zakres oferowanych im zabiegów i medykamentów. Przeszczepione przez Alana Williama do instytucji medycznych myślenie ekonomiczne – u jakiego pacjenta opłaca się bardziej finansować leczenie, bo przyniesie lepsze rezultaty przeliczane na lata sprawnego życia – stawia pacjenta geriatrycznego na całkowicie przegranej pozycji (Błachnio 2012). Populacja ludzi starych jest przecież zupełnie odrębną jakością, w której występowanie różnorodnych chorób jest stałe, z czasem ich liczba wzrasta, skutkując wielochorobowością i polipragmazją, ale mimo tego możliwość zachowania zdolności adaptacyjnej i samostanowienia jest realna (Gryglewska 2013).

¹⁰ Test Apercepcji Tematycznej (z ang. Thematic Apperception Test, TAT) Henry'ego Murraya jest techniką projekcyjną, która służy do badania osobowości przez pryzmat potrzeb respondenta, ujawnionych wartości i konfliktów (Hall, Lindzey, 1994). Narzędzie składa się z czarno-białych obrazków, które osoba badana interpretuje i do których układa opowiadania. Sytuacja pomiaru jest nowa, wymaga kreacji i sprzyja manifestacji osobowości respondenta, ponieważ: „Człowiek spostrzega, poznaje, zapamiętuje, myśli, ustosunkowuje się do otoczenia przez pryzmat swojej osobowości. Cechy podmiotowe uzewnętrzniają się i nabierają znaczenia szczególnie wówczas, gdy sytuacja jest wieloznaczna i umożliwia swobodę wyboru zachowania” (Sęk, 1984, s. 22).

Instytucje odpowiedzialne za świadczenia pomocowe (instytucje służby zdrowia i pomocy społecznej) często nadal wpisują się w charakterystykę domów starców Antoniego Kępińskiego, będąc „(...) instytucjami, które odgrywają w stosunku do ludzi analogiczną rolę, jak skład złomu dla urządzeń technicznych. Jest w nich ukryty pod płaszczem humanitaryzmu bezwzględny wyrok: jesteście nam niepotrzebni” (1994, s. 389). W konsekwencji wiele z podejmowanych działań wzbudza uzasadnioną wątpliwość, na ile odpowiadają one rzeczywistym potrzebom osób starszych, a w jakim zakresie mogą wręcz im szkodzić. Praktyka lekarska stanowi czytelną egzemplifikację problemu.

Pacjent geriatryczny, przy obiektywnie najtrudniejszym do diagnozy stanie wie- lochorobowości i towarzyszącej mu polipragmazji, wymaga kompleksowego klinicz- nego podejścia (Piotrowicz 2013). Tylko ono, wraz z dużym zaangażowaniem zespołu specjalistów i regularnym monitorowaniem zmian w stanie zdrowia seniora, mogłoby zmniejszać niepożądane następstwa wzrastającej z wiekiem wrażliwości na leki, słab- nącej wydolności narządów wewnętrznych i trudnej do oszacowania interakcji lęk- lęk i lęk-choroba (Gryglewska 2013). Tymczasem praktyka geriatryczna obnaża sze- reg ograniczeń, zaniedbań i błędów. Brak intymności relacji ograbia pacjenta-seniora z podmiotowości i godności osobistej (Dubas 2013). Lekceważenie osoby starszej skut- kuje brakiem rzetelności wywiadu przed postawieniem diagnozy i znacznym niedoin- formowaniem pacjenta geriatrycznego o stanie jego zdrowia i możliwych rokowaniach. To skutkuje przypadkowością diagnoz pacjentów geriatrycznych (Cuddy, Norton, Fiske 2005) i często nieodpowiednim, niedostatecznym lub przeciwnie nadmiernym lecze- niem (Gryglewska 2013). Przypadkowa i spóźniona interwencja specjalistów najczęściej nie przynosi wymiernej poprawy ani w stanie zdrowia ani ogólnie w poziomie jakości życia pacjenta. Odpowiedzialnością za nieskuteczność leczenia zwykle nie obarcza się lekarza. Paradoksalnie otoczenie przyzwala na wygłaszanie przez niego truizmów o bez- nadziejnym stanie „blokera łóżkowego” (Bień 2012). To obraźliwe sformułowanie wpisuje się w długi katalog złych praktyk wobec pacjenta geriatrycznego obejmujący również brak kultury osobistej „białego personelu”, arogancję, ignorancję i poniżanie (Hubbard, 2010; Halicka, Kramkowska 2012).

Uprzedmiotowienie seniora w instytucjach sektora zdrowia i pomocy społecznej musi zostać skutecznie wykorzenione. Zmiana ta podyktowana jest nie tylko przez dy- namiczny przyrost demograficzny osób starzejących się i starych, ale przede wszystkim przez obiektywny ekonomiczny rachunek. Państwa nie stać na dotowanie nieskutecz- nych świadczeń geriatrycznych, na długą i/lub powtarzającą się hospitalizację seniorów. Promowany dziś model pozytywnego starzenia się, podobnie jak rosnąca świadomość seniorów w zakresie ich praw i dostępnych środków, służących poprawie ich sprawności funkcjonalnej i jakości życia, obrazują postęp, który dokonał się w rozumieniu natury starości. Jeśli wiedzę tę uda się przeszczepić na praktykę lekarską, tak by specjaliści lecząc pacjenta geriatrycznego, zachowywali holistyczny ogląd na jego ciało i procesy dokonu- jące się w nim z uwzględnieniem znaczenia środowiska, w którym funkcjonuje, wówczas

reforma w sektorach zdrowia i opieki społecznej się powiedzie. Doświadczenie sukcesu doprowadzi do wzrostu oczekiwań wobec własnej starości. To przełoży się na częstsze podejmowanie przez seniorów zachowań prozdrowotnych, a w konsekwencji dłuższego zachowania zdrowia i sprawności w starości (por. Kim 2008). Upodmiotowienie pacjenta geriatrycznego obejmujące: podniesienie jego statutu w instytucjach służby zdrowia i pomocy społecznej, przyzwoleń na jego samodzielną identyfikację własnych potrzeb zdrowotnych i socjalnych, aktywne partnerstwo w monitorowaniu stanu własnego zdrowia dosłownie opłaci się państwu, społeczeństwu i sektorom pomocowym.

Senior – przedmiot czy podmiot na Uniwersytecie Trzeciego Wieku?

Zmiany ludnościowe i postęp techniczny doprowadziły do sytuacji kryzysu społeczno-ekonomicznego (manifestującego się narastającym rozwarstwieniem społeczeństw na nielicznych możnych i licznych ubogich). Mobilność ekonomiczna uderzyła w tradycję, zakorzenienie, a nawet rodzinę. Rynek stał się jeszcze bardziej kapryśny, a jedynym antidotum na jego zmienność uczyniono ustawiczne kształcenie. Podczas gdy wartość uczenia się przez całe życie (z ang. *life long learning LLP*), zwłaszcza w aspekcie efektywnego zwalczania bezrobocia w różnych przedziałach wiekowych, można poddać pod dyskusję, w przypadku seniorów ma ono bez wątpienia więcej zalet. O tym pozytywnym wpływie edukacji na jakość życia osób 60+ świadczą zmiany, które w ostatnich latach dynamicznie dokonują się w sektorze Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW) w Polsce i na świecie (Błachnio 2012).

Dostępne statystyki pokazują, że w Polsce liczba UTW podwoiła się w przeciągu zaledwie 3 lat. W 2007 r. szacowana liczba tych instytucji wahała się przedziale od 90 do 110 (w zależności od źródła, por. Błachnio 2007). Tymczasem już w 2010 r. w zasobach cyfrowych zaznaczyło swoją obecność 200 Uniwersytetów Trzeciego Wieku (Błachnio 2012). Najwięcej z nich powstało w małych miejscowościach, w użyczonych pomieszczeniach od wójta, sołtysa, w lokalnej bibliotece czy na plebanii. Bez wątpienia zmiana ta jest korzystna, bo obrazuje postęp w popularyzacji idei aktywnego seniora, która dojrzała na tyle mocno, że zapoczątkowana i rozwinięta w dużych miastach uniwersyteckich, stała się integralną własnością małych lokalnych społeczności, seniorów wsi i miasteczek. Tym sposobem dostęp do edukacji znacząco wzrósł.

Zgodnie z pierwotną misją, Uniwersytety Trzeciego Wieku aktywizują swoich słuchaczy poprzez naukę, która służy wspólnemu życiu, wiedzy, działaniu i byciu (Stopińska-Pająk 2009). W bogatej ofercie dydaktyczno-naukowej seniorzy mogą korzystać z poradnictwa życiowego w okresie emerytalnym, gerontoprofilaktyki ukierunkowanej na jak najdłuższe zachowanie funkcjonalnej sprawności i niezależności oraz różnorodnych strategii kształtowania swojego dobrostanu w starości. W ten sposób UTW dokonują włączenia seniorów do społeczeństwa, podnosząc ich świadomość, zwiększając poziom czytelności otaczającej ich rzeczywistości, odbudowując ich sieci społeczne, poczucie wartości

i użyteczności oraz wzmacniając samoocenę (por. Konieczna, 2000; Schulz, 2007; Szarota 2009). Społeczność słuchaczy UTW buduje atrakcyjny, bo nowy i bezpieczny, kontekst do odbudowy osobistych zasobów, krystalizacji mądrości, reintegracji tożsamości, a nawet osobowej transgresji. Jest tak, ponieważ sytuacja spotkania z rówieśnikami daje sposobność na generatywność, dzielenie się własnymi doświadczeniami i wiedzą w atmosferze przyzwolenia i akceptacji, bez balastu odczuwanej wobec młodych nieadekwatności, bezradności czy niechcianej zależności (Rzymkowska, Suchańska 2007).

Uniwersytety Trzeciego Wieku zaciekawiają i inspirują. Ich oferta edukacyjna często zaskakuje wyspecjalizowaną, a przez to również „wysmakowaną” tematyką. W zakresie samych nauk humanistycznych Zofia Szarota (2009) doszukała się tematów z: kulturoznawstwa, wiedzy o literaturze, filmie, teatrze, muzyce, historii, historii sztuki, etnografii, historii środowisk lokalnych, religioznawstwa, geografii świata, prawa i języków obcych. Mimo to w środowisku słychać głos gerosceptyków, którzy krytycznie oceniają zakres edukacji UTW wobec realnych potrzeb ich słuchaczy (Dubas 2013). Za przykład szczególnie wymowny może posłużyć uczenie i trening kompetencji z technologii informacyjno-komunikacyjnych (z ang. *information and communication technologies, ICT*) seniorów.

Internet interesuje osoby starsze, gdyż stanowi źródło pozyskiwania nowych i optymalizacji starych strategii radzenia sobie ze zmianą sytuacji życiowej oraz kryzysem. Seniorzy chętnie uczestniczą w zajęciach informatycznych w ramach spotkań UTW, ale ich zainteresowanie jest powierzchowne i nie przekłada się na zmianę postaw wobec technologii informacyjno-komunikacyjnych. Nie dysponują wystarczającymi kompetencjami, aby wiedzę ICT zaimplementować w obszar ich codziennego funkcjonowania (Kaleta 2014). I chociaż są posiadaczami komputerów i telefonów komórkowych, smartfonów i tabletów, często użytkują je w niezwykle ograniczonym stopniu, korzystając z niewielu dedykowanych im aplikacji. Tym samym pozostają wykluczeni cyfrowo, czego dowodzą liczby – w Polsce, w populacji osób starszych „(...) z Internetu korzysta około 20% osób w wieku od 55 do 64 lat oraz niespełna 10% osób w wieku powyżej 64 lat; emeryci stanowią niecałe 10% użytkowników sieci i aż 44% grupy osób niekorzystających z niej. Znaczny jest także odsetek starszych osób, które nigdy nie miały kontaktu z Internetem: jest to aż 87% osób w wieku od 65 do 74 lat, 65% osób w wieku od 55 do 64 lat” (Szmi-gielska, Bąk, Hołda 2012).

Skoro otwarcie się seniorów na postęp w technologii informacyjno-komunikacyjnych, duża frekwencja i zaangażowanie na zajęciach informatycznych nie przekładają się na optymalizację ich życia, możliwe, że przyczyną jest niewłaściwa metodyka nauczania informatyki w tej grupie wiekowej. Fakt, że osoby starsze w niewielkim zakresie znają Internet nie oznacza, że są łatwymi odbiorcami nauk ICT. Przeciwnie, ich uwarunkowania psychofizjologiczne – czyli słabnące z wiekiem zdolności motoryczne, obniżająca się sprawność zmysłów, większa męczliwość, spadek koncentracji i pamięci – wymagają doświadczonych nauczycieli, dysponujących wysoce specjalistyczną wiedzą i dojrzałym metodycznie warsztatem pracy. Seniorzy mogą odnieść sukces w rozwinięciu i dosko-

naleniu kompetencji ICT pod warunkiem, że kontekst nauczania właściwie wpisze się w ich potrzeby dorosłych słuchaczy. Punkt wyjścia stanowi przyjazne środowisko, które spełnia takie warunki jak: realizację zajęć w godzinach porannych, naukę w bezpiecznym otoczeniu rówieśników, grupę nieliczną, umożliwiającą częsty kontakt z nauczycielem, unikanie żargonu technicznego, nowy materiał podzielony na mniejsze zakresy, szczegółowe instrukcje, tempo ćwiczeń dostosowane do możliwości indywidualnego uczestnika, zadania praktyczne, dostosowane do potencjału uczącego się, dbałość o pozytywne wzmocnienia (Xie, Bugg, 2009).

Profesjonalna edukacja ICT może skutecznie dopomóc seniorom w odważeniu się na wyjście ze strefy cyfrowego wykluczenia. Warunkiem jest, raz jeszcze, podmiotowy status osób starzejących się i starych w kształtowaniu ścieżki edukacyjnej Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Podsumowanie

W życiu coraz ważniejszą staje się sztuka starzenia się (Dubas 2013). Przemawia za tym szereg argumentów. Pierwszy – to argument czasu: starzenie się i starość stanowią trzecią część trwania ludzkiego życia. Drugi – nieuchronność zdarzenia. Każdy człowiek, bez względu na rasę, płeć, wyznanie, wykształcenie, status ekonomiczny, czy geopolityczną lokalizację, zestarzeje się. To bez wątpienia osiągnięcie współczesnej cywilizacji. Kolejny argument dotyczy wagi starości. Jest ona egzystencjalnym wyzwaniem dla człowieka. Jako okres obfituje w szereg egzystencjalnych kryzysów – doświadczenia straty, żałoby, samotności, cierpienia, choroby, zależności, niepełnosprawności i nieuchronnej śmierci (Izdebski, Jurga, Kosiol, 2012). Jej znaczenie rośnie, gdy uwzględni się w jak wielu nowych sytuacjach stawia jednostkę. Senior musi: przystosować się do starzenia się własnego ciała w kulturze podporządkowanej młodości, zrewidować system wartości w czasie „dekolektywizacji biegu życia” (z ang. *decollectivisation of the life course*) (Loos, 2012), odnaleźć się w środowisku cyfrowym, w którym bliskość drugiej osoby zastępowana jest e-więzią z innymi uczestnikami społeczności sieciowych, zaadaptować do reformy ekonomicznej, która odsuwa mu przywilej emerytury, przymuszając do kolejnych lat aktywności zawodowej. Te nowe konteksty zmuszają seniorów do podejmowania zupełnie nowych działań. Wymagają wyboru dojrzałych strategii radzenia sobie. Sięgania po zasoby głęboko zakorzenione w istocie człowieczeństwa, jak na przykład duchowość, generatywność wyrażającą się w gotowości niesienia pomocy drugiej osobie – bycia wolontariuszem. Czy w tej nowej, trudnej rzeczywistości atrakcyjniejszą okaże się podmiotowa czy uprzedmiotowiona starość? Na znalezienie odpowiedzi na to pytanie trzeba będzie poczekać, ale niezwłocznie należy rozpocząć przygotowywać się do starości (Steuden 2012). Zadanie to realizowane jest z większym lub mniejszym sukcesem przez dzisiejsze pokolenie seniorów. Jednak sukces zagwarantować może tylko aktywne zaangażowanie się w ten proces państwa i wszelkich instytucji dedykowanych ludziom starym. Jeszcze

ważniejsze jest, by przygotowywać się do starości rozpoczęli ludzie młodzi, bo właśnie oni już „jutro” sami zdadzą praktyczny egzamin ze „sztuki starzenia się”.

Bibliografia

- Arshad Md., Ahmad Bhat A., 2013, *Global Ageing Trends: A Sociological Perspective*, Int. J. Curr. Res. Aca. Rev., nr 1(4), s. 55–64.
- Bień B., 2012, *Opieka geriatryczna w perspektywie starzenia się ludności Polski*, [w:] J. Hryniewicz (red.) *O sytuacji ludzi starszych*, Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa, s. 151–158.
- Biernacka M., 2009, *Człowiek korporacji. Od normatywizmu do afirmacji własnego Ja*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Błachnio A., 2011, *Człowiek autorski w erze globalizacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Błachnio A., 2012, *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Błachnio A., Maliszewski W., 2014, *Active Aging in a Global Culture. Do We Live in an Age-friendly Environment?* „Kultura i Edukacja”, nr 5(105), s. 24–35.
- Błędowski P., 2012, *Starzenie się jako problem społeczny. Perspektywy demograficznego starzenia się ludności Polski do roku 2035*, [w:] M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski (red.) *PolSenior. Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Termedia Wydawnictwa Medyczne oraz MIBMiK, Poznań, s. 11–26.
- Cuddy A.J.C., Norton M.I., Fiske S.T., 2005, *This old stereotype: the pervasiveness and persistence of the elderly stereotype*, „Journal of Social Issues”, nr 61(2), s. 265–283.
- Dubas E., 2013, *Starość znana i nieznana – wybrane refleksje nad współczesną starością*, „Rocznik Andragogiczny”, nr 20, s. 135–152.
- Gamrowska A., Steuden S., 2014, *Coping with the events of daily life and quality of life of the socially active elderly*, „Health Psychology Report”, nr 2(2), s. 123–131.
- Gryglewska B., 2013, *Trudności w leczeniu starszych chorych z wielochorobowością*, „Gerontologia Polska”, nr 21(3), s. 73–74.
- Halicka M., Kramkowska E., 2012, *Uczestnictwo ludzi starszych w życiu społecznym*, [w:] Hryniewicz J. (red.) *O sytuacji ludzi starszych*, Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa, s. 33–50.
- Hall C.S., Lindzey G., 1994, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Hubbard R.E., 2010, *Education in geriatric medicine*, [w:] H.M. Fillit, K. Rockwood, K. Woodhouse (red.) *Brocklehurst's textbook of geriatric medicine and gerontology*, Saunders Elsevier, Philadelphia, s. 1032–1037.
- Hryniewicz J. (red.) *O sytuacji ludzi starszych*, Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa, s. 151–158.
- Izdebski P., Jurga M., Kosiol M., 2012, *Bilans życiowy a postawa wobec śmierci w późnej dorosłości*, „Gerontologia Polska”, nr 20(3), s. 155–159.
- Jazwinski S. M., 2000, *Aging and longevity genes*, „Acta Biochimica Polonica”, nr 47(2), s. 269–279.

- Kaleta A., 2014, *E-learning jako dyfuzja innowacji na obszarach wiejskich Unii Europejskiej*, „Kultura i Edukacja”, nr 2(102), s. 134–145.
- Kim S. H., 2008, *Older people's expectations regarding ageing, health-promoting behaviour and health status*, „Journal of Advanced Nursing”, nr 65(1), s. 84–91.
- Johansson Å., Guillemette Y., Murtin F., Turner D., Nicoletti G., de la Maisonneuve Ch., Bagnoli P., Bousquet G., Spinelli F., 2012, *Long-term growth scenarios*, „Economic Department Working Papers” 2012/ECO/WKP77.
- Kępiński A., 1994, *Rytm życia*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Kinsella K., He W., 2009, *U.S. Census Bureau, International Population Reports, P95/09-1, An Ageing World: 2008*, US Government Printing Office, Washington, DC.
- Konieczna R., 2000, Uniwersytety Trzeciego Wieku programem aktywnego uczestnictwa ludzi starszych w życiu społecznym, [w:] *Profilę starości*, Urząd Miasta Poznania: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Poznań, s. 113–119.
- Kuchcińska M., 2009, *Edukacja przeciw marginalizacji seniorów*, „Chowanna”, nr 2(3), s. 173–186.
- Loos, E., 2012, *Senior citizens: Digital immigrants in their own country?* „Observatorio Journal”, nr 6(1), s. 1–23.
- Mausch K., Ryś E., 2007, *Starość jako piętno*, [w:] B. Bugajska (red.) *Życie w starości*, ZAPOL, Szczecin, s. 175–184.
- Mossakowska M., Więcek A., Błędowski P. (red.), 2012, *PolSenior. Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Termedia Wydawnictwa Medyczne oraz MIBMiK, Poznań.
- Obuchowski K., 2000, *Od przedmiotu do podmiotu*, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Obuchowski K., 2004, *Kody umysłu i emocje*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź.
- Obuchowski K., 2009, *Refleksje autobiograficzne psychologa*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź.
- Obuchowski K., Błachnio A., 2011, Teoria osobowości autorskiej i Kwestionariusz POA [w:] W. Zeidler (red.) *Kwestionariusze w psychologii. Postępy, zastosowania, problemy*, Vizja Press & IT, Warszawa, s. 161–189.
- Okólski M., 2014, *Demograficzna starość przeznaczeniem nowoczesnego społeczeństwa*, „Zoon Politikon” nr 5, s. 59–72.
- Osiecka-Chojnacka J., 2012, *Społeczne opinie o starości a wdrażanie idei aktywnego starzenia się*, „Studia BAS”, nr 2(30), s. 101–128.
- Piotrowicz K., 2013, *Opieka ukierunkowana na starszego pacjenta z wielochorobowością –podejście zaproponowane przez Panel Ekspertów Amerykańskiego Towarzystwa Geriatrycznego*, „Gerontologia Polska”, nr 21(3), s. 63–72.
- Rosenthal T. C., Williams M.E., Naughton B.J. (red.), 2009, *Geriatrics*, Wydawnictwo Czelej Sp. z o.o., Lublin.

