

Małgorzata Malec

GEROTRASCENDENCJA – TEORIA POZYTYWNEGO STARZENIA SIĘ. ZAŁOŻENIA I ZNACZENIE

Niemal w każdym kraju liczba osób powyżej 60. roku życia gwałtownie wzrasta, a termin *globalizacja starości* staje się bardzo popularny. Jak pokazują badania stajemy się społeczeństwem starzejącym się. Taka sytuacja wymaga ponownego spojrzenia na starość oraz poszerzenia perspektywy badań nad procesem starzenia się i starością. Prognozy wskazują, że w 2025 roku będzie około 1,2 miliarda ludzi powyżej 60. roku życia¹. Takie przewidywania stawiają przed społeczeństwem i edukacją zarówno nowe możliwości, jak i wyzwania. Większość osób, około 70%, będących w okresie starości mieszka w krajach rozwijających się. We wszystkich krajach, zarówno rozwiniętych, jak i rozwijających się, pomoc osobom po 60. roku życia w utrzymaniu zdrowia i aktywności nie jest zadaniem luksusowym, ale koniecznością. Polityka państw powinna być oparta na respektowaniu praw osób starszych, uwzględnianiu ich potrzeb, możliwości i ograniczeń. Gwałtownemu wzrostowi liczby osób po 60. roku życia w krajach rozwijających się towarzyszą dramatyczne zmiany w strukturze rodzinnej, rolach społecznych, a także na rynku pracy i w procesach migracyjnych.

Starość jest procesem biologicznym i społecznym, którego doświadczamy indywidualnie. Z perspektywy biegu życia w kontekście starości, jak wskazują badania, ludzie starzy nie stanowią jednolitej grupy, a indywidualizacja jednostek postępuje wraz z wiekiem². Istotne jest zatem interdyscyplinarne rozpoznanie i pokazanie wielowymiarowości procesu starzenia się i starości. Większość teorii starzenia się powstała w latach 60. i 80. ubiegłego wieku i stanowiły one podstawę dla rozważań teoretycznych oraz badań empirycznych z zakresu problematyki starzenia się i starości. W tym też czasie zaczyna „pączkować” teoria gerotranscendencji, zawierająca w swych załączkach wkład polskiego badacza i naukowca – profesora Jerzego Piotrowskiego³. Współcześnie

¹ *Active ageing. A Policy Framework*, World Health Organization 2002, www.who.int/topics/ageing/en/.

² *Ibidem*.

³ Lars Tornstam, inicjator i twórca teorii gerotranscendencji, w roku 1975 przyjechał do naszego kraju na zaproszenie Polskiej Akademii Nauk; poznał wówczas badacza, gerontologa J. Piotrowskiego, założyciela Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. Jak wspomina L. Tornstam w swojej książce *Gerotranscendence. A developed Theory of Positive Aging* (2005), a także w korespondencji ze

istnieje wiele teorii dotyczących starzenia się, których uporządkowania podjął się Jerzy Halicki⁴. Dotyczą one zarówno społecznych, psychologicznych uwarunkowań, jak i biologicznych konsekwencji funkcjonowania organizmu ludzkiego. Niemal każda z nich charakteryzuje się jednym wyróżniającym czynnikiem. Nie istnieje jedna, jedynie słuszna teoria starzenia się.

Problem starości i procesu starzenia się wymaga moim zdaniem wielu interdyscyplinarnych badań. Jak potwierdza Maria Straś-Romanowska⁵, przeprowadzone badania empiryczne, realizowane w duchu pragmatycznym, są rozproszone, niespójne i często przynoszą sprzeczne rezultaty dotyczące związku jakości życia z takimi czynnikami jak zdrowie, młodość, dobrobyt, praca, rekreacja czy wolność. Jest to problematyczne i niejednoznaczne. Na przykład, jak wskazują badania, nie wszyscy ludzie starzy, chorzy, niesprawni, którzy przebywają w domach opieki społecznej, wykazują niski poziom jakości życia, co się często zakłada i przewiduje, natomiast osoby sprawne, zdrowe, zamożne, charakteryzujące się cechami wysoko uznawanymi społecznie nie zawsze wykazują spodziewane wysokie poczucie sensu życia⁶. W zrozumieniu tego fenomenu pomocna może być teoria gerotranscendencji Larsa Tornstama. Jest to interesująca i systematycznie rozwijająca się w krajach skandynawskich teoria. Jej główne założenia przybliżył polskim badaczom i naukowcom wspomniany wcześniej J. Halicki⁷, sygnalizując o jej istnieniu wśród wielu innych społecznych teorii starzenia się. Pewne jej elementy widoczne są także w psychologicznym ujęciu procesu starzenia się, zaproponowanym przez M. Straś-Romanowską. Moim zdaniem teoria gerotranscendencji – pozytywnego starzenia się – jest na tyle interesująca i transformująca postrzeganie procesu starzenia się i starości, iż warto ją szerzej opisać. W związku z powyższym stanowi ona meritum niniejszego tekstu. Jej założenia, istotę, znaczenie oraz empiryczne implikacje przedstawię w odniesieniu do procesu rozwoju osobowego i transcendencji. Natomiast krótka charakterystyka dwóch wybranych, znanych polskim

mną, J. Piotrowski był dla niego ważną postacią w jego pracy naukowo-badawczej. W trakcie jednej z dyskusji zarówno L. Tornstam, jak i J. Piotrowski byli zgodni w stwierdzeniu, iż powstała wówczas teoria niezaangażowania dotycząca starzenia się jest niepełna, niepoprawna. Ta dyskusja oraz kolejne były dla L. Tornstama wzmocnieniem i bodźcem do rozpoczęcia własnych poszukiwań empirycznych. Rozpoczęte wówczas badania stały się początkiem rozwijającej się teorii gerotranscendencji, pozytywnego starzenia się, która zostanie opisana w niniejszym artykule.

⁴ J. Halicki, *Spoleczne teorie starzenia się*, [w:] *Zostawić ślad na ziemi. Księga pamiątkowa dedykowana profesorowi Wojciechowi Pędichowi w 80 rocznicę urodzin i 55 rocznicę pracy naukowej*, red. M. Halicka, J. Halicki, Białystok 2006, s. 255-276; ebook http://pbc.biaman.pl/Content/372/zostawic_slad_na_ziemi.pdf.

