

Walentyna Wnuk

REFLEKSJE NAD ROZWOJEM CZŁOWIEKA W PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI

*Nie jest prawdopodobne, by natura,
która wszystkie poprzednie okresy doskonale przeprowadziła,
niby akt pięknej sztuki, zlekceważyła, jak niepoprawny poeta,
jego akt ostatni.*

Cycon

Późna dorosłość, inaczej starość, to stosunkowo najslabiej rozpoznany okres rozwojowy człowieka. Obecnie obserwujemy duże zainteresowanie wśród psychologów i andragogów próbą weryfikacji wszelkich hipotez na temat rozwoju poznawczego ludzi starszych. Moje refleksje na ten temat są wynikiem obserwacji w prowadzonej przeze mnie placówce dla osób starszych, ale przede wszystkim ciągłej penetracji literatury przedmiotu z zakresu psychologii rozwojowej, gerontologii społecznej i andragogiki (geragogiki).

Starość, jako ważny okres życia, bo wieńczący całość ludzkiej egzystencji, jest pojęciem niejednoznacznie definiowanym. W literaturze przedmiotu zgoda panuje jedynie co do konieczności komplementarnego podejścia do zjawiska starości, uwzględniającego jego wszystkie wymiary: fizyczny, psychiczny i społeczno-kulturowy. Starość nie jest stanem jednakowym dla wszystkich, zależnym wyłącznie od wieku. Stąd trudności z wyznaczeniem jej progu (55, 60, 65, 70 lat). W literaturze gerontologicznej używa się dwóch rodzajów definicji starości: **chronologicznej** (60-65 lat) – ustalonej przez wiek emerytalny i **funkcjonalnej** – związanej z zaprzestaniem pełnienia ról społecznych we wszystkich sferach życia. Ze względu na wiek rozróżnia się 4 okresy starości: młodą (65-74 lat), średnią (około 75 lat), późną (po 80 r. ż.), sędziwą (po 90 r. ż.). Przeciętnie obejmuje ona okres 23 lat.

Zachodzi pytanie: czy taki okres czasu, prawie ćwierćwiecze, może być okresem jałowym, nierozwojowym? Próbując na nie odpowiedzieć, należy zdać sobie sprawę z faktu, że w stosunku do starości w ogóle, a do ludzi starych w szczególności można odnotować dwie postawy czy też dwa podejścia.

Jedno z nich jest charakterystyczne dla myślenia potocznego, którym kierują się ludzie młodzi oraz aktywne społecznie i zawodowo średnie pokolenie, a także niektórzy publicyści i badacze. Te osoby w ocenę człowieka starego,

jego charakterystyce, posługują się stereotypem starości, który w sumie daje negatywny obraz tej fazy życia człowieka. Negatywny stereotyp starości każe utożsamiać człowieka starego z osobnikiem podatnym na choroby, przywiązany do konserwatywnych poglądów, wymagającym od otoczenia spełnienia jego zachcianek, domagającego się określonych wygód i ciągle pouczającego młodszych od siebie. Ów negatywny stereotyp starości przedstawiony w książce *Bieg życia ludzkiego* charakteryzuje siedem mitów, które społeczeństwo stworzyło kreśląc obraz starości, a mianowicie:

- opuszczenia i osamotnienia;
- umocnienia się poglądów i postaw konserwatywnych;
- spadku możliwości dokonywania osiągnięć;
- pogarszania się stanu zdrowia;
- utraty zdolności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów;
- zahamowania możliwości rozwojowych, również intelektualnych;
- aseksualności¹.

Kierowanie się w ocenie ludzi starych tymi mitami powoduje upowszechnienie się w społeczeństwie braku wiary w jakiegokolwiek możliwości rozwojowe ludzi starszych.

Ostatnio jednak coraz żywsza jest druga postawa wobec starości, głównie reprezentowana przez andragogów i gerontologów, którzy są przekonani o możliwościach rozwojowych człowieka w ciągu całego życia, a starość postrzegają w kategoriach zadań rozwojowych. Inaczej mówiąc, uważają oni, że okres ten nie powinien uwalniać człowieka od dalszego dojrzewania w człowieczeństwie, od dalszego korzystania z potencjału rozwojowego, który każdy w sobie nosi. Rozwijany obecnie w psychologii nurt tak zwanego całościowego rozwoju jest potwierdzeniem takiego myślenia. Andragodzy, gerontolodzy, psychologowie są zdania, że **trzeba walczyć z mitami na temat starości**.