- Rzymkowska A., Suchańska B., Suchańska M., 2007, Potrzeby edukacyjne kobiet w okresie późnej dorosłości, [w:] A. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska (red.), *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań, s. 127–146.
- Schulz A., 2007, Sztuka „starzenia się”. Znaczenie aktywizacji psychicznej ludzi starszych, [w:] J. Czaplicka (red.) *Pięć lat Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku 2002–2007*, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Płocku; Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku, Płock, s. 10–17.
- Sęk, H. (red.), 1984, *Metody projekcyjne. Tradycja i współczesność*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
- Steuden S., 2012, *Psychologia starzenia się i starości*. Wydawnictwo Naukowe PWN: Warszawa.
- Stopińska-Pająk A., 2009, *Szkoła starości – być, aby się uczyć*, „Chowanna”, nr 2(3), s. 11–24.
- Szarota Z., 2009, *Seniorzy w przestrzeni kulturalno-edukacyjnej społeczeństwa wiedzy*, „Chowanna”, nr 2(3), s. 77–96.
- Szmigielska B., Bąk A., Hołda M., 2012, *Seniorzy jako użytkownicy Internetu*, „Nauka”, nr 2, s. 141–155.
- Xie B., Bugg J.M., 2009, *Public library computer training for older adults to access high-quality Internet health information*, „Libr Inf Sci Res.” 2009 September 1; 31(3): 155. doi:10.1016/j.lisr.2009.03.004.
- Xie X., Xia Y., Liu X., 2007, *Family income and attitudes toward older people in China: comparison of two age cohort*, „Journal of Family and Economic Issues”, nr 28(1), s. 171–182.

Beata Bugajska,
Celina Timoszyk – Tomczak
Uniwersytet Szczeciński

PRZYSZŁOŚĆ TRANSCENDENTALNA W STAROŚCI

Słowa kluczowe: przyszłość transcendentalna, perspektywa czasowa, starość

Key words: Transcendental future, time perspective, elderly

TRANSCENDENTAL FUTURE IN OLD AGE

Abstract:

The purpose of this article is to present research on transcendental future in the life of old people. This temporal period embraces the time from physical death to eternity. The research focused on the frequency with which old people think about death, the belief in „life” after death, the transcendental aims old people set themselves and the generalised attitudes concerning the future. 350 people participated in the research, including 119 men and 232 women in three age sub-groups of 60-, 70- and 80-year-olds. The research was based on a survey for measuring the future time perspective and the scale of attitudes towards the future, both in an experimental version. The results showed that the older people are, the more often they think about death. Half of the respondents in late old age revealed transcendental aims, such as meeting their loved ones or obtaining salvation. At this stage in life the attitude towards one's own future changes from realistic to transcendental.

Wprowadzenie

Czas życia człowieka wydaje się być zamknięty obiektywnym kresem, czyli śmiercią. Mając jednak zdolność mentalnego przemieszczania się w czasie (Tulving 2002) oraz potrzebę przekraczania własnej egzystencji (Kozielecki 1987), człowiek wychodzi poza granicę doczesności. Wymaga to zmierzenia się z własną śmiertelnością oraz przemijalnością. Okazuje się, że postrzeganie i osobisty stosunek do śmierci pełnią funkcję regulacyjną w przebiegu zachowania (Próchniak 2010). Odnosi się to zarówno do przewidywanego

czasu życia jak i do śmierci jako osobistego doświadczenia. Wiara w życie po śmierci łączy się pozytywnie z poczuciem sensu życia (Próchniak 2010), a także z zachowaniem osób żyjących (Zimbardo, Boyd 2009). Zarówno aktualna perspektywa temporalna, jak i ta po śmierci może odgrywać istotną rolę w dobrostanie jednostki. U schyłku ubiegłego wieku 77% Amerykanów wierzyło w życie po śmierci, a odsetek ten rósł od roku 1944. Ludzie częściej wierzą w życie po śmierci i dlatego ich cele sięgają często poza nie. Wśród celów formułowanych na ten okres pojawiają się takie jak „uniknięcie piekła”, „pójście do nieba” czy reinkarnacja jako wyższa forma życia (Zimbardo, Boyd 2009).

Przyszłość transcendentálna rozumiana jest jako czas od chwili śmierci ciała fizycznego aż po nieskończoność. Okres ten można traktować jako poszerzenie perspektywy przyszłościowej, odnoszącej się do czasu doczesnego życia. Przyszłość transcendentálna obejmuje różne zdarzenia, np. sąd ostateczny, połączenie z ukochanymi, życie wieczne, osiągnięcie jedności z naturą, reinkarnację, bycie blisko Boga, koniec trosk doczesnych, brak bólu, cierpienia, biedy czy też innych nękających człowieka nieszczęść. Perspektywa postrzegania czasu zorientowana na przyszłość transcendentálną może wiązać się z przyjętą przez człowieka religią, duchowością czy wiarą w życie po śmierci (Zimbardo, Boyd 2009). Jednak, znaczenie ponadczasowości jest również do przyjęcia bez założeń religijnych, na przykład w odniesieniu do niektórych centralnych wartości, takich jak uczciwość, sprawiedliwość czy wolność (Zaleski 1988).

Przyszłość transcendentálna jest specyficznym rodzajem przyszłościowej perspektywy czasowej, ma też odmienny charakter i znaczenie. Ten obszar czasu nie jest weryfikowalny, opiera się raczej na wierze, a realizm i prawdopodobieństwo sukcesu, które są parametrami celów doczesnych, tracą na znaczeniu. W celach transcendentálnych na pierwszy plan wychodzi ich ważność (Zaleski 1988). „W przyszłości doczesnej nic nie trwa wiecznie. Kariery się kończą, zdrowie niszcze, a ludzie umierają. W miarę jak kończą się nagrody, słabnie ich siła motywacyjna. Cele, które kiedyś dostarczały motywacji, popadają w zapomnienie; za to cele w przyszłości transcendentálnej trwają wiecznie. Nagroda osiągnięta po śmierci, jak na przykład życie wieczne – pozostaje na zawsze” (Zimbardo, Boyd 2009, s. 154). Zawartość przyszłości transcendentálnej trwa nieprzerwanie, może w związku z tym stanowić niesłabnącą motywację.

Rozwój duchowy człowieka w okresie starości

Analiza przyszłości transcendentálnej zarówno pod względem jej charakteru, jak i zawartości łączy się z duchowym rozwojem człowieka. Okres późnej dorosłości stwarza natomiast korzystne warunki dla rozwoju duchowego człowieka (Straś-Romanowska 2001). Martha R. Crowther, Michael W. Parker, W. Andrew Achenbaum, Walter L. Larimore i Harold G. Koenig (2002) uznali nawet, że wstępnym warunkiem do pomyślnego starzenia się jest maksymalizacja pozytywnej duchowości. Człowiek stary posiada rezerwy nie tylko w sferze intelektualnej, ale również w sferze duchowej (Shanos, za: Lebert 1991).

Koncepcją podkreślającą wymiar duchowy człowieka jest logoteoria Viktora E. Frankla (1984). Noetyczny (duchowy) wymiar osobowości występujący obok fizycznego i psychicznego, wyraża podmiotowo-osobowe bycie i stawanie się jednostki. Wymiar ten przejawia się w uaktywnianiu potrzeb, dążeń i postaw wobec znaczących jakości egzystencjalnych, takich jak: wolność, godność, sens, wartość, odpowiedzialność, które poprzez ich doświadczanie i przeżywanie kształtują osobowość i tym samym jej relacje z otoczeniem, które w procesie dążenia „ku...”, umożliwiają przekraczanie własnych i środowiskowych uwarunkowań, jak również twórcze dystansowanie się wobec destrukcyjnych sił życia (Popielski 1994). Człowiek egzystuje duchowo i moralnie, w celu osiągnięcia sensu i wartości (Frankl 1984). Rola duchowości w późniejszym życiu podkreślana jest w literaturze gerontologicznej. Duchowość proponuje się włączyć w biopsychospołeczny model starzenia się i starości (por. Langer 2000: Straś-Romanowska 2001: Dubas 2000: Semków 2001: Olszewski, 2003: Bugajska 2005).

Duchowy wymiar egzystencji uwzględniany jest również w rozważaniach nad mądrością. Maria Straś-Romanowska (2001) podkreśla, że mądrość transcendentna, transpersonalna jest aspektem rozwoju osobowego, duchowego jednostki. Mądrość taka przejawia się w „odrzuconiu czy uwolnieniu się od osobistego, tzn. angażującego własne „ja” i zarazem oceniającego punktu widzenia rzeczywistości, dzięki czemu relacje jednostki ze światem nabierają charakteru pozapodmiotowego, transpersonalnego” (tamże, s. 283). Osobę, która osiągnęła mądrość transcendentną cechuje afirmujące, nieoceniające nastawienie do biegu zdarzeń, innych ludzi oraz siebie samej. Charakteryzuje się ona pogodą ducha, wyrozumiałością, pokorą oraz zdolnością do samoograniczania. Wykazuje siłę woli w znoszeniu przeciwności losu, przy zachowaniu psychicznej równowagi (tamże). Tak charakteryzowana mądrość koresponduje z teorią gerotranscendencji, zaproponowaną przez Tornstama (1992, 1994).

Gerotranscendencja jest traktowana jako ostateczna faza w naturalnym procesie dojrzewania i zdobywania mądrości. Określa ona rzeczywistość jako coś odmiennego od rzutowanej na wiek podeszły rzeczywistości wieku średniego. Osoba gerotranscendentna doświadcza kosmicznej jedności z duchem wszechświata, co wiąże się z przededefiniowaniem zarówno czasu, jak i przestrzeni, życia i śmierci, a także pojęcia „ja”. Osoba taka może odwracać się od materialnego świata w kierunku bardziej duchowych pragnień i mieć większe zapotrzebowanie na samotną medytację (Tornstam 1997). Gerotranscendencja zachodzi na trzech poziomach: kosmicznym, własnego „ja” oraz relacji społecznych i indywidualnych. Każdy z tych poziomów ma swoją specyfikę i każdy prowadzi do restrukturyzacji dotychczasowego postrzegania rzeczywistości. Sprzyja pogłębieniu duchowego wymiaru i uzyskaniu szerszej perspektywy widzenia relacji jednostki ze światem jako całością.

Teoria gerotranscendencji porównywana jest z teorią wycofania, np. Jerzy Halicki (2006) uważa, że teoria gerotranscendencji nawiązuje wprost do teorii wycofania i stanowi jej uwspółcześnioną wersję. Inni wskazują na podobieństwo teorii gerotranscendencji do ruchu New Age, romantycznego orientalizmu i braku dowodów na uniwersalność teorii

(Jönson, Magnusson 2001). Odnosząc się do obserwacji oraz badań można przypuszczać, że teoria gerotranscendencji nie ma uniwersalnego charakteru. Oznacza to, że nie każda osoba w okresie późnej dorosłości doświadcza tego rodzaju zmian. Tę fazę rozwoju należałoby raczej traktować jako potencjalną, dającą szansę, którą można łączyć z mądrością.

Takie zwrócenie się ku sobie, ale w metaperspektywie, może pomóc przewartościować rzeczywistość, odejść od wizji materialistycznej do bardziej kosmicznej i transcendentnej, a to daje szansę na podniesienie jakości życia (Tornstam 1997). Teorie próbujące wyjaśnić radzenie sobie w ostatnim okresie życia to między innymi: selektywna optymalizacja z kompensacją (Baltes, Baltes 1980, 1990) oraz społeczno-emocjonalna selekcja (Carstensen i in., 1999). Pierwsza podkreśla wycofanie się z realizacji wszystkich potencjalnych celów na rzecz tego najważniejszego (selekcja celów). Druga odnosi się do rezygnacji człowieka z nawiązywania bądź podtrzymywania relacji, które nie przynoszą satysfakcji. Ten rodzaj funkcjonowania wymaga takiego poziomu rozwoju, który pozwala na wykorzystanie efektywnych strategii planowania własnej przyszłości i czasu życia.

Biorąc pod uwagę badania dotyczące znaczenia przyszłości w życiu człowieka starego koncepcja gerotranscendencji jest jedną z tych, które otwierają perspektywę przyszłościową dla ludzi starszych. Gerotranscendencję rozumiemy jako szansę – jedną z możliwości takiego rozwoju człowieka, który pomaga wyjść poza schemat i poza rolę człowieka starego. Według tej teorii przyszłość ludzi starych wyraża się w przewartościowaniu tego co było, co jest i co będzie. Samo określenie *trans-* można potraktować jako proces rozgrywający się w czasie, wymagający wysiłku, zaangażowania, mądrości, a także zaplanowania i samokontroli, doskonalenia siebie wraz z upływającym czasem (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012).

Badania własne

Nasze zainteresowania skoncentrowały się na przyszłości transcendentalnej osób starszych¹¹. Wyszliśmy z założenia, że jeśli ludzie myślą o śmierci i wierzą w jakiś rodzaj życia po śmierci, to mogą również posiadać wyobrażenia – cele dotyczące tego czasu. Cele te nie są tożsame z celami stawianymi na życie doczesne, ale mogą być ważne i motywujące do aktualnych zachowań. Założyliśmy również, że jeśli nawet ludzie nie wierzą w żadną formę życia po śmierci, to i tak kształtują się u nich różne nastawienia związane z tym, co dotyczy kresu egzystencji. Nastawienia do przyszłości to względnie stałe ustosunkowanie emocjonalne do takich elementów przyszłościowej perspektywy czasowej jak cele, ich realizacja, strategie behawioralne czy marzenia. Nastawienia te mogą mieć charakter realistyczny, potencjalny, idealistyczny bądź transcendentálny. Nastawienia realistyczne to takie, które zakładają projektowanie przyszłości poprzez wybór zamierzeń osiągal-

¹¹ Prezentowane wyniki badań stanowią część projektu badawczego dotyczącego przyszłościowej perspektywy czasowej w starości, zaprezentowanego w książce: *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości* (Timoszyk-Tomczak, Bugajska, 2012).

nych, adekwatnie rozmieszczonych w czasie i dostosowanych do indywidualnych możliwości realizacji oraz aktualnych warunków. Nastawienia potencjalne charakteryzują się formułowaniem celów z odroczoną realizacją lub wcześniej założonych, ale do tej pory niezrealizowanych. Przy czym, przesunięcie w czasie urzeczywistnienia własnych zamiarów związane jest najczęściej z niesprzyjającymi warunkami ich realizacji i dążeniem jednostki do zmiany tych warunków. Nastawienia idealistyczne to wyobrażenia o przyszłości bez możliwości ich realizacji, wynikające z bezpowrotnej utraty warunków realizacji celów, wyobrażenia dotyczące przyszłości o dużej trudności osiągnięcia bądź wyobrażenia o przyszłości rozstrzyganej przez los. Nastawienia transcendentalne dotyczą celów podporządkowanych życiu wiecznemu i są uzależnione od stosunku osoby do śmierci. Odnoszą się więc do tego obszaru istnienia, który wykracza poza życie doczesne.

Na podstawie analizy dotychczasowych badań postawione zostały następujące hipotezy:

- H1 Im ludzie są starsi, tym częściej myślą o śmierci, wierzą w życie po śmierci i stawiają sobie cele na życie po śmierci.
- H2 Wraz z wiekiem zmieniają się ludzkie nastawienia do przyszłości, tzn. zmniejszają się nastawienia realistyczne, potencjalne i idealistyczne, natomiast wzrastają nastawienia transcendentalne.

W realizowanych badaniach wzięło udział 350 osób (231 kobiet i 119 mężczyzn). Wśród badanych wyodrębniono trzy grupy wiekowe: 108 osób w wieku 65–69 lat, 178 w wieku 70–79 lat i 64 osoby w wieku 80 i więcej lat.

Wykorzystane narzędzia to:

1. Ankieta do mierzenia przyszłościowej perspektywy czasowej – wersja eksperymentalna. Ankieta składa się z trzech części i zawiera pytania zamknięte oraz otwarte. Część pierwsza to metryczka socjodemograficzna oraz ocena na 7-stopniowej skali własnej sytuacji zdrowotnej, rodzinnej i materialnej. Część druga to pytania dotyczące ewaluacji realizacji wcześniej wyznaczanych planów w różnych obszarach własnego życia np. rodzina, aktywność zawodowa, edukacja, podróże, rozwój zainteresowań itp. Odpowiedzi mają charakter zamknięty i są uporządkowane od 1 zupełnie mi się nie udało, aż do 7 w pełni mi się udało. Część trzecia to pytania dotyczące własnej przyszłości. Badani mogą sformułować cele na różne okresy życia ocenić ich możliwość realizacji oraz znak i natężenie emocji, które w nich budzą. Kolejne pytania odnoszą się do celu przyświecającego jednostce przez całe życie i marzeń na przyszłość. Dalej znajdują się pytania dotyczące obaw związanych z przyszłością. Ostatnie kwestie dotyczą problemu śmierci z uwzględnieniem częstości rozmyślania o niej, wiary w życie po śmierci oraz ewentualnych celów na ten czas.
2. Skala uogólnionych nastawień do przyszłości w wersji eksperymentalnej. Skala ta powstała w celu zbadania zgeneralizowanych nastawień do przyszłości. W czterech kwadratach umieszczony jest krótki opis określający stosunek do przyszłości o cha-

rakterze realistycznym, potencjalnym, idealistycznym i transcendentальnym. Badany ma za zadanie ocenić na 5 stopniowej skali (od 0 zdecydowanie nie odnosi się do mnie, do 4 – zdecydowanie odnosi się do mnie), na ile opis umieszczony w kwadracie odnosi się do niego.

Rezultaty

Przyszość transcendentálna jest tematem trudnym do badania, wiąże się z wyjściem poza schemat naukowy, a także poza schemat myślenia o perspektywie czasowej. Dotyka osobistych przekonań związanych z kwestią istnienia, co bywa trudne dla osób biorących udział w badaniu. W naszych analizach skoncentrowaliśmy się na stosunku osób starszych do śmierci oraz ich nastawieniu wobec życia po zakończeniu doczesnej egzystencji. Pierwsza z hipotez dotyczyła częstości myślenia o śmierci, wiary w życie po śmierci oraz celów na okres po doczesnym życiu. Dla jej zweryfikowania wykonane zostały porównania wielokrotnego rozmyślenia o śmierci między 60-, 70- i 80-latkami (tabela 1).

Tabela 1. Porównania częstości rozmyślenia o śmierci w grupach wiekowych.

Wartość 'z' dla porównań wielokrotnych: Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy Test Kruskala-Wallisa: $H(N=351)=16,10; p=0,001$		
Grupy wiekowe (Mediana; suma rang)		z
65–69 (3; 16374,5)	70–79 (3; 31848,0)	2,32
65–69 (3; 16374,5)	80 i więcej (4; 13553,5)	3,85
70–79 (3; 31848,0)	80 i więcej (4; 13553,5)	2,22

Z analiz wynika, że najczęściej o śmierci myślą osoby najstarsze, czyli te, które ukończyły 80 i więcej lat. Następnie sprawdziliśmy, czy wraz z wiekiem zmienia się przekonanie dotyczące życia po śmierci. Tabela 2 przedstawia podstawowe miary tendencji centralnej medianę i modę.

Tabela 2. Przekonanie o istnieniu życia po śmierci; (mediana i moda).

Grupy wiekowe	N	Mediana	Moda	Liczebność Mody
Cała grupa	351	4	5	138
60. latkowie	109	4	3	45
70. latkowie	178	4	5	75
80. latkowie	64	4	5	30

Uzyskane dane wskazują na to, że osoby starsze raczej wierzą w istnienie życia po śmierci. Najczęściej daną odpowiedzią w grupie badanych była odpowiedź – „istnieje”. W celu sprawdzenia, czy są istotne statystycznie różnice między wyróżnionymi grupami wiekowymi w kwestii przekonań dotyczących istnienia życia po śmierci, przeprowadzono Test Kruskala-Wallisa. Okazało się, że H (dla $N=351$) wyniosło 3,54 i było nieistotne ($p=0,17$). Nie ma więc znaczących różnic jeśli chodzi o przekonania dotyczące istnienia, „życia” po śmierci między 60-, 70- i 80-latkami.

Założyliśmy, że jeżeli ktoś wierzy w istnienie jakiejś formy „życia” po śmierci to, może również posiadać cele na ten czas. Dlatego zapytałyśmy badanych, jakie wyznaczają sobie cele transcendentalne. Uzyskane odpowiedzi pogrupowałyśmy w cztery kategorie: pierwsze – cele związane z wiarą i religią, czyli ukierunkowane na zbawienie poprzez modlitwę czy spowiedź, drugie – cele związane z realizacją wartości ogólnych, takich jak szczęście, ulga, spokój, trzecie – cele związane z tym, co się wydarzy po śmierci w obszarze interpersonalnym, czyli spotkanie z bliskimi oraz czwarte – przygotowanie do śmierci w sensie zamknięcia spraw doczesnych. Ta ostatnia kategoria może wskazywać, że nie wszystkim badanym łatwo było oddzielić to, co przed i to, co po śmierci (tabela 3).

