

Agata Wiża

SPOSOBY STARZENIA SIĘ. POSTAWY LUDZI STARSZYCH WOBEC ŻYCIA

Starzenie się nie przebiega jednakowo we wszystkich społeczeństwach na świecie. Mimo tego samego wieku metrykalnego ludzie mogą bardzo różnić się stopniem zestarzenia, np. wykazują znaczące odmienności w ogólnej żywotności i sprawności organizmu. Na tempo starzenia się i średnią długość życia wpływają m.in. czynniki genetyczne i klimatyczne, tryb życia, sposób odżywiania.

Ponieważ starość nie jest stanem jednakowym dla wszystkich, zależnym wyłącznie od wieku, trudno wyznaczyć jej próg. 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.

Bez względu na wiek można udoskonalać w sobie pewne aspekty, przemodelować wnętrze, dokonywać rewizji samego siebie. Z biegiem życia pojawiają się nowe zadania i kryzysy rozwojowe. Celem rozwoju człowieka starszego jest przedłużenie okresu aktywności i twórczego życia, zachowanie zdrowia, a szczególnie zmierzanie do poprawy jakości życia. Zatem starość nie jest pozbawiona dynamiki rozwojowej, ale zmienia się jej dynamika i tempo życia.

Rozwój człowieka w okresie starości zależy od sposobu, w jaki poradzi sobie z trzema głównymi zadaniami rozwojowymi:

- umiejętne rozwiązanie problemu przejścia na emeryturę, związane z odnalezieniem własnej wartości i zadowolenia w dziedzinach niezwiązanych z pracą zawodową;
- pogodzenie się z obniżaniem się sprawności fizycznej, co wiąże się z przesunięciem uwagi dotyczącej ciała na twórcze formy aktywności psychicznej;
- zaakceptowanie nieuchronności śmierci¹.

Lista zadań rozwojowych może zastać poszerzona o jeszcze inne, ważne z punktu widzenia jednostki i jej relacji z rzeczywistością społeczną. Są to:

- samoakceptacja własnych możliwości i ograniczeń;
- autoedukacja w różnorodnych obszarach zainteresowań;

¹ A. Birch, T. Malim, *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęctwa do dorosłości*, Warszawa 1997.

- odnajdywanie sensu własnego życia dzięki zyskiwaniu doświadczeń i życiowej mądrości i pogłębianie życia wewnętrznego;
- osiąganie coraz głębszego poczucia tożsamości;
- twórcze i zdrowe korzystanie z wolnego czasu;
- nabieranie dystansu do zjawisk i przeobrażeń samego siebie i otaczającej rzeczywistości;
- utrzymywanie kontaktów z najbliższymi oraz więzi towarzyskich;
- przystosowywanie się do zmieniających się z wiekiem ról społecznych;
- umiejętność przystosowania się do zmian oraz ograniczeń².

Zdaniem J. Staregi-Piasek adaptacja jednostki do starości to aktywny proces zmierzający do przystosowania zarówno siebie do określonych sytuacji zewnętrznych, jak i sytuacji zewnętrznych do własnych możliwości i zmian jednostkowych³. Adaptacja stanowi wynik aktywności człowieka, zależy od jej kierunku i zakresu, prowadzi do szeroko rozumianego rozwoju.

Zasadnicze przygotowanie do starości przebiega w sposób nieświadomy, ale trwa ono przez całe życie. Wypracowany w młodości styl życia ma swoje konsekwencje w późniejszych okresach. W dużym stopniu aktywność minionych okresów wyznacza witalność w trzecim wieku. Ponadto człowiek nie nabywa z wiekiem nowych cech; jego osobowość pozostaje stabilna. Jądro naszej osobowości pozostaje niezmienione. W starości nie mamy do czynienia z zerwaniem ciągłości danej osobowości, ale z jej umocnieniem. Najważniejsze cechy zostają jeszcze wyraźniej zarysowane. Pewne reakcje, skłonności i upodobania nasilają się wraz z procesem starzenia się.

Nie istnieje jeden tylko „właściwy” sposób przeżywania starości. Starość może być czasem agresywności lub łagodności, gorączkowej krzątaniny lub braku zaangażowania, czasem podtrzymywania naszego dawnego obrazu nas samych lub czasem „zrzucania masek”. Różne typy osobowości cechują różne wzorce starzenia się. Potwierdzają to badania B. Neugarten, R. Havighurst i S. Tobin⁴. W badaniach tych mierzono zadowolenie z życia w grupie siedemdziesięciolatków reprezentujących różne wzorce starzenia się. Spośród ludzi o osobowości „zintegrowanej” wyodrębniono trzy odmienne typy zachowań, jeżeli chodzi o podejście do własnego starzenia się. Typ „reorganizujący się” cechował się utrzymaniem wysokiej aktywności życiowej, typ „skupiony” aktywnością średnią i typ „nizaangażowany” niską aktywnością życiową. U wszystkich typów zadowolenie z życia było wysokie.