Badacze przede wszystkim zwracają uwagę na to, iż uwolnienie się od mitów utrudnia powszechnie obserwowany niejednolity obraz starości, zróżnicowanie indywidualnego tempa starzenia się oraz różnice preferencyjne w wyborze kryteriów starzenia się, co komplikuje sprawę rozumienia rozwoju człowieka starego. Zmiany rozwojowe są wielowymiarowe. Przebiegać mogą zarówno w sferze biologicznej, psychicznej, jak i społecznej. Są wielokierunkowe, mając równocześnie regresywny, jak i progresywny charakter. W dodatku samo pojęcie rozwoju z definicji jest otwarte, procesualne, uwzględniające dynamikę.

Zwolennicy podejścia rozwojowego (bo tak można nazwać tych badaczy i działaczy, którzy dostrzegają możliwości rozwoju człowieka w okresie starości) stoją na stanowisku, iż nie należy wyłącznie eksponować zmian regresywnych – nieuniknionych, ale należy skupić się na zmianach progresywnych i w ten sposób lansować model dynamiczny. Nie wyszukiwać braków, lecz odkrywać kie-

¹ Ch. Buchler, *Bieg życia ludzkiego*, Warszawa 1999.

runki rozwoju. Dodatkowo, w przypadku osoby starszej trzeba mocno podkreślać wymiar podmiotowy rozwoju, biorąc choćby pod uwagę okres rozwoju refleksyjnego przypadający na drugą połowę życia człowieka.

Można w tym miejscu postawić pytanie: czym w rezultacie jest rozwój człowieka w późnej dorosłość? Na pewno nie jest synonimem uczenia się. W przypadku człowieka starszego jest często reedukacją, a więc pozbywaniem się pewnych przyzwyczajeń, postaw, schematów działania, które przeszkadzają, są anachroniczne, nieadekwatne do zmieniającej się rzeczywistości. Moim zdaniem początków starości należy szukać przede wszystkim w psychice człowieka. Pogarszający się stan psychiczny może się również wyrażać w regresie aktywności społecznej, a nawet w zaprzestaniu kontaktów społecznych w ogóle. Dlatego podzielam te poglądy, które zdrowie człowieka, w tym również człowieka starego, definiują jako pozytywny stan samopoczucia fizycznego, psychicznego, a także społecznego, a nie tylko brak choroby lub ułomności. W związku z tym rozwój to odbudowywanie czy też nawiązywanie nowych kontaktów społecznych, które świadczą o zdrowiu człowieka.

Rozwój i regres współistnieją ze sobą. Powołaniem człowieka jest jego rozwój, stawanie się coraz pełniejszym i doskonalszym. Starość także nie jest pozbawiona dynamiki rozwojowej. Prawdą jest, że w starości zmienia się charakter i tempo tej dynamiki, prawdą jest, że życie codzienne wymaga większego wysiłku, mimo to – jak twierdzą andragodzy – tę dynamikę rozwojową można odnaleźć i należy starać się ją odnajdywać. Utrzymywanie sprawności życiowej pociąga za sobą konieczność pewnej życiowej reorientacji, a raczej nowej orientacji, polegającej na znalezieniu często nowych wartości i celów.

Generalnie, ów rozwój odnosi się do trzech wymiarów:

- I. Sprawności umysłowej (podstawowy);
- II. Rozwoju duchowego (wewnętrzny), ściśle związanego z psychologicznym wymiarem człowieka;
- III. Zdobywania nowych kompetencji niezbędnych do pokonywania kryzysów rozwojowych, jakże charakterystycznych dla omawianego tu okresu życia.

Te trzy wymiary rozwoju człowieka warunkowane są kilkoma czynnikami, które można wyliczyć przyjmując różne punkty widzenia:

- **czynniki intrapersonalne**: cechy indywidualne jednostki, wyposażenie genetyczne, wiek itp.,
- **czynniki interpersonalne**: elementy środowiska społecznego dające szansę, mogące być źródłem wsparcia, partnerstwo układów rodzinnych, oferta edukacyjna na rynku itp.,
- **czynniki psychologiczne**: inteligencja, osobowość, percepcja itp.,
- **czynniki biologiczne**: motoryka, stan zdrowia itp.,
- **czynniki społeczno-kulturowe**: minione doświadczenia, stosunek do procesu starzenia się, kultura spędzania wolnego czasu, styl życia itp.

