

GRAŻYNA MAKIĘŁŁO-JARŻA

OBLICZA STAROŚCI – REFLEKSJE PSYCHOLOGA

Starość kojarzy się na ogół ze schyłkiem życia, spadkiem sił, mniejszą wydolnością umysłową, trudnościami adaptacyjnymi. Takie spojrzenie na starość pozostaje w zgodzie z ustaleniami formułowanymi przez biologów, którzy stwierdzają, że okres starzenia się organizmu wiąże się z przewagą procesów katabolicznych (rozkładu) nad anabolicznymi (budowania) [Bromley 1969].

Mniej więcej do połowy XX wieku większość psychologów zajmujących się rozwojem człowieka sądziła, iż rozwój obejmuje okres dzieciństwa, dorastania i wczesnej młodości. Okres dorosłości był uważany za czas, w którym człowiek niejako korzysta z tego, co uzyskał dzięki rozwojowi we wcześniejszym okresie. Późna dorosłość uważana była za okres zmian o charakterze inwolucyjnym, a starość opisywano jako okres regresu fizycznego i psychicznego. Jednocześnie już w tym czasie można spotkać stanowiska odmienne. Ch. Bühler uważała, że rozwój można rozpatrywać w przebiegu życia ludzkiego [Bühler Ch. 1999]. Od lat pięćdziesiątych coraz częściej, nie negując faktu starzenia się organizmu, twierdzono, iż starość jest jednym z etapów rozwoju człowieka. Zaproponowano, aby odejść od pojęcia rozwoju rozumianego jako seria zmian jednokierunkowych o charakterze progresywnym na rzecz definiowania rozwoju jako procesu wielokierunkowego. Zmiana rozwojowa w tym ujęciu opisywana jest jako zmiana struktury i funkcji osadzona w czasie. Takie ujęcie pozwala na zrozumienie faktu rozwoju jako procesu trwającego przez całe życie człowieka [Baltes, Reese 1984]. Przeżywając swe życie, na każdym z jego etapów człowiek staje przed nowymi zadaniami rozwojowymi. To, w jaki sposób je rozwiązuje, zależy od stosunku do samego siebie, od dotychczasowych doświadczeń, od możliwości fizycznych. W okresie starzenia się i starości ważnym zadaniem rozwojowym jest przystosowanie się do własnych ograniczeń. Trempała [2000] opisuje za Baltesem i Gouletem mechanizm, dzięki któremu to przystosowanie staje się możliwe. Mechanizm ten, zwany w skrócie SOK, związany jest z Selekcjonowaniem bodźców, Optymalizacją działań

i Kompensacją, polegającą na zmianie dotychczasowych sposobów zachowania na rzecz zastępowania ich innymi, sprawiającymi również satysfakcję.

Poruszając się w paradygmacie rozwoju biegu życia należy opisując każdy z jego okresów, w tym starość, brać pod uwagę różnorodne czynniki wpływające na rozwój. Są to czynniki normatywne związane z wiekiem i czasem historycznym, w którym człowiek żyje. Czynniki te dotyczą całej populacji osób żyjących w danym okresie historycznym i osiągających zbliżony wiek. Oczywiście wpływ tych czynników jest różnorodny, jako że każdy inaczej przeżywa czas, w którym żyje i inaczej przeżywa swój wiek. Dzieje się tak dlatego, iż na rozwój wpływają również czynniki pozanormatywne, zwane inaczej losowymi. Czynniki losowe tylko pośrednio związane są z wiekiem i czasem historycznym (np. jakaś choroba dotyczy tylko mnie, ale przeżywam ją inaczej, gdy jestem młody, inaczej gdy stary, inaczej gdy jestem pozbawiony możliwości leczenia, inaczej gdy powierzam się rękóm specjalisty).

W okresie starzenia się i starości niewątpliwie zmiany fizyczne i fizjologiczne wpływają na psychikę człowieka. Zmianom, i to raczej niekorzystnym, ulega wygląd zewnętrzny. Często ten przysłowiowy „pierwszy siwy włos” jest subiektywnie odczuwany jako sygnał starości, która nie kojarzy się przecież z niczym przyjemnym. Próbuje się zatem odwrócić bieg natury, stosujemy (niezależnie od płci) różne zabiegi korygujące i upiększające. Cóż z tego, kiedy proces starzenia się posuwa się mimo naszych starań. Gorzej wyglądamy, sylwetka traci sprężystość, gorzej widzimy i słyszymy. Starzejący się człowiek często nie potrafi się z tymi zmianami pogodzić, walczy o zatrzymanie młodości, wierzy że jest nadal atrakcyjny i sprawny. W pewnej chwili musi jednak stanąć oko w oko z własną starością i jeśli nie jest na jej nadejście przygotowany, doświadcza bardzo bolesnych przeżyć.