⁵ M. Straś-Romanowska, *Jakość życia a jakość rozwoju człowieka w późnej dorosłości* (streszczenie wykładu wygłoszonego na seminarium Sekcji Psychologów Rozwojowych PTP, 26 lutego 2005, Wrocław), [w:] „Psychologiczne i Medyczne Aspekty Starości” *Biuletyn* 2005, nr 3, s. 11-13.

⁶ *Ibidem*, s. 11.

⁷ J. Halicki, *op. cit.*, s. 271-272.

gerontologom, teorii starzenia się (teoria wyłączenia oraz teoria aktywności) będzie stanowić punkt odniesienia dla jej zrozumienia. Podjęta pod koniec niniejszego tekstu krótka polemika z J. Halickim to głos krytycznej refleksji nad łatwością wartościowania, kategoryzowania i uogólniania.

Wybrane teorie starzenia się

Jedną ze znanych teorii starzenia się jest teoria wyłączenia się (niezaangażowania) autorstwa Elaine Cumminga i Williama E. Henry'ego⁸. W jej założeniach starość jawi się jako okres wyczekiwania na śmierć, stąd stopniowe wycofywanie się z interakcji ze społeczeństwem. Dodatkowo powolne zmiany w funkcjonowaniu zmysłów przyczyniają się do rezygnacji z niektórych aktywności. Twórcy teorii wiązali wycofywanie się zarówno z inicjatywą osób starych, jak i z uwarunkowaniami społecznymi (przejściem na emeryturę, śmiercią współmałżonka)⁹. Należy zauważyć również, że to nie tylko ludzie starsi wycofują się, ale również społeczeństwo dystansuje się od nich. Teoria wyłączenia zakłada głównie stopniowe ograniczanie aktywności, która w poprzednich okresach życia była podstawą funkcjonowania. Zmniejszeniu ulega zakres zainteresowania życiem społecznym. Zaangażowanie w działania społeczne „dla innych” (na zewnątrz) zmienia się na działania „dla siebie” (do wewnątrz)¹⁰. Teoria ta może budzić negatywne odczucia, obraz pesymistycznego i biernego czekania na to, co nieuchronne, pogłębiające poczucie bezsilności. Taki punkt widzenia umacnia mit bierności i wycofania się w okresie późnej dorosłości.

Teoria aktywności to teoria starzenia się będąca niejako w opozycji do koncepcji wyłączenia się. Jej twórcami są Bernice L. Neugarten, Robert J. Havighurst i Sheldon S. Tobin¹¹. Według niej człowiek buduje wyobrażenie o sobie samym głównie na podstawie dwóch źródeł: działań, jakie podejmuje oraz ról społecznych, jakie pełni. Wraz z upływem lat oraz postępującym procesem starzenia się porzucamy wiele ról społecznych, przechodząc na emeryturę, stając się wdowami lub wdowcami, opuszczając organizacje, kluby, stowarzyszenia, co prowadzi do zmian w postrzeganiu samego siebie przez pryzmat pozycji społecznej. Zmiany te mogą prowadzić do przedefiniowania swojej tożsamości, swojego „ja” i wyjaśniają, dlaczego ludzie potrzebują (co większość robi) angażować się w inne, nowe lub wcześniej porzucone, aktywności. Takie działanie pozwala bowiem na budowanie nowych kontaktów społecznych oraz wejście w nowe

⁸ I. Stuart-Hamilton, *Psychologia starzenia się*, Poznań 2006.

⁹ *Ibidem*.

¹⁰ A. Zych, *Człowiek wobec starości*, Warszawa 1995.

¹¹ I. Stuart-Hamilton, *op. cit.*

role społeczne. Aktywność w późnej dorosłości zgodnie z tą teorią jest podstawą do odbudowania „ja” oraz wzmocnienia pewności siebie¹².

Założeniem tej teorii jest bycie aktywnym, jako najlepszy sposób na pomyślne starzenie się i samą starość. W koncepcji tej istotę stanowi potrzeba aktywności u osób starych, którzy mimo zmian w życiu społecznym i zawodowym, nie powinni stać się biernymi. Jak pokazują badania, długowieczność często łączona jest z aktywnością fizyczną i umysłową, a satysfakcja z życia jest większa u osób aktywnych¹³. Bez względu na wiek, aktywność jest podstawową potrzebą społeczną i psychiczną, której zaspokojenie zapewnia lepsze funkcjonowanie ludzkiemu organizmowi, jego psychice i umysłowi. Poszukiwanie alternatywnych aktywności w związku ze zmianami w życiu społecznym, widocznymi po przejściu na emeryturę, jest ważnym czynnikiem pomyślnej starości. Teoria aktywności pokazuje pozytywny obraz starzenia się będącego kolejnym etapem życia, w którym człowiek czynnie bierze udział. Postrzega ona okres późnej dorosłości jako czas indywidualnego potencjału rozwoju oraz budowania lub odświeżenia kontaktów społecznych. Satysfakcja z życia zależy od kontaktów społecznych oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym, co oznacza, że czas po przejściu na emeryturę może być czasem pozytywnym, kreatywnym oraz wypełnionym różnymi aktywnościami¹⁴.

Charakterystyka wybranych teorii starzenia się pokazuje niejednoznaczny sposób spojrzenia na proces starzenia się. Jednakże ciągle pozostaje nierozstrzygnięta kontrowersja, czy korzystniejsza, z punktu rozwojowego, dla funkcjonowania w okresie starości jest aktywność, czy raczej wycofanie i rezygnacja z dotychczasowego życia. Obydwie teorie mają zarówno swoich zwolenników, jak i przeciwników, są oparte na obszernych, systematycznych i dobrze udokumentowanych badaniach, niemniej jednak rozbieżność między nimi ma charakter intraindywidualny, który ujawnia się w dwoistej orientacji wartościującej u poszczególnych jednostek¹⁵. Potwierdza to także wstępna analiza zebranego przez mnie materiału badawczego z badań, które prowadziłam wśród polskich imigrantów seniorów w Szwecji¹⁶. Pomimo zdarzenia łączącego wszystkie zebrane narracje, jakim jest emigracja, u każdego z moich dziesięciu Narratorów proces

¹² *Activity theory*, [w:] *The Encyclopedia of Aging & The elderly*, ebook by Hampton Roy MD and Charles Russell PhD, 2005, <http://www.medrounds.org/encyclopedia-of-aging/2005/12/activity-theory.html>.

¹³ *Ibidem*.

¹⁴ A. Withnall, *Reflection on lifelong learning and the Third Age*, [w:] J. Field, M. Leicester (eds.), *Lifelong Learning: Learning Across the Lifespan*, London–New York 2003, s. 289-299.