Tabela 3. Kategorie celów stawianych na życie po śmierci (liczebność i procent).

Kategoria celów	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie
	L	%	L	%	L	%	L
Związane z religią	58	32	14	30	31	31	13
Realizacja wartości ogólnych	48	26	12	26	26	26	10
Spotkania z bliskimi	73	40	19	40	40	41	14
Przygotowanie do śmierci	4	2	2	4	2	2	0
Brak wskazań	168	48	62	57	79	44	27
Wskazany przynajmniej jeden cel	183	52	47	43	99	56	37
Porównanie częstości wskazywania przez osoby z różnych grup wiekowych kategorii celów po śmierci						Chi kwadrat 0,82	

Okazało się, że około połowa osób stawia sobie cele transcendentalne. Nie ma różnic między grupami 60-, 70- i 80-latków, jeśli chodzi o częstość wybierania poszczególnych kategorii celów. Najczęściej cele te dotyczą spotkań z osobami bliskimi, w następnej kolejności celów związanych z religią i realizacją wartości ogólnych. Najrzadziej natomiast badani wyznaczają sobie cele dotyczące zamknięcia spraw doczesnych. Ta ostatnia kategoria jest związana z działaniami, które zrealizować trzeba przed śmiercią.

Weryfikacja hipotezy drugiej wymagała analizy zgeneralizowanych nastawień do przyszłości – realistycznych, potencjalnych, idealistycznych i transcendentálnych (tabela 4).

Tabela 4. Nastawienie do przyszłości badanych (liczebność i procent).

Nastawienie do przyszłości	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie
	L	%	L	%	L	%	L
Realistyczne	93	29	36	35	44	28	13
Potencjalne	91	28	34	33	46	29	11
Idealistyczne	49	15	19	18	22	14	8
Transcendentálne	92	28	15	14	48	29	29
Porównanie częstości wskazywania przez osoby z różnych grup wiekowych nastawień do przyszłości						Chi kwadrat 21,79	

Otrzymane wyniki pokazały, że badani najczęściej deklarowali realistyczne, potencjalne i transcendentálne nastawienia do przyszłości. Najrzadziej natomiast nastawienia idealistyczne. Częstość nastawień w poszczególnych grupach wiekowych wskazywała na zmiany. Starsi badani częściej deklarowali nastawienia transcendentálne, a mniej realistyczne, potencjalne, czy idealistyczne. Dlatego aby sprawdzić istotność statystyczną przeprowadziliśmy dodatkowe analizy. Wskaźnik Chi-kwadrat pokazał, że ogólna częstość wskazań poszczególnych nastawień do przyszłości w zależności od wieku jest różna. Z wykonanych porównań wielokrotnych wynika, że jeśli chodzi o nastawienia realistyczne i transcendentálne, to istnieją różnice istotne statystycznie (tabela 5 i 6), natomiast nie ma takich różnic jeśli chodzi o nastawienia potencjalne i idealistyczne.

Tabela 5. Porównania wielokrotne realistycznych nastawień do przyszłości osób z poszczególnych grup wiekowych.

Wartość 'z' dla porównań wielokrotnych: nastawienie realistyczne Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy Test Kruskala-Wallisa: $H(2, N=347) = 9,503; p=0,0086$		
Grupy wiekowe (mediana; suma rang)		z
65–69 (4; 20814,5)	70–79 (4; 30386,5)	1,637
65–69 (4; 20814,5)	80 i więcej (3; 9177,0)	2,959
70–79 (4; 30386,5)	80 i więcej (3; 9177,0)	1,832

W zakresie nastawień realistycznych, badania pokazały, że istotne różnice dotyczyły 60- i 80-latków. Oznacza to, że im starsi są badani, tym mniej deklarują realistycznych nastawień do przyszłości.

Tabela 6. Porównania wielokrotne transcendentalnych nastawień do przyszłości osób z poszczególnych grup wiekowych.

Wartość 'z' dla porównań wielokrotnych: nastawienie transcendentalne Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy Test Kruskala-Wallisa: $H(2, N=347) = 26,137; p = 0,0000$		
Grupy wiekowe (Mediana; suma rang)		z
65–69 (2; 14971,0)	70–79 (3; 31846,0)	3,451
65–69 (2; 14971,0)	80 i więcej (4; 13561,0)	4,818
70–79 (3; 31846,0)	80 i więcej (4; 13561,0)	2,329

W odniesieniu do nastawień transcendentalnych istotne różnice pojawiają się już między 60. i 70 latkami. Osoby starsze częściej wybierają nastawienia transcendentalne. Wydaje się, że im ludzie są starsi, tym bardziej deklarują otwarcie się na to, co może ich czekać po śmierci. Im bardziej przybliżają się do kresu życia, tym bardziej rozważają śmierć i to, co nastąpi po niej, być może przygotowując się w ten sposób do przejścia „graniczy” egzystencji.

Dyskusja

Przedmiotem naszych badań uczyniliśmy przyszłość transcendentalną w okresie starości. Mamy przekonanie, że ten obszar przyszłości jest ważnym, choć niedocenionym elementem perspektywy czasowej, mogącym wzmocnić motywację i wolę jednostki do rozwoju, nawet w tym najpóźniejszym i często, ze względu na duże ograniczenia, najtrudniejszym okresie starości. Podsumowując uzyskane przez nas rezultaty, można podkreślić, że 80-latkowie częściej myślą o śmierci niż 60-latkowie. Osoby w późnej dorosłości najczęściej wierzą w życie po śmierci. Cele transcendentalne formułuje około połowa badanych i nie ma różnic między 60- 70- 80-latkami w zakresie kategorii wybieranych celów. Najczęściej cele te dotyczą spotkań z bliskimi, kwestii religijnych (cele ukierunkowane na zbawienie poprzez modlitwę, spowiedź) i realizacji wartości ogólnych (szczęście, ulga, spokój). Generalnie badani najczęściej deklarowali nastawienia realistyczne, potencjalne i transcendentalne, a najrzadziej idealistyczne. Jednak 60-latkowie mają więcej nastawień realistycznych niż 80-latkowie, a 70- i 80-latkowie więcej transcendentalnych niż 60-latkowie.

Świadomość nadchodzącego kresu życia jest jednym z centralnych doświadczeń człowieka. Ma bardzo osobisty charakter i może się łączyć z różnymi emocjami, taki-

mi jak niepokój, lęk, akceptacja, żal, nadzieja, a czasem, radość (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Dlatego wzrastająca częstotliwość rozmyślania o śmierci u osób coraz starszych wydaje się czymś naturalnym. To, w jaki sposób ludzie ustosunkowują się do śmierci modyfikuje również ich zachowanie. Samo pojęcie śmierci w psychologii charakteryzuje się relatywnością, złożonością, pośredniością i ambiwalentnością. Istotne są indywidualne różnice w podejściu człowieka do własnej śmierci (Widera-Wysoczańska 2000; Rudnicki 2006). Można wskazać różne postawy wobec śmierci: ambiwalentną, spokojną, religijną, unikową czy postawę manifestującą się przerażeniem. Ponadto ta sama postawa wobec śmierci może inaczej wpływać na zachowanie jednostek, raz je hamując, a raz działając pobudzająco (Szaniawski 1998). Najczęściej pojawiającą się emocją, z którą jednostka się mierzy, jest lęk przed śmiercią. Jego narastanie uruchamia potrzebę poradzenia sobie z tą trudną emocją. To z kolei często wzmacnia przekonania światopoglądowe u osób starszych, co wyjaśnia między innymi teoria opanowania trwogi (Pyszczyński 2006). W okresie późnej dorosłości wrasta religijność (Halicka, Halicki, 2002). Zwrot ku religijności i otwieranie się na wymiar duchowy jest na tyle powszechny, że można go traktować jako rozwojowy. Religijność sprzyja przygotowaniu się do śmierci (Fishman 1992). To, że ludzie starsi deklarują najczęściej, że wierzą w jakąś formę życia po śmierci, może być potwierdzeniem otwierania się na duchowy wymiar egzystencji. Istotne są także kulturowe różnice w rozumieniu śmierci. Zamieszkiwanie przez osoby starsze z rodziną w Indiach wiąże się z silniejszym odczuwaniem lęku przed śmiercią niż w społeczeństwach zachodnich (Madnawat, Kachhawa 2007). Znaczenie ma także ogólne podejście do przyszłości. Osoby, które planują własną przyszłość mniej myślą o śmierci, ponieważ lokują śmierć daleko na horyzoncie temporalnym (Dickstein, Blatt za: Szaniawski 1998). Natomiast osoby, żyjące z dnia na dzień, dla których przyszłość jest pustą rzeczywistością, częściej myślą o śmierci, jest ona dla nich bliższa czasowo.

Starość to okres w życiu człowieka, w którym rozmyślania o śmierci pojawiają się w sposób naturalny. Istotna jest nie tyle ich intensywność, ile charakter. Kluczowe wydaje się ustosunkowanie do śmierci, która może być traktowana jako naturalne dopełnienie egzystencji, może wywoływać lęk, prowadzący do unikania, buntu przeciwko takiemu zakończeniu, czy też rozpacz. Śmierć może również być traktowana jako wybawienie, co może w skrajnych wypadkach prowadzić do decyzji samobójczych (Bugajska 2007). Ludzie starsi mogą inicjować rozmowy na temat śmierci. Ważne jest aby ci, którzy są obok nich, byli na to przygotowani i na ile jest to możliwe pomagali w tym konfrontowaniu się z własną śmiertelnością.

Rozmowy na temat śmierci mogą również obejmować czas po śmierci. W starości intensywniej pojawiają się pytania dotyczące własnej przyszłości po śmierci. W religiach często integralną część zajmuje śmierć i to co po niej może nastąpić. Wiąże się to z wiarą w świat nadprzyrodzony, transcendentalny (Dyczewski 2006), a także z potrzebą radzenia sobie z lękiem egzystencjalnym. Transcendentalna perspektywa czasowa, obejm-

mująca okres od wyobrażonej śmierci do nieskończoności, jest również sposobem na radzenie sobie z ograniczonym czasem naszego życia, daje szansę ukierunkowania się na rozwój duchowy i na gerotranscendencję. Według Philipa Zimbardo i Johna Boyda cele transcendentalne mogą dotyczyć spotkania z ukochaną osobą, reinkarnacji, życia wiecznego (2006). Potwierdzają to również nasze badania. Przypuszczalnie, taki sposób myślenia o czasie po śmierci pozwala go oswoić, nadać mu sens i urealnić.

W naszych badaniach istotne również były ogólne nastawienia do przyszłości. Osoby w późnej dorosłości, u których przyszłościowa perspektywa czasowa ulega stopniowemu skróceniu, najczęściej deklarowały realistyczne, potencjalne i transcendentalne nastawienia do rzeczywistości, a najrzadziej idealistyczne. Jednak, im starsi byli badani, tym częściej wskazywali na nastawienia transcendentalne, a rezygnowali z realistycznych. Inaczej mówiąc, w miarę zaawansowania starości deklarowali więcej nastawień transcendentalnych. Można to uznać za zmianę ukierunkowania myślenia w stronę duchowego wymiaru życia. Być może osoby najstarsze myślami coraz częściej są po tamtej stronie życia, co w dużym stopniu zależy od wiary w istnienie życia po śmierci. Wydaje się to adekwatne do sytuacji i coraz bardziej wyselekcjonowanych możliwości osób starszych. Tadeusz Mądrzycki (2002) zaznacza, że zaangażowanie w realizację celów nierealistycznych albo stosowanie nierealistycznych strategii, może prowadzić do zaburzeń w procesie samoregulacji a w konsekwencji do depresji powstałej w wyniku trudności wynikających z wycofania się z zaangażowania w cel (Mądrzycki 2002). Odnosi się to przede wszystkim do życia doczesnego, ale można byłoby odnieść to, także do okresu końca życia, gdzie przyjmowanie postawy zaprzeczania, unikania czy buntu wobec śmierci nie daje możliwości poradzenia sobie z tym egzystencjalnym doświadczeniem. Nasze badania nie dają jednak podstaw, aby sądzić, że zwiększenie deklarowania transcendentalnych nastawień do przyszłości jest tożsame z rozwojem gerotranscendentnym. Wymagałoby to bardziej dogłębnych analiz. Możemy jedynie zauważyć zmianę w myśleniu ludzi starszych, zwrócenie się ku śmierci, otwieranie na wymiar duchowy, a pozostawianie za sobą spraw doczesnych. Stwarza to jedynie możliwość do głębszego rozwoju duchowego. Wydaje się bardzo istotne, zarówno z punktu widzenia teorii, jak i praktyki, określenie warunków sprzyjających do tego aby osoby zbliżające się do kresu własnego życia, mogły spojrzeć na siebie w metaperspektywie i przewartościować trudną dla nich rzeczywistość.

Z punktu widzenia praktyki społecznej ważne wydaje się, aby profesjonalni opiekunowie osób starszych, a także animatorzy życia społecznego, podejmujący działania na rzecz seniorów, umieli ukierunkowywać osoby starsze na realistyczne podejście do własnej przyszłości albo pomóc w odkryciu podejścia transcendentalnego. Wiąże się to z odkrywaniem własnego potencjału, realną oceną sytuacji, przełamywaniem barier, unieumożliwiających realizację wyznaczonych celów, a przede wszystkim – nieszablonywym podejściem do czasu życia doczesnego i nie tylko. Ważne wydaje się to, co można zrobić, aby ludzie u kresu egzystencji mieli szansę na rozwijanie szeroko pojętej duchowości.

Bibliografia

- Baltes P. B., Baltes M. M., 1990, *Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation* [w:] P.B. Baltes, M.M. Baltes (red.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, University Press, New York, Cambridge, s. 1–34.
- Bugajska B., 2005, *Tożsamość człowieka w starości. Studium socjopedagogiczne*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Bugajska, B., 20070, *Samobójstwo w starości* [w:] B. Bugajska (red.), *Życie w starości*, Wydawnictwo Zapol, Szczecin, s. 313–325.
- Carstensen L. L., Isaacowitz D. M., Charles S.T., 1999, *Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity*, „American Psychologist”, 54, s. 165–181.
- Crowther M.R., Parker M.W., Achenbaum W.A., Larimore W.L., Koenig H.G. (2002), *Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: positive spirituality – The forgotten factor*, „The Gerontologist”, 42, s. 613–620.
- Dubas E., 2000, *Świat wewnętrzny jako przestrzeń życia człowieka* [w:] M. Dzięgielewska (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Biblioteka Edukacji Dorosłych, Łódź, s. 117–128.
- Dyczewski L., 2006, *Wartości w życiu człowieka starego* [w:] M Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, s. 113–126.
- Fishman, S., 1992, *Relationships among an older adult's life review, ego integrity, and Heath anxiety*, „International Psychogeriatrics”, 4 (suppl 2), s. 267–277.
- Frankl V. E., 1984, *Homo Patiens*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa.
- Grassi G., 1990, *Autobiographical memory and death fantasy in the elderly*, „Rivista Sperimentale di Freniatria e Medicina Legale delle Alienazioni Mentali”, Vol 114(1), Feb. 1990, s. 150–155.
- Halicka M., Halicki J., 2002, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych* [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk, s. 189–218.
- Halicki J., 2006, *Społeczne teorie starzenia się* [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, s. 255–276.
- Jönson, H., Magnusson J.A., 2001, *A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchantment of aging*, „Journal of Aging Studies”, Vol 15 (4), Dec. 2001 s. 317–331.
- Kozielecki J., 1987, *Koncepcja transgresyjna człowiek*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- Langer N., 2000, *The importance of spirituality in later life*, „Gerontology&Geriatrics Education”, vol. 20(3), s. 41–50.
- Lebert N., 1991, *Starzy grzesznicy żyją dłużej*, „Rój”, Warszawa.
- Madnawat A.V.S; Kachhawa P.S., 2007, *Age. Gender, and Living Circumstances: Discriminating Older Adults on Death Anxiety*, „Death Studies”, Sep/Oct 2007, Vol. 31 Issue 8, s. 763–769.
- Mądrzycki T., 2002, *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- Olszewski H., 2003, *Starość i witaukt psychologiczny: atrybucja rozwoju*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- Popielski K., 1994, *Noetyczny wymiar osobowości*, RW KUL, Lublin.

- Próchniak P., 2010, *Śmierć jako komponent perspektywy czasowej* [w:] K. Popiołek, A. Chudzińska-Czupała (red.), *Czas w życiu człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s. 162–173.
- Pyszczyński T., 2006, *What role does self-esteem play in the ills and triumphs of society?* [w:] M. H. Kernis (red.), *Self-Esteem: Issues and Answers*, Psychology Press, New York, s. 407–411.
- Rudnicki Z., 2006, *Śmierć jako kres życia ludzkiego* [w:] A. Nowicka (red.), *Wybrane problemy osób starszych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków, s. 99–119.
- Semków J., 2001, *Wielość wymiarów przestrzeni życiowej ludzi w III wieku* [w:] M. Dziegielewska (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Biblioteka Edukacji Dorosłych, Łódź, s. 27–32.
- Straś-Romanowska M., 2001, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się* [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, t. 2, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 263–292.
- Szaniawski T., 1998, *Typy postaw wobec śmierci a osobowość*, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków.
- Timoszyk-Tomczak C., Bugajska B., 2012, *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Tornstam, L., 1992, *The quo vadis of gerontology: On the scientific paradigm of gerontology*, „Gerontologist”, 32, s. 318–326.
- Tornstam, L., 1994, *Aging and the religious dimension* [w:] L.E. Thomas & S.A. Eisenhandler (red.), *Aging and the religious dimension*, CT: Auburn House, Westport.
- Tornstam, L., 1997, *Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging*, „Journal of Aging Studies”, 11(2), s. 143–154.
- Tulving, E., 2002, *Episodic Memory: From Mind to Brain*, „Annual Review of Psychology”, vol. 53, s. 1–25.
- Widera-Wysoczańska A., 2000, *Rozmowy o przemijaniu. Hermeneutyczna analiza psychologiczna doświadczeń człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.
- Zaleski Z., 1988, *Transpersonalne „Ja”: osobowość w trzech wymiarach czasowych*, „Przegląd Psychologiczny”, XXXI, s. 931–945.
- Zimbardo P. G., Boyd, J. N., 2009, *Paradoks czasu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Zimbardo, P. G., 2006, *Constructing Time After Death: The Transcendental-Future Time Perspective* [w:] L. Storm, M. Thalbourne (red.), *The survival of human consciousness: Essays on the possibility of life after death*, Jefferson, NC, US: McFarland & Co, s. 107–126.

Aldona Molesztak
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

DUCHOWOŚĆ A ZADOWOLENIE Z ŻYCIA SENIORÓW

Słowa kluczowe: duchowość, seniorzy, zadowolenie z życia

Key words: spirituality, seniors, satisfaction with life

SPIRITUALITY AND LIFE SATISFACTION OF SENIORS

Abstract:

Observation of human behaviour leads to reflections on individual differences in spirituality concerning intensity of spiritual life and meanings entailing from transcendental objects. The purpose of the research, participants of which included 380 senior citizens – 237 women and 143 men, was to determine the satisfaction with one's spiritual growth against the background of overall life satisfaction. The research was conducted by means of the diagnostic poll method using a survey questionnaire. On the basis of the collected data it may be concluded that older people are moderately satisfied with their spiritual growth. The evidence points to the lower level of satisfaction with deepening their faith than with participation in church services. The participants described their satisfaction with passing on their faith as moderate. The overall life satisfaction level has been established as higher than the level of satisfaction with spiritual growth.

Wprowadzenie

*„Każdy człowiek posiada duchowość,
która albo daje życie, albo działa destrukcyjnie,
bez względu na to czy jesteśmy religijni, czy też nie.”
(R. Rolheiser, 2006, s.18)*

Duchowość należy do pojęć nieostrych i nie ma jednoznacznych rozstrzygnięć w nauce w zakresie jej wyjaśnienia. Wynika to z faktu, że uznajemy istnienie duchowości, przy-

pisujemy jej wielkie znaczenie, ale jednocześnie trudno ją nam zmierzyć. Podjęte rozważania wskazują na różne, często wykluczające się stanowiska w kwestii duchowości. Trudno nie zgodzić się ze stwierdzeniem, że duchowy wymiar człowieka jest niemożliwy do uchwycenia i scharakteryzowania – bowiem pozostaje w znacznym stopniu poza poznaniem rozumowym. Wychodzi poza ramy cielesności, umysłu i emocjonalność jednostki, mimo że może się przez nie wyrażać. Duchowość stanowi niejako drugą stronę rzeczywistości, w której spełnia się odmienny rodzaj poznania, rozumienia – nierzadko wykraczający poza tradycyjnie rozumianą logikę (Sokół-Jedlińska 2004, s. 10). W sferze teologii duchowość obejmuje transcendencję. Z punktu widzenia psychologii duchowość jest z natury bezpośrednio nieuchwytna i stanowi „wymiar jakościowy procesów psychicznych człowieka” (Socha 2000, s. 18). Bernard Spilka (1993) przyznaje się niejako do porażki i twierdzi, że duchowość jest to pojęcie „rozmyte” (*fuzzy*) (Spilka 1993, za: Socha 2014, tom 19, nr 3, s. 9). Jako termin, duchowość jest obecna w wielu dziedzinach życia (Romanowska-Łakomy 1996, s. 34). Człowiek adaptując się do otaczającej rzeczywistości, rzadko kiedy zachowuje pierwotne, ciągle pogłębiające się doświadczanie wartości duchowych (Gałdowa 2000, s. 33). Słusznie zauważa Paweł M. Socha, że psychologowie humanistyczni podejmują temat duchowości bez stosowania surowych zasad. Brak oparcia na fundamentach metodologicznych skazuje stanowiska na krytykę, jednak trudno wyrzec się podejmowania „tak fascynującego obszaru wewnętrznego życia” (Socha 2014, tom 19, nr 3, s. 9). Duchowość to „transcendentny wymiar w ludzkim doświadczeniu (...) odkrywany w momentach, w których jednostka stawia pytania w odniesieniu do znaczenia osobistego istnienia i próbuje umieścić ja (self) w szerszym kontekście ontologicznym” (Shafranske, Gorsuch 1984, za: Jarosz, 2010, s. 12). Odnoszona do *sacrum*, ale także do sensu życia czy relacji interpersonalnych – „jest często opisywana jako poszukiwanie uniwersalnej prawdy oraz jako rodzaj przekonań wiążących człowieka ze światem, dających poczucie sensu i definiujących ludzką egzystencję” (Jarosz 2010, s. 13). Duchowość jest więc rozważana przez wiele dyscyplin, staje się nie tylko pojęciem wielowymiarowym, ale też niedoprecyzowanym. Z drugiej strony, pojęcie duchowości jest obecne w wielu pracach naukowych, które dążą do uchwycenia jej sensu dla człowieka, jego życia i funkcjonowania w świecie. Duchowość jest ważna dla człowieka na każdym etapie rozwoju, jednak z uwagi na początek i kres życia szczególne znaczenie ma dla seniorów. Artykuł prezentuje zadowolenie z rozwoju duchowego seniorów na tle oceny zadowolenia z życia.

