

Agata Wiza

Akademia Wychowania Fizycznego
Poznań

SPOŁECZNE I INDYWIDUALNE ASPEKTY STARZENIA SIĘ

W rzeczywistości starość jest przede wszystkim osobistym przeżyciem każdego człowieka, a dopiero później wytworem określonego społeczeństwa czy też kultury, choć każda grupa społeczna czy typ rodziny jest źródłem dominujących wzorców.

(Jean-Pierre Bois)

Starzenie się współczesnych społeczeństw

Zainteresowanie problematyką starości wiąże się z demograficznym faktem postępującego w coraz szybszym tempie starzenia się społeczeństw najwyższej rozwiniętych krajów świata. Według prognoz demograficznych do roku 2020 ludzi w wieku powyżej sześćdziesięciu lat będzie ponad miliard, czyli prawie 1/6 ogółu mieszkańców całego świata. Najdłużej żyją ludzie w Szwajcarii, Szwecji, Francji i Hiszpanii. Najwięcej sześćdziesięciolatków i starszych osób będą liczyć Japonia i Włochy (po 33% ogółu mieszkańców), w Niemczech ich odsetek dojdzie do 22%, w USA do 25%. W trudnej sytuacji demograficznej znajdują się Niemcy. Według szacunków Statystycznego Urzędu Federalnego w 2050 roku tzw. iloraz starości czyli stosunek emerytów do grupy zdolnej do pracy zarobkowej się podwoi¹. W Polsce zarysowuje się podobna tendencja i według prognoz Głównego Urzędu Statystycznego po roku 2025 liczba ludzi starych będzie przewyższać liczbę ludzi młodych. Przyczyn wydłużania się ludzkiego życia należy upatrywać m.in. w rozwoju medycyny, polepszaniu się społeczno-ekonomicznych warunków życia, obniżaniu przyrostu naturalnego.

Starzenie się nie przebiega jednakowo we wszystkich społeczeństwach. Na tempo starzenia się i średnią długość życia mają wpływ czynniki genetyczne, klimat, tryb życia, sposób żywienia. Dlatego można mówić o starzeniu ię zróżnicowanym („dyferencjalnym”), niejednorodnym dla różnych obszarów klimatycznych i kulturowych, oraz o „starzeniu wzorcowym” dla danego obszaru, kraju czy kontynentu².

¹ M. Oramus, B. Pietkiewicz, *Sive włosy ludzkości*, „Polityka” 2001, nr 20.

² K. Wiśniewska-Roszkowska, *Starość jako zadanie*, Warszawa 1989.

Wzrastająca liczba osób „trzeciego wieku” nie tylko oznacza zmiany ilościowe w społeczeństwie, lecz tworzy nową jakościowo sytuację, która wymaga podjęcia różnorodnych działań w obrębie danego kraju.

Zróżnicowanie indywidualnego tempa starzenia się

Obecnie samo słowo *starość* – kiedy panuje moda na bycie młodym i to zarówno fizycznie, jak i psychicznie – stało się stygmatem, tabu, puszką Pandory skrywającą rozmaite lęki. „Żyjemy bowiem w świecie, w którym pole sensów i wartości wyznaczone jest przez przyszłość, w którym obowiązuje kult prometejskiej młodości – co musi prowadzić do uznania starości za coś wstydliwego, co należy raczej ukrywać”³.

Starość jest przede wszystkim naturalnym etapem życia człowieka i kontynuacją wszystkich wcześniejszych etapów. Liniję życia człowieka od narodzin do starości można określić jako „drogę do starości”. Wyznaczają ją przede wszystkim wcześniejsze role społeczne, stan zdrowia, rozwój psychiczny i społeczny, doświadczenia życiowe i ważne wydarzenia osobiste⁴.

Ludzie starzeją na wiele sposobów, dlatego trudno ustalić wyraźne granice starości w cyklu ludzkiego życia. Różnice zdań na temat progu starości wynoszą około trzydziestu lat. Według Światowej Organizacji Zdrowia starość rozpoczyna się w 60 roku życia i dzieli się na etapy: 60–75 rok życia, 75–90 oraz 90 i powyżej⁵, okres starości zatem może obejmować trzydzieści lat. Starość nie jest stanem jednakowym dla wszystkich, zależnym wyłącznie od wieku, stąd trudności z wyznaczeniem jej progu.