Tak więc człowiek uwikłany w splot czynników fizycznych, psychicznych, społecznych, kulturowych kształtuje własne życie, zdumiewa nas swoją żywotnością i niejednokrotnie zaprzecza prawom medycyny psychosomatycznej, ujawniając, iż niezbadane są do końca możliwości rozwojowe człowieka.

Biorąc pod uwagę dynamikę rozwoju człowieka, proponuję przyjąć założenie, że podstawą zdefiniowania rozwoju człowieka starszego będzie model **biopsychospołeczny**. Badania prowadzone zgodnie z tym modelem poszukują odpowiedzi na następujące pytania:

- czym może być rozwój w późnej dorosłości; jego wymiary, zakresy, treści?
- jak pomóc ludziom starszym w maksymalnym wykorzystaniu rezerw psychicznych?
- jak uczynić starość rozwojowym okresem życia?
- jak opóźnić proces starzenia się?
- jakie czynniki będą determinować ów rozwój?
- jaki człowiek starszy jest, jaki mógłby być?

Andragodzy i psycholodzy społeczni podkreślają, że przy formułowaniu odpowiedzi na te pytania trzeba pamiętać, iż każdy człowiek, tym bardziej starszy, jest twórcą własnego rozwoju, wyznacza jego drogi, jego sens i treści. Stąd podkreśla się rolę osobistego wpływu jednostki na przebieg własnego rozwoju. Wpływ ten najmocniej zaznacza się w drugiej połowie życia człowieka. Inaczej można to ująć jako „starość z wyboru”, nie narzuconą przez otoczenie zewnętrzne.

Wydaje się, że wskaźnikami zjawiska rozwoju człowieka w późnej dorosłości powinny być:

- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie (myślenie pozytywne, pokonywanie stresu starości);
- element profilaktyki starzenia się;
- zdobywanie niezależności i harmonii wewnętrznej;
- zdobywanie nowego horyzontu wartości sprzyjających ewentualnemu przeformułowaniu celów w życiu, zrealizowaniu niewykorzystanych jeszcze wewnętrznych sił człowieka;
- zmiana jakości życia, stylu życia;
- utrzymanie funkcji i zdolności poznawczych („gimnastyka mózgu”);
- uczenie się i aktualizowanie kompetencji życiowych;
- wzmacnianie i powiększanie doświadczenia, tak aby uporać się ze swoimi problemami;
- zdolność do przyjęcia odpowiedzialności za własne życie i samodzielne jego kształtowanie (starość konstruktywna);
- zainteresowanie życiem wewnętrznym („dokarmianie duszy”, „smakowanie życia”) budujące własną mądrość życiową;
- analiza swego życia, reinterpretacja własnego doświadczenia;
- zmiany struktury życia, a więc wzorów aktywności (nowe pola aktywności).

Podsumowując można powiedzieć, że celem rozwoju człowieka starszego jest przedłużenie okresu aktywności, twórczego życia, zachowanie zdrowia, przesunięcie starości na jeszcze późniejszy czas, zmierzanie do poprawy jakości życia. Ów rozwój odmienny jest od rozwoju dziecka i młodego człowieka. Mamy tu do czynienia z daleko idącą indywidualizacją zjawiska. Starość jest etapem rozwoju człowieka na całej skali życia. Ten rozwój nigdy się nie kończy, jest bowiem zintegrowany z procesami życia społecznego, nie daje się zamknąć w jednym okresie.

Tak więc rozwój człowieka starszego to szansa, z której człowiek może skorzystać, by lepiej i godniej przeżyć ten okres. Dokonanie tego wyboru jest zawsze równoznaczne z podjęciem aktywności. Jakże trafnie problem rozwoju człowieka starszego ilustruje wypowiedź M. W. Hansena:

...proces starzenia się nie jest równoznaczny ze schodzeniem w ciemną dolinę, o wiele bardziej przypomina wspinanie się na ostatni szczyt, przed którym trzeba odłożyć zbędny bagaż. Oczywiście wspinaczka na szczyt jest męcząca. Jednak szczyt wiele również oblecuje: szeroki widok, który uzyskuje się tylko tam; inną perspektywę, spojrzenie na przebytą drogę, dystans do tego, co się za sobą pozostawiło, oddech; nowe widzenie wolności od tego, co przygniata; być może nowe nastawienie do codzienności².

² *Balsam dla duszy nastolatka czyli jeszcze więcej opowieści o życiu, miłości i nauce*, zebrane i opracowane przez J. Canfielda, M. W. Hansena, K. Kimbergera, Poznań 1999, s. 45.