

Walentyna Wnuk

UDZIAŁ UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU W KSZTAŁTOWANIU JAKOŚCI ŻYCIA LUDZI STARSZYCH

To, że się starzejemy, jest jednakowe dla wszystkich.
To, jak się starzejemy, jest różne dla każdego.

(L. Dyczewski)

Chciałabym podzielić się swoimi kilkoma przemyśleniami na temat jakości życia ludzi starszych. Dotyczą one moich poszukiwań odpowiedzi na pytanie: czy i jak wpływa UTW na jakość życia swoich słuchaczy i w czym to się wyraża?

W języku psychologicznym jakość życia to wynik indywidualnego i wielowymiarowego procesu interakcji pomiędzy osobą a jej otoczeniem w przeszłości, teraźniejszości i oczekiwanej przyszłości. Osiągnięcie dojrzałej radości życia w okresie późnej dorosłości wymaga więc akceptacji własnej przeszłości, zgody na nieuchronność starzenia się ciała oraz zgody na ograniczenia rozwoju duchowego, co jest podstawą przezwyciężania egoizmu.

Dla pedagogów jakość życia mierzona jest stopniem zaspokajania potrzeb materialnych i niematerialnych człowieka. Ze zrozumiałych względów pozwolę sobie pominąć potrzeby natury materialnej, uznając ich bezdyskusyjny wpływ na jakość życia. Uważam to tym bardziej za uzasadnione, bowiem – jak wynika z badań – osoby starsze nie są grupą społeczną, w sposób wyjątkowy na tle grup innych, dotkniętą trudnościami bytowymi. Zwrócę natomiast uwagę na kondycję psychiczną decydującą o jakości życia, która jeśli nie powoduje depresji psychicznej, częściej występującej u ludzi starszych niż młodszych, to głównie decyduje o wysokiej jakości życia.

Profesor Halina Szwarz, twórczyni Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Polsce (UTW) przypomina, że do życia i dobrego samopoczucia nie zawsze wystarcza zaspokojenie tylko tzw. podstawowych potrzeb. Nie mniej ważne są potrzeby wyższego rzędu, do których zalicza się potrzebę wiedzy, twórczości i piękna. Bierze się to stąd, że człowiek należy do dwóch odrębnych światów: świata natury, czyli świata rzeczy i świata duchowego, czyli świata wartości. Równowaga tych dwóch światów staje się wykładnią sensu życia, a w konsekwencji może budować wysoką jakość życia. Nic dziwnego, że coraz częściej podkreśla się, że w przypadku najstarszego pokolenia na uwagę zasługują potrzeby psychospołeczne, a wśród nich: potrzeba akceptacji, społecznej użyteczności i więzi emocjonalnej, potrzeba przynależności i

miłości, prestiżu i uznania, potrzeba autoprezentacji, potrzeba dokonań itp. One właśnie utożsamiane są w starszym wieku z sensem życia, który jest fundamentem wysokiej jego jakości.

Ale jakość każdego życia jest zdeterminowana wieloma czynnikami, a w przypadku ludzi starszych rzecz dodatkowo się komplikuje. Późna dorosłość jest bowiem najbardziej zróżnicowaną fazą życia człowieka. Nie jest okresem jednorodnym i stabilnym. Większość badaczy zwraca uwagę na ogromną odmienność doświadczeń tzw. młodej starości (60-70 lat) od doświadczeń starości dojrzałej (70-85), a zwłaszcza starości sędziwej (85+). Podkreśla, że prawie każdy z nas starzeje się własnym rytmem. Jakość życia ma więc subiektywny charakter, zwłaszcza że składa się na nią suma przeżyć w każdym okresie życia.