Pojęcie duchowości i jego istota

Duchowość jest świadomym i celowym dążeniem do spójności własnego życia „nie tylko pod względem osobistej prawości i osobistego rozwoju, lecz także pod względem wykroczenia poza samego siebie w stronę horyzontu spraw ostatecznych” (Rolheiser 2006, s. 35). Poszerzając to stanowisko o poglądy św. Jana od Krzyża uznać należy, że duchowość jest dążeniem jednostki lub grupy do poddania się obecności Boga dla wejścia

z nimi we wspólnotę życia i radości (ibidem). Występuje tu zetknięcie duchowości z religijnością, do której najczęściej jest ona sprowadzana. Zauważyć jednak należy, że człowiek w swojej duchowości przekracza samego siebie i daje pierwszeństwo dobru innych (Gilmartin 2000, s. 126). Nawiązywanie relacji z innymi, poczucie wspólnoty, współczucie i miłosierdzie to zachowania człowieka świadczące o doświadczaniu pozytywnych emocji a zatem pewnego obszaru duchowości.

Kontynuując rozważania, przywołać warto stanowisko Jana A. Kłoczowskiego, który wyróżnia trzy kręgi znaczeniowe pojęcia „duchowość”: antropologiczny, religijny i ascetyczno-mistyczny. Antropologiczne ujęcie duchowości „służy do opisanie i nazwania elementu strukturalnego człowieka, który powoduje, że człowiek niecałkowicie mieści się w świecie przyrody, wykraczając poza jej mechanizmy i działania” (Kłoczowski, 2006, s. 14). Słowem kluczowym w tym kręgu jest „dusza”. Religijne ujęcie związane jest z przyjęciem istnienia w człowieku pierwiastka duchowego. Każda tradycja religijna nieco inaczej ujmuję to zagadnienie. Termin duchowość w klasycznej teologii chrześcijańskiej występuje często jako określenie szkół życia kontemplacyjnego (np. duchowość benedyktyńska) (ibidem 2006, s. 17). Ostatni krąg rozumienia duchowości – ascetyczno-mistyczny rozpatruje się w kontekście kulturowym. Granice pomiędzy wszystkimi wyróżnionymi ujęciami są płynne i niewyraźne. Trudno bowiem nie odwoływać się (jak czyni to J. A. Kłoczowski) do płaszczyzny religijnej i antropologicznej. Ale nie można też duchowości sprowadzać tylko do sfery religijnej ponieważ przejawia się ona w całej kulturze człowieka. „Duchowość jest zawsze >>wcielona<<, przejawia się wszędzie tam, gdzie człowiek przekracza determinizmy przyrody i historii, gdzie przejawia się jego twórczość” (ibidem s. 19). Jest ona obecna w każdym działaniu człowieka.

Renata Grzegorzczkova w duchowości wyodrębnia dwie opozycje. Pierwsza rozpatruje duchowość jako stan psychiczny człowieka (bardzo wysublimowany). Zdaniem autorki, obejmuje on przeżycia i działalność człowieka w sferze intelektualnej, artystycznej i moralnej. Natomiast drugie ujęcie sprowadza duchowość do stanu człowieka niezależnego „w swej istocie od stanów psychicznych (>>wzniosłych<< przeżyć), polegającego na uczestnictwie człowieka w wymiarze transcendentnym, sakralnym, w tajemniczej rzeczywistości Boga” (Grzegorzczkova 2006, s. 21–22). W analizie terminu autorka posługuje się ujęciem psychologicznym i religijnym, a w opisie uwzględnia także stanowisko filozoficzne. Daniel A. Helminiak ujmuję duchowość na czterech poziomach: psychologicznym (pozytywistycznym: jak jest?), duchowym (filozoficznym: normatywnym – jak powinno być?), teologicznym (teistycznym: afirmującym Boga-Stwórcę) i teotycznym (*teopoesis*: deifikacja – ludzkie uczestnictwo w boskości) (Helminiak 1987, cyt. za: Socha 2000, s. 17). Jest to potwierdzenie szerokiego traktowania duchowości, która przejawia się w całym człowieku, a nie sprowadzanie jej tylko i wyłącznie do jednego wymiaru. Doniosłość sfer jest związana z sytuacją, w której jest jednostka obecna.

Natomiast Paweł Socha analizuje różne podejścia do duchowości i wyodrębnia jej stronę pragmatyczną i niepragmatyczną. Strona pragmatyczna sprowadza duchowość do

„poszukiwania takich dróg oddziaływania na psychikę jednostki (może być to medytacja transcendentalna, praktyki religijne, sugestie, oddziaływanie sztuką itp.), aby otrzymać efekt osobistej satysfakcji (Socha 2000, s. 14). Niepragmatyczny wyraz duchowości jest związany – jak pisze wielu autorów – z religijnością. Z duchowym życiem człowieka, duchowością związane są następujące dziedziny: świadomość i samoświadomość, mądrość, uczucia, miłość i zachwyt, cierpienie; wrażliwość, moralność; twórczość, poczucie estetyczne, światopogląd, religijność i wiara (Socha 2000, s. 16–17). I tak sprowadzając duchowość do uczestnictwa w nabożeństwach, spotykamy jej pragmatyczną stronę, lecz jeśli będziemy chcieli poznać cierpienie w kontekście religijnym, to spotkamy się z jej niepragmatyczną sferą. Piotr Domeracki opisuje duchowość i skłania się do stwierdzenia, że jest ona „ekspresją świadomych oraz mniej lub bardziej autonomicznych aktów wewnętrznych jednostki, owego Bouyerowskiego „ogromnego bogactwa wyobraźni, myśli i uczuć”, nakierowanych na to, co Bouyer nazywa „rzeczywistością duchową”, „transcendentną” lub „duchem” (Bouyer 1982, s. 12, 13, 14. za: Domeracki 2010 nr 3, s. 503). Duchowość jest obecna w każdym akcie twórczym człowieka. Przykładem jest stanowisko J. Sokół-Jedlińskiej, która wskazuje, że „duchowość, czyli to wszystko, co dzieje się w człowieku i co się poprzez niego wyraża, a wyrasta z duszy i ducha, jest dostępna każdemu” (Sokół-Jedlińska 2004, s. 16). W tym nurcie rozważań znajdują się poglądy Ronalda Rolheisera, który podkreśla, że duchowość kształtuje nasze działania. Polega na integracji i dezintegracji, na dokonywaniu nieustannych wyborów przez każdego człowieka. Zatem o duchowości „stanowi to, jak postępujemy z własnym duchem, z własną duszą” (Rolheiser 2006, s. 20, 25, 26). Duchowość jest związana z naszą świadomością, wrażliwością i zdolnością refleksji. Duchowość nie może być sprowadzana tylko i wyłącznie do religijności, na co wskazuje cytowany już Daniel A. Helminiak. Autor wyróżnia cztery poziomy duchowości, które obejmują swym zasięgiem funkcjonowanie człowieka we wszystkich wymiarach.

Najwięcej miejsca w analizach zajmuje kontekst duchowości w aspekcie religijności. Jest to ważna sfera życia człowieka. Analiza literatury amerykańskiej wyodrębnia dwa istotne stanowiska. Pierwsze, reprezentowane przez Peter C. Hill i Kenneth I. Pargament, utożsamia duchowość z religią i oznacza poszukiwanie świętości i realizowanie jej w swoim życiu (Hill i Pargament 2003, s. 65 cyt. za: Heszen-Niejodek, Gruszczyńska 2004, s. 20). Natomiast drugie (Miller, Thoresen 2003, Thoresen, Harris 2002) odróżnia duchowość, która odnosi się do indywidualnego i osobistego doświadczenia – od religii, która w tym nurcie oznacza zinstytucjonalizowany fenomen społeczny.

Mimo oddzielenia dwóch głównych nurtów, zajmujących się duchowością, w obydwu występuje transcendencja ukierunkowana na *sacrum*, które jest niejednoznacznie rozumiane.

Nie ma zgodności w pojmowaniu duchowości. Nie przeszkadza to jednak w przyjęciu określonych założeń. Można zgodzić się ze stanowiskiem, w którym duchowości nadaje się status konstruktu teoretycznego. Nie jest bezpośrednio mierzalna, ale jako

konstrukt psychologiczny odpowiada za „specyficzny zakres funkcjonowania osoby ludzkiej, obejmujący zarówno aktywność obserwowalną, jak i doświadczenie wewnętrzne. (...) konstrukt duchowości służyć ma wyjaśnianiu specyficznej aktywności polegającej na transcendencji. (...) W rozumieniu psychologicznym transcendencja polegałaby na aktywności wykraczającej poza aktualnie doświadczane *ja* czy jego aktualny obraz. >>Wykraczanie<< rozumie się tutaj nie jako jakiegokolwiek poszerzenie *ja*, nawet moralnie naganne, ale jako wzrost, rozwój, obrazowo – >>ruch w górę<<” (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska 2004, s. 21, 20, 22). Kontynuując rozważania, autorki konstatują, że prezentowane ujęcie ma charakter relacyjny, bowiem transcendencja „polega na określonej dynamicznej relacji aktualnego *ja* z obiektem na który jest ukierunkowana” (ibidem). Obejmuje ona wartości osoby dotyczące sfery niematerialnej. Wspomniana transcendencja wewnętrzna doświadczana może być przez osoby w samorealizacji, samodoskonaleniu i rozwoju osobistym. „Zewnętrzna transcendencja może być ukierunkowana na Wyższą Istotę lub Energię, na inną osobę, której przypisuje się szczególną wartość i której dobro stawia się wtedy wyżej niż własne dobro, a także na Uniwersum (wszechświat)” (ibidem).

Urszula Tokarska ujmuje zagadnienie duchowości człowieka ze strony psychologii stosowanej i koncentruje się na inteligencji duchowej (2005 s. 362). Inteligencja duchowa, w opinii Abrahama Masłowa, nie jest tożsama z pojęciem rozwoju duchowego człowieka, a Danah Zohar i Ian Marshall (2001) określają ją jako rodzaj myślenia jednoczącego. Ich zdaniem, jest rozumowaniem kontekstowym, które pozwala na wielopoziomą integrację doświadczeń. Nadawany jest im sens w szerszej perspektywie całości życia oraz przez przyjęcie ważnych dla człowieka kryteriów zewnętrznych – wartości, „jak i zdolności do korzystania z jego efektów na poziomie podejmowanych decyzji i zachowań. Obejmuje ona nie tylko wymiar poznawczy, ale i emocjonalny, wyrażając się w całościowym sposobie doświadczania siebie samego oraz relacji ze światem przez danego człowieka” (ibidem s. 364). Głównym wyznacznikiem inteligencji duchowej jest zdolność do przekształcania i scalania doświadczeń życia. A więc „(...) umożliwia człowiekowi przekraczanie reguł myślenia racjonalnego oraz przekształcanie nawet mocno utrwalonych nawyków emocjonalnych i behawioralnych, których zmiana na innych poziomach okazuje się trudna, a czasem niemożliwa” (ibidem). Do wybranych przejawów inteligencji duchowej autorka zalicza: życie zgodne z głębokimi potrzebami i intencjami; dająca poczucie sensu i znaczenia umiejętność przeformułowywania doświadczeń zgodnie z całościową koncepcją życia oraz wiodącymi punktami odniesienia (wartościami); zgoda na życie w procesie, akceptacja i zaufanie, specyficzny stosunek do codzienności, poczucie sprawstwa „decydowanie o granicach”; pasja i zaangażowanie w poszczególne zadania i całość własnego życia; stosunek do życia i śmierci; świadome i pogłębione przeżywanie relacji z innymi; specyficzne i pogłębione strategie określania własnej tożsamości; funkcjonowanie człowieka poza rolami społecznymi oraz transcendencja jego aktualnych uwarunkowań (tożsamość, myśli i emocje) oraz subiektywne poczucie dynamicznej integracji i pełni (ibidem s. 364–367).

Na transcendencję w rozumieniu duchowości zwraca uwagę również S. Szpak. Autor twierdzi, że duchowość to termin pokrewny istniejącym już pojęciom w psychologii. Zalicza do nich koncepcję transgresji Józefa Kozińskiego, samoaktualizacji Abrahama Masłowa, poczucia koherencji Arona Antonovsky'ego. „Istotą duchowości jest transcendencja poza lub ponad >>ja<< realne czyli aktywność polegająca na wykraczaniu poza aktualnie doświadczane >>ja<<. Transcendencja może odbywać się w różnych kierunkach: zarówno w obrębie osobowości, (rozwój osobisty, samorealizacja, samodoskonalenie), jak i poza nią (w kierunku Boga, wszechświata, albo innych ludzi). (...) Duchowość to transcendencja aktualnie doświadczanego >>ja<<” (Szpak 2005, s. 26).

Duchowość obejmuje wszystko, co dzieje się w człowieku. Przyjąć można dwie opozycje duchowości zaproponowane przez Renatę Grzegorzczuk. Pierwsza rozpatruje duchowość jako stan psychiczny człowieka, który obejmuje przeżycia i działalność człowieka w sferze intelektualnej, artystycznej i moralnej. Ujęcie takie może być reprezentowane przez: S. Schneiders, H. Urs von Balthasar, R. Rolheiser, J. Sokół-Jedlińską. Natomiast drugie ujęcie sprowadza duchowość do stanu człowieka niezależnego od stanów psychicznych i polegającego na uczestnictwie człowieka w wymiarze transcendentnym, sakralnym, w tajemniczej rzeczywistości Boga. Przedstawicielami takiego ujęcia są: Jan od Krzyża, R. Gilmartin, J. A. Kłoczowski, P. Socha, B.J. Groeschel, I. Heszen, U. Tokarska. Taki podział traktować należy jako propozycję do dyskusji. Analiza pojęcia duchowości jest inspiracją dla kontynuacji rozważań w kwestii duchowości seniorów. Będą one zaprezentowane w kolejnej części artykułu.

Znaczenie duchowości w codziennym życiu człowieka

Dotychczasowe rozważania podkreślają związek duchowości ze sferą religijną człowieka. Takie rozumienie sprowadza duchowość do uczęszczania do kościoła i wiąże ją z praktykami religijnymi. Często duchowości przypisuje się szansę na dłuższe życie oraz mniejsze ryzyko występowania chorób somatycznych (Heszen 2005, s. 32). Wyniki amerykańskich badań prowadzą do wniosku, że istnieje większe ryzyko śmierci osób rzadziej uczęszczających na nabożeństwa. Przeprowadzono także eksperyment, w którym wykazano, że modlitwa wstawiennicza i medytacja – wpłynęły na korzystniejszy proces uzdrawiania w chorobach ostrych i uzyskanie poprawy zdrowia somatycznego lub przedłużenia życia. Korzystne wyniki zaobserwowano także w eksperymencie obejmującym medytację transcendentalną jako formę interwencji duchowej (Heszen-Niejo-dek, Gruszczyńska 2004, s. 16–17). Autorki artykułu prowadzą badania kliniczne, w których rozumienie duchowości jest szerokie i nie ogranicza się do sfery religijności. Na podstawie prowadzonych badań wśród pacjentów onkologicznych, chorych na astmę i po zawale stwierdziły, że „duchowość sprzyja lepszej adaptacji do przewlekłej choroby somatycznej oraz postawie korzystnej dla leczenia. (...) pacjenci z wyższym poziomem

duchowości deklarują po zawale i faktycznie wprowadzają więcej zmian w swoim stylu życia w kierunku sprzyjającym zdrowiu” (ibidem, s. 17–18).

W tym kontekście duchowość związana z praktykami religijnymi sprzyja lepszemu radzeniu sobie ze stresem. Służy temu nadawanie sensu cierpieniu i negatywnym wydarzeniom oraz traktowanie sytuacji stresowych jako czynników wpływających na rozwój. Ponadto duchowość pomocna jest w zachowaniu pozytywnych emocji – optymizmu i nadziei. Jednocześnie sprzyja zdrowym i pożądanym zachowaniom – diecie, fizycznej aktywności, działalności wolontariackiej. Poza pozytywnymi aspektami zmniejsza istnienie negatywnych zachowań, do których zaliczyć można zachowania antyzdrowotne (Szpak 2005, s. 24–26).

Cel i metoda badań

Celem przeprowadzonych badań jest określenie zadowolenia seniorów z różnych sfer życia. Z uwagi na rozmiary artykułu skoncentruję się na jednym wybranym problemie badawczym: Czy i jakie jest zadowolenie z rozwoju duchowego seniorów na tle globalnej oceny zadowolenia z życia?

Uzyskane wyniki poddano analizie statystycznej. Wykonano podstawowe obliczenia dla każdej zmiennej, oznaczając wartość średnią i odchylenie standardowe. W przedstawionym materiale badawczym pominięto pogłębione statystyczne analizy ze względu na koncentrację na jednym wybranym zagadnieniu. Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankiety z wykorzystaniem kwestionariusza. Badanych poproszono o zaznaczenie na siedmiostopniowej skali od 7 (jestem bardzo zadowolony) do 1 (jestem bardzo niezadowolony) rozwoju duchowego i globalnej oceny zadowolenia. Dobór grupy do badań był celowy. Badania przeprowadzono w jedenastu ośrodkach skupiających seniorów, do których należały stowarzyszenia pełniące funkcję domu dziennego pobytu, domy pomocy społecznej oraz kluby emerytów na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. Poza Bydgoszczą jako teren badań wyznaczono miejscowości liczące od 5 do 15 tysięcy mieszkańców oraz wieś.

W wyniku badań przeprowadzonych w latach 2009–2013 uzyskano 436 kwestionariuszy (293 od kobiet i 143 od mężczyzn). Z uwagi na brak informacji i wiek poniżej 60 lat zrezygnowano z części danych. Analiza obejmuje 380 osób (237 kobiet i 143 mężczyzn). Tabela 1 przedstawia strukturę demograficzną osób uczestniczących w badaniach. Najliczniejsza grupa to osoby najmłodsze, zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Stanowi ją grupa blisko 50% respondentów. Osoby, które ukończyły 71 rok życia to 35,26% badanych. Reprezentacja seniorów i seniorek jest bardzo zbliżona. Zgodnie z analizami statystycznymi osób powyżej osiemdziesiątego i dziewięćdziesiątego roku życia jest mniej i dlatego wyróżnione dwa kolejne podziały są reprezentowane przez 8,95% i 3,16% seniorów. Zebrane dane prezentuje tabela 1.

Tabela 1. Struktura demograficzna badanej grupy

Wiek	Płeć				Razem	
	Kobiety		Mężczyźni			
	N	%	N	%	N	%
60–70	126	49,22	74	51,75	200	52,63
71–80	84	35,44	50	34,97	134	35,26
81–90	22	9,28	12	8,39	34	8,95
Powyżej 91	5	2,11	7	4,89	12	3,16
Razem	237	100,00	143	100,00	380	100,00

Źródło: opracowanie własne.

W celu pełnego scharakteryzowania badanej grupy poproszono respondentów o podanie wykształcenia. Najliczniejsza grupa to seniorzy z wykształceniem podstawowym – 58,76%. Wykształcenie zawodowe ma 22,32% osób, wyższe 16,38%, a średnie 2,54%. Dwudziestu sześciu respondentów nie podało swojego wykształcenia. Szukając źródeł dominacji wykształcenia podstawowego i zawodowego, odnajdujemy je w trudnych warunkach życia po II wojnie światowej. Dwie najstarsze wyróżnione grupy badanych urodziły się przed wojną, a zatem ich edukacja przypadła na czas okupacji niemieckiej. Młodsze grupy kształciły się w wolnym kraju, ale jednocześnie przeżywającym wiele kryzysów. Nie zawsze badani mieli stworzone warunki do dalszej edukacji. Osoby z wykształceniem wyższym to w 90% reprezentanci nauczycielskiego klubu emerytów. Z racji wykonywanego zawodu niezbędne było ukończenie przez nich szkoły wyższej. Zebrane informacje o wykształceniu badanych zebrano w tabeli 2.

