

Życie dopełniane starością – rozwojowy czas życia człowieka

Elżbieta Dubas

Starość dla współczesnego człowieka to „temat” niejednoznaczny. Zagmatwana jest postawa współczesnego człowieka wobec starości. Z jednej strony, o starości wiele myślimy, mówimy i dyskutujemy. Starość nas emocjonuje i często spędza nam sen z powiek. Z drugiej strony, staramy się jej nie dostrzegać, o niej nie myśleć i przyjmujemy, że najpewniej, wyjątkowo nas, nie będzie ona dotyczyć. Bronimy się przed starością, przeciwdziałamy starości, negujemy starość. Rzadko, czekamy na starość. Zabezpieczamy się na starość. Niekiedy, jeszcze rzadziej, przygotowujemy się do starości. Różne są zatem postawy wobec starości, choć przeważają te negatywne, a i doświadczanie starości rzadko bywa pozytywne. Pozytywne postawy wobec starości z trudem „próbują” przedrzeć się do świadomości współczesnych obywateli wysokorozwiniętych społeczeństw.

Starość jednak przeżywamy, mimo naszej woli. Starość dotyka nas osobiście, ponieważ jej doświadczamy

bezpośrednio lub przez starość innych (w tym najbliższych) osób z naszego otoczenia. Przecież już jako dzieci doświadczamy starości naszych (często ukochanych) dziadków. Starość interesuje nas także jako zjawisko ogólne: demograficzne, ekonomiczne, społeczne, kulturowe, cywilizacyjne itp. W takim przypadku starość jest badana przez uczonych, jest zabezpieczana bądź nie przez rządzących, jest dostrzegana lub marginalizowana przez społeczeństwo, kulturę i cywilizację, zmierzamy się z nią na rynku pracy...

O starości wiemy już bardzo wiele, lecz ciągle za mało i niedokładnie, co utrudnia nam pomyślne życie w starości (Dubas 2013, s. 135 i n.). A starość obecna jest w naszym ludzkim życiu – jest wpisana w istotę ludzkiego bytu. Jest niezbywalnym składnikiem długiego życia, które przecież jest także ludzkim marzeniem, i trudno wyobrazić sobie długie życie bez starości. Starość włączona jest w rozwojowy bieg naszego życia, które zaczyna się dzieciństwem, a kończy właśnie starością. Starość więc „domyka” nasz cykl życiowy, dopełnia go. Należy jednak uświadomić sobie też, że i my sami „domykamy” starością nasze życie i że nasz udział w tym procesie jest w gruncie rzeczy najistotniejszy. Co warto zatem wiedzieć o starości, by pięknie „domknąć” swoje życie?

Etapy rozwoju w starości

Starość, w świetle psychologii rozwoju człowieka (Brzezińska 2005), jest ostatnim etapem ludzkiego rozwoju. **Rozwoju** – a więc procesu zmian, które prowadzą w jakimś kierunku, zmierzają do jakiegoś celu, mają przynieść jakiś rezultat. Starość w tym znaczeniu jest więc ważnym, jak każdy z pozostałych etapów, ogniwem tego procesu. Bez starości cykl życia ludzkiego jest niepełny. Dlatego

m.in. jesteśmy wstrząśnięci, gdy umiera młoda osoba – bo oto nie było jej dane „przejsć” całej drogi życiowej, została pozbawiona doświadczeń, które jednak uznajemy, z jakichś powodów, za ważne. Starość w tym znaczeniu jest więc wartością, bo jej doświadczenie pozwala pełniej zrealizować ważne dla nas wartości, w pełniejszym zakresie, być może, zrozumieć, czym jest ludzkie życie i czym było, a być mogło, nasze życie.