W gerontologii społecznej, aktywność uznawana jest za sprzyjającą wysokiej jakości życia. Proponuje się więc czynny tryb życia, wpływający na lepszą kondycję psychofizyczną ludzi starszych i zakłada, że taki tryb życia daje satysfakcję i poczucie sensu istnienia. O kształcie późnej dorosłości w dużej mierze decyduje bowiem poczucie sensu życia. Poczucie sensu życia jest przekonaniem, że istnieją wartości i cele, dla których warto żyć. W momencie gdy człowiek przestaje mieć ważne dla niego cele, jego życie powoli przestaje tracić sens, budzi zgorzknienie, niezadowolenie. O zadowoleniu z życia zdaniem B. Neugardena decyduje pięć czynników powiązanych z aktywnością i poczuciem sensu:

- 1) pełnienie codziennych obowiązków z przyjemnością;
- 2) przeświadczenie o tym, że żyjemy pełnią życia;
- 3) przekonanie o tym, że osiągnęło się swoje cele;
- 4) posiadanie dobrego zdania o sobie;
- 5) optymistyczne nastawienie. Najlepiej starzeją się więc te osoby, które utrzymują dobrą formę w sferze: fizycznej, psychologicznej, intelektualnej, towarzysko-społecznej. Bierność i brak wiary prowadzi do „pustki egzystencjalnej”.

Preferowany przez andragogikę model rozwojowy i prospołeczny późnej dorosłości, sprzyjający dobrej jakości życia, niesie ze sobą – uwzględniając niedomogi i ograniczenia – wolność, spokój, rozsądek, wolę pomocy innym, obdarowywanie ich ciepłymi uczuciami. Tak więc niezależność i swoboda osobista w wyborze stylu życia, prestiż społeczny i satysfakcja z życiowych dokonań, zapewniają godziwą jego jakość. Zawsze jednak pytanie o jakość życia ludzi starszych to zabieganie, by ten okres życia reprezentował starość długą, zdrową, niezależną, szczęśliwą, godną, aktywną itd. Decydować o tym mogą przede wszystkim sami ludzie starsi, nie tylko ich biografie, ale i preferowane wartości, styl życia, postawy wobec własnej starości. Równie ważne jest także, dla utrzymywania przekonania o wysokiej jakości własnego życia, nastawienie społeczeństwa (w tym młodego pokolenia) oraz najbliższego

otoczenia (rodziny, sąsiadów) wspierających osoby starsze na co dzień, obok wsparcia dawanego przez system zabezpieczeń społecznych.

W naszym społeczeństwie funkcjonuje często negatywny stereotyp starości, który dobrze ilustruje siedem mitów wyróżnionych przez R. Bartela. Są to: mit opuszczenia i osamotnienia, mit umocnienia się poglądów i postaw konserwatywnych, mit spadku możliwości dokonywania osiągnięć, mit pogarszania się stanu zdrowia, mit utraty zdolności podejmowania decyzji, mit zahamowania możliwości rozwojowych, mit aseksualności. Obalenie ich w codziennym życiu przez osoby starsze możliwe jest tylko przy pomocy najbliższych i wspierającej polityki społecznej państwa. Jednakże istnieje wiele czynników sprzyjających utrwalaniu się tych mitów. Wśród przyczyn źle wpływających na jakość życia ludzi starszych można wymienić: momenty krytyczne (utrata osób bliskich), zmniejszenie aktywności własnej, lęk przed chorobą i zniechęceniem, poczucie osamotnienia, zagubienie w „pędzącym świecie”, nieprawidłowe życie emocjonalne (urazy, brak miłości).

W psychologii całościowego rozwoju człowieka wskazuje się wiele czynników, które mogą znacznie utrudnić, o ile nie uniemożliwić, osiągnięcie wysokiej jakości życia. W przypadku pokolenia najstarszego dotyczą one bezpośrednio kwestii przemiany wewnętrznej i rozwoju duchowego. Zaleca się więc osobom starszym rewidzję dotychczasowych ustosunkowań do świata wartości, przedmiotów i ludzi oraz do samego siebie, jako dodatkowe warunki doświadczania wysokiej jakości życia w życiu codziennym.

Według teorii starości konstruktywnej, sprzyjającej dobrej jakości życia, przedstawia się osoby starsze jako istoty aktywne, twórcze, które same podejmują takie decyzje, jakie wydają się najwłaściwsze w danym momencie, które prezentują odpowiedzialność za siebie, starają się być jak najdłużej samodzielne („starość z wyboru”, nie narzucona przez otoczenie zewnętrzne).