Tabela 2. Wykształcenie seniorów

Wykształcenie	Płeć				Razem	
	Kobiety		Mężczyźni			
	N	%	N	%	N	%
Podstawowe	128	56,64	80	62,5	208	58,76
Zawodowe	49	21,68	30	23,44	79	22,32
Średnie	6	2,65	3	2,34	9	2,54
Wyższe	43	21,24	15	11,72	58	16,38
Razem	226	100,00	128	100,00	354*	100,00

Źródło: opracowanie własne. * 26 osób nie podało wykształcenia

Miejsce zamieszkania seniorów jest związane pobytem w domu opieki z wyłączeniem dwóch grup: jedna była reprezentowana przez osoby należące do nauczycielskiego klubu emerytów, druga obejmowała uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Zadowolenie z rozwoju duchowego seniorów na tle ich zadowolenie z życia

Rozwój duchowości jest związany z wiekiem. Irena Heszen – na podstawie badań polskich i portugalskich – twierdzi, że najwyższy wskaźnik duchowości jest u osób starszych. W badaniach potwierdzono też związek wydarzeń krytycznych, kryzysowych (choroba nowotworowa) z rozwojem duchowości (Heszen 2005, s. 34). Potoczna obserwacja zachowania ludzi nasuwa spostrzeżenia o indywidualnym zróżnicowaniu duchowości, które odnosi się do ilości – oznacza intensywność życia duchowego oraz jakości, czyli treści wyznaczonej przez obiekty transcendencji. Znane jest też stanowisko wątpliwe w istnienie pierwiastka duchowego u niektórych ludzi. Ponieważ duchowość ma status dyspozycji, to może aktualizować się w procesie transcendencji, co oznacza, że może też „nie dawać o sobie znać” (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska 2004, s. 22). Duchowość jako potencjał może się rozwijać w ciągu całego życia i jednocześnie ujawniać zarówno w codziennych sytuacjach, jak i trudnych traumatycznych wydarzeniach (Mateusiak 2004, s. 34). W zakresie zróżnicowania ilościowego (intensywności) i jakościowego duchowości warto określić wymiary, w których ona występuje, czyli przejawia się w życiu. Autorki – I. Heszen-Niejodek, E. Gruszczyńska wskazują na harmonię, wrażliwość etyczną, zaangażowanie, otwartość, rozwój, wolność wewnętrzną, sprzeciw wobec zła, pozytywny stosunek do innych, postawy religijne (2004, s. 25–26).

Duchowość jest najczęściej analizowana w kontekście religii. Z tego względu respondentom zadano pytanie dotyczące zadowolenia z uczestnictwa w nabożeństwach. Okazało się, że seniorzy są zadowoleni z obecności w kościele ($M=4,36$). Istnieje niewielka różnica między seniorkami i seniorami. Okazało się, że seniorzy mają wyższy poziom zadowolenia ($M=4,55$) od seniorek ($M=4,32$). Religijność wpływa na stosunek do starości i do śmierci. Przynależność do wspólnoty religijnej ma wymiar duchowy w sferze indywidualnej poprzez stosunek do własnej śmierci, a w aspekcie społecznym poprzez udział we wspólnocie – obrzędy religijne (Szatur-Jaworska 2000, s. 55). Uczestnictwo w nabożeństwach jest związane z pogłębianiem wiary. Poproszono uczestników badań o ocenę zadowolenia z pogłębiania wiary poprzez czytanie katolickiej prasy, przynależność do wspólnoty, oglądanie programów telewizyjnych. Zebrane dane świadczą o niższym zadowoleniu z pogłębiania wiary tymi formami uczestnictwa niż satysfakcja z osobistego udziału w nabożeństwach. Ogólnie ocena jest na poziomie $M=3,82$. Mężczyźni $M=3,71$ a kobiety $M=3,99$. Można przypuszczać, że oferta czasopism i telewizji religijnej jest w większym stopniu skierowana do kobiet niż mężczyzn. Uzyskany wynik może także świadczyć, że oferta skierowana do odbiorcy nie jest atrakcyjna. Kolejne pytanie obejmo-

wało przekazywanie wartości wiary w rodzinnym kręgu. Uczestnicy badań ocenili swoje zadowolenie z przekazywania wiary na poziomie umiarkowanym $M=3,91$. Istnieje widoczna różnica pomiędzy respondentami. Seniorki ($M=4,08$) są bardziej zadowolone z transmisji wiary niż seniorzy ($M=3,78$). Sytuacja ta może wynikać z roli, jaką przypisuje się kobiecie w wychowaniu dzieci. Istotna jest także opinia Lucyny Patyjewicz, zgodnie z którą rozwój duchowy jednej osoby nie tylko uzdrowi moralnie ją samą, ale równocześnie przyczynia się do rozwoju i zdrowia moralnego innych osób. Człowiek dzięki temu doznaje poczucia sensu własnego życia, którym może obdarowywać także innych ludzi (Patyjewicz 2005). W tym kontekście własna, bogata duchowość człowieka prowadzi do duchowości innych ludzi. Wymiar duchowy w miarę upływu lat nabiera dla człowieka coraz większego znaczenia, stwarzając zarazem szansę osobowego rozwoju (Dyczewski 1994, s. 102). Tak rozumiana duchowość osób w podeszłym wieku jest „procesem wzrostu, który może przebiegać, gdy inne rodzaje wzrostu zostają zatrzymane, a nasze fizyczne i umysłowe siły zaczynają zanikać” (ibidem).

Uczestnicy badań oceniali swoje zadowolenie z rozwoju duchowego. Wśród jedenastu grup seniorów, które brały udział w badaniach u siedmiu zadowolenie z życia jest wyższe od oceny rozwoju duchowego. Między seniorkami a seniorami istnieją różnice w poziomie zadowolenia z rozwoju duchowego. Wskazują one na istnienie wielu warunkowań związanych z oszacowaniem duchowości. Seniorzy z domu numer 6 ocenili nisko wszystkie kategorie. Ta sytuacja może świadczyć o potrzebie zmian w tym domu: zwiększeniu liczby zajęć terapeutycznych, potrzebie wsparcia, zmiany warunków bytowych czy relacji pomiędzy seniorami. Sytuacja mężczyzn w środowisku wiejskim także nie jest korzystna. Kontynuowanie badań w celowo wyznaczonych środowiskach osób starszych oraz ujawnienie zależności między zmiennymi wskażą na sfery, które winny być wzmacniane przez politykę społeczną, administrację czy też Kościół.

Tabela 3. Rozwój duchowy a zadowolenie z życia u seniorów

Miejsce zamieszkania	Rozwój duchowy (M)			Zadowolenie z życia
	K	M	Razem	
UTW	4,61	4,77	4,81	4,96
Wieś	4,62	3,36	3,89	4,28
Dom 1	4,14	4,06	4,12	4,37
Dom 2	4,08	4,89	4,42	4,87
Dom 3	4,25	4,58	4,37	3,83
Dom 4	5,09	4,7	4,97	5,16
Dom 5	5,07	4,67	5,00	4,53
Klub	5,25	2,33	5,05	4,41

Miejsce zamieszkania	Rozwój duchowy (M)			Zadowolenie z życia
	K	M	Razem	
Dom 6	3,26	3,46	3,43	3,65
Dom7	6,08	4,67	5,38	6,27
Dom 8	6,00	4,38	4,33	4,25

Źródło: badania własne

Seniorzy jako grupa najbardziej narażona na brak samodzielności, wielochorobowość przy jednoczesnym wzroście jej liczebności stają się priorytetem globalnego społeczeństwa (Błachnio 2012). Piotr Szukalski twierdzi, że *credo* gerontologii dotyczy zachowania jak najdłużej samodzielności zarówno na poziomie indywidualnym, jak i zbiorowym. Niezależność obejmuje przede wszystkim przygotowanie do pokonywania pojawiających się trudności i barier. Wyzwanie to stawia się seniorom, ale żeby efektywnie mogli zrealizować cel, potrzebują wymiernego wsparcia środowiska (Błachnio 2014). Społeczeństwo, instytucje publiczne, organizacje pozarządowe, przedsiębiorstwa muszą aktywnie wesprzeć wprowadzanie zmian i ulepszeń do przestrzeni życiowej seniorów. Zdaniem Aleksandry Błachnio, jest wiele obszarów gerontomodernizacji. By podnieść jakość życia seniorów, potrzebne są: readaptacja osiedli mieszkaniowych, przystosowanie transportu publicznego do słabnącej sprawności osób starszych, uproszczenie i zwiększenie dostępu osób starszych do technologii ICT, czy najbardziej kosztowne reformy sektorów zdrowia i pomocy społecznej (Błachnio 2011; 2014).

W wymiarze indywidualnym seniorzy najczęściej spotykają się ze zdarzeniami losowymi – kalectwem, utratą osób bliskich lub też planowanymi – przejściem na emeryturę. (Szukalski, 2009, s. 34). W tym kontekście funkcjonowanie człowieka będzie zależało od podjętej profilaktyki obejmującej trzy sfery: zapobieganie występowaniu zdarzeń krytycznych, odraczanie chwili ich wystąpienia i planowanie metod minimalizowania szkód – konsekwencji zdarzeń trudnych. Obecność w życiu różnych zdarzeń wpływa na samodzielność seniorów, a w konsekwencji na stabilność emocjonalną i psychiczną. Środki zaradcze mają obejmować kilka płaszczyzn, do których zaliczyć można: dbałość o zdrowie somatyczne, utrzymywanie więzi społecznych, przygotowanie zasobów ekonomicznych. Zgodnie z wyróżnionymi płaszczyznami, proces pomyślnego starzenia się społeczeństwa obejmuje: niski poziom niepełnosprawności, najwyższy wskaźnik funkcjonowania umysłowego oraz zaangażowania w życie (Szukalski 2009, s. 35). Korzystne zmiany w wymiarze ekonomicznym, zdrowotnym, przestrzennym, technologiczno-edukacyjnym i politycznym będą sprzyjały realizacji zadań stawianych przez seniorów w różnych obszarach życia. Seniorzy aktywni i zaangażowani w życie społeczne wyżej oceniają swoją jakość życia. Na drugim końcu pomyślnego starzenia jest rezygnacja z życia. W aspekcie indywidualnym starość i starzenie mogą być postrzegane jako czas bez-

nadziejny i utracony. Jednostka czeka na śmierć z całym życiowym bagażem sukcesów i porażek, odrzucona, osamotniona (Zych 2012, s. 382). W tym kontekście rozważań może pomóc duchowość – bowiem skieruje dążenie człowieka ku sferze transcendencji, a nie własnej rozwijającej się niepełnosprawności.

Zakończenie

Duchowość jest pojęciem wielowymiarowym, trudno ją określić i zbadać. Wszyscy wiemy, że istnieje i ma nieokreślony związek z naszym życiem. Skoro tak jest i mamy na to dowody mniej lub bardziej rzeczywiste, to warto aby każdy człowiek zadbał o własne życie duchowe jakkolwiek je będzie pojmował. Duchowość „to przestrzeń, w której dzieją się rzeczy najważniejsze, zdolne radykalnie wpływać na kierunek, postrzeganie i sposób życia człowieka” (Sokół-Jedlińska 2004, s. 10). Duchowość posiada każdy człowiek niezależnie od rasy, kultury, wykształcenia, inteligencji wyznania (Gilmartin 2000, s. 125). Jest ona dana człowiekowi od urodzenia. Niejednokrotnie życie duchowe staje się połówiczne i niekonsekwentne. Ludzie nie doceniają tego, co naprawdę posiadają (Groeschel 1998, s.14). Duchowości nie nabywamy, lecz jest jądrem bytu każdego człowieka. „Jeśli znosimy niedogodności pomagania komuś w stresie, poświęcamy coś cennego, aby uczynić kogoś szczęśliwym lub znosimy cierpienie, aby pomóc komuś w większym cierpieniu, czujemy rosnące poczucie wewnętrznego spokoju i osobistej satysfakcji” (Gilmartin 2000, s. 125). „Rozmowy o sensie życia i cierpienia, podtrzymywanie nadziei, zapewnienie uczestnictwa w praktykach religijnych stanowią podstawowe elementy wsparcia duchowego” (Bartoszek 2000, s. 97) mogą przyczynić się do szybszego powrotu do zdrowia czy akceptacji własnej sytuacji życiowej i określeniu sensu życia.

Współczesny człowiek poszukuje duchowości, dlatego w centrum uwagi winna znaleźć się troska o ducha, duszę i duchowość. Przeprowadzona analiza wykazała, że ta sfera oddziałuje w znaczący sposób na zdrowie człowieka. Bogata duchowość, wsparcie duchowe może przyczynić się do procesu nie tylko leczenia ale samego życia człowieka, stanowi niejako energię sprzyjającą rozwiązywaniu konfliktów i problemów. Dzięki duchowości człowiek zna swój cel w życiu, bowiem ona nadaje mu sens istnienia.

Duchowość najczęściej jest związana z religią, ale nie można zapominać o jej pozostałych sferach: psychologicznej, filozoficznej i teologicznej. W tym kontekście duchowość związana z praktykami religijnymi sprzyja lepszemu radzeniu sobie ze stresem dzięki nadawaniu sensu cierpieniu i negatywnym wydarzeniom, jak również traktowaniu sytuacji stresowych jako wpływających na rozwój. Ponadto duchowość pomocna jest w zachowaniu pozytywnych emocji – optymizmu i nadziei. Jednocześnie sprzyja zdrowym zachowaniom, do których należą: dieta, aktywność fizyczna, wolontariat. Poza pozytywnymi aspektami zmniejsza istnienie negatywnych zachowań antyzdrowotnych (Szpak 2005, s. 24–26). Nie można zapominać o fakcie, że nie wszyscy ludzie są religijni, a niektóre religie świata przyczyniają się do okrucieństwa. Odnosząc kategorię duchowości

do szczęścia człowieka, uznać należy, że jest ona istotna w jego osiągnięciu. Doświadczanie emocji pozytywnych, kierowanie się w życiu wartościami moralnymi – odpowiedzialnością, wrażliwością, miłością czy tolerancją sprzyja relacji z innymi ludźmi, a także duchowości i własnemu szczęściu.

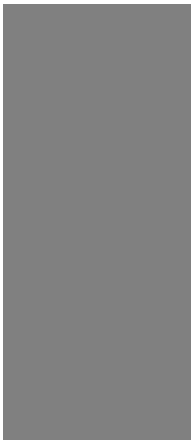
Bibliografia

- Bartoszek A., 2000, *Człowiek w obliczu cierpienia i umierania*. Księgarnia św. Jacka, Katowice.
- Błachnio A., 2011, *Impact of older adults' social status and their life satisfaction on health care resources*, „Acta Neuropsychologica”, nr 9(4), s. 335–349.
- Błachnio A., 2012, *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Błachnio A., 2014, *Readaptacja osób starych do przestrzeni publicznej czy przestrzeni publicznej kompetencji zawodowych i psychospołecznych w pracy z ludźmi – teoria i zastosowania*, A. Błachnio, J. Kryza, W.J. Maliszewski, (red.). Wydawnictwo PWSZ, Piła, s. 219–234.
- Bouyer L., 1982, *Wprowadzenie do życia duchowego. Zarys teologii ascetycznej i mistycznej*, przeł. L. Rutowska, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
- Diener Ed. Biswas-Diener, 2010, *Szczęście*. Przeł. A. Nowak. Smak Słowa, Sopot
- Domeracki P. 2010, *Prawo do duchowości: Williama Jamesa dialog między sceptykiem, agnostykiem i intelektualistą*. Ruch Filozoficzny LXVII, nr 3, s. 501–540.
- Dyczewski L. 1994, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, RW KUL, Lublin.
- Gąłdowa A. 2000, *Powszechność i wyjątek*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego Kraków.
- Gilmartin R.J. 2000, *Droga do pełni życia*. Wydawnictwo Jedność, Kielce.
- Groeschel B.J. CFR 1998, *Duchowy rozwój*. Wydawnictwo Księży Marianów, Warszawa.
- Grzegorzczkova R. 2004, *Co o fenomenie duchowości mówi język?* [w:] *Fenomen duchowości*. A. Grzegorzczk, J. Sójka, R. Koschany (red.), Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań, s. 21–28
- Helmaniak D.A. 1987, *Spiritual development. An interdisciplinary study*. Loyola University Press, Chicago.
- Heszen I. 2005, *Zmienność wymiarów zdrowia na przestrzeni życia człowieka*. [w:] *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby*. Kubacka-Jasiecka D., Ostrowski T. (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 21–38.
- Heszen-Niejodek I., Gruszczyńska E. 2004, *Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar*. *Przegląd Psychologiczny* tom. 47 numer 1 Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Towarzystwo Naukowe KUL.
- Jarosz M. 2010, *Pojęcie duchowości w psychologii*. *Studia z Psychologii w KUL*, tom 16, red. O. Gorbaniuk, B. Kostrubiec-Wojtachnio, D. Musiał, M. Wiechetek, Wyd. KUL, Lublin, s. 9–22.
- Kłoczowski J.A. 2006, *Czym jest duchowość? – kontekst religijny i kulturowy*. [w:] *Fenomen duchowości*. A. Grzegorzczk, J. Sójka, R. Koschany (red.), Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań, s. 13–20.

- Mateusiak J. 2004, *W poszukiwaniu psychologicznych przejawów duchowości. Przegląd Psychologiczny* tom. 47 numer 1 Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Towarzystwo Naukowe KUL.
- Monbourquette J. 2004, *O poczucia wartości do poczucia jaźni*. W Drodze, Poznań.
- Rolheiser R. OMI 2006, *W poszukiwaniu duchowości XXI wieku*. Kraków: Wydawnictwo Salwator
- Romanowska-Łakomy H. 1996, *Psychologia doświadczeń duchowych*. Wydawnictwo Psychologii i Kultury ENETEIA, Warszawa.
- Socha P. 2000, *Psychologia rozwoju duchowego – zarys zagadnienia*. [w:] *Duchowy rozwój człowieka* P. Socha (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s.15–44.
- Socha P. 2014, *Przemiana duchowa jako kluczowe pojęcie psychologii rozwoju człowieka*. *Psychologia Rozwojowa*, 2014 * tom 19, nr 3, s. 9–22.
- Sokół-Jedlińska J. 2004, *Duchowość na co dzień*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- Spilka B. 1993, *Spirituality: Problems and directions in operationalizing a fuzzy concept. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association*, Toronto.
- Shafranske, E., Gorsuch R. 1984. *Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy*. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16, 231–241.
- Szatur-Jaworska B. 2000, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*. Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR. Warszawa 2000.
- Szukalski P. (red.) 2009, *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*. ZUS. Warszawa.
- Szpak S. 2005, *Długie życie po mszy. Charaktery* nr 2 s. 24–26.
- Światowa Organizacja Zdrowia. 1994, *Leczenie bólu w chorobach nowotworowych i opieka paliatywna*. Kraków.
- Tokarska U. 2005, *Wspieranie inteligencji duchowej w modelach psychoedukacyjnych*. [w:] *Psychologia współczesna: oczekiwania i rzeczywistość*. M. Ledzińska, G. Rudkowska, L. Wrona (red.). Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków, s. 361–374.
- Uzar K. 2007, *Rola duchowego wymiaru człowieka w przygotowaniu i przeżywaniu okresu starości. Ujęcie antropologiczno-pedagogiczne*. Referat wygłoszony na konferencji *Człowiek dorosły wobec starości*, 15–16 listopada 2007. UAM, Poznań.
- Zych A. 2012, *Zaklinanie rzeczywistości a blaski i cienie podeszłego wieku*. [w:] *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*. A. Zych (red.). Wydawnictwo Druk, Łask, s. 11–21.

Netografia:

- Patyjewicz L. 2005, *Zdrowie a poczucie sensu życia*. [w:] *Annales Universitatis Marie Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia Vol LX, suppl. XVI, 392 Sectio D* http://www.neurocentrum.pl/biblioteka/promocja_zdrowia/tom4/patyjewicz2.doc [08.03.2008].



RECENZJE / REVIEWS

A. Chabior, A. Fabiś, Joanna K. Wawrzyniak:
Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej,
Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014

Starzenie się społeczeństwa wielu krajów europejskich spowodowało zwiększone zainteresowanie problematyką późnej dorosłości i zaowocowało pojawieniem się licznych publikacji z tego zakresu. Recenzowana książka koncentruje się wokół zagadnień starzenia się i starości oraz zjawisk z nią współwystępujących. Chociaż poruszane kwestie nie stanowią jakiegoś szczególnego novum, jednak wydawnictwo to wyróżnia przede wszystkim porządkujący charakter oparty na bieżącej wiedzy z zakresu gerontologii społecznej.

Całość stanowi dwie części, pierwsza „Człowiek stary i jego wspomaganie w środowisku” to podręcznikowa synteza treści związanych z samym procesem starzenia się oraz uwarunkowaniami różnych form wsparcia, opieki, pomocy na rzecz człowieka starego. W tej części tej zostały zebrane informacje na temat diagnozy potrzeb, uwarunkowań zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych ludzi starych, włącznie z patologiami i zagrożeniami, jakie występują w późnej dorosłości. Druga część publikacji „Praca socjalna z osobami starszymi” koncentruje się na działaniach pracownika socjalnego wobec osób starszych i ma charakter bardziej metodyczny. Odnaleźć można tu szeroko rozbudowane rozdziały poświęcone opiece, włącznie z opieką paliatywną. Opisana została rola instytucji pomocowych oraz formy wsparcia społecznego w podnoszeniu jakości życia seniorów. Oddzielny rozdział poświęcono samym pracownikom socjalnym w perspektywie zagrożeń mogących wystąpić w pracy na rzecz człowieka starego, jak również aktualną rolę superwizji w pracy socjalnej z ludźmi starszymi.

