

Andrzej Pryba MSF¹

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Trzeci okres życia człowieka

Stagnacja czy szansa na rozwój?

Trzeci okres życia człowieka to innymi słowy „starość” czy też „jesień życia”. Na początku niniejszych rozważań spróbujemy zdefiniować, czym jest ten proces. Ewa Frątczak wyodrębnia cztery podstawowe kryteria tego zjawiska. Po pierwsze, starzenie się to proces biologiczny, któremu poddany jest każdy organizm od poczęcia aż do śmierci. Ten rodzaj definicji wykorzystywany jest w naukach przyrodniczych (biologii, medycynie) oraz humanistycznych (psychologii, socjologii i familiologii). Po drugie, na interesujące nas zagadnienie można spojrzeć jak na proces starzenia się rodzin, gospodarstw domowych, a konkretnie jak na zmiany dokonujące się w czasie, którymi są: zawarcie małżeństwa, narodziny dzieci, opuszczenie przez nie domu rodzinnego². Tak zdefiniowany pro-

¹ Andrzej Pryba MSF – kapłan Zgromadzenia Misjonarzy Świętej Rodziny, doktor nauk teologicznych w zakresie teologii moralnej. Adiunkt w Zakładzie Teologii Moralnej, Duchowości i Katolickiej Nauki Społecznej Wydziału Teologicznego Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Redaktor naczelny czasopisma naukowego „Teologia i Moralność”. Główne kierunki badań to: familiologia i katolicka nauka społeczna. Organizator sympozjów naukowych oraz autor wielu publikacji dotyczących problematyki małżeństwa i rodziny. Członek Stowarzyszenia Teologów Moralistów i Polskiego Stowarzyszenia Familiologicznego.

² Mamy tu do czynienia z kwestią starzenia się w cyklu życia rodziny. Jest ona istotna tak dla poszczególnych osób w niej żyjących, jak i dla całej rodziny stanowiącej podstawowy

ces jest przedmiotem zainteresowania antropologów, etyków, familiologów, demografów, ekonomistów, socjologów oraz teologów i polityków społecznych. Po trzecie, demografia rozpatruje zajmujące nas zagadnienie jako starzenie się całej populacji ludzkiej. I wreszcie, po czwarte, na proces starzenia się można spojrzeć jak na proces osiągnięcia społecznej dojrzałości³. W istocie proces starzenia się ma wiele wymiarów, a problematyką tą zajmuje się szereg dyscyplin naukowych. Socjologów interesują zagadnienia ról społecznych, jakie ludzie odgrywają w różnych fazach swojego życia, tak biologicznego, jak i społecznego. Psychologów z kolei zajmuje kwestia zmian psychicznych, osobowościowych i charakterologicznych na różnych etapach ludzkiego życia. Geriatrizy koncentrują się na zmianach, które zachodzą w organizmie ludzkim. Przedmiotem ich szczególnego zainteresowania jest poznanie czynników przyspieszających, jak również opóźniających te zmiany. Ekonomistów interesuje pozycja społeczna ludzi starszych, poznanie ich potrzeb oraz sposobów ich zaspokajania. Politycy społeczni natomiast zajmują się modelami polityki, jakie można zastosować wobec osób starszych. Familiolodzy z kolei skupiają się na pozycji ludzi starszych w rodzinie, tak z punktu widzenia samej rodziny, jak również z punktu widzenia innych dyscyplin naukowych opisujących to zjawisko⁴.

element makrosocjowości. Zachodzący tu proces nie jest bez znaczenia dla życia poszczególnych podmiotów. Dlatego nic dziwnego, że jest on przedmiotem specjalistycznych studiów socjologicznych, które badają doświadczenia pojawiające się w rodzinie od momentu jej powstania aż do rozpadu, jak również studiów demograficznych. Warto tu wyjaśnić, że według klasycznego modelu życia rodziny rozpad oznacza śmierć jednego ze współmałżonków, co jest charakterystyczne dla rodziny nuklearnej. Jak już zostało wcześniej wspomniane, cyklem życia rodziny zajmuje się demografia, która rozumie go jako „cykl, przez który przechodzi rodzina od momentu powstania w wyniku zawarcia małżeństwa do momentu rozpadu (zaniku), z sekwencją zdarzeń określonego typu pomiędzy fazą swego powstania a fazą rozpadu”. E. Frątczak, *Starzenie się ludności Polski*, [w:] *Rodzina polska u progu trzeciego tysiąclecia*, red. W. Majkowski, Warszawa 2003, s. 134.