¹⁵ I. Stuart-Hamilton, *op. cit.*

¹⁶ Od września 2010 do lutego 2011 roku, dzięki stypendium uzyskanym od Instytutu Szwedzkiego, Visby Program, prowadziłam badania naukowe na Uniwersytecie Sztokholmskim. Przeprowadzałam wywiady narracyjne wśród polskich seniorów emigrantów w Szwecji, czyli osób po 60. roku życia, którzy przybyli do Szwecji około 30-40 lat temu.

starzenia się wygląda inaczej. We fragmentach tych narracji opisujących ten okres, oprócz innych elementów i wyznaczników, widoczne są elementy teorii aktywności. Jednakże uwypuklają się także takie czynniki i elementy procesu starzenia się¹⁷, które są charakterystyczne dla rozwijającej się pozytywnej teorii starzenia się, gerotranscendencji L. Tornstama. Teorię tę szerzej przedstawię poniżej, odwołując się do znanych i stosowanych do analizy procesu starzenia się w podejściu psychologicznym, głównie przez M. Straś-Romanowską¹⁸, kategorii, takich jak: rozwój osobowy, transcendencja, kryzys „środka życia” oraz sens życia.

Rozwój osobowy a transcendencja

Rozwój osobowy, rozumiany w kategoriach przemiany podmiotowych ustosunkowań, przebiega na kilku etapach i w każdej jego fazie wyodrębnić można specyficzne cechy¹⁹. Przywołanie charakterystyki wszystkich etapów rozwoju osobowego, której dokonała M. Straś-Romanowska²⁰, nie jest zasadne dla potrzeb niniejszego tekstu. Skoncentruję się na ostatnim etapie, który w przeciwieństwie do poprzednich nie ma końca i charakteryzuje się dominacją perspektywy transcendentnej w podmiotowych ustosunkowaniach²¹. Odkrycie, odczucie w tym okresie perspektywy transcendentnej wymaga poznawczego otworzenia się na rzeczywistość pozamaterialną, pozaempiryczną i dopuszczenia jej do świadomości. A w konsekwencji przewartościowanie poszczególnych sfer życia oraz przede wszystkim osłabienie poczucia ważności własnego „ja”.

Excentryzacja i de-egocentryzacja służą osiągnięciu zarówno wspólnoty z otaczającym światem, jak i zjednoczenia ze światem ponadnaturalnym; środkiem do tego celu zaś jest głębokie przeświadczenie o podleganiu siłom wyższym, metafizycznym, zawierzenie przeświadczeniu, losowi, czemu towarzyszy zaniechanie walki o dobra materialne, o własne wpływy, znaczenie, status społeczny oraz o tak zwane przyjemności tego świata²².

Starość w ujęciu filozoficznym to w pewnym sensie powrót do siebie. To etap, kiedy odzyskany czas może być udręką albo darem. To okres, w którym częściej niż kiedykolwiek wcześniej zastanawiamy się nad sensem oraz jakością życia. Jakość życia to treść życia, czyli rodzaj przeżyć, relacje ze światem i z innymi, działania i rozwój wraz z towarzyszącymi emocjami i uczuciami. Widoczne jest to w podejściu antropologii

¹⁷ Uzyskany materiał badawczy jest analizowany, a rezultaty moich badań naukowych będą stopniowo publikowane (zarówno w języku polskim, jak i angielskim) w postaci artykułów w czasopiśmie naukowych oraz planowanej monografii.

¹⁸ M. Straś-Romanowska, *op. cit.*, s. 11.

¹⁹ M. Straś-Romanowska, *Kryzys „środka życia” – szansa rozwoju osobowego*, „Terazniejszość – Człowiek – Edukacja” 1999, nr 4(8), s. 73-83.

²⁰ *Ibidem*, s. 74-77.

²¹ *Ibidem*, s. 74.

²² *Ibidem*, s. 76.

filozoficznej, gdzie wyodrębnić można cztery rodzaje aktywności, które składają się na treść życia ludzkiego: przeżywanie (doświadczenie), stosunek do świata (bycie w relacjach dialogicznych), działanie i rozwój²³. A każda z aktywności może przebiegać w czterech wymiarach: biologicznym, społecznym, podmiotowym oraz duchowym. Wraz z procesem starzenia się zachodzą widoczne zmiany we wszystkich wymiarach. Stopniowo ograniczeniu ulegają bezpośrednie relacje ze światem, słabną i z czasem zanikają możliwości rozwoju psychicznego, takie jak inteligencja płynna i sprawność motoryczna, natomiast wymiarem, w którym możliwy jest rozwój do końca życia, jest wymiar duchowy²⁴.

Wymiar duchowy jest trudny do uchwycenia i zbadania, gdyż cechuje się silnym zindywidualizowaniem. Jest metafizyczny i utożsamiany z mistycyzmem. Życie duchowe to – w szeroko rozumianym poznaniu i przeżywaniu – przekraczanie rzeczywistości empirycznej w poszukiwaniu sensu życia i dążenie do jedności i integracji wewnętrznej, harmonii ze światem, z transcendencją²⁵. Rozwój duchowy to odkrywanie sensu życia, polegające na podążaniu za uznawanymi wartościami, oraz chęć zbliżenia się do ideału osobowego. Proces rozwoju duchowego utożsamiany jest z osiągnięciem mądrości filozoficznej, transcendentnej oraz akceptacją losu, odejściem od interesownego „ja” na rzecz poznawczego i wieloperspektywicznego spojrzenia na zdarzenia i doświadczenia życiowe. Dostrzeganie sensu i pozytywnych aspektów w zawiłościach i trudnościach, które wypełniają nasze historie życia, daje poczucie poradzenia sobie z tym, co trudne, poczucie spełnienia, a tym samym osiągnięcie wyższego poziomu rozwoju duchowego. Rozwój duchowy jest procesem indywidualnym. Trudno wyznaczyć jego początek, gdyż – pomimo że bywa utożsamiany z okresem późnej dorosłości – pozbawiony jest granic. Wydarzeniem, które często wywołuje refleksję nad sensem życia, ożywiającym wymiar transcendencji oraz rozwój duchowy jest kryzys „środka życia”²⁶.

Każdy przełom, kryzys, punkt zwrotny w życiu człowieka skutkuje pojawieniem się nowych nieznanych wcześniej sytuacji, zadań i wyzwań. Przełom „środka życia” uruchamia myślenie o przeżytych już latach, a tym samym o procesie starzenia się. Ta nowa sytuacja „środka życia” często postrzegana jest w kategorii straty. Stopniowe i kumulujące się doświadczenia straty dotyczą zdrowia, kondycji fizycznej, atrakcyjności fizycznej, wydolności intelektualnej, pozycji zawodowej, społecznej czy rodzinnej²⁷. Poczuciu straty często towarzyszy żal i tęsknota za tym, co przeminęło.