Początek starości najczęściej umiejscawiany jest w latach sześćdziesiątych ludzkiego życia. Formalny początek starości często tożsamy jest z granicą wieku emerytalnego, różnie określaną w różnych krajach i często zmienną. Na przykład w Polsce, obowiązująca od 2012 r. granica wieku emerytalnego wynosząca 67 lat, jest aktualnie dyskutowana i możliwy jest powrót do wcześniej obowiązujących ustaleń: 60 lat dla kobiet, 65 lat dla mężczyzn. Starość jest coraz bardziej wydłużającym się etapem życia i coraz bardziej zróżnicowanym, stąd badacze wyróżniają kilka jej okresów. Uogólniając różne stanowiska (Zych 2007, s. 163; Steuden 2011, s. 20–21), można wymienić trzy główne okresy starości, którym przyporządkowane są określone, w przybliżeniu, granice wiekowe: wczesna starość, zwana też wiekiem podeszłym (*young old* – młodzi starzy) to lata 60–74; późna starość, zwana też wiekiem starczym (*old old* – starzy starzy) to lata 75–89; długowieczność, zwana też wiekiem sędziwym (*oldest old* – najstarsi starzy) po 90 roku życia.

Wczesna starość to okres „złotej jesieni”, czyli często jeszcze znacznych sił witalnych i perspektyw życiowych. Czas korzystania z dotychczasowego dorobku – materialnego i duchowego. To czas podejmowania nowych zadań i realizacji marzeń, w tym aspiracji edukacyjnych, które musiały ustąpić obowiązkom dorosłości. To czas oddawania się zajęciom z większą dozą przyjemności niż dotychczas. To czas samorealizacji, czas „dla siebie” po uwol-

nieniu się od obowiązków zawodowych. Nowe zajęcia i relacje społeczne, nowa perspektywa doświadczania życia inaczej niż dotychczas, dodają życia do lat. Wzmacniają radość i poczucie własnej wartości.

Późna starość, jako czas „zachodzącego słońca”, łączy się z systematycznym spadkiem sił vitalnych i nasilaniem się zmian chorobowych, wzrastającym poczuciem starzenia się i systematycznym, a czasem i nagłym wycofywaniem się z życia zewnętrznego, w skutek chorób i niesprawności. To także czas bilansowania (podsumowywania) życia.

Długowieczność („do końca na scenie” lub „schodzenie ze sceny”) to bardzo zindywidualizowany okres, jest jednak nieuchronnie czasem zbliżania się do finału życia, przeczuwania śmierci jako „bliskiego gościa”. To czas porządkowania swego życiowego doświadczenia, relacji z sobą samym, z otoczeniem, z Bogiem. To czas transcendencji – wykraczania poza dotychczasowe rozumienie swego ziemskiego bytowania. Osobom długowiecznym, hojnie wyposażonym dziedzicznie, często do końca towarzyszy relatywnie dobry stan zdrowia i sprawności psychofizycznej, co pozwala im na aktywny styl życia, choćby w wybranych zakresach. Tu życie się dopełnia w sposób najbardziej pomyślny. Natomiast osobom długowiecznym schorowanym, poddawanych uporczywej terapii, życie zaczyna być ciężarem.

Warto też uwzględnić, coraz bardziej popularny, podział starości na dwa okresy – dwie epoki: trzeci i czwarty wiek. Podział ten opiera się na kryterium sprawności i samodzielności osoby starszej, w mniejszym stopniu łączy się zaś z wiekiem kalendarzowym, choć umowna granica między nimi to 80 albo 90 rok życia (w zależności od klasyfikacji) (Steuden 2011, s. 21; Wawrzyniak, Chabior 2015, s. 44). Trzeci wiek to **starość niezależna**, czwarty wiek to **starość zależna**. W miarę jak osoba coraz bardziej obciąża-

żona jest chorobami i niesprawnością, uzależniona jest od pomocy i opieki osób z zewnątrz i instytucji, w tym instytucji pomocy społecznej. Łącząc oba podziały, można stwierdzić, że wczesna starość zazwyczaj bywa okresem starości niezależnej. Starość zależna w coraz większym stopniu dotyczy natomiast starości późnej i długowieczności.

