

Starość nie radość? O umiejętności dostrzegania pozytywnych aspektów życia

Monika Mularska-Kucharek

Każdy etap w życiu człowieka cechuje się typowym sposobem patrzenia na świat. Kiedy jesteśmy dziećmi, życie postrzegamy na ogół jako bez troskie, pełne radości, bo nawet jeśli pojawiają się problemy, to wiemy, że są wokół nas dorośli, którzy pomogą nam je rozwiązać. W wieku młodzieńczym patrzymy na życie przez pryzmat naszych możliwości, szans, perspektyw. Wydaje się wówczas, że życie staje przed nami otworem. Podejmujemy ważne decyzje, konstruujemy swoją przyszłość, wchodzimy w świat ludzi dorosłych. Jesteśmy coraz bardziej świadomi tego, co się wokół dzieje, mamy coraz większe oczekiwania od innych, a oni wobec nas. Zaczynamy funkcjonować w wielu rolach społecznych, co wiąże się z różnego rodzaju obowiązkami, trudnościami, a niekiedy wręcz problemami. Wraz z wiekiem wzrasta również poczucie odpowiedzialności za to co robimy, za innych, a także za siebie.

Złożoność rzeczywistości, w której żyjemy, sprawia, że życie staje się bardziej intensywne, trudniejsze, bardziej wymagające. Człowiek musi sprostać wielu obowiązkom, wyzwaniom. Nic zatem dziwnego, iż wraz z upływem lat багаż doświadczeń staje się znacznie bardziej ciężki, niż można byłoby sobie tego życzyć, a ilość spraw niekiedy niemalże przytłaczająca. Jeśli spojrzeć na życie, jako swoistego rodzaju podróż, to równie uzasadnione jest stwierdzenie, że im więcej lat za nami, tym bardziej możemy być utrudnieni tą życiową wędrówką.

W tym kontekście zrozumiałe wydają się przekonania płynące z ust osób starszych, że *życie jest trudne, że życie nie rozpieszcza, że jest niesprawiedliwe* itp. To niczym komentarz zmęczonego wędrowcy, który przebył bardzo długą drogę. Rodzi się jednak pytanie, czy podróż to tylko trudności? A życie to tylko zmartwienia i troski?

Późna dorosłość – kolejny etap życia

Z obserwacji życia społecznego, a także wielu badań wynika, że znacznie gorzej swoje życie oceniają osoby starsze niż młodsze, wskazując głównie na jego deficyty, traumatyczne wydarzenia i dolegliwości. W tym kontekście ciężko zapewne jest dostrzegać to, co dobre wokół nas, to co pozytywne. Na plan pierwszy wysuwają się wszelkiego rodzaju zmartwienia, które jakby w zupełności zdominowały funkcjonowanie człowieka. Do tego dochodzi jeszcze poczucie schyłku życia, a wraz z nim tendencja do podsumowań, rozliczeń, oceny życia, siebie etc. Nie bez znaczenie są również funkcjonujące w świadomości ludzi stereotypy dotyczące starości i osób starszych. Nadal normą jest postrzeganie starości głównie w kontekście deficytów, spadku sprawności i dysfunkcji. Nic zatem dziwnego, że starość bardzo często utożsamiana jest z powolną degra-

dacją i to nie tylko społeczno-zawodową. Stereotypowy jest również wizerunek osoby starszej, postrzeganej jako schorowana, smutna, wycofana z życia, zaniedbana itp. Jakże wymowne i prawdziwe wydają się w tym kontekście bardzo często wypowiedziane słowa: *starość nie radość! Trzeba się z tym pogodzić!* Czy jednak właśnie tak musi wyglądać starość? NIE!