Pytanie o sens życia pojawia się już w okresie młodości, w kontekście samorozumienia i kryzysu tożsamościowego. Jednakże w okresie przełomu środka życia pytanie

²³ M. Straś-Romanowska, *Jakość życia...*, s. 11.

²⁴ *Ibidem*, s. 12.

²⁵ *Ibidem*.

²⁶ M. Straś-Romanowska, *Kryzys „środka życia”...*, s. 77.

²⁷ *Ibidem*, s. 76.

to powraca z nowym natężeniem²⁸. Na tle zdobytych doświadczeń, sukcesów i porażek, pojawia się potrzeba ponownego zdefiniowania siebie, określenia swojego miejsca w świecie. Redefinicja, reinterpretacja, refleksja nad przeszłością może doprowadzić do dezorganizacji uporządkowanego i ustabilizowanego życia jednostki, co w rezultacie może skutkować gotowością do zobaczenia metafizycznego, duchowego wymiaru rzeczywistości. Następuje otwarcie na transcendencję oraz zwrócenie uwagi na wartości, które pomimo wcześniejszej obecności w życiu jednostki nie odgrywały znaczącej roli w kształtowaniu tożsamości i poszukiwaniu sensu życia²⁹. Konkludując: jak wskazuje przedstawione powyżej stanowisko M. Straś-Romanowskiej, transcendencja w trakcie rozwoju osobowego jest możliwa, a nawet konieczna, czego potwierdzeniem jest teoria gerotranscendencji L. Tornstama.

Gerotranscendencja

Teoria gerotranscendencji wyrosła na gruncie badań empirycznych. L. Tornstam wraz z grupą badaczy w punkcie wyjścia dla swoich badań stwierdził, iż wchodzenie w okres starości posiada własne znaczenie i charakter i że jest ciągłym, indywidualnym rozwojem³⁰. Przyjął stanowisko, iż zmiana i rozwój są kluczowe w procesie starzenia się. Stoi ono niejako w opozycji do założenia dominującego w gerontologii, iż kontynuacja i stabilność są ważnymi czynnikami zarówno w czasie wchodzenia w okres starości, jak i podczas jego trwania.

Aby odnaleźć i opisać ukryty lub pominięty rozwojowy charakter i znaczenie starości, L. Tornstam wraz z grupą badaczy przeprowadził badania empiryczne. Metodą jaką wybrali był wywiad ustrukturalizowany. Rozmawiali z osobami w podeszłym wieku (Szwedami), pytając ich, co myślą o starości i procesie starzenia się, a następnie na podstawie analizy uzyskanego materiału badawczego opisali teorię gerotranscendencji³¹. Twierdzą oni, iż nie jest ona lepsza od pozostałych, a raczej odkrywa pewne aspekty indywidualnego procesu starzenia się, które były odpowiednio ukryte w istniejących wcześniej teoriach gerontologii społecznej. „Poznanie teorii gerotranscendencji to jak posiadanie monety, aby móc uruchomić automat, lub jak nowa para okularów, która powoduje, że widzimy świat w inny sposób”³².

Zrozumienie istoty teorii gerotranscendencji wymaga odniesienia się do nowego metateoretycznego paradygmatu proponowanego przez filozofię Wschodu. Filozofia ta postrzegana jest bardzo często przez ludzi Zachodu jako egzotyczna i dziwna. Świat

²⁸ *Ibidem*, s. 79.

²⁹ *Ibidem*.

³⁰ L. Tornstam, *Gerotranscendence. A developed theory of positive aging*, New York 2005.

³¹ *Ibidem*.

³² *Ibidem*, s. 5.

w filozofii Wschodu, Buddyzmu Zen, jest inaczej rozumiany i definiowany niż w naszej kulturze. Założenia Buddyzmu Zen są często nierozumiane, gdy przyjmuje się zachodni metateoretyczny paradygmat. Na przykład filozofia ta przyjmuje, że jesteśmy częścią całości, a nie pojedynczymi jednostkami, a przeszłość, teraźniejszość i przyszłość są pewną ciągłością. Jak się okazuje filozofia Wschodu wkradła się pośrednio do gerontologii wraz z teorią Carla Junga³³. W jungowskim myśleniu o psyche widoczne są hierarchicznie poukładane podsystemy, dwa z nich to nieświadomość indywidualna oraz nieświadomość zbiorowa. Nieświadomość indywidualna zawiera materiał oderwany od pola świadomości jednostki i ma swoje źródło w doświadczeniu jednostki, natomiast nieświadomość zbiorowa dotyczy obszaru nieświadomego, wspólnego całemu rodzajowi ludzkiemu i są to tkwiące potencjalnie w każdym człowieku kolektywne wzorce doświadczania, aktualizujące się jednak sytuacyjnie i z ukrycia formułujące naszą świadomość³⁴. Niektórzy ze zwolenników C. Junga wierzą, że osiągnięcie nieświadomości zbiorowej możliwe jest dzięki medytacji.

Wiele z początkowych sposobów myślenia o gerotranscendencji odnosi się do wczesnych rozważań C. Junga, szczególnie do stwierdzenia, iż znaczenia i zadania rozwojowe w okresie starości są inne aniżeli w wieku średnim. Albowiem zarówno w okresie wczesnej dorosłości, jak i w wieku średnim głównym zadaniem jest socjalizacja i nauczenie się funkcjonowania w społeczeństwie, natomiast zadaniem w okresie starości jest nauczenie się funkcjonowania z samym sobą, odkrycie i zrozumienie swoich potrzeb (samopoznanie, samozrozumienie siebie) oraz zbliżenie się do osiągnięcia nieświadomości zbiorowej³⁵. Konieczna jest – nazywając to językiem bardziej nowoczesnym – re- i dekonstrukcja rzeczywistości.