Starość nie jest wyłącznie kwestią lat i umownych granic wieku kalendarzowego ani też arbitralnych klasyfikacji badaczy czy decyzji polityków. Dość powszechnie przyjmujemy przecież także, że starość to stan ducha, to nasze poczucie starzenia się (bądź nie), to nasze poczucie bycia (bądź nie) starym. Starość jest w dużej mierze zależna od naszego subiektywnego jej odbioru. W naszych czasach, które tak uwypuklają znaczenie jednostkowych doświadczeń i podmiotowości każdej osoby, subiektywny wymiar starości tym bardziej zyskuje na znaczeniu. Starości zatem w dużej mierze nadajemy kształt naszymi myślami i emocjami. A przede wszystkim naszymi czynami, zachowaniami. To bardzo ważny aspekt postawy wobec starości – starość jest bowiem „plastyczna” i w dużej mierze zależna od nas samych. W większości to my ponosimy odpowiedzialność za naszą starość, choć najchętniej tą odpowiedzialnością obarczamy Innych (członków rodziny, polityków itp., a nawet samego Boga, co uwidacznia znane powiedzenie „Panu Bogu starość się nie udała”).

Procesy starzenia się: biologiczny, psychiczny, społeczny, kulturowy, duchowy

Starość jako etap życia ludzkiego zależy od przebiegu procesów starzenia się. Najczęściej badacze koncentrują się na trzech procesach starzenia się: starzeniu się biologicznym, psychicznym i społecznym (Zych 2007, s. 167–

168; Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006, s. 46–58). Można jednak rozpoznawać procesy starzenia się w szerszym kontekście procesu rozwoju, analizowanego bowiem w zakresach rozwoju biologicznego, psychicznego, społecznego, kulturowego i duchowego (Dubas 2004). Współczesna wiedza gerontologiczna pozwala spojrzeć na procesy starzenia się w perspektywie rozwoju, jako procesy zmian tak negatywnych (inwolucyjnych, polegających na rozpadzie, ubożeniu, ubytku i zaniku), jak i pozytywnych, rozumianych jako zmiany adaptacyjne (polegające na przystosowywaniu się do nowych okoliczności życia) i zmiany transgresyjne (polegające na przekraczaniu dotychczasowego siebie i swojej dotychczasowej sytuacji, a nawet doskonaleniu siebie w wybranych zakresach mimo regresu w innych). Procesom regresu towarzyszy mechanizm witauktu jako „biologicznej mobilizacji sił do przeciwstawiania się postępującej inwolucji prowadzącej do śmierci”, który nie tylko odnosi się do wymiaru biologicznego, ale również i psychicznego (Olszewski 2003). Człowiek zatem nie jest jedynie istotą skazaną na „upadek”, ale tak jego strona biologiczna, jak i psychiczna i duchowa wzbudzają jego siły przeciwdziałające „rozpadowi”. Może więc adaptować się do zmian regresywnych, może te zmiany także przekraczać. Adaptacja i transgresja, a także transcendencja są tego wyrazem. Procesy starzenia się mają złożoną treść i przebieg. Są zależne nie tylko od warunków dziedzicznych, wpływu środowiska, oddziaływań edukacyjnych (w tym wychowawczych), wpływu losu, ale także, a nade wszystko, zależą od aktywności samej jednostki. Innymi słowy, od osobistego zaangażowania człowieka w swój rozwój, tak w okresie przed, jak i w trakcie starości, zależy w dużej mierze jakiej starości później oświadcza.

Biologiczne starzenie się człowieka jest wyrazem słabnięcia zdolności organizmu do zachowania homeo-

stazy (równowagi) procesów życiowych. Oznacza pojawianie się w coraz większym nasileniu zmian regresywnych w zakresie funkcji fizycznych i fizjologicznych, co objawia się niewydolnością organizmu i stanami chorobowymi. Biologiczne zmiany regresywne umownie zaczynają przeważać już od lat czterdziestych życia człowieka. Uzewnętrzniają się w starzeniu się ciała i spadku jego sprawności, w zmniejszającej się odporności organizmu i, w związku z tym, zwiększającej się podatności na choroby. Biologiczny regres jest wyrazem „wyczerpywania się” sił witalnych organizmu. W efekcie prowadzi on do śmierci, w naturalnym przebiegu w postaci uwiądu starczego. W zakresie rozwoju biologicznego możliwe jest jednak wzmacnianie sił organizmu poprzez właściwe odżywianie, ćwiczenia fizyczne i aktywność ruchową, systematyczną kontrolę stanu zdrowia, zabiegi higieniczne, działania rewitalizacyjne, a także ascezę i powściągi, sprzyjające dyscyplinowaniu ciała i utrzymaniu go w dobrej kondycji. Do biologicznego starzenia się można się przystosowywać, np. poprzez korzystanie z różnorodnych urządzeń i poprzez zabiegi rehabilitacyjne. Można też nawet starać się „poprawić” stan swego organizmu, w stosunku do wcześniejszego okresu, poprzez stosowanie bardziej systematycznej gimnastyki czy zbilansowanego odżywiania, dostosowanego do możliwości i potrzeb organizmu.