Autorzy uwzględniają w swoich rozważaniach grupy zagadnień związane z opieką, pomocą, wsparciem, aktywizacją i edukacją seniorów. W tekście znajduje się wiele cen-

nych informacji dotyczących zarówno głównych instytucji pomocowych, jak i różnorodne oferty wspomagającej. Omówione są różnorakie formy terapeutyczne znamionujące cechy pracy socjalnej. Przedstawiane treści dodatkowo są wzbogacone danymi z raportów i programów rzetelnie zobrazowane w postaci wykresów i tabel z ważnymi informacjami. Każdy rozdział kończy krótkie zestawienie zalecanej literatury, pomagającej pogłębić wiedzę z danego obszaru.

Zaletą wydawnictwa jest z pewnością zebranie licznych danych i używanie bardzo przystępnego, zrozumiałego języka oraz przemyślana i uporządkowana struktura, która wprowadza czytelnika w trudne zagadnienia z ogromnym spokojem i precyzją. Autorzy odnoszą się w nielicznych miejscach do badań własnych, co powoduje pewnego rodzaju niedosyt, oczekiwanie czegoś więcej. Niewątpliwie mankamentem tej publikacji jest także niewielkie nachylenie metodyczne całości. Można mieć również zastrzeżenia do korekty językowej. Monografia nie stanowi syntetycznej całości, lecz zachęca do otwarcia się na dialog i zaangażowania w poznanie losu starego człowieka, który przecież dotyczy każdego z nas.

Zaproponowany tom, nr 12 z serii Nowa Praca Socjalna, jest z pewnością wartościowy i dobrze się stało, że w całej serii trzydziestu tomów, jeden z nich został poświęcony problematyce starzenia się i starości. Książka ta poszerzyła zbiór prac rodzimych badaczy procesów starzenia o kolejną ciekawą pozycję. Przede wszystkim może zainteresować andragogów i gerontologów. Stanowi również świetny materiał dla praktyków: pracowników socjalnych, opiekunów osób starszych, polityków społecznych, czy nawet opiekunów rodzinnych. Powinni też zapoznać się z nim przedstawiciele innych nauk społecznych oraz studenci tego typu kierunków. Może ona być przydatna zwłaszcza studentom pracy socjalnej, ale także pedagogiki, socjologii czy pokrewnych dyscyplin.

Publikacja zawiera również szereg interesujących wątków teoretycznych i praktycznych, dedykowanych nie tylko do pracowników socjalnych, czy działaczy społecznych. Informacje obejmujące nietypowe funkcje i formy kształcenia mogą posłużyć do edukacji innych grup społecznych. Myślę tutaj, zwłaszcza o edukacji kobiet, rodziców czy osób zagrożonych wypaleniem zawodowym. Prócz inspiracji jako takiej, publikacja ta niesie bowiem ze sobą możliwość zmiany perspektywy, z jakiej zwykliśmy spoglądać na konsekwencje podejmowanych działań pomocowych i wspierających seniorów. Rozpowszechnienie wielu informacji zawartych w tej monografii niewątpliwie mogłoby wpłynąć na zmianę postaw osób młodych wobec osób starszych, przeciwdziałając panowaniu negatywnego pojęcia i postrzegania starości, nawet przez same osoby starsze.

Anna Kawula

Ctibor Hatar: „Geragogika : vybrané kapitoly z teórie a metodiky edukácie seniorov”, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra 2014

Kraje z grupy wyszehradziej weszły w wymiarze demograficznym w fazę, która określana jest intensywnym starzeniem się społeczeństw. Zmiany liczebności osób starszych w społeczeństwie wywołują zmiany nie tylko w systemie ekonomicznym i prawnym, lecz również intensywnie oddziałują na przestrzeń edukacyjną. Coraz większa popularność instytucji oferujących kształcenie osobom w okresie późnej dorosłości zmusza badaczy do podejmowania i systematyzowania zagadnień odnoszących się do sposobów zwiększenia jakości procesów uczenia się i nauczania tejże grupy wiekowej.

Podobnym założeniem cechuje się książka autorstwa doc. Ctibora Hatar z liczącego się naukowo ośrodka akademickiego na Słowacji. Książka pt. *Geragogika* powstała w ramach ministerialnego projektu VEGA, finansowanego przez słowacki odpowiednik polskiego Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Autor postawił przed sobą ambitny cel związany z zebraniem i usystematyzowaniem dotychczasowej wiedzy na temat metodyki uczenia się i nauczania osób starszych. Realizacja postawionego celu była możliwa poprzez zestawienie najbardziej aktualnych teorii i wyników badań, z Czech, Niemiec i ze Słowacji.

Książka w całości została napisana w języku słowackim. Jest to nieliczna publikacja na tamtejszym rynku wydawniczym, omawiająca zagadnienie geragogiki w formie monograficznej. Warto podkreślić, że geragogika jest relatywnie młodą subdyscypliną pedagogiki, dlatego na rynku wydawniczym odczuwalny jest ciągły niedosyt publikacji w tym obszarze tematycznym. C. Hatar skonstruował publikację poprzez ukazanie pięciu elementów składowych metodyki nauczania i uczenia się osób starszych, jakimi są: historyczne uwarunkowania edukacji seniorów, teoretyczno-metodologiczne podstawy geragogiki, charakterystyka grupy uczniów w okresie późnej dorosłości, zawartość i metodyka edukacji seniorów, instytucje wspomagające edukację osób starszych. Każda z wymienionych części została wydzielona w sposób ułatwiający czytelnikowi zrozumienie składowych mechanizmów rządzących procesami uczenia się i nauczania seniorów. Rozdziały zakończone są zestawem pytań i zadań, które stanowią formę kontroli czytelnika, wyznaczając spektrum najistotniejszych zagadnień. Ponadto autor publikacji proponuje na końcu każdego z podrozdziałów zestaw literatury uzupełniającej poruszane zagadnienie. Za pewnego rodzaju mankament tejże książki można uznać nikłą ilość publikacji zagranicznych, na które powołuje się autor. Warto przy okazji nadmienić, że pozostałe kraje z grupy wyszehradzkiej posiadają również bogaty dorobek w zakresie metod, teorii systemowego i instytucjonalnego podejścia do edukacji osób starszych.

Pierwszy z rozdziałów zawiera dwie elementarne składowe. W ramach zapoznawania czytelnika z edukacją seniorów C. Hatar opisuje najważniejsze wydarzenia na świecie oraz na Słowacji i w Czechach, podkreślające wagę edukacji osób starszych. Autor w głów-

nej mierze koncentruje się na okresie od II połowy lat 80. XX wieku do czasów obecnych. W ramach podsumowania podrozdziału pokrótce opisana zostaje rola UTW oraz funkcje, jakie spełnia działalność edukacyjna. Drugi rozdział daje możliwość przybliżenia czytelnikowi historii geragogiki w Czechosłowacji jako sprofesjonalizowanej subdyscypliny pedagogiki. Hatar zaznacza, że pierwsza książka pt. *Wstęp do gerontopedagogiki* (*Úvod do gerontopedagogiky*) powstała w 1979 r. W dalszej części publikacji czytelnicy mają okazję zapoznać się z współcześnie najbardziej znanymi badaczami geragogiki na Słowacji w Czechach. Rozdział ten odzwierciedla obecny status geragogiki, ponieważ autor jednoznacznie określa zakres badawczy tej dyscypliny, jej cele i zadania, miejsce w systemie naukowego poznania oraz relacje z innymi naukami. W trzecim rozdziale scharakteryzowani zostają seniorzy w perspektywie: periodyzacji życia, terminologii, procesów związanych ze starością rzutujących na uczenie się i nauczanie, zmian fizjologicznych, psychicznych, duchowych, a także całego szeregu problemów adaptacyjnych odnoszących się do funkcjonowania w okresie starości. Rozdział czwarty ściśle koresponduje z tytułem publikacji, ponieważ zawarte zostały w nim typologie i programy edukacji osób starszych, zaprezentowano znaczenie edukacji w życiu osób starszych, ukazano cele i zawartość programów edukacyjnych, a także etapy pracy edukacyjnej oraz elementy niezbędne dla poprawnej realizacji procesu dydaktycznego (zasady, metody, formy organizacyjne). Ostatni rozdział prezentuje edukację seniorów w sposób instytucjonalizowany. C. Hatar opisuje w ramach tej części publikacji instytucje, w których seniorzy zdobywają wiedzę, a więc: UTW, kluby seniora, szkoły językowe, domy kultury i inne ośrodki o zbliżonym profilu działalności, ośrodki świadczące pomoc medyczną (sanatoria, szpitale, placówki rehabilitacyjne, hospicja), domy spokojnej starości, domy dziennego pobytu i wiele innych. Zaprezentowanie tak szerokiego spektrum instytucji podkreśla znaczenie geragogiki jako dyscypliny przyszłościowej, będącej narzędziem do profesjonalizacji działań na rzecz starzejącego się społeczeństwa.

Recenzowana książka przybrała postać pomiędzy skryptem i monografią. Zawarte w niej informacje mogą być przydatne w szczególności studentom kierunków humanistycznych i społecznych, którzy planują swoją pracę w instytucjach zajmujących się edukacją osób starszych. Publikacja może okazać się również niezwykle przydatna nie tylko w ramach wprowadzenia do geragogiki, lecz również na zajęciach z andragogiki oraz gerontologii oświatowej i edukacyjnej. Odbiorcami niniejszej książki mogą być także edukatorzy pracujący w klubach seniora, Uniwersytetach Trzeciego Wieku oraz wszelkich organizacjach pozarządowych świadczących usługi edukacyjne na rzecz osób w późnej dorosłości.

Łukasz Tomczyk
Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

**Katarzyna Kadela, Jacek Kowalczyk, „Standardy pracy socjalnej.
Rekomendacje metodyczne i organizacyjne”,
Wydawnictwo Wrzos, Warszawa 2014**

Praca socjalna jest podstawowym zadaniem pomocy społecznej. Realizowana jest poprzez zaoferowanie pomocy w trudnych, kryzysowych sytuacjach jednostkom i grupom tego oczekującym, rezultatem czego ma być aktywizacja adresatów pomocy społecznej. Celem pracy socjalnej (według Teresy Zbyrad) jest „usprawienie społecznego funkcjonowania jednostek, dostarczenie środków niezbędnych do życia oraz prewencja, czyli niedopuszczenie do powstania zachowań uznawanych za dysfunkcjonalne czy patologiczne”¹². Uzyskanie efektywnego poziomu funkcjonowania psychospołecznego jednostki bądź grupy poprzez zastosowanie elementów pracy socjalnej możliwe jest dzięki czterem ogólnym, ale bardzo ważnym cechom omawianej profesji, które wymieniają i charakteryzują Janusz Radwan-Pragłowski i Krzysztof Frysztacki. Praca socjalna jest zorientowana na identyfikowanie i rozwiązywanie ludzkich problemów, ma i rozwija swoje podstawowe wartości i normy, które odnoszą się do współdziałania i samorealizacji jednostki. Realizacja ta jest możliwa dzięki wykształconym procedurom postępowania i ciągłemu zdobywaniu wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych¹³. Efektowna realizacja pracy socjalnej możliwa jest dzięki dobraniu i zastosowaniu odpowiednich metod, których celem jest przezwyciężenie sytuacji kryzysowych podopiecznych, podniesienie jakości życia, zaspokojenie społeczno-emocjonalnych potrzeb, poprawę funkcjonowania w środowisku oraz przeciwdziałanie zjawiskom marginalizacji i wykluczeniu społecznemu.

Praca socjalna to usługa, dla której stworzenie standardu pozwoli na przemyślenie dotychczas wykonywanej pracy socjalnej na rzecz osób i rodzin wymagających wsparcia oraz stworzenie nowych wzorców w postaci zorganizowanego systemu działań dla wzmocnienia potencjału adresatów działań pomocowych.

W bogatej literaturze przedmiotu brakuje wyczerpujących opracowań na temat standardów usług pomocy społecznej i funkcjonowania instytucji pomocy i integracji społecznej. W związku z tym niezbędne staje się podejmowanie badań mających na celu zmianę sposobu postrzegania pracy socjalnej poprzez wyodrębnienie jej od innych usług pomocowych, realizowanych w ramach pomocy społecznej. Takiego zadania podjęły się autorki recenzowanej książki.¹⁴

Publikacja powstała na podstawie wnikliwej analizy opartej na pracy dziesięciu Zespołów Ekspertkich, przedstawicieli instytucji pomocy i integracji społecznej oraz

¹² T. Zbyrad, Pracownik socjalny – zawód czy powołanie?, (w:) „Praca socjalna” 2007., nr 3., s. 22, 24.

¹³ Za: J. Radwan-Pragłowski, K. Frysztacki, *Spoleczne dzieje pomocy pomocy człowiekowi: od filantropii greckiej do pracy socjalnej*, wyd. Śląsk, Katowice 1998., s. 274.

¹⁴ K. Kadela, J. Kowalczyk, *Standardy pracy socjalnej. Rekomendacje metodyczne i organizacyjne*, wyd. Wrzos, Warszawa 2014., 285 stron.

przedstawicieli środowisk naukowych, które podejmowały tematykę osób bezrobotnych, starszych, niepełnosprawnych, problemu przemocy w rodzinie, narzędzi pracy socjalnej oraz modeli usług o określonych standardach.

Część I zatytułowaną: *Praca socjalna z osobą lub rodziną* autorki rozpoczynają od próby wyznaczenia aksjologicznych ram działania jako uniwersalnych zasad i wartości, do których będzie się można odwołać bez względu na to, jakiej grupy lub instytucji będzie dotyczyć praca socjalna. Kolejną podjętą kwestią jest omówienie relacji i komunikacji z klientem z uwzględnieniem wskazówek dotyczących budowania tych relacji oraz wskazywaniem barier utrudniających skuteczne porozumiewanie się. Bardzo ciekawie opracowany został kolejny problem dotyczący metodycznego postępowania w pracy socjalnej, traktowanej nie jako pojedyncze działanie, lecz działanie podejmowane w ramach zaplanowanej sekwencji zmierzających do określonego przez osobę lub rodzinę i pracownika socjalnego celu. Autorki zwróciły uwagę na konieczność wykorzystania narzędzi właściwych pracy socjalnej, służących dokumentowaniu poszczególnych etapów (które zostały szczegółowo omówione) postępowania metodycznego. W tej części publikacji przedstawiona również została praca socjalna i jej dynamiczny charakter w odniesieniu do działań pracownika socjalnego z uwzględnieniem priorytetów tych działań.

Część II, zatytułowana: *Praca socjalna w wybranych obszarach problemowych z wybranymi grupami osób*, jest konsekwentną kontynuacją problematyki podjętej w poprzedniej części opracowania. Na bazie przedstawionych wcześniej zasad postępowania metodycznego autorki realizują wskazania dotyczące prowadzenia pracy socjalnej z grupami osób dotkniętymi: przemocą domową, trudnościami w prawidłowym realizowaniu funkcji opiekuńczo-wychowawczych, pozostawaniem bez pracy, niepełnosprawnością, długotrwałą lub ciężką chorobą. Autorki zwracają uwagę, że w praktyce bardzo rzadko osoba lub rodzina zmagają się tylko z jednym problemem.

W pierwszym podrozdziale zawarte są wskazówki do pracy socjalnej prowadzonej w obszarze problemów opiekuńczo-wychowawczych (rodziny z dziećmi oraz rodzice, których dzieci przebywają w pieczy zastępczej). Ogół działań pracy socjalnej przedstawiony jest w ujęciu systemowym, które obejmuje zarówno rozumienie rodziny, jak i oddziaływanie na nią. W praktyce oznacza to, że pracownik socjalny spotyka się i angażuje w działania wszystkich członków rodziny. Autorki bazując na swoim doświadczeniu zawodowym, przedstawiły szczegółowe metodyczne postępowanie w pracy socjalnej z rodziną i dziećmi. Bardzo cenne jest przedstawienie współpracy z wieloma specjalistami zaangażowanymi w pracę z rodziną.

Drugi podrozdział stanowią wskazówki w prowadzeniu pracy socjalnej w obszarze problemu przemocy w rodzinie w odniesieniu do różnych grup osób doświadczających przemocy: osób dorosłych (rodziców), osób starszych, niepełnosprawnych, dzieci. Przedstawione zostały sposoby budowania relacji, komunikacji, systemu motywacji oraz proces postępowania metodycznego w pracy socjalnej z osobami pokrzywdzonymi. Podjęta została również bardzo istotna, a sporadycznie poruszana kwestia pracy socjal-

nej z osobą stosującą przemoc. W odniesieniu do osób doznających przemocy w rodzinie, jak i tych, które tą przemoc stosują, zostały szczegółowo opisane procedury „Niebieskiej Karty”.

Kolejny podrozdział stanowią wskazówki w prowadzeniu pracy socjalnej w obszarze problemów związanych z pozostawaniem bez pracy. Poruszone zostały w nim cele pracy socjalnej, sposoby budowania relacji oraz motywowania osób bezrobotnych do poszukiwania pracy. Opisana została również procedura metodyczna w podejmowanych działaniach. Moim zdaniem szkoda, że autorzy nie podjęli problematyki współpracy z instytucjami wspomagającymi osoby bezrobotne.

W czwartym podrozdziale przedstawione są wskazówki do pracy socjalnej w obszarach niepełnosprawności. Autorzy przedstawiają w nim konkretne, metodyczne działania w pracy socjalnej, bardzo rzetelnie opisane, lecz również nie uwzględniają jakże ogromnej roli działalności instytucji oferujących szeroki wachlarz usług dla osób dotkniętych różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Ostatni podrozdział stanowią wskazówki dotyczące pracy socjalnej z osobami starszymi. Równie rzetelnie, jak w poprzednich podrozdziałach przedstawione zostały potrzeby oraz specyfika pracy socjalnej z tą grupą osób. Bardzo cenne (zwłaszcza w sytuacji starzenia się społeczeństw) są zawarte w podrozdziale informacje o starości i procesie starzenia się.

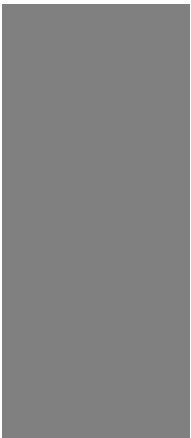
W części III zatytułowanej: *Warunki organizacyjne zapewniające odpowiednią jakość pracy socjalnej* szczegółowo opisane są kompetencje w pracy socjalnej w odniesieniu do pracownika socjalnego jako profesjonalisty. Bardzo ważne jest, że autorki zwróciły uwagę na kryteria wyboru kandydata na pracownika socjalnego i opisały, jak powinna wyglądać ich rekrutacja. Pozwoli to wybrać właściwych kandydatów na pracowników socjalnych, gdyż posiadanie kwalifikacji formalnych nie daje gwarancji kompetencji objętych programem kształcenia. W dalszej części wywodu autorki wskazują na konieczność doskonalenia zawodowego poprzez udział pracowników socjalnych w konsultacjach, sesjach superwizyjnych, szkoleniach i warsztatach. Podejmują również konieczność nadzoru merytorycznego jako czynnika gwarantującego ciągłość procesów uczenia się i samokształcenia swojej kadry. W ostatnim podrozdziale zatytułowanym *Rozwiązania organizacyjne w pracy socjalnej* autorki kładą nacisk na bardzo ważną kwestię, mianowicie na rozdzielenie pracy socjalnej od prowadzenia postępowań administracyjnych. Treść tego podrozdziału uważam za szczególnie wartościowy wkład w trwającą od wielu lat dyskusję na temat odłączenia pomocy społecznej od pracy socjalnej.

W części IV pod tytułem: *Wdrażanie standardu usługi* opisany jest proces wdrażania standardu usługi jako procesu wdrożenia i kierowania zmianą. Ta bardzo innowacyjna i wymagająca czasu reforma pracy socjalnej przybliżona jest przez wskazanie narzędzi pracy socjalnej oraz opisanie technik wykorzystywanych w badaniu sytuacji osoby lub rodziny. Bardzo ważne jest, że autorki przedstawiły wzory narzędzi pracy socjalnej, gdyż bez nich wdrażanie standardów byłoby raczej niemożliwe. Opracowanie ich z pewnością

wymagało dużo pracy i solidnej, interdyscyplinarnej wiedzy. Jako ostatnie zagadnienie autorki przedstawiły grupowe formy oddziaływania w pracy z osobą potrzebującą pomocy i jej rodziną. Uzasadniły, że wykorzystanie grupowych form oddziaływania stwarza możliwości pocucia przez jednostkę, że nie jest osamotniona w zmaganiach problemem. Przedstawiły również mechanizmy procesów grupowych oraz podały praktyczne wskazówki w zakresie organizowania i prowadzenia grupowych form wsparcia.

Podsumowując, recenzowana książka Katarzyny Kadelii Jacka Kowalczyka stanowi – moim zdaniem – udaną próbę wypełnienia luki na polskim rynku wydawniczym w publikacjach na temat profesjonalnej pracy socjalnej oraz całkowitą nowość w zakresie tworzenia i procedur wdrażania standardów usług pomocowych. Zawarte w niej rozważania teoretyczne i praktyczne stanowią cenny materiał dla kadry kierowniczej sektora pomocy społecznej, pracowników socjalnych, asystentów rodziny oraz nauczycieli akademickich.