Druga połowa życia, czyli druga faza wieku średniego i okres starości, wydaje się często niewiadomą budzącą lęk przed śmiercią. Kojarzona bywa z pustką, samotnością, stagnacją, regresem, zanikiem perspektyw na rozwój oraz z brakiem lub pomniejszaniem ważności istniejących w tym okresie zadań rozwojowych. Prawdopodobnie ograniczona wiedza na temat starości, procesu starzenia i zachodzących zmian powoduje deprecjację tego okresu. Niektórzy mogą w tym czasie doświadczać transcendencji – wkraczają w nowy metaświat z nową definicją rzeczywistości. Jednakże brak wiedzy na temat procesu transcendencji, jako możliwego, a nawet charakterystycznego dla okresu starości, sprawia, że osoby doświadczające go albo o tym nie mówią, obawiając się niezrozumienia, albo mówią i otrzymują wówczas etykietę, stygmat „dziwaka”.

³³ C. Jung, *Archetypy i symbole: pisma wybrane*, Warszawa 1993; *idem, Podróż na wschód*, Warszawa 1989.

³⁴ C. Jung, *Archetypy...*

³⁵ L. Tornstam, *op. cit.*, s. 38.

Analizując bieg życia ludzkiego, można zauważyć, że proces transcendencji przechodzi różne fazy i przybiera kształt litery U. Jako małe dzieci żyjemy w świecie o wysokim poziomie transcendencji, w którym granice pomiędzy ja a ty, teraz a później, fantazją a rzeczywistością, są bardzo płynne, niewidzialne³⁶. Stopniowo w trakcie socjalizacji granice te kształtują się, przybierając formę mocnych murów zbudowanych z zasad, norm społecznych oraz wzorów kulturowych. Dopiero, gdy wkraczamy w okres połowy życia, granice te ponownie ulegają rozmyciu i pojawia się proces transcendencji, który stopniowo i sukcesywnie nabiera intensywności. Można zatem powiedzieć, jak sugerują twórcy opisywanej teorii, iż gerotranscendencja jest procesem całościowym. Jest nieustannie (czasem nieświadomie) projektowana i wytwarzana w trakcie codziennego, normalnego życia. Jest jego częścią, wolną od kultury, ale modyfikowaną przez specyficzne wzory kulturowe³⁷. Proces gerotranscendencji może być przyśpieszony lub wzmocniony krytycznym doświadczeniem, które dana jednostka przeżywa.

Idea życia, jako procesu optymalnie kończącego się gerotranscendencją, przypomina model faz rozwoju człowieka zaproponowany przez Erika H. Eriksona³⁸. Zgodnie z tym modelem rozwojowym, jednostka w trakcie życia przechodzi przez siedem faz rozwojowych i, gdy proces przebiega płynnie, osiąga ostatnią, ósmą fazę nazwaną ja-integralne. Następuje wówczas fundamentalna akceptacja swojego życia i poczucie satysfakcji, bez znaczenia – czy jest ono dobre, czy złe. To jest to, co łączy ósmą fazę rozwoju ja-integralnego E.H. Eriksona z gerotranscendencją. E.H. Erikson nazywa to osiągnięciem mądrości, a twórcy teorii transcendencji określają to jako przesunięcie metaperspektywy – z materialistycznej i racjonalnej w bardziej transcendentną i kosmiczną³⁹.

Rozwój w kierunku gerotranscendencji może skutkować następującymi zmianami:

- wzrostem poczucia komunikacji z kosmosem, Bogiem, duchem, wszechświatem;
- redefinicją postrzegania czasu, przestrzeni i przedmiotów;
- redefinicją postrzegania życia i śmierci oraz zmniejszeniem strachu przed śmiercią;
- wzrostem poczucia wspólnoty, bliskości z przeszłością oraz z nadchodzącym pokoleniem;
- zmniejszeniem zainteresowania nieprzydatnymi kontaktami społecznymi;
- zmniejszeniem zainteresowania rzeczami materialnymi;

³⁶ *Ibidem*, s. 39.

³⁷ *Ibidem*.

³⁸ E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań 1997.

³⁹ L. Tornstam, *op. cit.*, s. 40.

- zmniejszeniem potrzeby stawiania siebie w centrum uwagi – egocentryzmu;
- poświęcaniem większej ilości czasu na medytację⁴⁰.

Osoba doświadczająca wyróżnionych zmian (oczywiście z różnym nasileniem) może postrzegać inne osoby, głównie młodsze od siebie, jako obsesyjnie zaangażowane w życie społeczne oraz stawiające dobra materialne jako priorytet dający satysfakcję i spełnienie w życiu. A powinni (jej/jego zdaniem) poświęcać więcej czasu na poszukiwanie w sobie równowagi, na przykład poprzez medytację, oraz bardziej koncentrować się na nabywaniu umiejętności rozpoznawania tego, co posiadamy cennego, i cieszenia się tym.

Jakie czynniki mogą zakłócać proces rozwoju w kierunku gerotranscendencji? W kulturze Zachodu przyjęto i ludzie z tego kręgu kulturowego nauczyli się tego, że w życiu liczy się i jest najwyżej punktowana: aktywność, produktywność, indywidualność, niezależność, zamożność, zdrowie, wydajność, towarzyskość oraz realistyczne spojrzenie na świat. I z takiej perspektywy dokonuje się normatywna ocena jednostki, jej funkcjonowania w świecie społecznym, radzenia sobie w życiu i poziomu socjalizacji. Zatem jeśli ktoś prezentuje inne spojrzenie na świat lub zmienia pogląd na temat hierarchii wartości, zmierzając w kierunku rozwoju gerotranscendencji, uznawany jest za „dziwaka” – aspołecznego, umyślowo niezrównoważonego i niezaangażowanego (biernego, wycofanego z życia). Takie uwarunkowania powodują, że osoby (głównie osoby stare), które doświadczają rozwoju i zmiany w kierunku gerotranscendencji, odczuwają niepokój, że dzieje się z nimi „coś złego”, mają poczucie winy i przepraszają, że prezentują odmienny pogląd na świat i sposób życia⁴¹.

Jedną z hipotez jest, iż przeszkodą w procesie rozwoju gerotranscendencji może być, paradoksalnie, rzeczywiste doświadczenie syndromu załamania, wycofania społecznego. Ten brak wiedzy o specyficznych zadaniach (zmianach) rozwojowych w późnej dorosłości powoduje depresję, strach przed śmiercią, niezadowolenie ze swojego życia oraz z relacji z innymi⁴².

Konkludując, osiągnięcie gerotranscendencji może być jednoznaczne z osiągnięciem mądrości transcendentnej. W kulturze Zachodu procesowi rozwoju gerotranscendencji może towarzyszyć wstyd oraz pojawienie się wielu utrudnień. Z perspektywy twórców tej teorii nie ma ona nigdy zabarwienia negatywnego, prezentuje natomiast nowe rozumienie procesu starzenia się⁴³.