Starość, czy też tzw. późna dorosłość, to kolejny etap w życiu człowieka, który tak jak każdy inny ma swoją specyfikę. Jest on o tyle szczególny, że pojawia się u schyłku naszego życia. Pojęcie starości w znaczeniu medycznym to ogół zmian biologicznych zachodzących w ciele człowieka (głównie zużycie narządów i zmniejszona regeneracja komórek) w wieku starszym, czyli po 60.–65. roku życia. Jednakże starość ma nie tylko wymiar biologiczny (fizjologiczny), lecz także poznawczy, emocjonalny i społeczny. Z punktu widzenia prawidłowego funkcjonowania człowieka w okresie starości wszystkie te wymiary mają niebagatelne znaczenie. Oznacza to zatem, że nie wystarczy jedynie zadbać o zapewnienie możliwości realizacji podstawowych potrzeb w fizycznym środowisku życia osoby starszej, ale należy także wziąć po uwagę jej potrzeby, oczekiwania, możliwości, innymi słowy, zadbać o dobrostan psychiczny. Zgodnie z tym założeniem osoba starsza ma prawo do godnego i szczęśliwego życia, ma prawo nadal w czynny sposób z niego korzystać, rozwijać się, uczyć, być osobą aktywną i szczęśliwą. O ile jednak na poziomie wielu instytucji starość traktuje się już na równi z innymi okresami rozwojowymi i podejmuje się szereg inicjatyw na rzecz poprawy jakości życia osób starszych, o tyle sami zainteresowani nadal w niewielkim stopniu z tego korzystają. Daje się jednak zauważyć pewne zmiany w tym zakresie, polegające na przełamywaniu barier związanych z aktywnością, rozwojem, sferą psychiczną. Jest to niewątpliwie dobry kierunek, ponieważ starość

może wyglądać zupełnie inaczej niż bywało to przez dziesiątki lat. Nie musi sprowadzać się do wycofania z życia, do rezygnacji z siebie, swoich potrzeb i skupieniu jedynie na aspektach zdrowotnych. To zbyt mało, żeby odczuwać satysfakcję z życia i właściwie funkcjonować. Człowiekowi w okresie starości potrzeba nie tylko sprawności fizycznej, ale również tego, co dotyczy sfery emocjonalnej, poznawczej, społecznej. Dlatego też dobrostan staje się ważnym pojęciem w naukach o zdrowiu, które definiowane jest współcześnie również przez takie czynniki, jak: samopoczucie psychiczne i szeroko pojętą jakość życia. W ujęciu psychologicznym owa jakość życia obejmuje takie aspekty, jak: sens życia, panowanie nad otoczeniem, pozytywne relacje z innymi ludźmi, autonomię, rozwój osobisty i samoocenę. Czynniki te związane są z najważniejszymi sferami funkcjonowania człowieka, warto zatem w odpowiedni sposób je kształtować. Przełoży się to z pewnością na bardziej satysfakcjonujące życie w okresie późnej dorosłości, a starość wyglądać będzie zupełnie inaczej.

Rola emocji w postrzeganiu świata

Smutek, złość, strach i radość to cztery podstawowe emocje, z którymi przychodzimy na świat. Ma je każdy człowiek od momentu urodzenia i każdy z nas je wyraża, bez względu na wiek. Emocje pełnią dwie podstawowe funkcje:

- **informacyjną** – mówią, że coś jest dla nas istotne, a także o tym, co jest dla nas dobre, a co złe. Informują, kiedy należy walczyć (złość), kiedy uciekać (strach), a kiedy czuć się bezpiecznie (radość). Stanowią również informację dla innych o naszym stanie emocjonalnym, co może wpływać na ich zachowanie wobec nas;

- **adaptacyjna** – uruchamiają reakcję fizjologiczną skłaniającą nas do działania w określony sposób. Na przykład złość powoduje napływ krwi do rąk (dzięki czemu stają się bardziej chwytne), zwiększa poziom adrenaliny we krwi, przyspiesza rytm serca, zwiększa refleks i pogłębia oddech – błyskawicznie przygotowuje organizm do walki, do obrony. Kiedy z kolei doświadczamy smutku, nasz oddech staje się płytszy i wolniejszy, spada nam tętno, ciśnienie krwi.