² R. Konieczna, *Nabywanie kompetencji życiowych przez ludzi starszych*, [w:] *Kompetencje społeczne dorosłych*, red. R. Urbański-Korż, Toruń-Poznań 2000.

³ *Postępy gerontologii*, red. B. Synak, T. Wróblewski, Warszawa 1988.

⁴ B. Neugarten, R. Havighurst, S. Tobin, *Personality and patterns of aging*, [w:] *Middle age and aging*, red. B. Neugarten, 1969.

Ludzie typu „reorganizującego” przeciwstawiają się kurczeniu ich dotychczasowego świata, zastępując nowymi relacjami i zamierzeniami to, co zabiera im wiek. Osoby typu „skupionego” zamiast dotychczasowej gamy zainteresowań koncentrują się na jednej lub dwóch rzeczach. Dobre przeżywanie starości charakterystyczne jest także dla ludzi typu „niezaangażowanego”, nakierowanych na własne wnętrza. Przystosowują się oni do zmian, a wycofując się ze świata, czerpią zadowolenie z życia biegnącego powolnym rytmem i naznaczonego refleksją.

Badacze opisali także starzenie się osobowości „uzbrojonych” albo „obronnych”, u których istniała potrzeba ścisłej kontroli siebie i konieczność stosowania mechanizmów obronnych powstrzymujących lęk wywołany groźbą starości. Zaobserwowano dwa wzorce zachowań: kurczone trzymanie się poprzedniego sposobu życia połączone z ucieczką od wszelkich nowych doświadczeń, oraz z niską aktywnością.

W kategorii trzeciej, osobowości „bierno-zależnych”, zaobserwowano potrzebę znalezienia kogoś, na kim można by się wesprzeć. U osób tych (tzw. szukających pomocy i pociechy) występowała średnia aktywność, jeśli znalazły kogoś, kto zaspokoił ich potrzeby emocjonalne.

Do czwartej kategorii należały osobowości „niezintegrowane”, u których odnotowano poważne zaburzenie funkcji psychicznych, utratę kontroli emocjonalnej i pogorszenie się procesów myślowych. Zarówno aktywność, jak i zadowolenie z życia były niskie.

Badania A. A. Zycha i R. Batrela ujawniły zarówno postawy przystosowania (postawa rozsądnej, poznawczej i emocjonalnej akceptacji starości oraz postawa refleksji nad życiem), jak i nieprzystosowania się do starości (postawa lęku i buntu wobec starzenia się oraz rezygnacji lub izolacji emocjonalnej i społecznej).

Postaw związanych z przygotowaniem się człowieka do starzenia się i starości dotyczy również typologia S. Richarda zawierająca postawy „konstruktywną”, „zależną”, „obronną”, „wrogości do otoczenia” oraz „wrogości skierowanej na samego siebie”⁵. Natomiast Dennis B. Bromley⁶ wyróżnia pięć postaw ludzi starszych wobec życia: „kreatywną”, „zależności”, „obronną”, „wrogości” i „wrogości wobec samego siebie”. Wymienione typy zachowań układają się w kontinuum: od bardzo wysokiej aktywności i dobrej adaptacji do ciągle zmieniających się warunków życia w okresie starości, po całkowitą bierność, brak przystosowania i wycofanie się z życia, objawiające się apatią, stagnacją i czekaniem na śmierć.

Badania A. Tokaj⁷ potwierdziły zasadnicze typy starości: aktywnej – „konstruktywnej” oraz biernej – „niekonstruktywnej”. Typy te stanowiły punkt wyjścia do wy-

⁵ A. A. Zych, *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. Warszawa 1995.

⁶ Cyt. za: A. Chabior, *Kierunki działalności kulturalno-oświatowej z ludźmi starszymi*, [w:] *Demograficzne i indywidualne starzenie się*, red. A.A. Zych, Kielce 2001.

⁷ A. Tokaj, *U progu starości*, Poznań 2000.

różnienia kolejnych podtypów starości: akceptowanej – „cichej”, odrzuconej – „złej”, pogodnej – „twórczej”, smutnej – „cierpiącej”, dającej – „wspierającej” i biorącej – „wspieranej”.