Niejednolity obraz starości powoduje, że wszystkie zmiany biologiczne i fizjologiczne zachodzące w organizmie oraz zmiany psychiczne i społeczne są współtistotne dla tworzenia pełnego oblicza starości. W ustalaniu progów starości stosuje się następujące kryteria:

- biologiczne, określone przez zmiany funkcji fizjologicznych organizmu;
- socjoekonomiczne, które wynika z podporządkowania przestrzeni życiowej człowieka czynnikom socjologicznym, instytucjonalnym i ekonomicznym;
- psychologiczne, obejmujące przeobrażenia w sferze procesów psychicznych, osobowości oraz w sferze subiektywnych doświadczeń⁶.

³ L. Ferry, *Człowiek-Bóg czyli o sensie życia*, Warszawa 1998, s. 10.

⁴ A. Tabaczekiewicz, *Problemy starości i starzenia się w perspektywie poznawczej pedagogiki społecznej*, „Studia Edukacyjne” 1995, nr 5.

⁵ M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, red. D. Harwas-Napierała, Warszawa 1999.

⁶ *Ibidem*.

Zmiany biologiczne związane ze starzeniem się i starością pozostają w ścisłym związku ze zmianami psychologicznymi i społecznymi. Subiektywna ocena tych zmian wpływa na obraz samego siebie, postawę w stosunku do otoczenia – w rezultacie na sposób społecznego funkcjonowania. Człowiek uwikłany w spłot czynników fizycznych, psychicznych, społecznych i kulturowych kształtuje swoje życie, jest twórcą własnego rozwoju, wyznacza jego drogi, treści i nadaje mu sens. Dlatego podkreśla się rolę osobistego wpływu jednostki na przebieg własnego rozwoju.

Osobowość ludzi starych. Ciągłość czy zmiana

Starość obfituje w sprzeczności. Jest wiekiem, w którym w parze idą ciągłość i zmiana, regres i rozwój. Podstawowa struktura osobowości jest stała; zmianie ulegają nabyte formy zachowania w zakresie określonym głównie przez doświadczenia życiowe. Potwierdzeniem tezy o niezmienności cech osobowości są wyniki badań P. Costy i R. McCrea, którzy mierzyli w odstępach co sześć lat wybrane cechy osobowości dwóch tysięcy mężczyzn w wieku od dwudziestu do osiemdziesięciu lat. Wymienili oni pięć dymensji tworzących strukturę osobowości. Są to: ekstrawersja (poszukiwanie stymulacji, asertywność, ciepło wewnętrzne), ugodowość lub konfliktowość, sztywność zasad lub swoboda w postępowaniu oraz neurotyzm (inaczej równowaga emocjonalna) i otwartość na przeżycia (mająca związek z kulturą, intelektem, fantazją). Dowodów stabilności osobowości w podeszłym wieku dostarczyły też badania D. Field i R. Millsap dotyczące pięciu cech osobowości: ugodowości, zadowolenia, intelektu, ekstrawersji i żywotności. Zmianie ulegają natomiast takie cechy, jak pewność siebie, zainteresowania poznawcze, ciepło wewnętrzne oraz motywacja, co ma związek ze spadkiem energii. Osoby starsze wymagają silniejszych podnieć do podjęcia działania i są mniej skłonne do entuzjazmu.

Trudność w ustaleniu ogólnych prawidłowości odnośnie do osobowości człowieka starożytnego przejawia się we wzroście indywidualnych różnic dotyczących ludzi starych⁷. Istnieje wiele dowodów na to, że w starości nie mamy do czynienia z raptownym zerwaniem osobowości, ale przeciwnie, z jej umocnieniem. Cechy najważniejsze dla danej osobowości stają się wtedy jeszcze wyraźniej zarysowane.

Główne zadanie rozwojowe starości

Starość w koncepcji Eriksona przypada na ostatnie, VIII stadium rozwoju; jest to czas osiągania pełnej dojrzałości, mądrości i integracji wewnętrznej. Jeżeli

⁷ L. Zajac; *Wiek sprzeczności*, „Charaktery” 2000, nr 10.

uwzględnimy podział starości na wczesną, średnią i późną, obejmujące łącznie nawet trzydzieści lat – to można założyć, że tak długi okres nie jest pozbawiony dynamiki rozwojowej. Zmienia się charakter i tempo tej dynamiki. Zmiany rozwojowe są wielokierunkowe, mają równocześnie regresywny, jak i progresywny charakter. Starość jest podejmowaniem naszego osobistego zaangażowania we własny rozwój. Najważniejsze zadanie rozwojowe w tym okresie polega na akceptacji ludzkiej osobowości i własnego życia dzięki mądrym zrozumieniu jego biegu, czyli integracji przeszłości. Brak takiej akceptacji prowadzi ku negatywnemu biegunowi, jakim jest rozpacz. Zatem specyfiką fazy starości jest integracja vs. rozpacz.