Poza reakcjami fizjologicznymi emocje mają także wymiar poznawczy i behawioralny. Gdy towarzyszy nam strach, czujemy, że jesteśmy w niebezpieczeństwie i mamy ochotę uciec, schować się, przed kimś lub przed czymś. Czując złość, mamy poczucie frustracji lub krzywdy, a na poziomie behawioralnym pojawia się chęć obrony lub ataku. Mamy bowiem poczucie, że ktoś lub coś nam zagraża, chce nam wyrządzić krzywdę. Kiedy odczuwamy smutek, towarzyszy nam przekonanie o bezradności i beznadziejności, a to co mamy ochotę w tym momencie zrobić, to wycofać się, zachować się biernie, czy też po prostu użalać się nad sobą i nad tym, co nas spotyka. Będąc radosnym, odczuwamy przyjemność, zadowolenie, satysfakcję, a w sferze behawioralnej wyraża się to dążeniem do czegoś, aktywnością, chęcią działania. Bez trudu zatem można się domyślić, że emocja, którą chętnie chcielibyśmy odczuwać, którą lubimy i akceptujemy, ze względu na jej naturę, to radość. Złości ludzie często się boją, nawet w życiu dorosłym, a lęku unikamy, żeby nie być postrzeganym jako osoby słabe. Smutku z kolei na ogół po prostu nie lubimy. Szczególnie w dzisiejszym świecie, który ze względu na dominujące w nim wartości postmaterialistyczne kreuje obraz człowieka pięknego, uśmiechniętego i wiecznie szczęśliwego. Można by rzec, że nie ma dla smutku miejsca, a jeśli nawet się pojawia, to szybko chcielibyśmy się

go pozbyć. Dlatego też, kiedy widzimy kogoś smutnego, to mamy ochotę go rozweselić, pocieszyć, a gdy nas dopada smutek, to robimy wiele niewłaściwych rzeczy, żeby go po prostu zagłuszyć. Oczywiście, nie jest możliwe, aby pozbyć się tej emocji, ponieważ tak, jak pozostałe o zabarwieniu negatywnym, spełnia ona swoje istotne funkcje, ale tylko wtedy, gdy potrafimy we właściwy sposób z tego smutku skorzystać. Z pewnością jednak bycie wiecznie smutnym nie jest dobre dla prawidłowego funkcjonowania człowieka, ponieważ obniża nastrój i pogarsza samopoczucie psychiczne. Sprawia, że czujemy się zmęczeni, przygnębieni, zniechęceni życiem, a często po prostu sfrustrowani.

Niestety smutek to emocja, której bardzo często doświadczają osoby starsze, z racji wielu trudności, dolegliwości, chorób, z którymi przychodzi im się zmagać. Do tego dochodzi jeszcze poczucie samotności i osamotnienia. To wszystko sprawia, iż percepcja otaczającej rzeczywistości jest przykra i przygnębiająca, a smutek staje się wszechobecny. Trudno w takiej sytuacji o aktywność, podejmowanie działań na rzecz rozwoju, miłe spędzanie czasu. To, co wydaje się najbardziej uzasadnione w tym stanie, to kompletne wycofanie się z życia, zamknięcie się w przysłowiowych *czterech ścianach* i ubolewanie nad swoją sytuacją. Niestety ludzie często nie mają świadomości, że w sensie psychicznym robią sobie krzywdę, ponieważ „uprawiają” wówczas coś, co potocznie nazywa się nakręcaniem czy też czarnowidztwem. Czy to pomaga? Raczej nie. Nie zdajemy sobie sprawy, że tak, jak przygnębiające jest dla nas słuchanie przykrych opowieści innych ludzi, tak frustrujące jest użalanie i uskarżanie się nad sobą. Nawet, jeśli nie wypowiadamy naszych myśli na głos, to i tak je słyszymy. Co można z tym zrobić? Jak sobie poradzić z wszechobecnym smutkiem? Odpowiedzi w tym zakresie dostarcza w pewnym stopniu bajka o zasmuconym smutku, która w bardzo przystępny sposób tłumaczy jego specyfikę.

Po piaszczystej drodze szła niziutka staruszka. Choć była już bardzo stara, to jednak szła tanecznym krokiem, a uśmiech na jej twarzy był tak promienny, jak uśmiech młodej, szczęśliwej dziewczyny. Nagle dostrzegła przed sobą jakąś postać. Na drodze ktoś siedział, ale był tak skulony, że prawie zlewał się z piaskiem. Staruszka zatrzymała się, nachyliła nad niemal bezcielesną istotą i zapytała: „Kim jesteś?”