Psychiczne starzenie się odnosi się do zmian i spadku możliwości człowieka w zakresie funkcji psychicznych, w tym w zakresie niezwykle ważnych procesów poznawczych, wśród których znaczącym jest starzenie się pamięci, spadek sprawności procesów myślenia oraz zmniejszające się możliwości uczenia się. Słabnie siła woli, zmniejsza się skuteczność i sprawczość ludzkich działań. Zmienia się osobowość, słabną mechanizmy kontrolne, narastają lęki. Spada motywacja do życia, m.in. w skutek przesycenia doświadczeniem życiowym. Zmieniają się

strategie samokontroli i radzenia sobie z emocjami (Janiżewska-Rain 2005, s.605 i n.). W radzeniu sobie z regresem psychicznym nieoceniona jest aktywność umysłowa, podejmowana jako przypominanie, oduczanie, uczenie się nowego; uczenie się tak w instytucjach, jak i poza nimi, a więc na tle sytuacji codziennych; uczenie się w sposób nowoczesny (za pomocą nowoczesnych technologii informatycznych (Internetu, komputera), jak i tradycyjnie (np. za pomocą książki); uczenie się realizowane jako refleksja/namysł nad życiem, sobą samym, nad swoją biografią; uczenie się realizowane w trakcie rozwiązywania problemów, także i w szczególności tych codziennych; wreszcie uczenie się jako praca nad emocjami, które nie powinny rujnować relacji z innymi, lecz wzmacniać pozytywny wizerunek osoby starszej, np. jako seniora rodu czy mentora.

Społeczne starzenie się, silnie warunkowane społecznymi normami i regulacjami życia społecznego, odzwierciedla zmiany w zestawie pełnionych ról społecznych. Niektóre role zanikają, np. rola zawodowa, inne ulegają modyfikacji, np. rola rodzicielska zmienia się wraz z rośnięciem dzieci i wyjściem dzieci z rodzinnego domu. Jeszcze inne role pojawiają się jako nowe, np. rola opiekuna chorego współmałżonka, rola wdowy czy wdowca, rola osoby chorej, osoby niepełnosprawnej. Większość z nich to role trudne i wyczerpujące, o dużym ładunku egzystencjalnym, zawierające troskę i obawy o swoje życie, w kontekście coraz częstszego obcowania ze śmiercią. Szczególny wyjątek w repertuarze ról współczesnego człowieka starszego stanowi rola babci/dziadka, którą można potencjalnie określić jako rolę „pełną radości”. Zmienia się także pozycja społeczna seniora i jego styl życia, chociażby w konsekwencji przejścia na emeryturę i nowej puli czasu do dyspozycji. Z tej perspektywy starość wymaga jakby ponownej socjalizacji (uspolecznienia) – po-

nowego uczenia się bycia w społeczeństwie w nowej roli. Mimo wcześniejszego obcowania ze starością w „nurcie życia”, poprzez uczestnictwo w życiu społecznym, w tym w szczególności rodzinnym, poprzez obserwację społecznych zachowań wobec starości i w starości, może brakować człowiekowi starszemu adekwatnej wiedzy, umiejętności i postaw wobec starości. Starzenie się społeczne silnie łączy się ze stereotypami starości, jakie funkcjonują w danym społeczeństwie. Zazwyczaj w naszych czasach są to stereotypy negatywne. Pomyślne starzenie się wymagałoby przeciwstawiania się, swoim osobistym przykładem, tym stereotypom, co wymaga nowego podejścia nie tylko do starości, ale i do siebie samego jako człowieka starszego.