Integracja to stan umysłu skoncentrowany na osiągnięciu poczucia harmonii oraz sensu. Towarzyszy jej akceptacja siebie i własnego cyklu życia jako czegoś jedyne, niezastępowalnego, co jest równoznaczne z odkryciem sensu życia. Integracja jest rezultatem procesu przechodzenia przez wszystkie wcześniejsze stadia rozwoju, jest swoistą syntezą wewnętrzną. Poczucie spójności i pełni związane jest z rozliczaniem siebie z własnych dokonań i aktualnej więzi ze światem pod kątem pytań o spełnienie⁸. Sięganie do przeszłości, przyglądanie się jej, pozwala dostrzec ciągłość życia i traktować je jako niepodzielną całość.

Przeciwieństwem integracji jest rozpacz, objawiająca się wzmocnionym lękiem przed śmiercią. Najczęstszym motywem rozpaczliwych ludzi starych jest poczucie stagnacji, życiowej martwoty. Rozpacz jest wyraźna u ludzi pozbawionych pasji i zaangażowania, którzy nie potrafią zaakceptować swojego życia jako unikatowej formy, a już nie mogą go zmienić⁹. Jeśli ocena życia nie ma doprowadzić do goryczy i rozpaczliwej, lecz do integralności, będziemy musieli zaakceptować nasze jedyne i неповtarzalne życie takim, jak się ono potoczyło i pomimo niedoskonałości i wad odnaleźć w nim wartość i znaczenie¹⁰.

Problem strat doświadczanych w starości

Starość nakłada na człowieka szereg strat i dolegliwości, wzbudzając silne negatywne emocje. Jeżeli zdarzenia o charakterze straty dotyczą wartości związanych z codziennym życiem i występują łącznie, stają się zdarzeniami krytycznymi – kryzysogennymi. Do najbardziej dotkliwych strat zaliczamy utratę zdrowia, kondycji i atrakcyjności fizycznej, utratę miejsca w bliskiej nam społeczności, utratę pracy, pozycji społecznej, poczucia przynależności, utratę bliskich, utratę

⁸ L. Witkowski, *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona*, Toruń 2000.

⁹ Z. Pietrasiński, *Rozwój człowieka dorosłego*, Warszawa 1990.

¹⁰ J. Viorst, *To, co musimy utracić*, Poznań 1996, s. 334.

celowości w działaniu. Starość objawia się różnego rodzaju ubytkami w fizycznym i psychicznym funkcjonowaniu. Ciało wysyła nam sygnały o tym, że zanikają siły i uroda. Na utratę atrakcyjności wpływa m.in. deformacja kształtów ciała, wyostrenie rysów twarzy, pomarszczenie skóry, sztywność ruchów¹¹. Narządy sensoryczne stają się mniej sprawne, w mózgu następują stopniowe zmiany, które powodują ubytki w funkcjonowaniu pamięci i w sprawności myślenia.

Znacznie boleśniesz jest utrata bliskich, śmierć małżonka, przyjaciół. Konsekwencją tego może być bierność, apatia, poczucie osamotnienia oraz trudność w nawiązywaniu i podtrzymywaniu nowych relacji interpersonalnych. Problem wdowieństwa częściej dotyka kobiet. W zachodnich społeczeństwach 50% kobiet, które ukończyły 65 rok życia, utraciło mężów; wdowcy stanowią tylko 15% mężczyzn w tym wieku. Powodem tej dysproporcji jest wyższa średnia długość życia kobiet oraz duża liczba małżeństw, w których mężczyzna jest starszy. Oprócz utraty bliskich pojawia się również lęk przed własną śmiercią. Erikson traktuje wzmożony lęk przed śmiercią jako przejaw braku integracji osobowości, jako wyraz rozpacz. Lęk przed śmiercią jest łagodzony przez poczucie sensu przeżytego życia.