³ E. Frątczak, *Starzenie się ludności Polski*, dz. cyt., s. 105–107; por. G. C. Myers, *Marital status dynamics at older ages, ageing and the family*, Proceedings of the United Nations International Conference on Ageing Populations in the Context of the Family, Kitakyushu (Japan), 15–19 October 1990, New York 1994; G. C. Myers, *Demography of ageing*, [w:] *Handbook of Ageing and the Social Sciences*, eds. R. H. Binstock, L. K. George San Diego, California 1990, s. 19–44.

⁴ Por. A. Kotlarska-Michalska, *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 12 (2000), s. 147.

W niniejszym opracowaniu, z uwagi na wieloaspektowość badanego zagadnienia, zostanie najpierw ukazany proces starzenia się człowieka oraz postawy, jakie on wobec niego przyjmuje. Następnie zostanie podjęta próba ukazania zmieniającej się pozycji ludzi starszych w rodzinie i w społeczeństwie, by wreszcie spróbować odpowiedzieć na pytanie, czy w późnej dojrzałości można żyć pełnią życia? Na czym ta pełnia życia miałaby polegać?

1. Postawy ludzi starszych wobec starości

Swoją starość można przeżywać w różny sposób. Na postawę, jaką dany człowiek przyjmuje w wieku starszym, wpływa niewątpliwie wiele czynników. Jednym z nich jest akceptacja swojego wieku i bycia emerytem, czyli akceptacja siebie i sytuacji, w jakiej się znalazło. Anna Kotlarska-Michalska w jednym ze swoich artykułów, powołując się na amerykańską badaczkę Suzanne Reihard, wyróżniła pięć typów przystosowania się do własnej starości. Przywołanie ich w tym miejscu wydaje się uzasadnione z racji walorów porządkujących opisywane zjawisko. Pierwszym z nich jest postawa *konstruktywna*, polegająca na tym, że człowiek jest zrównoważony wewnętrznie, co w praktyce przekłada się na to, że jest on na co dzień pogodny. Tego typu postawa przyczynia się z kolei do dobrych kontaktów z innymi ludźmi. Taki człowiek bowiem akceptuje swoją starość oraz bycie na emeryturze. Myśl o śmierci go nie przeraża, nie prowadzi do rozpacz, ponieważ traktuje ją jako coś naturalnego⁵. Ponadto jest on niezwykle pozytywnie nastawiony do tego, co przyniesie przyszłość. Tego więc typu postawa sprawia, że może on liczyć na pomoc ze strony społeczności, w której żyje.

Innym typem zachowania się w okresie starości jest postawa *zależności*, która cechuje, jak sama nazwa na to wskazuje, osoby zależne od innych, np. współmałżonka lub dzieci. W takim przypadku rodzina jest potrzebna do zapewnienia poczucia bezpieczeństwa. Dla tej grupy ludzi charakterystyczna jest bierność. Osoby do niej należące mają nie-

⁵ Taka postawa może być wynikiem głębokiego doświadczenia wiary.

zbyt wysokie aspiracje życiowe. Ludzie w taki sposób przystosowujący się do własnej starości bardzo chętnie wycofują się z ról zawodowych. Osoby te są zrównoważone emocjonalnie, nie przejawiają też lęków ani wrogości wobec innych.