Kulturowe starzenie się odnosi się do zmian funkcjonowania człowieka starszego w sferze wartości kultury, tak materialnej jak i duchowej. Funkcjonowanie to możemy rozpatrywać w dwóch zakresach uczestnictwa w kulturze: korzystania z kultury (konsumpcja kulturalna) oraz tworzenia kultury. Poprzez ograniczenie możliwości, np. finansowych, zdrowotnych, komunikacyjnych, a często i potrzeb kulturalnych, zmienia się korzystanie z dóbr i instytucji kultury i może zawężyć się do wymiaru domowego. Tu przeważa korzystanie z mediów masowych (radia, telewizji, prasy), stopniowo też ograniczany jest repertuar użytkowanych programów i treści mediów do tych w najmniejszym stopniu wymagających jakiegokolwiek wysiłku. Użytkowanie to ma często charakter bierny. Zmienia się także tworzenie dóbr kultury. Ponieważ w rozumieniu uniwersalnym, ponadczasowym, wymaga ono Tworzenia (przez duże „T”) czegoś nowego, oryginalnego w stosunku do dorobku szerszej społeczności czy nawet całej ludzkości, coraz rzadziej jest realizowane przez osoby starsze, których siły twórcze słabną. Często nie dotyczy to jednak profesjonalistów – artystów, uczo-

nych i reprezentantów innych dziedzin kultury. Trzeba jednak podkreślić, że tworzenie dóbr kultury, w rozumieniu szerokim, psychologicznym, może być realizowane przez każdego, na miarę jego możliwości, w jego codzienności. Wystarczy, by wytwór był nowy i oryginalny w stosunku do doświadczeń samej osoby starszej. Taka twórczość (przez małe „t”) również dostarcza wiele radości i bywa dobrem dla najbliższych. Korzystanie z kultury i tworzenie kultury to ważne aspekty czynienia życia piękniejszym, a tym samym przeciwdziałania szarości i rutynie codzienności. Warto też podkreślić znaczenie aktywności kulturalnej, polegającej na muzykowaniu, malowaniu obrazów, pisaniu wierszy, opowiadań, autobiografii. To kolejny przykład dodawania życia do lat (Zaorska 1999) i tym samym przeciwdziałania negatywnym procesom starzenia się. Nie można też pominąć znaczenia najstarszego pokolenia w procesie przekazywania tradycji i wprowadzania (inkulturacji) młodych w wartości świata kultury.

Duchowe starzenie się związane jest ze zmianami ludzkiej duchowości. Pojmuje się ją współcześnie szeroko, wykraczając poza aspekt religijny. Duchowe starzenie się odnosi się do zmian związanych z rozwojem duchowym, który można w znacznym stopniu uznać za wymiar nadrzędny, przenikający wszystkie pozostałe. Duchowe starzenie się może sprzyjać harmonijnemu scaleniu wszystkich wymiarów potrójnej natury człowieka (trój-jedni) – ciała (*soma*), psychiki (*psyche*) i ducha (*spirit*). Duchowe starzenie się łączy się ze swoistą duchową kompetencją, czyli umiejętnością, polegającą na kształtowaniu swego życia według najwyższych wartości (prawdy, dobra, piękna, świętości), w kontekście trudności, jakie pojawiają się doświadczając starości. Trudności starzenia się mogą tę kompetencję jeszcze bardziej rozwijać w sto-