Małgorzata Porąbaniec
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach



SPRAWOZDANIE

I Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Akademickie Pogadanki o Starości. Starość w Rodzinie”

W dniu 21 października 2014 roku w Auli Kardynała Stefana Wyszyńskiego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego (KUL) w Lublinie odbyła się Ogólnopolska Konferencja Naukowa pod tytułem: „Starość w Rodzinie”. Konferencja zainaugurowała cykl tematycznych sympozjów zatytułowany: „Akademickie Pogadanki o Starości”, którego celem ma być twórcza dyskusja i wymiana poglądów między badaczami reprezentującymi różne dyscypliny naukowe oraz podejmującymi w ramach swoich badań zagadnienia związane ze starością i starzeniem się. Pomysłodawcą, a także głównym organizatorem prezentowanej inicjatywy naukowej, jest Katedra Psychologii Klinicznej Instytutu Psychologii KUL kierowana przez Prof. dr hab. Stanisławę Steuden.

Organizatorzy zwracają uwagę na fakt, że specyfiką pogadanki jest dialog oraz dzielenie się z drugim zdobytą wiedzą, zaś początkiem tego wzajemnego i wielorakiego ubogacania się jest najczęściej spotkanie dwóch osób – mistrza i ucznia, które z czasem przeradza się w ich wspólną wędrówkę ku prawdzie, dobru i pięknu. Dlatego też pogadanka umożliwia wymianę myśli i doświadczeń. Cykl pogadanek stwarza natomiast realną szansę na wstępne uporządkowanie podejmowanej tematyki, a tym samym na dostrzeżenie szerokich horyzontów praktycznego wykorzystania odkrytej czy pogłębionej wiedzy. Mając to na względzie, organizatorzy uznali, że forum akademickie wydaje się stanowić najbardziej naturalną przestrzeń dla takiej wymiany poglądów. Dlatego też proponują, aby na interdyscyplinarnej platformie uniwersyteckiej – podjąć problematykę starzenia się i starości w ramach zwartego cyklu konferencji, obejmującego kolejno takie zagadnienie jak: starość w rodzinie, starość w Kościele, jakość życia w starości, aktywna starość oraz twórcza starość.

Pierwsze z wymienionych sympozjów odbyło się, jak wspomniano wyżej, 21 października 2014 roku na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim w Lublinie. Zostało ono zorganizowane przez Katedrę Psychologii Klinicznej Instytutu Psychologii KUL przy współpracy z Lubelskim Oddziałem Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego oraz Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego. Celem konferencji była dyskusja nad kwestiami teoretycznymi oraz wynikami badań empirycznych, prowadzonych w obszarze problematyki starości i rodziny a także poszukiwanie konkretnych sposobów na ponowne odkrycie i docenienie znaczenia seniorów dla funkcjonowania systemu rodzinnego. Spotkanie zgromadziło kilkudziesięciu uczestników, wśród których znaleźli się przedstawiciele krajowych ośrodków akademickich, reprezentujący takie dziedziny jak psychologia, medycyna, prawo, pedagogika, filozofia i teologia. Udział w konferencji wzięli również pracownicy różnych instytucji społecznych, zajmujących się opieką nad osobami starszymi w rejonie lubelskim, jak również słuchacze Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Konferencję otworzyła Prof. dr hab. Stanisława Steuden (KUL), która witając zaproszonych prelegentów i pozostałych uczestników, wprowadziła w tematykę sympozjum. Podkreśliła, że dzisiejsze spojrzenie na rodzinę stanowi efekt licznych i znaczących przeobrażeń o charakterze społeczno-kulturowym. Ich przejawem jest, między innymi, demograficzny fakt starzenia się populacji ludzkiej, który posiada istotne znaczenie dla funkcjonowania rodziny, a tym samym rodzi konieczność podjęcia intelektualnej refleksji nad miejscem i rolą osób starszych w rodzinie. Profesor Steuden stwierdziła, że właśnie owa konieczność stała się zasadniczym motywem do podjęcia w ramach „Akademickich Pogadanek o Starości” uniwersyteckiej debaty skoncentrowanej wokół problematyki człowieka starszego i jego znaczenia dla funkcjonowania społeczeństwa i rodziny.

Sesję plenarną zainaugurował wykład Prof. dr hab. Katarzyny Olbrycht (Uniwersytet Śląski) poświęcony zagadnieniu miejsca seniorów w wychowaniu do wartości w rodzinie. Na wstępie autorka zasygnalizowała, że wychowanie do wartości należy do tych problemów, które budzą najgorętsze dyskusje w środowisku naukowym i z łatwością mogą zostać silnie zideologizowane. Podkreśliła, że nie da się mówić o wychowaniu w oderwaniu od kwestii aksjologicznych, gdyż to one właśnie stanowią punkt ciężkości każdego programu i działania wychowawczego. Dalszą część wykładu Prof. Olbrycht poświęciła odpowiedzi na pytania: Czy należy wychowywać do wartości?, Co jest istotą wychowania do wartości?, Jak wychowywać do wartości?, Do jakich wartości chcemy wychowywać?, Jaka jest rola osób starszych w wychowaniu do wartości w środowisku rodzinnym?

W prezentacji zatytułowanej: „Starość a cywilizacja” Prof. dr hab. Jerzy Vetulani (Instytut Farmakologii PAN) zwrócił uwagę na fakt, że obecnie za najcenniejszą wartość coraz częściej uznaje się szczęśliwe życie, którego niezbędnym warunkiem jest pełna sprawność fizyczna i umysłowa jednostki. Dlatego też współczesna cywilizacja dąży do odsunięcia procesu starości. Zdaniem uczonego cywilizacja osiągnęła tu znaczne postępy, gdyż zwiększyła przeciętny czas życia (oczekiwaną długowieczność). W wyniku tego

wielu ludzi cieszy się długo życiem, a okres, w którym osobę uznaje się za starą, wydłuża się. Autor podkreślił, że przedłużenie życia, obok niekwestionowanych pozytywnych skutków, ujawniło także szereg problemów, z których szczególną troskę wzbudzają szerzące się choroby neurodegeneracyjne. Wobec powyższego współczesna cywilizacja za jeden z priorytetowych celów stawia sobie walkę ze starzeniem. Za szczególnie istotny obszar tej walki badacz uznał schorzenia ujawniające się w późniejszym wieku w rezultacie zmian zachodzących w ośrodkowym układzie nerwowym, zwłaszcza zaburzeń neurotransmisji. Wśród tych zaburzeń Prof. Vetulani zwrócił szczególną uwagę na zaburzenia rytmu dobowego, depresję i otępienie, podkreślając przy tym ich wpływ na funkcjonowanie systemu rodzinnego. W konkluzji rozważań autor stwierdził, że walka ze starością powinna zasadniczo sprowadzać się do prewencji – propagowania zdrowego trybu życia, obejmującego ograniczenie pobierania kalorii i używania zdrowej żywności, umiarkowany wysiłek fizyczny oraz utrzymanie aktywnego intelektualnie trybu życia.

W kolejnym wykładzie, zamykającym sesję plenarną, Prof. dr hab. Maria Braun-Gałkowska (KUL) podjęła temat: „Starzy ludzie bywają różni”. Na wstępie autorka zaprezentowała dominujące współcześnie dwa skrajne obrazy starości. Pierwszy z nich, zdaniem badaczki, wielu osobom (i to niezależnie od wieku) kojarzy się zwykle negatywnie, a na poziomie uczuć budzi lęk i niepokój. Dotyczy on bowiem chorób, a jeszcze bardziej – utraty samodzielności i uzależnienia od innych. Drugi obraz starości jest przeciwieństwem pierwszego. Ukazuje on starość niezmiennie pełną życia i energii. Po naszkicowaniu dwóch skrajnie odmiennych wizji starości, Profesor Braun-Gałkowska postawiła hipotezę, zgodnie z którą starzy ludzie nie stanowią jednorodnej grupy pod względem konfiguracji cech osobowości, a istniejące między nimi zróżnicowanie zdecydowanie wykracza poza dwa skrajne wyodrębnione schematy. Autorka, w oparciu o szereg badań prowadzonych pod jej kierunkiem w Katedrze Psychologii Wychowawczej i Rodziny KUL, ustaliła, że ludzie starzy różnią się między sobą, między innymi stopniem aktywności i stopniem życzliwości (altruizmu) względem innych. Biorąc pod uwagę oba te wymiary, wyodrębniła ona cztery typy ludzi starych – *samolubni*, *życzliwi*, *gderliwi* i *łagodni* – oraz dokonała ich zwięzłej charakterystyki. W konkluzji rozważań prelegentka podkreśliła, że zgłoszona przez nią propozycja jest jedynie pewnym uproszczeniem, gdyż możliwe jest wyodrębnienie wielu typów pośrednich. Tak więc, w przekonaniu autorki, ludzie starsi, podobnie jak osoby we wcześniejszych okresach życia, bywają bardzo różni, a w różnorodności tej mogą także się zmieniać. Osoba, której zachowanie pozwala na zaliczenie jej do któregoś z opisanych typów, może po jakimś czasie, z konieczności bądź w wyniku własnego starania, przejść do typu innego. Wynika to z faktu, że droga osobowego rozwoju jest dla człowieka zawsze otwarta.

Po sesji plenarnej odbyły się spotkania w sekcjach tematycznych. Z uwagi na różnorodność zgłoszonych wystąpień wyodrębniono pięć sekcji.

W swoim wystąpieniu dr hab. Jadwiga Daszykowska (KUL) podjęła zagadnienie jakości życia człowieka starego w zależności od miejsca zamieszkania. Autorka zapre-

zentowała kluczowe czynniki poczucia jakości życia seniorów mieszkających w środowisku rodzinnym i placówce pomocy społecznej. Wykazała, że rodzina stanowi dla seniorów sens i istotę przeżywania starości oraz odgrywa znaczącą rolę w obszarze jakości ich życia. W konkluzji rozważań badaczka wskazała na konieczność organizowania dla osób w podeszłym wieku takich form pomocy społecznej, które mają charakter rodzinny, otwarty, terapeutyczny oraz oparte są na aktywizacji, indywidualizacji i integracji społecznej.

W prezentacji zatytułowanej: „Zrozumieć starość” dr Emilia Lichtenberg-Kokoszka (Uniwersytet Opolski) przybliżyła biomedyczne aspekty starzenia się organizmu, które, zdaniem autorki, stanowią istotny kontekst poznania i zaakceptowania zmian zachodzących w ciele człowieka w okresie średniej i późnej dorosłości. Podkreśliła przy tym, że nie chodzi tylko o przybliżenie tej wiedzy samym zainteresowanym – czyli osobom starzejącym się, ale również osobom z ich najbliższego otoczenia. Zrozumienie specyfiki wieku podeszłego pozwala na prowadzenie dialogu w przestrzeni rodzinnej i społecznej na płaszczyźnie szacunku, akceptacji i wyrozumiałości.

Wystąpienie mgr Karoliny Ludwikowskiej oraz dr hab. Bogusławy Lachowskiej (KUL) dotyczyło radzenia sobie z niejednoznaczną utratą przez opiekunów osób z rozpoznaniem choroby Alzheimera. Prelegentki podkreśliły, że opiekunowie osób z rozpoznaniem choroby Alzheimera, obok trudności związanych z opieką nad osobą chorą, muszą konfrontować się również z niejednoznaczną utratą. Ich zdaniem niejednoznaczna utrata wiąże się z „psychologiczną nieobecnością” przy jednoczesnej „obecności fizycznej” chorego. W efekcie tego, bliscy osoby chorej nie są pewni, czy jest ona ciągle tą matką/ojcem, żoną lub mężem, z którą/którym przed chorobą łączyły ich głębokie relacje. Na skutek takiej utraty opiekunowie osób chorych na Alzheimera doświadczają nietypowej żałoby.

Referat mgra Piotra Brodziaka (KUL) pod tytułem „Nie ma dla mnie miejsca w rodzinie” był próbą podzielenia się osobistymi doświadczeniami autora zebranymi w czasie jego pracy w interdyscyplinarnym zespole Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów w Biłgoraju. Ujęte zostały tu, między innymi, przyczyny zamieszkania osób w podeszłym wieku w tej placówce. W konkluzji swego wystąpienia autor dokonał oceny kondycji moralnej współczesnej polskiej rodziny oraz wskazał na rolę, jaką może odegrać w niej osoba starsza.

Magister Magdalena Gajderowicz (KUL) w prezentacji zatytułowanej „Rola bliskich w procesie opieki nad osobą starszą” zwróciła uwagę na fakt, iż w życiu często spotykamy się z sytuacją, kiedy opieka nad chorym rodzicem czy starszym krewnym spada na dzieci lub wnuki. Jest to sytuacja trudna zarówno dla rodziny, jak i osoby starszej. Autorka w swoich rozważaniach usiłowała wskazać na rolę, jaką pełnią bliscy podczas opieki nad osobami starszymi oraz wyszczególnić konkretne zadania, jakie wynikają z podjęcia obowiązku troski o krewnych w podeszłym wieku.

W wystąpieniu zatytułowanym: „Uniwersytet Trzeciego Wieku – edukacja przez całe życie” dr Ewa Kopeć (Uczelnia Warszawska im. Marii Skłodowskiej-Curie) zwróciła

uwagę na fakt, iż oferta zgłaszana przez UTW stanowi nie tylko atrakcyjną propozycję wykorzystania potencjału osób starszych, ich wiedzy, umiejętności oraz doświadczenia życiowego, ale także jedną z form aktywności seniorów. W przekonaniu autorki zinstytucjonalizowana edukacja adresowana do ludzi w podeszłym wieku jest potwierdzeniem starej prawdy, która mówi, że uczymy się przez całe życie. W konkluzji swoich rozważań badaczka podkreśliła, że aby człowiek starszy mógł efektywnie funkcjonować w obecnej, stale zmieniającej się rzeczywistości, musi swoją wiedzę nieustannie aktualizować.

Prezentacja Dra Zbigniewa Chodkowskiego (Uniwersytet Rzeszowski) pod tytułem: „Zachowania proaktywne osób w podeszłym wieku” dotyczyła problematyki adaptacji seniorów do zmian wynikających z procesu starzenia się organizmu, a także przeobrażeń cywilizacyjno-kulturowych. W swoim wystąpieniu autor zauważył, że okres starzenia się człowieka i związane z nim zmiany zachodzące w organizmie są nieodłącznymi elementami egzystencji każdego z nas. Zmiany te zachodzą w sensie fizycznym, psychologicznym i kulturowym. Dzisiejsza, nowoczesna technika i rozwój nauk medycznych wpływają w znaczący sposób na inny przebieg tych zmian. Niezależnie od tego, człowiek ciągle próbuje różnych metod, aby funkcjonować w miarę normalnie i cieszyć się życiem tak długo, jak jest to możliwe. Za jedną z form utrzymania dobrej kondycji organizmu badacz uznał zachowania proaktywne, które zdefiniował jako aktywność fizyczną, wspomagającą organizm przed negatywnymi następstwami starzenia się. W konkluzji analiz prelegent wykazał, że aktywność ruchowa ma kluczowe znaczenie dla psychofizycznego funkcjonowania osób w podeszłym wieku.

Profesor Ewa Rzechowska oraz Mgr Monika Dacka (KUL) zaprezentowały pracę zatytułowaną: „U progu starości: potencjał i planowane kierunki własnych działań jako wyznaczniki różnicowania przyszłych strategii wspierających”. Autorki zauważyły, że dokonujące się w ostatnich dziesięcioleciach przemiany ustrojowe, gospodarcze, społeczno-kulturowe oraz wydłużony okres pracy zawodowej czynią ze współczesnych 50- i 60-latków pokolenie, którego życie przebiegało i będzie przebiegać w odmienny – niż u wcześniejszych pokoleń – sposób i w odmiennych warunkach. Mając to na uwadze, podjęły badania, których celem było zidentyfikowanie zróżnicowania aktualnych potencjałów oraz obszarów przyszłych zaangażowań 50–60-latków, dokonywane w oparciu o analizę ich ścieżek życia w powiązaniu z bieżącą aktywnością i przewidywanymi kierunkami zmian. W ramach wystąpienia badaczki zaprezentowały uzyskane wyniki. Okazało się, że mężczyźni, kreśląc obraz przyszłych działań, koncentrują się przede wszystkim na wzroście zaangażowania w życie małżeńskie i rodzinne oraz poszerzaniu kręgu znajomych, przy – najczęściej – zaprzestaniu pracy zawodowej. Kobiety natomiast deklarują dwa odmiennie kierunki przyszłych działań. Pierwszy obejmuje osobisty rozwój poprzez poszerzenie i wzrost zaangażowania: w życie rodzinne (z akcentem na wspieranie dzieci), w kontynuowanie aktywności zawodowej oraz w relacje towarzyskie. Drugi przeciwnie: koncentrację na bieżących potrzebach rodzinnych i obowiązkach zawodowych, z rezygnacją z relacji towarzyskich i brakiem odniesień do własnej przyszłości. W kon-

kluzji swych analiz autorki stwierdziły, że uzyskany wzorzec wyników może okazać się użyteczny w projektowaniu systemu działań wspierających, dostosowanych do wewnątrzpokoleniowego zróżnicowania obecnych 50–60-latków.

W prezentacji zatytułowanej: „Mądrość i prężność a radzenie sobie ze stresem u osób starszych” mgr Adam Falewicz oraz mgr Monika Guzewicz (KUL) wyeksponowali znaczenie zasobów osobistych (mądrość życiowa, prężność osobowości) w radzeniu sobie z codziennymi wydarzeniami życiowymi w średniej i późnej dorosłości. Autorzy zaprezentowali projekt badawczy, w którym wzięło udział 166 osób w średniej (N=80) i późnej dorosłości (N=86). Wśród psychologicznych narzędzi pomiaru znalazły się: *Trzywymiarowa Skala Mądrości Życiowej (3D-WS)* autorstwa Ardelta (2003) w polskiej adaptacji Steuden i Brudka (2012); *Skala Pomiaru Prężności (SPP-25)* Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego (2009); *Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia (PCI)* Sęk, Pasikowskiego, Tauberta, Greenglass i Schwarzera (2002). Porównania międzygrupowe pokazały różnice w zakresie badanych zmiennych. Badani w średniej dorosłości mieli wyższy poziom mądrości w czynniku poznawczym i refleksyjnym oraz w wyniku ogólnym, częściej stosowali proaktywną strategię radzenia sobie oraz w większym stopniu poszukiwali wsparcia instrumentalnego. Nie odnotowano różnic w zakresie cechy prężności. Mądrość (a zwłaszcza wymiar afektywny) korelowała dodatnio z adaptacyjnymi strategiami radzenia sobie głównie u osób starszych. Prężność w obu grupach była pozytywnie związana z korzystnymi strategiami zaradczymi. Analiza regresji potwierdziła dominację prężności jako predyktora w grupie osób w średniej dorosłości, natomiast u osób starszych taką rolę obok prężności pełnił afektywny wymiar mądrości. Analizy statystyczne pozwoliły wyodrębnić typy radzenia sobie z uwagi na profil strategii radzenia sobie, jak i poziom zmiennych mądrości i prężności.

Referat mgr Weroniki Wojtanowskiej (Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie) zatytułowany: „Obcość starości i zaprzeczenie tożsamości osobowej” dotyczył zjawiska obcości starości, przeżywanego na płaszczyźnie emocjonalnej oraz racjonalizowanego w redukcjonistycznych koncepcjach filozoficznych, szczególnie w filozofii anglosaskiej. Autorka na przykładzie koncepcji Dereka Parfita pokazała, w jaki sposób odrzucenie realności tożsamości osobowej koresponduje z potocznym, emocjonalnym zanegowaniem własnego starzenia się i z percepcją starości jako radykalnej formy inności i obcości.

W referacie zatytułowanym: „Małżeństwo i rodzina w starożytnej Grecji i Rzymie” Mgr Tomasz Rehlis (KUL) wskazał na rangę małżeństwa, towarzyszące jego zawieraniu obrzędy i przepisy prawne, życie codzienne małżonków oraz na znaczenie rodziny, jej wewnętrzne relacje, status poszczególnych osób we wskazanych w tytule starożytnych społeczeństwach, ze szczególnym uwzględnieniem pozycji osób starszych. Szacunek dla starości był bowiem jednym z toposów greckiej i rzymskiej literatury, w której wskazywano na siłę mądrości i doświadczenia, które są udziałem większości ludzi w podeszłym wieku.

Swoje wystąpienie mgr Anna Gamrowska (KUL) poświęciła analizie i interpretacji wypowiedzi osób starszych, dotyczących roli rodziny w ocenie własnego życia, starości

oraz wartości. Badaniami objęto 88 osób po 60 roku życia. Zastosowano ankietę socjodemograficzną oraz *Test Zdań Niedokończonych – Postawy Wobec Starości* autorstwa Stanisławy Steuden. Przeprowadzone analizy potwierdziły tezę o bardzo dużym zróżnicowaniu bilansu życia osób starszych.

W prezentacji pod tytułem: „Znaczenie mądrości życiowej dla powodzenia małżeństwa w okresie późnej dorosłości. Analiza badań własnych” Mgr Paweł Brudek i Prof. dr hab. Stanisława Steuden (KUL) zaprezentowali projekt badawczy, którego głównym celem była odpowiedź na pytanie: Czy i jaka istnieje współzależność między mądrością życiową a satysfakcją z małżeństwa w starości? Chcąc uzyskać odpowiedź na tak sformułowane pytanie badawcze autorzy objęli badaniami grupę 149 małżeństw w wieku od 60 do 75 lat. Dla oszacowania stopnia zadowolenia z małżeństwa zastosowali *Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa (KDM-2)* Plopy i Rostowskiego (2008). Zaś dla scharakteryzowania mądrości osób badanych posłużyli się autorską adaptacją *Trzywymiarowej Skali Mądrości* Ardelt (2003). Uzyskany wzorzec wyników ujawnił istnienie licznych oraz interesujących, istotnych statystycznie związków pomiędzy satysfakcją z małżeństwa a mądrością życiową małżonków. W konkluzji referatu badacze wskazali na szereg możliwości wspierania starszych małżonków w obszarze rozwoju mądrości życiowej.