Ciężkie powieki z trudem odsłoniły zmęczone oczy, a blade wargi wyszeptaly: „Ja? ... Nazywają mnie smutkiem” „Ach! Smutek!”, zawołała staruszka z taką radością, jakby spotkała dobrego znajomego. „Znasz mnie?”, zapytał smutek niedowierzająco. „Oczywiście, przecież nie jeden raz towarzyszyłeś mi w mojej wędrówce. „Tak sądzisz ...”, zdziwił się smutek, „to dlaczego nie uciekasz przede mną. Nie boisz się?” „A dlaczego miałabym przed Tobą uciekać, mój miły? Przecież dobrze wiesz, że potrafisz dogonić każdego, kto przed Tobą ucieka. Ale powiedz mi, proszę, dlaczego jesteś taki markotny?” „Ja ... jestem smutny” – odpowiedział smutek łamiącym się głosem. Staruszka usiadła obok niego. „Smutny jesteś ...”, powiedziała i ze zrozumieniem pokiwała głową”. „A co Cię tak bardzo zasmuciło?” Smutek westchnął głęboko. Czy rzeczywiście spotkał kogoś, kto będzie chciał go wysłuchać? Ileż razy już o tym marzył. „Ach, ... wiesz ...”, zaczął powoli i z namysłem, „najgorsze jest to, że nikt mnie nie lubi. Jestem stworzony po to, by spotykać się z ludźmi i towarzyszyć im przez pewien czas. Ale, gdy tylko do nich przyjdę, oni wzdrygają się z obrzydzeniem. Boją się mnie jak morowej zarazy”. I znowu westchnął. „Wiesz ..., ludzie wynaleźli tyle sposobów, żeby mnie odpędzić. Mówią: tralalala, życie jest wesołe, trzeba się śmiać. A ich fałszywy śmiech jest przyczyną wrzodów żołądka i duszności. Mówią: co nie zabije, to wzmocni. I dostają zawału. Mówią: trzeba tylko umieć się rozerwać. I rozrywają to, co nigdy nie powinno być rozerwane. Mówią: tylko słabi płaczą.

I zalewają się potokami łez. Albo odurzają się alkoholem i narkotykami, byleby tylko nie czuć mojej obecności”.

„Masz rację”, potwierdziła staruszka, „ja też często widuję takich ludzi”. Smutek jeszcze bardziej się skurczył. „Przecież ja tylko chcę pomóc każdemu człowiekowi. Wtedy gdy jestem przy nim, może spotkać się sam ze sobą. Ja jedynie pomagam zbudować gniazdko, w którym może leczyć swoje rany. Smutny człowiek jest tak bardzo wrażliwy. Niejedno jego cierpienie podobne jest do źle zagojonej rany, która co pewien czas się otwiera. A jak to boli! Przecież wiesz, że dopiero wtedy, gdy człowiek pogodzi się ze smutkiem i wypłaczę wszystkie wstrzymywane łzy, może naprawdę wyleczyć swoje rany. Ale ludzie nie chcą, żebym im pomagał. Wolą zasłaniać swoje blizny fałszywym uśmiechem. Albo zakładać gruby pancerz zgorzknienia”. Smutek zamilkł. Po jego smutnej twarzy popłynęły łzy: najpierw pojedyncze, potem zaczęło ich przybywać, aż wreszcie zaniósł się nieutulonym płaczem. Staruszka serdecznie go objęła i przytuliła do siebie. „Płacz, płacz smutku”, wyszeptała czule. „Musisz teraz odpocząć, żeby potem znowu nabrać sił. Ale nie powinieneś już dalej wędrować sam. Będę Ci zawsze towarzyszyć, a w moim towarzystwie zniechęcenie już nigdy Cię nie pokona”. Smutek nagle przestał płakać. Wyprostował się i ze zdumieniem spojrzał na swoją nową towarzyszkę: „Ale ... ale kim Ty właściwie jesteś?”. „Ja?”, zapytała figlarnie staruszka, uśmiechając się przy tym tak bez troski, jak małe dziecko.

„JA JESTEM NADZIEJA!”