Reprezentanci podtypu starości akceptowanej – „cichej” bez rozpaczony pogodzili się z faktem nadejścia starości i zakończenia pracy zawodowej. Czują się w miarę spełnieni w przeszłości, akceptują teraźniejszość i są otwarci na przyszłość. Inne cechy wiążą się z podtypem starości odrzuconej – „złej”; są to ludzie niepokodzeni z faktem bycia starym, a niezadowolenie przybiera często postać wrogości, malkontentstwa. Natomiast podtyp starości pogodnej – „twórczej” charakteryzuje się pogodą ducha i zyczliwością wobec wszystkiego i wszystkich napotkanych w życiu. W miarę możliwości osoby te rozwijają się twórczo, nadrabiając życiowe zaległości. Inaczej zachowują się osoby podtypu starości smutnej – „cierpiącej”. Dotychczasowa egzystencja była w ich odczuciu wypełniona porażkami, dramatami i nieszczęściami. Nie ma w nich energii do dokonywania zmian, a śmierć traktowana jest jako wyzwolenie. Osoby reprezentujące podtyp starości dającej – „wspierającej” czerpią radość z niesienia pomocy innym. Poczucie bycia potrzebnym wyzwala ogromną potrzebę samowystarczalności – bycia jak najdłużej w pełni sił, aby służyć innym. Przeciwnieństwem jest starość biorąca – „wspierana”. Ten rodzaj zachowań jest uwarunkowany wcześniejszymi zależnościami od innych osób czy instytucji. Starość biorąca to z jednej strony osoby charakteryzujące się wyuczoną bezradnością, z drugiej zaś cechujące się postawą roszczeniową.

Na podstawie przeprowadzonych badań⁸ powiązano typ starości ze stopniem zadowolenia z życia tj. z bilansem życiowym. Zadowolenie z dotychczasowego życia wiązało się z następującymi sprawami:

- udane życie małżeńskie i rodzinne,
- zadowolenie z wykonywanej pracy zawodowej,
- życie zgodne z uznawanym kodeksem etycznym,
- dobra sytuacja ekonomiczna,
- dobre zdrowie,
- możliwości samorozwoju i samorealizacji oraz satysfakcja z osiągnięć.

Na negatywny bilans życiowy wpływały m.in.:

- negatywne przeżycia z okresu II wojny światowej,
- huśtawka polityczno-społecznych przemian w kraju,
- patologia życia rodzinnego,
- wykonywanie ciężkiej, niesatysfakcjonującej pracy,
- trudności w pogodzeniu obowiązków pracy zawodowej z życiem osobistym,
- brak możliwości samorozwoju, samorealizacji,
- nieumiejętność kierowania swoim życiem oraz brak celu życiowego.

⁸ *Ibidem.*

Przedstawione dane pokazują, że obraz samego siebie człowieka starego nie powstaje samoistnie. Prowadzi do niego swoista „droga do starości”, która została ukształtowana przez dotychczasowy przebieg życia. Wartość starości zwiększa się, kiedy znaczenie ma zarówno przyszłość, jak i teraźniejszość, ale nie można zapomnieć o tym, jak ogromną wagę mają przeszłe zdarzenia. Wkład poszczególnych osób w to, jaką formę przybierze ich starość, zaczyna się już w dzieciństwie⁹.

Wyróżnione postawy wobec starości i style życia są wypadkową różnych czynników składających się na szeroko rozumiany bieg życia. Świadczą także o tym, że przeszłość decyduje o umiejętności zaakceptowania nieuniknionych strat w sferze biologicznej, psychospołecznej i socjalnej.

Okres starości w cyklu życia charakteryzowany jest według Eriksona witalnością uwikłaną w równowagę napięcia między integralnością życiową a bodźcami prowadzącymi do rozpacz, beznadziei i poczucia niespełnienia. Jeśli nasza ocena życia nie ma doprowadzić do goryczy, lecz do integralności, będziemy musieli zaakceptować nasze życie takim, jak się ono potoczyło i uznać je za jedyne, niepowtarzalne oraz odnaleźć w nim wartość i znaczenie. Jednocześnie można zgłosić postulat do tych wszystkich, którzy organizują edukację dorosłych i w niej uczestniczą, aby w programach edukacyjnych oferowanych i realizowanych nie unikali „przygotowania do starości”, albowiem wszyscy się starzejemy i wszyscy będziemy przeżywać starość, która może być postrzegana jako „gorycz istnienia”, ale również jako jeden piękniejszych okresów życia.

⁹ J. Viorst, *To, co musimy utracić*, Poznań 1996.