Ograniczone kontakty społeczne wynikają także z zakończenia działalności zawodowej. Odejście na emeryturę jest wydarzeniem zajmującym wysoką pozycję na skali stresogennych wydarzeń życiowych. Utrata dotychczasowego statusu zawodowego oraz materialnego stanowi dramatyczne przeżycie wymagające ułożenia nowych relacji z otoczeniem społecznym. Przebieg całej działalności zawodowej oraz stosunek do pracy w znacznym stopniu decydują o możliwościach akceptacji i przystosowania do roli emeryta¹². Istotnymi konsekwencjami emerytury są utrata prestiżu, wzrost poczucia bezużyteczności, ograniczone kontakty z innymi, konieczność zagospodarowania czasu wolnego, a zarazem pogorszenie sytuacji materialnej. Starość jest nie tylko prostą kontynuacją wszystkich wcześniejszych etapów życia, ale jakoś starości jest efektem wcześniejszych zdarzeń.

Relacje międzygeneracyjne w przestrzeni życiowej ludzi starszych

Doskonałym miejscem mieszkania się generacji jest rodzina, ponieważ tworzy ona pole wymiany uczuć, szacunku, bezpieczeństwa, dyskusji oraz świadczenia wzajemnych usług. Na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat nastąpiły istotne zmiany w modelu współczesnej rodziny. Migracje z jednej strony, a przywiązanie do jednego mieszkania z drugiej strony spowodowały, że wielka rodzina

¹¹ M. Straś-Romanowska, *op. cit.*

¹² P. E. Bryant, A. M. Colman, *Psychologia rozwojowa*, Poznań 1997.

jest znacznie rozproszona, jej spoiwość narusza też wzmożona, międzypokoleniowa ruchliwość społeczna¹³. Rodziny wielopokoleniowe, w których starzy ludzie mieli swoje miejsce, zastąpiły rodziny dwupokoleniowe. Konsekwencją tego stał się brak wzajemnego zrozumienia i porozumienia między generacjami. Przestaje dominować jeden wzorzec życia rodzinnego – niewielka komórka rodzinna ginie powoli w natłoku innych rozwiązań, takich jak rodziny z jednym tylko z rodziców, pary ponownie wstępujące w związki małżeńskie, rodziny bezdzietne czy osoby samotne¹⁴. Wyróżnia się także tzw. zmodyfikowaną rodzinę szeroką, która jest typem pośrednim między rodziną szeroką i izolowaną nuklearną. Tego typu związki rodzinne określa się jako „intymność na dystans” lub „intymność z wzajemną niezależnością”¹⁵. Kontakty międzygeneracyjne to także udział we wzajemnym życiu. Szczególnie w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości ludzie starsi potrzebują spotkań, dyskusji z młodymi, aktualizacji wiedzy, konfrontacji z nowymi trendami w sferze społeczno-kulturalnej.

Sposób przekazu kultury między pokoleniami był zasadniczym kryterium podziału kultur, którego dokonała amerykańska antropolog Margaret Mead. W swojej typologii wyróżniła kultury postfiguratywne, kofiguratywne i prefiguratywne¹⁶. W pierwszej z nich młoda generacja kształtowana jest na podobieństwo starszej, a zmiany rzeczywistości zachodzą powoli, dzięki czemu są łatwo adaptowane. Jest to przeszczepianie przeszłości na teraźniejszość. W kulturach kofiguratywnych każda generacja różni się od poprzedniej, a doświadczenie starszego pokolenia, ukształtowanego w zupełnie innym świecie, jest nieużyteczne dla młodych. Młodzież uczy się nie od starszych, lecz od siebie. Zmiany w kulturach prefiguratywnych zachodzą tak szybko, że wiedza starszej generacji się dezaktualizuje. Następuje odwrócenie ról i starsi uczą się od młodszych. Szybki rozwój nauki i techniki oraz środków masowego przekazu powoduje trudność w przystosowaniu się przez osoby starsze do tempa zmian. Jednym ze sposobów bezpiecznego poruszania się w zmieniającej się rzeczywistości jest weryfikacja i poszerzanie swoich umiejętności, ciągła aktualizacja wiedzy. „Barierą uczestnictwa w szerszym życiu społeczno-kulturalnym stają się kompetencje poznawcze i interakcyjne nabywane poprzez instytucjonalne formy edukacji. Edukacja instytucjonalna nie poszerza pola aktualizacji postaw edukacyjnych w sytuacji zmiany”¹⁷. Aby poradzić sobie w okresie błyskawicznych przemian, konieczna jest indywidual-

¹³ B. Szatur-Jaworska, *Společna kwestia ludzi starszych*, [w:] *Společne kwestie starości*, red. B. Rysz-Kowalczyk, Warszawa 1991.

¹⁴ A. H. Toffler, *Budowa nowej cywilizacji. Polityka trzeciej fali*, Poznań 1996.