Zmiany fizyczne wpływają na psychikę człowieka. Przytępiony wzrok i słuch utrudniają adekwatne spostrzeganie otoczenia. Zmiany sklerotyczne, powodujące w efekcie zmniejszenie dopływu krwi do mózgu prowadzą do zaburzeń procesów myślenia. Należy jednak odróżnić zmiany patologiczne od tych, które wynikają ze starzenia się organizmu.

Cattell i Horn [Hall, Lindzey 1990] są twórcami teorii o dwóch rodzajach inteligencji – płynnej i skryształizowanej. Pierwsza z nich przeważa w okresie młodości, dzięki niej człowiek jest zdolny do stawiania śmiałych hipotez i nowatorskiego ich weryfikowania. Druga – inteligencja skryształizowana – rozwija się w okresie dorosłości i starości, pozwala na udoskonalenie wcześniej opanowanych strategii rozwiązywania problemów i wykorzystanie zdobytego wcześniej doświadczenia dla efektywnej i twórczej pracy. Jeden z klasyków psychologii osobowości C.G. Jung [Hall, Lindzey 1990] uważa, że proces indywiduacji, czyli zdolności do pełnego zróżnicowania i rozwinięcia wszystkich struktur osobowości, pozwalający na samourzeczywistnienie ma swój początek w wieku średnim, a rozwija się w okresie starzenia się i starości. Człowiek odnajduje wówczas sens życia, a procesy

myślenia mają charakter dialektyczny, co pozwala na zrozumienie jedności przeciwieństw. Człowiek na nowo ustosunkowuje się do pewnych fundamentalnych stanów rzeczy i procesów uważanych za przeciwstawne. Godzenie przeciwieństw możliwe jest dzięki funkcji transcendentalnej. Czyżni ona jednostkę bardziej złożoną i twórczą i może doprowadzić do osiągnięcia pełni osobowości. Intelpekt człowieka starego rozwija się dzięki wzrastającej kompetencji biograficznej i osiągania coraz wyższego poziomu wiedzy (niekoniecznie rozumianej jako wiedza uniwersytecka). Człowiek dokonuje ewaluacji sytuacji, w których uczestniczy z perspektywy własnej oraz z perspektywy rozwoju człowieka jako istoty ludzkiej. Zdolność do wartościowania i etycznej interpretacji wiedzy i doświadczenia stanowi o mądrości [Niemczyński, Olejnik 1993]. Mądrość częściej związana jest ze starością właśnie dlatego, iż człowiek w biegu życia nabywa kompetencji związanej z biografią, gromadzi wszak doświadczenie przez wszystkie lata swojego życia. Dokonując wartościowania może porównywać różnego rodzaju postępy własne, innych ludzi i całych społeczeństw. Pietrasiński [1998] zwraca uwagę na rezerwy umysłowe ludzi starych. Sądzi on, iż pogarszające się wyniki w testach inteligencji należy wiązać z niedoborem aktywności intelektualnej. Na ogół człowiek stary spostrzegany jest stereotypowo. Odmawia mu się aspiracji zawodowych, wymusza rezygnację z dotychczasowych działań. Kowalik [2000] zwraca uwagę na fakt, iż los człowieka w fazie starzenia się uzależniony jest od całego jego życia. Wszystko co przeżywamy, to jacy jesteśmy, wpływa na stan biopsychiczny w okresie starości. Jeśli we wcześniejszych okresach życia zgromadzimy wystarczające zasoby psychiczne, to: „... w fazie starzenia się nie tylko możemy przy ich pomocy skutecznie przeciwstawiać się regresowi rozwojowemu ale nawet możemy w pewnych wymiarach osiągnąć postęp w samodoskonaleniu się” [op. cit., s. 68].

E. Erikson [Witkowski 1989] uważa, że starość to czas uporania się z kryzysem między integralnością a rozpaczą. Warunkiem integralności jest dokonanie pozytywnego bilansu życiowego. Ten z kolei zależy od stopnia satysfakcji z życia rodzinnego, stanu zdrowia, doświadczeń życiowych (także i tych o charakterze ekstremalnym), stosunku do pogarszającego się standardu życiowego. Niewątpliwie okresy transformacji politycznych czy też ekonomicznych, powodujące konieczność różnorodnych zmian burzących stabilizację i zachwianie poczucia bezpieczeństwa wpływają niekorzystnie na dokonywanie bilansu życia. Można jednocześnie wiele przeżyć, doznać wielu cierpień a jednak odnaleźć sens życia i uznać je za spełnione, a tym samym pomyślnie przystosować się do starości.

Trudno jednoznacznie ustalić, jakie czynniki i w jaki sposób wpłyną na przeżywanie starości, na zgodę na nią, czy też na brak akceptacji tego okresu życia. Można wychodzić od starości fizjologicznej, przeciwstawiając jej starość patologiczną. Można mówić o starości aktywnej i w opozycji do niej o starości wiążącej się z wycofaniem z życia [Straś-Romanowska 2000].