Po co jest smutek? Po to, żeby pokazać nam, że ktoś jest dla nas ważny, że na czymś nam zależy. S m u t e k może stać się także formą oczyszczenia, refleksji, krytycznego spojrzenia na pewne sprawy, przewartościowania różnych aspektów życia. Nie należy zatem przed nim

uciekać, bo i tak nas dogoni, ale nie należy także permanentnie w nim trwać. Warto wprowadzać w swoje życie także radość i to w sposób intencjonalny. Tym bardziej, że jak wynika z tej bajki, smutek także ją poczuł, spotykając na swojej drodze kogoś, z kim wędruje przez życie. To nadzieja! Jest to niezwykle optymistyczne w kontekście trudności, z którymi przychodzi się nam zmagać na co dzień. Z tego optymistycznego zakończenia płynie bardzo ważna mądrość. Smutek nie wędruje sam, jest z nim nadzieja, czyli wiara w to, że będzie dobrze, że to co złe minie, że zrealizujemy nasze cele, że będzie po prostu lepiej, że możemy sobie z czymś poradzić. Warto w to wierzyć, bo wtedy nasze życie zaczyna wyglądać zupełnie inaczej. Oczywiście póki sobie tego nie uświadomimy, jest to niemożliwe. Dlatego też często wydaje się ludziom, że w smutku trzeba trwać przez całe życie, że jesteśmy jakby na niego skazani. Taka perspektywa sprawia, że w codziennym życiu jesteśmy przyzwyczajeni do tego, aby niemalże odruchowo wchodzić w rolę ofiary i osoby poszkodowanej, przez coś, przez kogoś. Tyle tylko, że będąc w roli ofiary, nie za wiele możemy zrobić, żeby zmienić swoją sytuację, ponieważ taka postawa cechuje się biernością. Co więcej, zaczynamy wierzyć, że nie mamy prawa do lepszego życia, że musimy się godzić na to, co nas spotyka, że nie można tego zmienić, tylko cierpliwie znosić. Tak jest często ze starością i wszystkim tym, co się z nią wiąże. Osoby starsze żyją często w przeświadczeniu, że muszą znosić wszelkie trudy, dolegliwości, choroby, że muszą po prostu pogodzić się ze starością i ją przetrwać. Można powiedzieć, że zatrzymują się na pewnym etapie zmiany i tam pozostają do końca. Ta zmiana, to oczywiście starość, która zawsze przychodzi za wcześnie, nie w porę, tak trochę niespodziewanie i przynosi ze sobą choroby, dolegliwości, zmartwienia, lęki. Ta zmiana, tak jak każda, wprowadza w życie chaos, niezrozumienie, bo wymaga od

człowieka przystosowania do nowej sytuacji, wytworzenia nowych schematów działania. Mózg człowieka jest leniwy, więc reaguje na owe zmiany oporem, który wyraża się poprzez doświadczanie trudnych emocji. Jak wynika jednak z wielu badań, jest on niezwykle elastyczny, więc zmiana schematów działania jest możliwa. Trzeba jednak do tego dobrej woli i zaangażowania, żeby nie zaciętrzewić się na czymś, na co i tak nie mamy wpływu.

Bo czy można wyeliminować starość? Czy można zatrzymać czas? Odpowiedź jest oczywista. W jednym i drugim przypadku brzmi ona: nie. To, co można zrobić, to zaakceptować i jedno i drugie, nauczyć się z tym żyć i czerpać z tego satysfakcję w najbardziej możliwy dla siebie sposób. Żeby to jednak było możliwe, trzeba przejść przez określone etapy zmiany. Pierwszy z nich to wstrząs i negowanie tego, co nas spotyka i typowa dla tego etapu seria pytań: dlaczego teraz, dlaczego ja, po co to, jak teraz będzie, czy ja sobie poradzę itp.? Etap drugi to złość i gniew z powodu zmiany, która nas dotyka. Może to być złość w stosunku do siebie, do innych, do świata. W przypadku ludzi wierzących, im bardziej dotkliwa zmiana, w im bardziej traumatyczny sposób ona przebiega, tym większy żal do Boga, a czasami wręcz gniew. Trzeci etap radzenia sobie ze zmianą to negocjacje, prowadzone niekiedy z innymi, niekiedy z samym sobą, a jeszcze innym razem z siłami sprawczymi. Wygląda to mniej więcej tak, jakbyśmy chcieli przekonać kogoś lub siebie do tego, żeby nasze życie się nie zmieniało, aby dalej było tak jak wcześniej. Trudność w radzeniu sobie ze zmianą powoduje tak duży brak akceptacji tego co nowe i nieznane, że wiele byśmy zrobili, żeby tego uniknąć. Wielokrotnie jednak nie da się zatrzymać toczących się zmian w życiu człowieka i trzeba pogodzić się tym, że nie udało się nam wynegocjować tego, na czym nam zależało. Nie jest to przyjemny stan dla człowieka, bo nagle oka-