sunku do wcześniejszego okresu. Starość przynosi wiele trosk egzystencjalnych, do których zalicza się cierpienie, chorobę, samotność, umieranie i śmierć. Wszystkie one „wymagają” jakiejś odpowiedzi. Im osoba bardziej rozwinięta duchowo, tym dojrzała w przeżywaniu swej starości, a to znaczy w udzielaniu odpowiedzi na te pytania. Starość może być okresem szczególnie intensywnego rozwoju duchowego, zaprzeczającego duchowemu ubożeniu. Duchowe dojrzewanie, a więc starzenie się w pozytywnym znaczeniu, uwidacznia się w doprecyzowaniu własnej filozofii życia, w tym postawy wobec starości i śmierci, w zakresie dojrzewania postaw estetycznych (dostrzegania piękna w życiu i czynienia życia, także codziennego, bardziej pięknym), w zakresie doskonalenia postaw religijnych (kształtowania dojrzałych postaw wobec Boga, Absolutu), w zakresie doskonalenia i dopełniania postaw społeczno-moralnych (wobec najbliższych, wobec młodszych pokoleń, wobec ludzi w ogóle), w zakresie refleksji egzystencjalnej, z kluczową odpowiedzią na pytanie o sens życia, wartość ludzkiego losu i człowieczeństwa. Duchowe starzenie się jako doskonalenie, pozwala dojrzałe przygotować się do odejścia i przejścia „na drugi brzeg” bez rozczarowania, żalu i zazdrości. W zakresie duchowego rozwoju, starość jest czasem wielu wyzwań i możliwości. Może być czasem „postępowania wzwyż” i zmierzania ku pełni, mimo regresywnych zmian biologicznych. Może być czasem głębokiej przemiany i zrozumienia istoty wszystkiego. Czasem nie tylko adaptacji, ale i transcendencji. Nie zawsze mamy jednak do czynienia z duchowym rozwojem w starości. Często starość kończy życie ludzkie wielkim rozczarowaniem i rozpaczą, głębokim, nierozwiązanym dramatem egzystencji. Człowiek „zapada się” w swym człowieczeństwie, a starość traktuje jako przekleństwo.

Modele starości: deficytowy, zachowawczy, rozwojowy

Starość była i jest wyjaśniana różnorodnie – ukazwane są jej różne modele (Dubas 2004, s. 136 i n.). Według **deficytowego modelu** starości, starzenie się człowieka jest traktowane jako defekt, który należy naprawiać poprzez rozmaite zabiegi, by podtrzymać funkcje życiowe organizmu i w jakimś zakresie, na jakiś czas przeciwdziałać rozpadowi. Taka starość łączy się z negatywnym stereotypem starości. Starość może też być ujmowana według **modelu zachowawczego**, przyjmując, że poprzez podtrzymywanie aktywności człowieka można opóźnić proces starzenia się i przez jakiś czas zachować sprawność organizmu charakterystyczną dla wieku średniego. Można też wreszcie wyjaśniać starość poprzez **model rozwojowy**, w którym określa się starość jako czas rozwoju człowieka, a nawet jego doskonalenia. Przedstawione modele starości są nie tylko mniej lub bardziej aktualnym wynikiem badań naukowych, ale także są propozycją. Wybór jednego z nich wyznacza określony sposób myślenia o starości i w konsekwencji kreuje określone postawy wobec starości oraz sposób przeżywania własnej starości. Rozwojowy model starości napawa optymizmem, jest szansą, daje całościową perspektywę zmierzania ku lepszemu mimo pewnych ograniczeń. Dlaczego by go nie wybrać ?

Starość jest w większości następstwem wcześniejszych „lekcji życia”, wcześniejszych doświadczeń, wyborów życiowych i nabytych postaw wobec życia. Przez całe życie, doświadczając życia, uczymy się starości. To, co pozwala nam pięknie dopełnić swe życie i pomyślnie domknąć cykl swego rozwoju, zawiera się w nabywanej przez całe życie sztuce życia. Sztuka ta zawiera także sztukę starzenia się (Dubas 2012).

Starość nie jest łatwa. Ale starość też nie spada na nas nagle. Mamy wiele lat życia, by się z nią oswajać, by

się jej uczyć. Niewątpliwie, starość jest pewnym codziennym zadaniem (do rozwiązania). Często okazuje się też wyzwaniem, ponieważ wymaga konfrontacji z niezwykle trudnymi doświadczeniami. Ale może być także darem (Zych 2014) – pewną szansą i wartością; służy czemuś – warto to rozpoznać i zaangażować się w tę służbę. Służbę w gruncie rzeczy sobie samemu – ku osobowej dojrzałości i zrozumieniu sensu (własnego) życia. Służbę rozwojowi ku pełni.