Maria Susłowska twierdzi, że jakość życia ludzi starszych jest uwarunkowana aktywnością intelektualną. Z wysoką aktywnością intelektualną wiąże się lepsza samoocena, a także poczucie wartości życia i jego sensu. Aktywność intelektualna przeciwdziała utracie szacunku dla siebie, zapobiega poczuciu beznadziejności i depresji, towarzyszącej często starości¹. Potwierdzeniem tego jest proponowany przez prof. O. Czerniawską styl życia jako uczenie się osób starszych².

Przedstawione tu pokrótce teorie propagują styl życia sprzyjający jego wysokiej jakości. Jego miarą zawsze jest zgodność wyborów działań jednostki z jej systemem przekonań. Im większa zgodność, tym wyższe poczucie własnej wartości, tym sa-

¹ M. Susłowska, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 1989.

² O. Czerniawska, *Czego uczą doświadczenia uniwersytetów trzeciego wieku?* „Oświata Dorosłych” 1989, nr 8.

mym wyższa ocena jakości życia. W dużej mierze decyduje o tym aktywność własna i posiadanie świadomości, że można żyć inaczej. Jej brak to największy problem powodujący blokadę aktywności.

Człowiek poprzez każde swoje działanie realizuje swoje potrzeby i tylko wówczas ma szansę na harmonijny udział w wielu obszarach życia. Nie zawsze jednak wystarczą ludziom chęci, aby zmienić swoje życie, aby uczynić je aktywnym. Pewien model zachowań, z którego trudno się wyłamać naznaczony brakiem wiary we własne możliwości, powoduje bariery aktywności osób starszych. Tak więc zadowolenie z życia jest pochodną szeroko rozumianej aktywności, ale różnorodna aktywność człowieka w zaawansowanym wieku poszerza jego przestrzeń życiową, tylko wtedy, gdy przyczynia się do realizacji potrzeby sensu życia. Ponieważ najwyższą wartością preferowaną przez osoby starsze jest zdrowie, ono w poważnym stopniu może determinować stopień zadowolenia z życia. Należy je jednak rozumieć jako (pozytywny) stan samopoczucia nie tylko fizycznego, ale również psychicznego i społecznego.

Dlatego też trzeba zgodzić się z poglądem D. Chopry, iż wszystko czego doświadczamy ma początek i koniec w świadomości. Nasze choroby, proces starzenia się jest następstwem tego, że wiele funkcji naszego organizmu wymyka się spod kontroli świadomości. Jeżeli chcemy zmienić obraz swego życia najpierw musimy zmienić świadomość i wywołać pozytywne myślenie. Nasza świadomość ma wpływ na wartość naszego życia, może być instrumentem uzdrawiającym nasze ciało. Kondycja człowieka w jej wszystkich wymiarach jest bowiem zależna w dużym stopniu od jego myślenia. Tak więc – zdaniem Chopry – droga do wartościowego przeżycia okresu późnej dorosłości prowadzi do systematycznej pracy nad odrodzeniem własnej świadomości³. Wynika z tego, że szanse długiego i szczęśliwego życia, mają osoby zadowolone z życia, świadome jego wysokiej jakości.

Podobnie ujmuje to koncepcja zaproponowana przez M. Csikszentmihalyi, który uważa, że na ocenę jakości życia w zasadniczy sposób wpływają myśli i stany emocjonalne, związane ze sposobem doświadczenia tego, czym się zajmujemy na co dzień⁴.

Można więc wnioskować, że styl życia preferujący aktywność intelektualną i społeczną, a więc ciągły rozwój, jest strategią przyczyniającą się do utrzymywania pozytywnego samopoczucia.

O osiągnięciu dojrzałej jakości życia decydowała będzie umiejętność zagospodarowania czasu wolnego zajęciami przynoszącymi zadowolenie i satysfakcję. Czas ten winien dzielić się na czas przeznaczony dla siebie, czas poświęcony rodzinie i czas dla innych. Kiedy podstawową intencją naszych działań jest uczestniczenie w

³ D. Chopra, *Życie bez starości: młode ciało, ponadczasowy umysł*, Warszawa 1995.

⁴ M. Csikszentmihalyi, *Urok codzienności*, Warszawa 1998.