zuje się, że zmiana jest nieuchronna, że trzeba z nią żyć. I wtedy wchodzimy w etap czwarty, w pewnym stopniu najtrudniejszy. Nazywa się go depresją, przy czym nie musi on przebiegać tak, jak jednostka chorobowa. Trzeba jednak mieć świadomość, że i tak może się zdarzyć. Jest to wysoce prawdopodobne w sytuacjach doświadczania bardzo traumatycznych zmian, takich jak ciężka choroba czy śmierć bliskiej osoby. Najczęściej jednak owa depresja utożsamiana jest z tzw. dołkiem. Z pewnością temu etapowi towarzyszy bardzo obniżony nastrój, apatia, bierność, przygnębienie, czyli smutek. Mało w nas wówczas chęci do radzenia sobie ze zmianą, do zmagania się z rzeczywistością. Może pojawiać się swoistego rodzaju pustka i beznadzieja. Niestety, wystarczy zaledwie trochę wyobraźni, żeby uświadomić sobie, że będąc w dole, nie dostrzegamy tego, co jest na powierzchni. Widzimy jedynie dół i tracimy nadzieję, że można z niego wyjść. Pocieszające jednak jest to, że nie jest to ostatni etap. Przed nami jeszcze dwa. Po depresji pojawia się eksperymentowanie, czyli podejmowanie prób radzenia sobie ze zmianą, z nową sytuacją. Nie jest to łatwe i często ma postać syzyfowej pracy, ale im więcej wysiłku podejmujemy w zaakceptowanie zmiany w naszym życiu, tym szybciej przez ten etap przechodzimy. I w końcu etap ostatni, akceptacja zmiany. W tym przypadku następuje pogodzenie się ze zmianą sytuacji, z tym co nas spotkało i życie z tą zmianą. To, jak szybko przejdziemy przez te wszystkie etapy, zależy głównie od nas, ale również od pewnych okoliczności, a przede wszystkim ludzi, których mamy wokół siebie. Ważne jest to, że nie zawsze jesteśmy w stanie poradzić sobie ze skutkami zmian sami. Potrzeba nam niekiedy do tego innych, ich wsparcia, dobrego słowa, pomocy, bliskości. Korzystajmy z tego, bo wtedy będzie nam łatwiej. Pamiętajmy jednak o tym, że może zdarzyć się tak, że nasi najbliżsi, ci na których tak liczyliśmy, nie

będą mogli nam pomóc. Uszanujmy to, bo być może jest do dla nich zbyt ciężkie, być może nie wiedzą jak. Wielokrotnie zdarza się, że dzieci swoich starzejących się rodziców nie są w stanie okazać im takiej pomocy i takiego wsparcia, jakiego faktycznie potrzebują. Dotyczy to zarówno aspektów typowo zdrowotnych, jak i psychicznych. To, co można zrobić w tej sytuacji, to zwrócić się o pomoc do specjalisty, odpowiedniego lekarza czy psychoterapeuty, psychologa. Osoby posiadające profesjonalną wiedzę w zdecydowanie lepszy sposób mogą pomóc w rozwiązaniu tego typu problemów, a wtedy przechodzenie przez poszczególne fazy zmiany będzie przebiegać łatwiej i szybciej. Bo najważniejsze to mieć nadzieję, że przyjdzie czas, w którym pogodzimy się z tym, co nas spotkało, że to zaakceptujemy i będziemy mogli znów normalnie żyć. Jak powiedziała kiedyś pewna starsza schorowana pani, *na kolanach, ale do przodu. Nie poddawać się.*