Teoria gerotranscendencji, zdaniem L. Tornstama i jego współpracowników⁴⁴, może być użyteczna i „prawdziwa” na równi z innymi teoriami, na przykład z teorią

⁴⁰ *Ibidem*, s. 41.

⁴¹ *Ibidem*, s. 44.

⁴² *Ibidem*.

⁴³ *Ibidem*, s. 45-46.

⁴⁴ *Ibidem*, s. 45.

aktywności, w zależności od perspektywy, jaką przyjmujemy. Istotą teorii gerotranscendencji jest zmiana i rozwój. Termin *gerotranscendencja* odnosi się do zmiany, kryzysu oraz rozwoju i zjawisk opisywanych na przykład przez C. Junga czy E.H. Eriksona, a pojawiających się wtedy, kiedy osoby starsze przełamują granice (stare schematy myślenia i działania) lub kiedy dokonuje się transcendencja rozwojowa spowodowana kryzysem. Wówczas mamy do czynienia z przejściem na inny, nowy poziom życia⁴⁵.

Empiryczne implikacje teorii gerotranscendencji

Zadaniem autorów teorii gerotranscendencji było dowiedzieć się od osób będących w drugiej połowie życia jak wygląda proces starzenia się (pytania u źródeł). Po wywiadzie udzielonym dla jednej ze szwedzkich gazet przez L. Tornstama na temat ogólnych założeń, czym jest teoria gerotranscendencji, ponad 500 osób wyraziło zainteresowanie, drogą telefoniczną lub listownie, niniejszą teorią. Następnie badacz wygłosił wykład o zbliżonej do zawartej w wywiadzie treści i poprosił, by, jeśli wśród zgromadzonych jest ktoś, kto rozpoznaje prezentowane idee i zauważa podobne elementy we własnym rozwoju, zgłosił się i podzielił swoimi doświadczeniami. Zgłosiło się wówczas około 50 osób, z którymi miesiąc później przeprowadzono ustrukturalizowane wywiady. Były to osoby w wieku od 52 do 97 lat, które albo były zainteresowane teorią gerotranscendencji (kilka osób), albo rozpoznawały taki kierunek rozwoju u siebie. Umożliwiło to konfrontację doświadczeń osób, które odbyły długą drogę w kierunku gerotranscendencji, z doświadczeniami osób, które wydaje się, że utkwily w swoim rozwoju⁴⁶. Jako przykład zaprezentuję fragmenty dwóch narracji i ich interpretacje – Evy, której doświadczenia można uznać za charakterystyczne dla pierwszej grupy, oraz Grety, której treść narracji odpowiada doświadczeniom drugiej grupy.

Eva, która w chwili wywiadu miała 69 lat, nie wywodzi się z biednej rodziny. Miała trudne dzieciństwo, odebrała srogie i bezwzględne wychowanie. Kilka lat wcześniej, po rozwodzie, doświadczyła głębokiego kryzysu. Swoje spojrzenie na to wydarzenie z perspektywy czasu opisuje następująco:

Nie uważam, że osoba powinna prosić o kryzys, ale myślę, że wiele się uczymy z tego kryzysu, kiedy mamy go za sobą.

Na ogólne pytanie, czy z perspektywy minionych doświadczeń zmieniłaby swoje nastawienie do życia i siebie samej, wyraziła chęć raczej radykalnych zmian:

⁴⁵ *Ibidem*, s. 46-47.

⁴⁶ Doświadczenia tych dwóch kobiet, Evy i Grety, są zinterpretowane z przywołaniem fragmentów ich wywiadów w książce L. Tornstama, *op. cit.*, s. 50-55. Bazując na tych interpretacjach i odwołaniach wskażę empiryczne znaczenie teorii gerotranscendencji.

Używając przenośni, wcześniej czułam się trochę jakby poza rzeką, niesiona z prądem bez możliwości kontrolowania, gdzie płynę. Nawet jak chciałam wyjść na brzeg, nie mogłam tego kontrolować; byłam niesiona daleko zarówno przez przyjemne, jak i nieprzyjemne rzeczy. Ale dzisiaj „czuję się jak rzeka”. Czuję jakbym była w rzece. Czuję się częścią jej strumienia, który zawiera przyjemne, jak i nieprzyjemne rzeczy.

W przeciwieństwie do wcześniejszych doświadczeń i poczucia siebie jako obiektu wrzucanego do i wyrzucanego z „rzeki życia”, Eva postrzega siebie dzisiaj jako część „strumienia życia”. Granica pomiędzy nią, przedmiotem a życiem uległa transformacji (takie stwierdzenie pojawiło się kilka razy podczas prowadzonego wywiadu).

Postrzeganie przez Evę czasu także się zmieniło – z linearnego na cykliczny. Eva zrozumiała, że zawsze żyła w „cyklicznej ramie czasu” nie zauważając tego. Potwierdziła także, że jej nastawienie do życia uległo zmianie. Jej radość z życia ma inne źródło.

[...] wcześniej robiłam wiele rzeczy, chodziłam do teatru, jeździłam na wycieczki, organizowałam obiady. Chciałam żeby się działy pewne rzeczy, wtedy byłam trochę podekscytowana... (teraz) najlepszy czas jest wtedy, kiedy siedzę na mojej kuchennej ławce i po prostu jestem, kiedy jaskółki latają nad moją głową jak strzały lub gdy w wiosenny dzień mogę iść na moją grządkę pietruszki i nazrywać jej do zupy.

Eva zyskała umiejętność obserwowania siebie z innej, zewnętrznej perspektywy; wcześniej, jako mała dziewczynka, miała zachowania narcystyczne: *Nie potrafiłam zobaczyć siebie z zewnątrz.*

Także kontakty Ewy z innymi ludźmi uległy zmianie. Eva stała się bardziej otwarta i mniej restrykcyjna, jeśli chodzi o wybór znajomych i przyjaciół.

Idę do innej starej kobiety i po prostu rozmawiamy. Zdecydowanie więcej czerpię z tego aniżeli z bycia na przyjęciu z wieloma osobami, gdzie tak naprawdę nie rozmawiasz dużo z ludźmi.

Eva była szczęśliwa i zadowolona z życia w czasie przeprowadzania wywiadu. Promieniała radością.

Osobą, która w pewien sposób utkwiała we własnym rozwoju, jest Greta. Jej doświadczenia rozwoju gerotranscendencji są widocznym kontrastem. Greta jest emerytowaną nauczycielką, w chwili wywiadu miała 72 lat. Dorastała w środowisku klasy średniej. Jej mama zmarła, kiedy miała 13 lat. Od kilku lat jest wdową z dwójką dorosłych synów, córka zmarła w wieku 15 lat. Jej mąż był dominujący. Zmarł, kiedy chłopcy byli na początku szkoły podstawowej.