Kolejną z charakterystycznych postaw, jakie przyjmują ludzie starsi, jest postawa o b r o n n a. Ludzi ci mają sztywne nawyki i przyzwyczajenia. Są przesadnie opanowani. W literaturze przedmiotu są również określani jako „opancerzeni psychicznie”. Chcą być samowystarczalni dzięki podtrzymywaniu ciągłej aktywności zawodowej. Dla tej grupy osób charakterystyczne jest życie sprawami zewnętrznymi. Nie chcą angażować się w świat swoich przeżyć wewnętrznych. Przeraża je myśl o śmierci, lękają się jednocześnie swojej niesprawności. Nie chcą jednak tego pokazać, podejmują więc działania maskujące, które polegają na wzmożonej aktywności zewnętrznej. W ich postawie widoczne są także okazywanie zazdrości wobec ludzi młodych oraz lekkie przejawy znerwicowania. Ludzie tacy mają również trudności z wypowiedaniem się na własny temat, na temat problemów, jakie przeżywają. Nie chcą ich ujawniać. Ponadto unikają ekspozycji własnej osoby, stąd poglądy i postawy, jakie prezentują, należą do konwencjonalnych.

Istnieje jeszcze inna charakterystyczna postawa dla ludzi starszych, określana mianem s t a r y c h g n i e w n y c h. Osoby te są wrogo nastawione do otoczenia, wybuchowe i podejrzliwe. Mają tendencję do oskarżania innych, przypisywania im winy za własne niepowodzenia. Ci inni to według nich poszczególni ludzie, instytucje i różnego rodzaju układy społeczne. Nie mogą się pogodzić z własną starością. Czują lęk przed śmiercią, buntują się przeciwko niej. Cechuje ich również postawa zazdrości wobec ludzi młodych i zdrowych.

I wreszcie ostatni, piąty z opisywanych typów przeżywania starości charakteryzuje postawa w r o g o ś c i d o s i e b i e. Jest ona specyficzna dla ludzi o ujemnym bilansie życiowym. Osoby należące bowiem do tej kategorii niechętnie wracają do wspomnień, które były ich udziałem, ponieważ doświadczyły wielu niepowodzeń. Mają żal i pretensje do samych siebie. Tej postawie towarzyszy poczucie osamotnienia. Osoby te przyjmują to, co przynosi okrutny los, i nie buntują się na swoją starość, realistycznie oceniając proces starzenia się. Śmierć jest trak-

towana przez nie jako wyzwolenie związane z dotychczasową nieszczęśliwą egzystencją⁶.

Starość, która wiąże się z wiekiem emerytalnym, jest bez wątpienia trudnym etapem w życiu człowieka. Musi on szukać niejako nowej roli dla siebie, przeformułować własną wizję życia⁷. Nie jest to dla ludzi starszych czymś prozaicznym i łatwym. Leon Dyczewski słusznie zwraca uwagę na charakterystyczne dla starzejących się osób osłabienie zdolności do przeprowadzania procesów analizy i syntezy. Ponadto człowiek w wieku starszym stopniowo zacieśnia swoje zainteresowania, ograniczając je do własnej osoby. Z upływem lat wykazuje coraz mniejszą skłonność do zmiany swoich poglądów. Wiele osób starszych czuje się niepotrzebnych⁸.

Na obraz człowieka, który znajduje się w okresie jesieni życia, składa się niewątpliwie cały bagaż życiowych doświadczeń. Badania Anny Kotlarskiej-Michalskiej potwierdzają tezę, że reprezentantami postawy „konstruktywnej” wobec własnej starości i świata są osoby „zadowolone z właściwego odegrania ról w okresie czynnego życia zawodowego i społecznego, a przede wszystkim osoby z «dodatnim bilansem» w zakresie życia małżeńsko-rodzinnego”⁹. Można więc powiedzieć, że na swoją starość ludzie zapracowują sobie samodzielnie. Na przykład ktoś, kto przez całe dorosłe życie przyjmował postawę bierną, na starość będzie żył w poczuciu zależności od innych.