Każda zmiana w życiu człowieka, zarówno starość, jak i odejście kogoś bliskiego, choroba, a nawet przeprowadzka czy nagle inny lekarz w gabinecie, to dokonująca się zmiana w naszym życiu, która przebiegać będzie zgodnie z pewnym schematem, określonymi fazami. Oczywiście, im bardziej to dla nas dotkliwe, tym przebieg tego procesu może być bardziej rozciągnięty w czasie. Jednakże świadomość, że przyjdzie wreszcie akceptacja może być źródłem satysfakcji i radości. Warto to sobie uświadamiać i korzystać z tego co daje nam radość, zarówno na poziomie fizjologicznym, jak i poznawczym oraz behawioralnym. Ona nadaje sens naszemu życiu i pomaga nam radzić sobie z trudnościami, problemami dnia codziennego. Może także okazać się niezwykle przydatna w radzeniu sobie ze starością. Warto zatem wprowadzać ją w swoje życie. Wtedy będzie łatwiej i przyjemniej. To niewiele kosztuje. Wystarczy świadomość i motywacja. No i uśmiech, do siebie i do innych!

Zmiana nawyków myślenia

Wraz z wiekiem wzrasta przekonanie, że życie składa się z wielu trosk i problemów. Niestety bardzo często stopień nasycenia trudnymi emocjami w znaczny sposób nasila się u osób w podeszłym wieku. Przejawia się to m.in. w tym, że im ludzie są starsi, tym większą mają skłonność do narzekania i dostrzegania w swoim życiu głównie negatywów. Warto jednakże zmieniać swoje nastawienie do życia, bo jest to oczywiście możliwe, czego bardzo często nie jesteśmy świadomi. Żyjemy niejednokrotnie w przekonaniu, że nie mamy wpływu na to, co nas spotyka, co czujemy. Uważamy, że tak po prostu jest i koniec, a jedyne co nam pozostaje, to uskarżać się i narzekać. Nic bardziej mylnego!

Nasze spojrzenie na życie może wyglądać zupełnie inaczej, nawet bez względu na wiek, do czego warto przekonać także osoby starsze, rozszerzając im nieco świadomość i pokazując, że sposób, w jaki patrzą na swoje życie zależy przede wszystkim od emocji, jakie im wówczas towarzyszą. Tak to już jest, że z natury mamy tendencję do dostrzegania w życiu głównie negatywów, chociażby z tego powodu, iż na cztery pierwotne emocje aż trzy mają zabarwienie pejoratywne. Dlatego też mówi się, że w ujęciu psychologicznym człowiek jest tak skonstruowany, że „chodzi po równi pochyłej”. Oczywiście ważne jest też to, że emocje, które odczuwamy, mają wpływ na to, jak spostrzegamy rzeczywistość, a także o czym myślimy, co sobie przypominamy. Jeśli człowiek odczuwa radość, to patrzy na życie, jak przez różowe okulary, jego myśli są pozytywne, a wspomnienia miłe. Jeśli natomiast odczuwamy smutek, wówczas bardziej negatywnie odbieramy to, co nas otacza, a nasz mózg niczym magnes ściąga z naszego życia negatywne doświadczenia, smutne historie. W praktyce wygląda to mniej więcej tak, jak w historii pewnej starszej pani, która chciała poprawić sobie relacje z córką. Miała do niej żal o wiele rzeczy. Kiedy zaczęła

przychodzić na terapię i była na nią głównie zła, a także smutna, że ją „zostawiła” i wyprowadziła się z domu, nie potrafiła powiedzieć o niej nic pozytywnego. Zawsze stawiała ją w złym świetle. Nawet, kiedy wracała do lat jej dzieciństwa, podawała wiele przykładów, które miały potwierdzić jej tezę, że córka jest zła, niedobra i egoistyczna. Kiedy jednak zrozumiała, że córka jest dorosła i ma prawo do swojego życia, do podjęcia pracy w innym mieście, to uświadomiła sobie jednocześnie, że ona nie jest taka, jaką ją widziała, przez ten ostatni czas. Zaczęła dostrzegać wreszcie również pozytywne rzeczy, których wcześniej zupełnie nie widziała. Znacznie inne były także wspomnienia i opowiadane historie. Owa świadomość, a także uporanie się z tymi negatywnymi odczuciami spowodowały zmianę w życiu tej starszej pani, zaczęła bardziej pozytywnie patrzeć na siebie, na córkę, a przede wszystkim na swoje życie.

Warto uzmysławiać sobie, że życie to nie tylko pasmo problemów związanych z upływającymi latami, ale także miłe chwile, te mniej lub bardziej znaczące, ale miłe. W pewnym stopniu może pomóc w tym bajka o jabłku, która może być tym przysłowiowym lekarstwem poprawiającym samopoczucie, a jednocześnie ważną życiową wskazówką, z którą warto wędrować przez życie.