Greta, podobnie jak Eva, doświadczyła wielu trudności w życiu, jednak nie wydaje się, by potrafiła znaleźć pozytywne strony tych doświadczeń. Na ogólne pytanie, czy z perspektywy przeżytego życia zmieniałaby swoje nastawienie do niego i siebie samej, opowiedziała jak mało znaczące stało się życie po przejściu na emeryturę:

Myślałam, że jako senior będę aktywna, będę podróżować, ale nic takiego się nie wydarzyło. To tak jakby ktoś podciął mi nogi. Byłam zaskoczona, że tak łatwo się poddałam. Szybko przeję-

łam sposób życia seniorki, który jest raczej bolesny dla mnie... Tęsknię za moją pracą. Tęsknię za satysfakcją z pracy.

Narratorka nie zauważa z perspektywy czasu żadnych pozytywnych zmian dotyczących postrzegania samej siebie oraz otaczającego ją świata. Przeżyte życie konkluduje raczej negatywnie.

Kiedy patrzę na siebie (swoje życie) jestem przede wszystkim rozczarowana. Teraz jestem, niestety, niczym niezainteresowana. Mam uczucie, że wyczerpałam swoje zasoby... Obawiam się, że wyczerpałam potrzebę zainteresowania innymi ludźmi i rzeczami.

Być może ten brak zainteresowania aktywnościami spowodowany jest zablokowaniem rozwoju na etapie wieku średniego. Dla Greta najlepszym okresem w życiu jest zdecydowanie wiek średni, który niestety już minął. *Nie jestem faną seniorów, oczywiście, i nie muszę być.* Ewidentnie Greta nie jest zadowolona ze swojego życia i zalicza siebie do kategorii osób, których nie lubi.

Porównując doświadczenia i przytoczone fragmenty narracji Evy i Greta, można stwierdzić, iż w kontekście gerotranscendencji, czy też odwołując się do kategorii E.H. Eriksona zjednoczenia *ego*, Eva osiągnęła wysoki poziom rozwoju, natomiast Greta tego nie doświadczyła. Widoczne jest u niej niezadowolenie i walka z życiem w okresie późnej dorosłości. Przedstawienie fragmentów narracji Evy i Greta pokazuje, że rozwój gerotranscendencji jest subiektywny i nie ma związku z doświadczeniem kryzysów życiowych. Znaczenie mają tu raczej czynniki osobowościowe, poziom refleksji, krytycznej samorefleksji, umiejętność uczenia się oraz spojrzenia na siebie z zewnątrz (z boku) czy otwartość na krytykę.

Autorzy teorii gerotranscendencji, L. Tornstam z grupą badaczy, po jakościowej analizie zebranego materiału z wyselekcjonowanych 50 wywiadów, bazując na zmianach, jakie dokonują się podczas procesu gerotranscendencji, wyróżnili jej trzy wymiary, które zawierają po kilka charakterystycznych wyznaczników (*the signs*) rozwoju. Każdy z wyznaczników ma swoją nazwę oraz odwołania do odpowiednich fragmentów z użytych wywiadów. Jest to dość obszerna analiza, dlatego też zaprezentuję tylko tytuły tych wymiarów i ich wyznaczniki, mając nadzieję, że zainspiruję tym samym czytelników do pogłębienia wiedzy na temat rozwijającej się teorii gerotranscendencji.

Trzy wymiary gerotranscendencji⁴⁷:

1. Kosmiczny wymiar gerotranscendencji:

- czas i dzieciństwo – zmiana definicji czasu i powrót do dzieciństwa. Pojawienie się transcendencji pomiędzy granicą przeszłości a teraźniejszością. Powrót do dzieciństwa w nowej przepracowanej (pogodzonej) interpretacji;

⁴⁷ L. Tornstam, *op. cit.*, s. 55-69 oraz s. 73-74.

- połączenie z wcześniejszymi generacjami – zmiana perspektywy z liniowej na łańcuchową (połączenie – następstwo). Ważna jest nie indywidualna linia (życia), ale łańcuch-połączenie (przepływ życia);
 - życie i śmierć – znika obawa przed śmiercią, w rezultacie czego pojawia się nowe pojmowanie życia i śmierci;
 - tajemnica życia – akceptacja wymiaru tajemnicy życia;
 - radość z życia (radowanie się) – od dużych wydarzeń (rzeczy) do drobnych doświadczeń (rzeczy). Radość z doświadczania materii makro- i mikrokosmosu często ma związek z naturą (przyrodą).
2. Wymiar samoświadomości (*self*):
- samokonfrontacja – odkrycie ukrytych aspektów świadomości – dobrych i złych;
 - zmniejszenie egocentryzmu – usunięcie swojego „ja” z centrum uwagi. Jednakże, jeżeli samoświadomość jest niska od początku, wówczas może pojawić się pytanie o zmaganie się z ustabilizowaniem poziomu poczucia pewności siebie na odpowiednim poziomie;
 - rozwój cielesnej transcendencji – dbanie o ciało jest kontynuowane, jednakże bez obsesji na tym punkcie;
 - samotranscendencja – może pojawić się przesunięcie z egoizmu do altruizmu;
 - *ego* – jedność (*integrity*) – jednostka uświadamia sobie, że jest jednym z puzzli tworzących pewną całość.
3. Wymiar społeczny i kontaktów interpersonalnych:
- zmiana znaczenia i ważności kontaktów społecznych – jednostka staje się bardziej selektywna w kontaktach społecznych, a jednocześnie wykazuje brak zainteresowania powierzchownymi relacjami oraz przejawia wzrastającą potrzebę samotności;
 - społeczne role – rozumienie różnicy pomiędzy osobowością a odgrywanymi rolami społecznymi, czasem rezygnacja z pełnienia niektórych ról;
 - emancypacyjna niewinność – niewinność osiąga dojrzałość; umiejętność transformacji potrzeby społecznych związków;
 - nowoczesny ascetyzm – rozumienie ważności zdrowia (jego kruchości i śmiertelności) oraz rozwój wolności ascetyzmu;
 - mądrość życiowa (codzienna) – niechęć do pobieżnego dzielenia rzeczy, ludzi czy sytuacji na dobre i złe; dokonywanie osądów oraz dawanie rad jest nienarzucające i dystansujące.