Sądzę, że można, biorąc pod uwagę przedstawione powyżej fakty stwierdzić, że nie ma jednej starości – ma ona różne oblicza. Opisując je zdaję sobie sprawę z faktu, że nie występują one w czystej postaci. Każdy z rodzajów starości oprócz komponentu głównego może zawierać komponenty poboczne, które sprawiają, iż obraz starości niekiedy ulega pewnym zmianom.

Patrząc w oblicza starości można ułożyć je w szeregu tworzącym kontinuum. Wyróżniam zatem starość:

- wzniosłą,
- wspaniałą,
- pogodną
- powszednią
- zgorzkniałą,
- zagubioną,
- zdegradowaną.

Opis zaczynam od **starości powszedniej**, która jawi się także jako starość najbardziej powszechna, czyli właściwa większości ludzi starych, którzy przeżyli swe życie ciesząc się i smucąc, buntując się i zawierając kompromisy. Ten typ starości może zawierać elementy wszystkich wymienionych wyżej rodzajów. Jesteśmy, fizjologicznie rzecz ujmując, do siebie podobni, ale nasze losy, indywidualne doświadczenia życiowe i subiektywna ich interpretacja wpływają w różnym stopniu na odczucie zagubienia czy zgorzknienia, czy też na przeżywanie momentów wzniosłych i wspaniałych. Można zatem powiedzieć, że w starości powszedniej przez mgnienie oka można ujrzeć oblicza raz „wspaniałe”, kiedy indziej „zagubione”.

Jakie jest oblicze **starości zgorzkniałej**? Jest to starość, która chciała wiele, która włożyła ogromny wysiłek we własny rozwój, starała się konstruktywnie wpłynąć na życie osób sobie bliskich, która była zaangażowana w pracę zawodową, często również pracę społeczną i „nie otrzymała godziwej zapłaty”. Brak pozytywnych rezultatów własnych działań, samotność, opuszczenie przez ludzi, dla których poświęciło się wiele, zapomnienie i obojętność ze strony środowiska pracy, z którym tak mocno człowiek się identyfikował, sprawiają, iż człowiek stary czuje się zdradzony, niedoceniony i zgorzkniały. Starość zgorzkniała cechuje się często postawą wrogości wobec samej siebie czy też wobec innych ludzi, co może sprzyjać pogłębiającej się samotności i rozpacz. Należy zauważyć, iż sytuacja społeczna i ekonomiczna, w jakiej znaleźli się współcześni ludzie starzy w naszym kraju, sprzyja w coraz większym stopniu poczuciu rozgoryczenia i zgorzknienia.

Jest jednak także **starość pogodna**, starość pogodzona z upływem czasu, ze zmianami własnego ciała, zmianą pozycji społecznej. Człowiek pogodnie przeżywający starość wie na ogół, że nie ma ludzi niezastąpionych i nie liczy na to, że ci, którym pomagał i którym „dobro czynił”, też mu dobrem odpłacą. Pogodna starość wiąże się najczęściej z pozytywnym bilan-

sem życiowym i altruistyczną postawą wobec otoczenia we wcześniejszych okresach życia. Taka starość chętnie daje siebie, swój czas, potrafi uważnie słuchać, nieść pomoc innym, okazuje życzliwość i wyrozumiałość. Często starość pogodna ma za sobą przeżycia o charakterze ekstremalnym, właśnie pozytywnie zinterpretowane. U źródeł pogody ducha leży przeżyte cierpienie, tak fizyczne, jak i psychiczne.

Smutne jest oblicze **starości zagubionej**. Na plan pierwszy wybiła się zła orientacja w otoczeniu i we własnym stanie zdrowia. Procesy sklerotyczne powodują nie tylko ograniczenia widzenia, słyszenia czy też sprawnego poruszania się, ale także duże ubytki pamięci. Są to ubytki pamięci osoby świadomej, która ciągle czegoś szuka i nie znajduje, myli terminy, nie pamięta znanych słów, zapomina różne, wydawałoby się znane przez całe życie strategie postępowania. Ratunkiem stają się kartki zawierające różne instrukcje. Problem polega na tym, iż człowiek nie pamięta, czego te instrukcje dotyczą. Trudnościom pamięciowym towarzyszy lęk. Człowiek nie wie, co się z nim dzieje, jest przerażony, usiłuje dysymulować, boi się, że wkrótce nic już nie będzie w stanie zapamiętać. Zagubienie często łączy się z samotnością, brakiem wsparcia i lękiem przed światem, w którym coraz trudniej się odnaleźć.