¹⁵ G. Orzechowska, *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Olsztyn 1999, s. 31.

¹⁶ M. Mead, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, Warszawa 1978.

¹⁷ K. Przyszczypkowski, *Kompetencje dorosłych do uczestnictwa w edukacji w sytuacji zmiany społecznej*, [w:] *Oświata dorosłych jako ruch społeczny*, red. K. Ferencz, Wrocław 1992.

na aktywność edukacyjną i pogłębianie wiedzy z różnych dziedzin życia. Wiedza jest najbardziej wszechstronnym ze wszystkich zasobów, które pozwalają radzić sobie ze światem i własnym życiem w nieustannie zmieniającym się świecie.

Uczenie się jako przygotowanie do starości

Zmierzenie się z problemami starości wymaga wcześniejszego przygotowania, a przygotowanie do tego ostatniego etapu musi trwać przez całe życie. Wypracowany w młodości styl życia ma swoje konsekwencje w okresie starości. Uczenie się staje się sposobem na życie, stylem życia. Uczenie się jako styl życia polega na otwartości, na gotowości zmiany, na aktywności, reinterpretacji przeszłości i własnych doświadczeń. Zdaniem amerykańskiego gerontologa H. R. Mody'ego, szczególnie człowiek starszy ma obowiązek się uczyć, aby lepiej zrozumieć siebie i otaczający świat, a także innych ludzi. Według Olgi Czerniawskiej

[...] uczenie się przez całe życie staje się bazą dla XXI wieku. Zawiera ona cztery wymiary: uczyć się, aby poznać, uczyć się, aby działać, uczyć się żyć wspólnie, uczyć się, aby być. W każdym przypadku uczący się podmiot, osoba, stanowi centrum edukacji permanentnej. Nie instytucja, nie nauczyciel, ale uczący się [...]. Uczyć się to nie tylko uczestniczyć w zorganizowanych formach kształcenia, to uświadomić sobie sytuacje edukacyjne w życiu¹⁸.

Aktywność edukacyjna przejawia się w pisaniu, szukaniu śladów, dokumentów, odtwarzaniu doświadczeń. Pomocna jest pogłębiona samorefleksja, charakterystyczna dla starzenia się tendencja do retrospekcji, powrót do tego wszystkiego, co w czasie wyczerpanej działalności zawodowej czy osobistej zostało zapomniane albo nieuświadomione, a mogłoby się stać siłą napędową życia. Powrót pamięcią do własnej przeszłości i poddawanie jej ocenie pozwala ludziom dostrzec ciągłość życia, traktować je jako niepodzielną całość.

Sposobem na zachowanie aktywności intelektualnej są Uniwersytety Trzeciego Wieku, przeznaczone zwłaszcza dla osób o rozbudzonych potrzebach intelektualnych. Placówki te prowadzą zajęcia z zakresu różnych dziedzin wiedzy. Mają one służyć dialogowi, spotkaniom osób i kultur, przeszłości i teraźniejszości.

Zakończenie

Oslabienie dynamiki życiowej powoduje, że starszy człowiek wymaga w coraz większym zakresie pomocy z zewnątrz. Problem ludzi starych jest problemem

¹⁸ O. Czerniawska, *Uczenie się jako styl życia*, [w:] *Przygotowanie do starości*, red. M. Dziągiewska, Łódź 1997.

nie tylko ich, ale także całego społeczeństwa, rzutuje bowiem na strukturę społeczną, na relacje międzypokoleniowe, na system opieki zdrowotnej i na sytuację gospodarczą. W związku z tym potrzebna jest pogłębiona analiza problemów starości zarówno w kontekście indywidualnym, jak i społecznym. Demograficzne starzenie się społeczeństw nakłada na nie obowiązek podejmowania działań zarówno w sferze teoretycznych, interdyscyplinarnych badań czy diagnoz, jak i rozwiązań w sferze praktycznej.

Ludzie starsi będą stanowić dużą grupę potencjału społecznego. Ich aktywność życiowa, zawodowa, stan zdrowia mogą stać się albo zasobem, albo ciężarem dla społeczeństwa. Dlatego istotna jest edukacja dorosłych zarówno w kierunku właściwej percepcji starości oraz możliwości jak najlepszego przygotowania się do niej, jak i przeżywania tego etapu życia. Wyzwaniem dla pedagogów jest uczenie ludzi starszych zmiany jakości i stylu życia poprzez aktualizowanie kompetencji życiowych, wzmacnianie i powiększanie doświadczeń dających niezależność i harmonię wewnętrzną.