Wyróżnione przez L. Tornstama i jego współpracowników wymiary i wyznaczniki gerotranscendencji mogą stanowić pewnego rodzaju empiryczną podstawę do rozumienia teorii gerotranscendencji. Jednakże jest to rozwijająca się teoria pozytywnego starzenia się i każde kolejne badania mogą przyczynić się do modyfikacji jej wymiarów i czynników. Tak jak zostało wcześniej wspomniane, teoria ta powstała oddolnie (teoria

ugruntowana) – to dane zdobyte od respondentów nadały jej taki kształt. Dlatego też przeprowadzenie badań na innej, także wyselekcjonowanej grupie może dostarczyć odmiennych informacji – potwierdzić zaprezentowane wymiary i wyznaczniki gerotranscendencji, poszerzyć je lub zmodyfikować.

Podsumowanie

Mam świadomość, że zaprezentowana w niniejszym artykule rozwijająca się teoria gerotranscendencji, tak jak pozostałe teorie starzenia się, znajdzie zarówno zwolenników, jak i przeciwników. Doszukać się można jej pozytywnych i negatywnych aspektów. Przekonana jestem, że wiedza na temat istnienia teorii gerotranscendencji może być pomocna dla wielu osób, zarówno młodych, jak i starych, w zrozumieniu zachowań osób będących w drugiej połowie życia. Zachowań, które uznawaliśmy wcześniej za dziwne, odstające od dyskusyjnej, zależnej od kontekstu postrzegania normy.

Nie zgadzam się jednak z J. Halickim, który twierdzi, że:

teoria gerotranscendencji przypomina jedną z klasycznych koncepcji, a mianowicie teorię wycofania, ale różni się od niej w wielu aspektach. [...] gerotranscendencja jest perspektywą bardziej ofensywną, podczas gdy w teorii wycofania zakłada się strategię defensywną. Nie ulega jednak wątpliwości, że koncepcja L. Tornstama nawiązuje wprost do teorii wycofania i stanowi jej uwspółcześnioną wersję⁴⁸.

Po pierwsze istotą teorii gerotranscendencji jest rozwój i zmiana, natomiast w teorii wycofania rezygnacja z przeszłych ról i działań⁴⁹. Po drugie teoria wycofania bardzo ogólnie ujmuje zjawisko kierowania się ku wnętrzu przez ludzi, którzy osiągnęli wiek średni⁵⁰ i wkraczają w okres starości. Natomiast teoria gerotranscendencji wyjaśnia nie tylko zjawisko wglądu w siebie, ale także proces otwarcia się na zmianę w spojrzeniu zarówno na siebie, jak i innych, świat oraz uznawane wartości, normy społeczne i wzory kulturowe. Po trzecie teoria gerotranscendencji powstała na bazie badań empirycznych i L. Tornstam oraz jego współpracownicy, tworząc ową teorię, znali teorię wycofania i podjęli z jej założeniami polemikę⁵¹. Po czwarte utrzymywanie jednoznacznego związku pomiędzy tymi dwoma teoriami, nawet jeśli taki związek istnieje, przy jednoczesnym wskazaniu, że teoria gerotranscendencji jest uwspółcześnioną wersją teorii wycofania, jest moim zdaniem zbyt ogólne i obciążające dla teorii gerotranscendencji. Twierdzę bowiem, iż każda z teorii starzenia się, które w bardzo klarowny, czytelny i precyzyjny sposób przedstawił J. Halicki⁵², zawiera i pozytywne, i negatywne aspekty,

⁴⁸ J. Halicki, *op. cit.*, s. 272.

⁴⁹ Zob. J. Halicki, *op. cit.*, s. 268.

⁵⁰ *Ibidem*.

⁵¹ L. Tornstam, *op. cit.*, s. 31-32.

⁵² J. Halicki, *op. cit.*, s. 271-272.

a w każdej z nich, poddając je krytycznej ocenie, można znaleźć odniesienia do teorii już istniejących. Liczba powstających teorii rośnie i prawdopodobnie ta tendencja się utrzyma, w związku z tym sądzę, że bez wątplenia warto doszukiwać się źródeł ich inspiracji i powstania w istniejących już teoriach, jednocześnie starając się uwypuklać to, co w nich nowe i rozwijające dla danej dziedziny.

Podczas odkrywania teorii gerotranscendencji natrafiłam na esej szwedzkiej studentki drugiego roku psychologii studiów pięcioletnich na Uniwersytecie w Uppsali, na temat starzenia się i teorii gerotranscendencji. Myślę, że przytoczenie jej wypowiedzi będzie odpowiednią konkluzją znaczenia i ważności teorii gerotranscendencji dla postrzegania starości i procesu starzenia się.

Zaraz po wykładzie Larsa Tornstama na temat teorii gerotranscendencji, zrobiłam coś, czego wcześniej nie robiłam. Wypełniona energią i niesamowitym spokojem, którego wcześniej nie doświadczyłam w kontekście swojego wyobrażenia na temat starzenia się, zadzwoniłam do mojej 83-letniej babci, z którą się często kłóciłam. Powiedziałam „przebac mi, babciu”. (Emma zrozumiała wszystkie zachowania, które uznawała wcześniej za dziwne). [...] jestem przekonana, że im więcej osób miałyby szanse dowiedzieć się o idei teorii Larsa Tornstama, tym więcej z nich akceptowałyby, a nawet wyczekiwało drugiej połowy życia. [...] dziękuję Ci Larsie Tornstamie, dzisiaj nie obawiam się już zestarzeć⁵³.

GEROTRASCENDENCE – THEORY OF POSITIVE AGING. ASSUMPTIONS AND MEANING

Summary

The paper presents a developing theory of gerotranscendence, that is – positive aging. It has arisen from empirical studies conducted by Lars Tornstam and his research team. The theory, which at its heart has change and development, explains the process of insight into ourselves as well as the process of opening to change, to the others, to the world, values, social norms and cultural patterns. It is visible in the assumptions and empirical implications presented by the authoress. In order to understand the theory better, the paper refers to the spiritual development and the definition of transcendence in the psychological approach of Maria Straś-Romanowska.

Keywords: old age, development, change, transcendence, wisdom of transcendence

⁵³ Uppsala Universitet, Department of Sociology; *The Theory of Gerotranscendence*; esej E. Rydén *My thoughts on aging*, <http://www.soc.uu.se/en/research/research-fields/the-social-gerontology-group/research/the-theory-of-gerotranscendence/b> [dostęp: 10.11.2011].