Starość ma również oblicze, które określam jako **wspaniałe**. Jaka jest **starość wspaniała** – godna pozazdroszczenia. Jest to starość twórcza. To czas dochodzenia do tworzenia dzieł stanowiących jakby *opus magnum*, to pełnia wypowiedzi literackiej, malarskiej, kompozytorskiej, naukowej. Starość wspaniała jest aktywna, „...idzie skacząc po górach, przeskakując pagórki” [tłum. Miłosz 1982], daje z siebie bardzo wiele niosąc innym radość, przekazując mądrość, dzieląc się własnym doświadczeniem. Starość wspaniała nie ma czasu na dokonywanie bilansu życia. Często jednak jest skupiona na własnym wnętrzu, na poszukiwaniu kontaktu z Bogiem, na odnajdywaniu sensu życia i sensu trwania, sensu cierpienia i sensu śmierci. Taka starość bywa drogowskazem dla ludzi młodych. Ukazuje im bowiem znaczenie wierności samemu sobie i radości tworzenia.

Bolesna i nieświadoma samej siebie jest **starość zdegradowana**. Ma ona oblicze człowieka starego i tak chorego, iż utracił on zdolność rozumienia siebie i rozumienia otaczającego go świata. Zaawansowane procesy miażdżycowe, choroby Parkinsona i Alzheimerera prowadzą do starości patologicznie zdegradowanej. Także i tak przeżywana starość jest starością człowieka, który nie przestaje być osobą ludzką, godną szacunku i pomocy. Jak przekazuje w swych opracowaniach S.T. Kowalik [2000], nawet w głębokich zaburzeniach i zachwianiach świadomości można podejmować oddziaływania terapeutyczne, które pomagają w odzyskaniu tożsamości fizycznej, a niekiedy psychicznej. Można przypuszczać, że człowiek, którego starość określam jako zdegradowaną, cierpi, lęka się wszystkiego co nieznanego (a w zasadzie wszystko, co go otacza, wydaje się nieznanego), odczuwa dyskomfort. Jego zachowanie, zdawałoby się zupełnie nieadekwatne,

jest świadectwem rozpaczliwych poszukiwań spokoju i bezpieczeństwa. Obowiązkiem społecznym jest pochylenie się nad starością zdegradowaną, zapewnienie jej opieki, życzliwości i pełni szacunku.

Na koniec, jakże optymistyczne oblicze starości – **starość wzniosła**. Jest to starość pogodna, wspaniała a jednocześnie wznosząca się ponad samą siebie. Starość pokorna, oddana każdemu nawet najnikczemniejszemu człowiekowi, a jednocześnie wznosząca się w swym widzeniu świata ponad ten świat. Jest to starość mędrców, którzy odnaleźli sens życia i śmierci, starość, która odnalazła Boga i stała się sumieniem świata. Jest to starość wybranych. Na pewno niewielu takich starców można spotkać na ziemi. Ja znam takich dwoje. Są to Jan Paweł II i Matka Teresa z Kalkuty. Oni dawali i dają świadectwo temu, czym może być starość.

PIŚMIENNICTWO

- Baltes P.D., Reese H.W. 1984, *The Life-Span Perspective in Developmental Psychology*. W: M.H. Bornstein, M.E. Lamb (red.), *Developmental Psychology: An Advanced Textbook*. Haldale, NJ, Erlbaum.
- Bromley B.D. 1969, *Procesy starzenia się*. Warszawa, PWN.
- Bühler Ch. 1999, *Bieg życia ludzkiego*. Warszawa, PWN.
- Hall C.S., Lindzey, G. 1990, *Teorie osobowości*. Warszawa, PWN.
- Kowalik S.T. 2000, *Wspomaganie rozwoju w procesie starzenia się*, [w:] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju*. Bydgoszcz, Wyd. WSP.
- Księgi pięciu Megilot* 1982, Paris: Éditions du Dialogue. Tłum: Czesław Miłosz.
- Niemczyński A., Olejnik, M. 1993, *Związek mądrości z wiekiem*, [w:] *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, t. 1, 3.
- Pietrasiniński Z. 1988, *Rozwój z perspektywy jego podmiotu*, [w:] M. Tyszkowa (red.), *Rozwój psychiczny człowiek a w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*. Warszawa, PWN.
- Porebska M. 1995, *Rozwój człowieka jako kształtowanie się organizacji jednostki w ciągu życia*, [w:] *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, t. 3, 1.
- Straś-Romanowska M. 2000, *Paradoksy rozwoju człowieka w drugiej połowie życia a psychoprofilaktyka starości*, [w:] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju*. Bydgoszcz, Wyd. WSP.
- Trempała J. 2000, *Koncepcje rozwoju człowieka*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1. Gdańsk, GWP.
- Witkowski L. 1989, *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika E. Eriksona*. Toruń, Wyd. UMK.