Brzmi ona mniej więcej tak:

Każdego poranka bogaty i wszechpotężny król Bengodi odbierał hołdy swoich poddanych. W swoim życiu zdobył już wszystko to, co można było zdobyć i zaczął się trochę nudzić.

Pośród różnych poddanych zjawiających się codziennie na dworze, każdego dnia pojawiał się również punktualnie pewien cichy żebrak. Przynosił on królowi jabłko, a potem oddawał się równie cicho, jak wchodził.

**Król, który przyzwyczajony był do otrzymywania wspa-
niałych darów, przyjmował dar z odrobiną ironii i pobła-
żania, a gdy tylko żebrak się odwracał, drwił sobie z nie-
go, a wraz z nim cały dwór. Jednak żebrak tym się nie
zrażał.**

**Powracał każdego dnia, by przekazać królewskim dło-
niom kolejny dar. Król przyjmował go rutynowo i odkła-
dał jabłko natychmiast do przygotowanego na tę oka-
zję koszyka znajdującego się blisko tronu. Były w nim
wszystkie jabłka cierpliwie i pokornie przekazywane
przez żebraka. Kosz był już prawie całkiem pełen.**

**Pewnego dnia ulubiona królewska małpa wzięła jedno
jabłko i ugryzła je, po czym plując nim, rzuciła pod nogi
króla. Monarcha oniemiał z wrażenia, gdy dostrzegł we-
wnątrz jabłka migocącą perłę. Rozkazał natychmiast,
aby otworzono wszystkie owoce z koszyka. W każdym
z nich, znajdowała się taka sama perła.**

**Zdumiony król kazał zaraz przywołać do siebie żebra-
ka i zaczął go przepytwać. „Przynosiłem ci te dary, pa-
nie – odpowiedział człowiek – abyś mógł zrozumieć, że
życie obdarza cię każdego dnia niezwykłym prezentem,
którego ty nawet nie dostrzegasz i wyrzucasz do kosza.
Wszystko dlatego, że jesteś otoczony nadmierną ilością
bogactw. Najpiękniejszym ze wszystkich darów jest każ-
dy rozpoczynający się dzień”.**

Zakończenie tej bajki jest dość zaskakujące, ale nie-
wątpliwie prawdziwe. Najczęściej nie dostrzegamy tego
wszystkiego, co mamy wokół siebie, ciągle oczekując
czegoś więcej od życia, od innych ludzi, od siebie. Skoro
zawsze jesteśmy przekonani, że czegoś nam brakuje, to
rodzi się smutek, a może żal, czasami złość, że nie mamy

togo, co chcielibyśmy mieć. Ta roszczeniowa postawa wobec życia powoduje, że nie zauważamy tego wszystkiego, co mogłoby pozwolić nieco inaczej na nie spojrzeć, a przede wszystkim cieszyć się nim, cieszyć i doceniać to, co osiągnęliśmy i wypracowaliśmy. **Na nasze życie składa się tyle wspaniałych chwil. Zauważajmy je, bo warto! Wtedy będzie się żyło znacznie lepiej, nawet w późnej dorosłości.**

Na potwierdzenie tego niech będzie rozmowa ze starszą osobą po stracie jej męża:

- **Moje życie skończyło się z chwilą śmierci mojego męża.**
- **Najpiękniejszym ze wszystkich darów jest każdy rozpoczynający się dzień.**
- **Przecież dla mnie to życie nie musi się skończyć, prawda?**
- **Oczywiście, że nie. Ma pani prawo do tego, żeby żyć, żeby cieszyć się życiem.**
- **Bo wie pani – ja mam dla kogo żyć. Mam dwoje dzieci i wnuki, i nawet fajne koleżanki. Ale nie widziałam tego, nie potrafiłam się z tego cieszyć. Mój mąż zapewne nie chciałby, żebym była tak przygnębiona i wiecznie smutna. Może jest to możliwe, żebym cieszyła się z tego co mam, z tego, że żyję.**
- **Tak, jest to możliwe. Mam nieodpartą ochotę zapytać panią co dobrego u Pani...?**

Warto również siebie zapytać: Co dobrego u mnie?