W referacie dra Grzegorza Ciuły (Uniwersytet Śląski) została zaprezentowana próba odpowiedzi na pytanie o wpływ depresji człowieka w starszym wieku na jego wolność działania, a co za tym idzie, na odpowiedzialność za podejmowane czyny. Praktyczne implikacje przedstawianych rozważań to pomoc w uważnej obserwacji zmian dotyczących starszego człowieka, niezbędnych w rzetelnym określeniu ludzkich możliwości i ograniczeń, a zatem również pola wolności i rodzącej się na tym polu odpowiedzialności, czasem bardzo pomniejszonej, a czasem niepotrzebnie odbieranej.

Prezentacja mgr Pawła Brudka (KUL) zatytułowana: „Struktura osobowości a style humoru. Badania osób starszych. Implikacje rodzinne” była próbą ukazania powiązań zachodzących między cechami osobowości w ujęciu Costy i McCrae’a (2005) a stylami humoru zaproponowanymi przez Martina (2003) oraz ich związku z funkcjonowaniem osób starszych w systemie rodzinnym. Autor zaprezentował wyniki badań, w których wzięło udział 298 respondentów w wieku od 60 do 75 lat. W świetle uzyskanych danych style poczucia humoru ujawniają istotne statystycznie korelacje z cechami osobowości. W końcowej części wystąpienia badacz wskazał na możliwe implikacje zaistniałych związków dla małżeńskiego i rodzinnego życia.

W wystąpieniu dr Marii Łuszczyńskiej (Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie) zostało zaprezentowane nowe rozumienie rodziny seniorskiej, w skład której wchodzi często osoby niespokrewnione z seniorem, niekoniecznie z nim zamieszkujące, ale wypełniające te funkcje rodziny, które są charakterystyczne dla więzi naturalnych. Autorka przedstawiła także propozycje definicji oraz konsekwencje jej poszerzenia.

W prezentacji pod tytułem „Gdy zabraknie rodziny. Zespół Diogenesa – wyzwanie dla (nie)licznych” mgr Magdalena Połom (KUL) wskazała, że u 0,05% osób starszych,

głównie samotnych, rozwijają się objawy zespołu Diogenesa. Zdawałoby się, że problem dotyka niewielu osób, lecz jak się okazuje – połączenie skrajnego zaniedbywania higieny, patologicznego zbieractwa, braku troski o dom i wycofania z relacji społecznych stanowi wyzwanie dla szerszej grupy ludzi: bliskich, sąsiadów, służby zdrowia. Zespół Diogenesa może współwystępować z różnymi zaburzeniami psychicznymi i chorobami fizycznymi. Stanowi zagrożenie nie tylko dla zdrowia, ale i dla życia osoby starszej, dlatego tak ważne jest wczesne rozpoznanie problemu i podjęcie odpowiedniej interwencji.

W referacie zatytułowanym: „Prawo spadkowe w praktyce – dlaczego warto sporządzić testament?” Agnieszka Gamrowska (Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie) omówiła prawne aspekty dziedziczenia oraz znaczenie testamentu dla spadkobierców i testatora. W polskim społeczeństwie sporządzanie testamentów nie jest popularną czynnością, spowodowane jest to zapewne niskim poziomem znajomości prawa. Autorka zwróciła uwagę na to, że myśląc o starości, przemijaniu zazwyczaj bardziej skupiamy się na rzeczach niematerialnych, wspomnieniach, bagatelizując sprawy materialne. Istnieje powszechne przekonanie, że nasz doczesny dorobek samoistnie przejdzie na nasze dzieci, wnuki, niestety nie jest to takie proste, a spadek może być przyczyną wielu rodzinnych problemów, których każdy chciałby uniknąć.

W prezentacji mgr Wiolety Zgłobickiej-Gierut (KUL) zatytułowanej: „Spojrzenie na człowieka staroego z perspektywy wzajemnych relacji” zostały przedstawione wyniki badań dotyczące opinii młodzieży gimnazjalnej oraz słuchaczy szkoły policealnej o człowieku z uwzględnieniem różnych narzędzi badawczych: ankiety audytoryjnej, kwestionariusza zdań niedokończonych oraz kwestionariusza wywiadu.

W referacie Marleny Stradomskiej, Celiny Słomki, Karoliny Zoszak (Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie) pod tytułem „Postrzeganie starości przez osoby w wieku późnej dorosłości oraz adolescentów” omówiono wyniki badań przeprowadzonych na osobach w wieku 61–89 lat oraz w wieku gimnazjalnym i licealnym, które wskazały na to, iż młodzi respondenci postrzegają osoby starsze stereotypowo, aczkolwiek szanują je, uważają za potrzebne i ważne oraz mają pozytywny stosunek do osób w wieku późnej dorosłości. Z kolei ankietowani w wieku późnej dorosłości w większości akceptują siebie oraz własne życie, pomimo świadomości, że mogło się ona potoczyć w inny sposób. Świadczyć może o tym również fakt, iż większa część respondentów myśli o śmierci czasami i raczej nie przejawia lęku przed śmiercią.

Wystąpienie mgr Liliany Fabsińskiej (Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie) poświęcone było przedstawieniu wizji starości w literaturze dla dzieci. Autorka dokonała analizy literatury polskiej i zagranicznej, współczesnej i przedwojennej z perspektywy różnych obrazów babci, dziadka, oraz osoby starszej, która wnuków nie ma. Zaprezentowała także wyniki badań, dotyczące kontaktów dzieci z ich dziadkami i babciami oraz ich percepcji tej więzi, uczniom szkół podstawowych

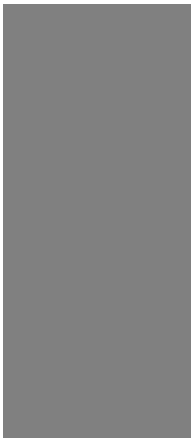
Prezentacja pod tytułem: „Starzenie się w rodzinie osoby z niepełnosprawnością” dr hab. Ewy Domagały-Zyśk (KUL) poświęcone było zagadnieniu starzenia się osób

z niepełnosprawnością intelektualną w świetle współczesnych badań zagranicznych oraz polskich doświadczeń. Szczególną uwagę zwrócono na specyfikę potrzeb tej grupy osób oraz przykłady działań pomocowych.

Obok wykładów i referatów ważną częścią konferencji była sesja plakatowa. Prezentacje w tej formie przygotowały: Agnieszka Gamrowska, Karolina Gadomska, Anna Gamrowska („Ignorantia iuris nocet. Wybrane aspekty prawa cywilnego w życiu Seniora”), dr Aneta Domaga, dr Dorota Domagała („Lingwistyczne miary roli społecznej – osoba starsza jako uczestnik interakcji”), dr Aneta Domagała, dr Ewa Muzyka-Furtak („Trudności w komunikowaniu się powodowane utratą sprawności umysłowej i zaburzeniami słuchu jako determinanta pozycji osób starszych w rodzinie”), Emilia Pisarzowska, Karolina Oleksy („Znaczenie relacji międzypokoleniowej. Dziedzictwo późnej dorosłości”), mgr Anna Bojarska („Kiedy zaczyna się starość? Okres starości oczami dzieci i młodzieży”), mgr Magdalena Jaworek („Aktywność fizyczna seniorów”), prof. dr hab. Stanisława Steuden, mgr Paweł Brudek, Mgr Anna Gamrowska („Małżeństwo po sześćdziesiątce – poezja czy rzemiosło? Religijne korelaty zadowolenia z małżeństwa w okresie wczesnej starości”), prof. dr hab. Stanisława Steuden, mgr Anna Gamrowska, mgr Paweł Brudek („Starość jako wyzwanie – proaktywne radzenie sobie a jakość życia w okresie późnej dorosłości”), mgr Karolina Ludwikowska, mgr Magdalena Połom („Rola dziadków w życiu wnuków”), dr Alicja Zygmunt („Starość i starzenie się społeczeństwa – współczesne wyzwania dla gerontologii społecznej”).

Jak wzmiankowano na wstępie konferencja „Starość w Rodzinie” była pierwszą konferencją w ramach cyklu sympozjów „Akademickie Pogadanki o Starości”. Dlatego też podsumowując niniejsze sprawozdanie, należy wspomnieć o planowanej na październik 2015 Ogólnopolskiej Interdyscyplinarnej Konferencji Naukowej „Akademickie pogadanki o starości – Starość w Kościele”. W imieniu organizatorów – Katedry Psychologii Klinicznej Instytutu Psychologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II – kierujemy zaproszenie do czynnego udziału w sympozjum. Bardziej szczegółowe informacje umieszczone są na stronie internetowej konferencji pod adresem: www.pogadanki.eu.

Paweł Brudek
Izabella Januszewska
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II



INFORMACJA

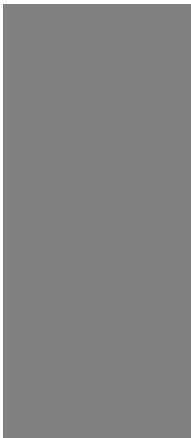
I Konferencja Gerontologiczna z cyklu Refleksje nad Starością „Obiektywny i subiektywny wymiar starości”

W dniach 26–27 września 2014 roku w Łodzi odbyła się pierwsza cykliczna ogólnopolska konferencja gerontologiczna poruszająca problematykę starości i starzenia się, zorganizowana przez Zakład Andragogiki i Gerontologii Społecznej Uniwersytetu Łódzkiego oraz Oddział Łódzki Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. Konferencja zgromadziła wybitne osobistości, reprezentujące zarówno ośrodki uniwersyteckie, jak i uczelnie prywatne, a także liczną grupę studentów UŁ. Obrady toczyły się w Centrum Szkoleniowo-Konferencyjnym UŁ na ul. Rogowskiej 26. Konferencję swoim patronatem objął Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, w imieniu którego głos zabrała prof. dr hab. Małgorzata Halicka. Uroczystego otwarcia konferencji dokonała Dziekan Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego prof. dr hab. Danuta Urbaniak-Zajac, która wprowadziła w tematykę konferencji oraz życzyła owocnych obrad jak i satysfakcji z pobytu w Łodzi.

Podczas rozpoczęcia tego cyklu spotkań naukowych przywołana została tradycja łódzkich badań i konferencji gerontologicznych, realizowanych w Zakładzie Oświaty Dorosłych UŁ w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych XX wieku. Przedmiotem tej pierwszej z cyklu konferencji był teoretyczny namysł i badania empiryczne nad obiektywnymi i subiektywnymi wymiarami życia człowieka w starości. W ramach konferencji poruszone zostały między innymi zagadnienia związane ze zdrowiem, aktywnością fizyczną osób starszych, opieką i wsparciem w starości, biograficznością, starością trudną, pracą, uczeniem się w starości, człowiekiem starszym w środowisku społecznym, rozwojem w późnej dorosłości oraz jakością życia w starości. W ramach ośmiu sekcji wygłoszone zostały 54 referaty. W trakcie trzech sesji plenarnych głos zabrało 15 prelegentów.

Konferencja ta pozwoliła nie tylko na postawienie diagnozy związanej z obiektywnymi uwarunkowaniami życia w starości, ale także zaakcentowała bogate subiektywne tło życia starego człowieka, uwidocznione między innymi w badaniach biograficznych. I Konferencja Gerontologiczna z cyklu: Refleksje nad starością „Obiektywny i subiektywny wymiar starości” stworzyła uczestnikom okazję do namysłu nad teorią i praktyką, co niewątpliwie przyczyniło się do pogłębienia obrazu starości i starzenia się oraz pełniejszego zrozumienia tych aspektów ludzkiego życia. Pod koniec roku ukaże się publikacja, która jest aktualnie w przygotowaniu. Kolejna konferencja z tego cyklu planowana jest na rok 2016.

Marcin Muszyński
Uniwersytet Łódzki



SPRAWOZDANIE

Marcin Muszyński „Aktywność osób starszych w przestrzeni badawczej gerontologii społecznej – ujęcie andragogiczne”

W dniu 09.05.2013 r. na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego (UŁ) odbyła się publiczna obrona pracy doktorskiej mgra Marcina Muszyńskiego zatytułowanej „Aktywność osób starszych w przestrzeni badawczej gerontologii społecznej – ujęcie andragogiczne”. Promotorem rozprawy była prof. nadzw. dr hab. Elżbieta Kowalska-Dubas, a na recenzentów powołano prof. zw. dra hab. Jacka Piekarskiego i dra hab. prof. Uniwersytetu w Białymstoku Jerzego Halickiego.

Marcin Muszyński ukończył w 2004 roku 5-letnie studia magisterskie w zakresie pedagogiki wieku dziecięcego. Pracę magisterską pt. *„Zintegrowane metody nauczania w edukacji wczesnoszkolnej w świetle teorii i praktyki Wolnych Szkół Waldorfskich”* napisał pod kierunkiem dr Małgorzaty Rosin. W tym samym roku został zatrudniony na stanowisku asystenta w Zakładzie Andragogiki i Gerontologii Społecznej UŁ. Oprócz działalności naukowej, Marcin Muszyński realizował liczne obowiązki dydaktyczno-organizacyjne. Dotychczas prowadził 11 różnych przedmiotów kształcenia. Brał ponadto czynny udział w tworzeniu programów kształcenia dla specjalności pedagogika w zakresie edukacji dorosłych/z gerontologią. Przynależał do trzech towarzystw naukowych, związanych z realizowanymi zainteresowaniami badawczymi (Akademyk Towarzystwo Andragogiczne (ATA), Polskie Towarzystwo Gerontologiczne (PTG), Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych (SGS)). Pełni funkcję przewodniczącego Łódzkiego Oddziału PTG oraz funkcję sekretarza w SGS. Jest autorem wielu artykułów, a także współredaktorem oraz redaktorem publikacji andragogicznych i gerontologicznych. Marcin Muszyński był uczestnikiem trzech międzynarodowych projektów badawczych poświęconych uczeniu się osób dorosłych, w tym w jednym przypadku przypadła mu

rola kierownika projektu. Był uczestnikiem wielu spotkań naukowych w kraju i zagranicą. Dbając o swój wszechstronny rozwój, jako badacz i nauczyciel akademicki uczestniczył w licznych seminariach, warsztatach metodologicznych i metodycznych.

Przedmiotem badań pracy doktorskiej Marcina Muszyńskiego jest wiedza naukowa na temat aktywności osób starszych rozumiana jako teorie i paradygmaty. Wiedza ta, według Autora, istnieje w świecie języka i wyrażona jest w tekstach naukowych. Rozprawa stanowi całościową propozycję teoretycznej rekonstrukcji sposobu ujmowania aktywności osób starszych w gerontologii społecznej oraz andragogiki. Autor przyjął, że najodpowiedniejszą metodą badawczą dla eksploracji interesujących go zagadnień jest strukturalizm genetyczny, który niezwykle rzadko wykorzystywany jest w pracach badawczych na gruncie pedagogicznym. Sięgając do prac Luciena Goldmanna oraz Jeana Piageta, przedstawił założenia metody oraz charakterystykę etapów analizy według strukturalizmu genetycznego. Trzymając się wytycznych tej metody, Autor przyjął taki układ pracy, który odzwierciedla zasadę umieszczenia zrekonstruowanych struktur w strukturach szerszych, tak aby móc lepiej wyjaśnić i zrozumieć badane zjawiska. Rozdział otwierający pracę poświęcony jest analizie aktywności w ujęciu wybranych dyscyplin naukowych, ze szczególnym uwzględnieniem perspektywy gerontologii społecznej. Na tej podstawie dokonał on konceptualizacji pojęcia aktywności wraz z pojęciami pochodnymi. W kolejnym rozdziale Autor przeprowadził analizę aktywności w świetle wybranych teorii starzenia się. To z kolei pozwoliło mu sklasyfikować omówione teorie i ująć je w znaczenie szerszych strukturach, jakimi są: modernizm, teoria krytyczna oraz postmodernizm. W kolejnym rozdziale przedstawia recepcję teorii starzenia się w Polsce. Przeprowadzone badania pozwoliły Autorowi na dokonanie syntezy teoretyczności gerontologii społecznej w kontekście aktywności osób starszych. Ukazał on aktualny stan gerontologii społecznej jako nauki, określony kierunek rozwoju tej dyscypliny wraz z przedstawieniem propozycji metod badań aktywności, w tym edukacyjnej, osób starszych.

Wyniki przeprowadzonych analiz pozwoliły Autorowi odpowiedzieć na pytanie o aktualny stan wiedzy naukowej na temat aktywności osób starszych w gerontologii społecznej, która relatywizuje się w zależności od tego czy naukę tę zdefiniuje się jako monodyscyplinarną, multidyscyplinarną czy interdyscyplinarną. Wskazana została także geneza transformacji tej wiedzy. Analiza wybranych teorii starzenia się pozwoliła na ukazanie sposobu konceptualizacji zjawiska aktywności na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci, w wymiarze indywidualnym, który przebiega od analizy ilościowej zewnętrznych jej przejawów jako emanacji pozytywistycznego modelu badań (teoria aktywności, teoria wyłączenia) poprzez fazę heterodoksji, czyli współistnienia orientacji pozytywistycznej z interpretacyjną (teoria ciągłości, teoria biegu życia, teoria kompetencyjna), do analizy jakościowej aktywności w jej wymiarze wewnętrznym (teoria gerotranscendencji). Wynik przeprowadzonych analiz pozwoliły także na aplikację zrekonstruowanej wiedzy na temat aktywności osób starszych w obszarze andragogicznym – teorii egzystencjalnego uczenia się autorstwa Petera Jarvisa.

Należy także dodać, że Recenzenci podkreślali wagę podjętej problematyki i profesjonalizm Autora. Profesor Jacek Piekarski zaznaczył, że „materiał jest niezwykle interesującą propozycją teoretycznej analizy stanu gerontologii, jako dyscypliny traktującej o starości i starzeniu się człowieka, prowadzoną z perspektywy, którą można określić jako „naukoznawczą” – mającą na celu rekonstrukcję występujących w niej stanowisk i teorii odnoszących się do aktywności osób starszych. Sama prezentacja współczesnych koncepcji opisujących starzenie się oraz aktywność, posiada duże walory poznawcze i porządkujące. Jest istotna zarówno z uwagi na samowiedzę dyscyplinarną dotyczącą gerontologii społecznej, andragogiki, jak i ogółu nauk o wychowaniu”. Natomiast profesor Jerzy Halicki stwierdził, że „Autor swobodnie porusza się w niełatwej materii tworzenia i klasyfikowania poszczególnych teorii dotyczących starzenia się i starości. Jego znajomość literatury zarówno polskiej, jak i zagranicznej jest imponująca. (...) Autor posiadał umiejętność tworzenia zwartych syntez. Jest to umiejętność niezwykle cenna wyrastająca z dyscypliny myślenia i nieprzeciętnego intelektu. (...) Praca w moim przekonaniu jest bardzo wartościowa. Cechuje ją wysoki poziom merytoryczny i wielka pasja twórcza Autora”. Obaj Recenzenci wysunęli propozycję wydania pracy drukiem.

Broniona przez Marcina Muszyńskiego praca doktorska spełniła wymogi stawiane przez ustawę o stopniach naukowych i tytule naukowym, w związku z tym Rada Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego nadała Autorowi dysertacji tytuł doktora nauk społecznych w zakresie pedagogiki.

Anna Gutowska
Uniwersytet Łódzki

Noty o autorach

Aleksandra Błachnio, doktor

Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Adres do korespondencji: aleksandra.blachnio@gmail.com

Jan Ryszard Błachnio, doktor habilitowany profesor UKW

Instytut Prawa, Administracji i Zarządzania, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Adres do korespondencji: jan.blachnio@gmail.com

Paweł Brudek, ks., magister

Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Adres do korespondencji: brudekp@gmail.com

Beata Bugajska, doktor

Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Szczeciński

Adres do korespondencji: bbugajska@o2.pl

Artur Fabiś, doktor

Instytut Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Adres do korespondencji: arturfabis@wp.pl

Anna Gutowska, doktor

Wydział Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet Łódzki

Adres do korespondencji: annagc@tlen.pl

Izabella Januszewska, magister

Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Adres do korespondencji: januszewska.izabella@gmail.com

Anna Kawula, magister

Instytut Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Adres do korespondencji: kawula.anna@gmail.com

Krzysztof Klimek, doktor

Wydział Humanistyczny, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

Adres do korespondencji: kklimek3@op.pl

Renata Konieczna-Woźniak, doktor

Wydział Studiów Edukacyjnych, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Adres do korespondencji: renatak@amu.edu.pl

Marta Kosiol, doktor

Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Adres do korespondencji: martakosiol@ukw.edu.pl

Anna Leszczyńska-Rejchert, doktor

Katedra Pedagogiki Opiekuńczej, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Adres do korespondencji: leszczynskarejchert@wp.pl

Aldona Molesztak, doktor

Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Adres do korespondencji: amoleszt@ukw.edu.pl

Marcin Muszyński, doktor

Wydział Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet Łódzki

Adres do korespondencji: mlodziako@go2.pl

Małgorzata Porąbaniec, doktor

Instytut Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Adres do korespondencji: szach@interia.pl

Celina Timoszyk-Tomczak, doktor

Instytut Psychologii, Uniwersytet Szczeciński

Adres do korespondencji: c.timoszyk@wp.pl

Łukasz Tomczyk, doktor

Instytut Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Adres do korespondencji: tomczyk_lukasz@prokonto.pl