życiu, każda czynność powinna przynosić powodzenie. Nieustanne bilansowanie życia – jakże charakterystyczne dla tego okresu życia – winno zmierzać do jego pozytywnego wyniku. Ów bilans to aktywne ustosunkowywanie się do własnej, nacechowanej dystansem przeszłości, próba jej podsumowania i oceny, reinterpretacja minionych doświadczeń. Winien on pomóc w zaakceptowaniu obecnego stanu, a niejednokrotnie w zmianie dotychczasowego, jakże często pełnego lęku, niewłaściwego, myślenia o własnej starości. Gdyż, jak pisze M. Aureliusz: „Życie człowieka jest bowiem tym, czym uczynią go myśli”. Dobre przystosowanie do starości występuje wtedy, gdy człowiek jest szczęśliwy, ma zaufanie do ludzi, jest zadowolony, towarzyski, aktywny, ma szacunek do siebie. Objawia się ono aktywnością, wysoką moralnością, zadowoleniem z życia, szczerością w kontaktach z ludźmi.

Czy UTW pomaga jego słuchaczom w zabieganiu o właściwą jakość życia? Sądzę, iż odpowiedź może być tylko pozytywna. Wszak preferuje on dalszy rozwój, proponując stosunkowo bogaty i ciągle rozwijany intensywny tok pracy, który stanowi: wykłady audytoryjne, zajęcia seminaryjne, lektoraty, gimnastyki lecznicze, spotkania w sekcjach i zespołach zainteresowań. Stwarza więc warunki do korzystania z prawa do rozwoju, we wszystkich możliwych wymiarach, uaktywniając wciąż potencjał życiowy, jaki tkwi w jego słuchaczach. Walcząc z negatywnym stereotypem starości, przeciwstawia się starości pasywnej, będącej niekorzystnym zjawiskiem, zarówno dla jednostki, jak i społeczeństwa. Organizowanie UTW jest przykładem dynamicznego i konstruktywnego podejścia do okresu późnej dorosłości, jest przeciwstawieniem się drastycznemu ograniczaniu przestrzeni życiowej ludzi starszych. Uniwersytet uczy właściwego wykorzystania czasu wolnego, poszukuje bowiem form przeciwdziałania monotonii życia na emeryturze. Dzięki niemu czas „pusty” staje się „zajętym”, przynosząc radość i zadowolenie. Zaspokaja potrzeby więzi społecznych, dając możliwość wejścia w związki przyjacielskie i uczuciowe. UTW umożliwia zdobywanie nowych kompetencji, niezbędnych w pokonywaniu stresu starości, w pokonywaniu kryzysów rozwojowych. Wiele kryzysowych sytuacji życiowych, rozwiązywanych jest w placówce, prowadząc do przełomu, czyli osiągnięcia wyższej jakości życia. Ów przełom sugeruje ważną zmianę jakościową, inne spojrzenie na życie i uchwycenie nowej perspektywy przyszłości – wyzwala dostrzeganie nowych celów.

Można więc powiedzieć, że UTW zmienia strukturę życia swoich słuchaczy, proponując nowe pola aktywności, zaspakajając istniejące potrzeby albo budząc uśpio-
ne. Daje wsparcie psychiczne, wyzwala siły, mobilizuje, uczy zachowania zdrowia, twórczej akceptacji choroby, akceptacji inwalidztwa, rozumnego włączania się w problemy rodzinne, środowiskowe. Przeciwstawia się takim odczuciom – jakże często towarzyszącym ludziom starszym – jak: poczucie osamotnienia, doświadczanie izolacji społecznej, odczuwania braku zainteresowania nimi ze strony otoczenia społecznego. Celem UTW jest przedłużyć okres aktywności poznawczej, społecznej,

fizycznej, przedłużyć okres twórczego życia, kształcić zdolności adaptacyjne, tym samym zmierzać do poprawy jakości życia najstarszego pokolenia. W świecie cybernetycznym obok realnego, może powstać wirtualny UTW, interakcyjny i kreatywny. Być może uda się tym samym w pełni osiągnąć to, co miał na myśli Goethe mówiąc „Nie jest żadną sztuką zestarzeć się, prawdziwą sztuką jest znieść to dobrze”.