2. Człowiek starszy w rodzinie

Pozycja człowieka starszego w rodzinie i społeczeństwie uległa z biegiem czasu zmianom. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest m.in. rozwój medycyny, wzrost stopy życiowej, dzięki czemu wydłużyła się znacznie

⁶ Por. A. Kotlarska-Michalska, *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 12 (2000), s. 150–151.

⁷ Por. A. Bańka, *Jakość życia w psychologicznych koncepcjach człowieka i pracy*, [w:] *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*, red. A. Bańka, R. Derbis, Poznań–Częstochowa 1994, s. 21.

⁸ Por. L. Dyczewski, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994, s. 82–83.

⁹ A. Kotlarska-Michalska, *Starość w aspekcie socjologicznym*, art. cyt., s. 155.

przeciętna długość ludzkiego życia. Jak słusznie zauważył Leon Dyczewski, „człowiek starszy przestał być rzadkością, a stał się licznie reprezentowaną kategorią demograficzną”¹⁰. Tym samym ludzie starsi stracili coś ze swego dawnego statusu w życiu rodzinnym i społecznym. Życie nabrało tempa. Zmieniło się nastawienie jednostek i społeczeństw wobec przyszłości. Dostrzegalny stał się kult postępu, przedsiębiorczości i skuteczności. Wyparło to tym samym uznanie dla życiowej mądrości oraz rozsądku ludzi starszych¹¹. W związku z procesami industrializacji i urbanizacji dawna pozycja ludzi starszych, zwłaszcza mężczyzny, uległa zmianie. Procesy te miały również wpływ na rozbitcie dotychczas funkcjonującej struktury rodzinnej. Sytuację tę znakomicie opisał Leon Dyczewski: „W nowoczesnym społeczeństwie dorosłe dzieci zakładając rodziny, tworzą także odrębne gospodarstwo domowe. Pokolenie dziadków po wyjściu ostatniego dziecka z domu czuje się do pewnego stopnia jakby poza rodziną, można powiedzieć nawet, jakby porzucone. Odczucie to jest potęgowane przez nadmetraż mieszkań, które zapełniają się zaledwie kilka lub kilkanaście razy w roku z okazji różnych spotkań rodzinnych. Swoistego rodzaju porzucenie przeżywają rodzice także wraz z przejściem na emeryturę. Społeczeństwo industrialne potraktowało człowieka starszego zdecydowanie i surowo. Wyznaczając mu bardzo ściśle wiek emerytalny, po jego osiągnięciu uznaje go za obywatela drugiej lub trzeciej kategorii”¹².

Jak widać, struktury społeczno-polityczne wpływają bezpośrednio na podmiotowe i społeczne funkcjonowanie człowieka. Wyjaśnia to dobrze tzw. koncepcja zegara społecznego Bernice L. Neugarten: „Składa się on ze statusu wieku, statusu roli społecznej uznawanej za przysługującą wiekowi chronologicznemu oraz normy społecznej. Ta ostatnia wyraża przyjęte zachowania w określonej kulturze dla konkretnej roli i wieku kalendarza”¹³. Przywołany splot komponentów zegara społecznego powoduje zmienność funkcjonowania następujących po sobie pokoleń.

¹⁰ L. Dyczewski, *Rodzice jako dziadkowie*, [w:] *Miłość, małżeństwo, rodzina*, red. F. Adamski, Kraków 1985, s. 511.

¹¹ Por. L. Dyczewski, *Rodzice jako dziadkowie*, dz. cyt., s. 511.

¹² Por. L. Dyczewski, *Rodzice jako dziadkowie*, dz. cyt., s. 511–512.

¹³ R. Konieczna-Woźniak, „Odmłodzona starość” – implikacje podmiotowe i społeczne, *„Studia Edukacyjne* 21 (2012), s. 249–250.

Oczekiwania społeczne również ulegają zmianom w zależności od kontekstu kulturowego oraz czasu historycznego¹⁴.

Ludzie starsi, wchodząc w trzeci okres swojego życia, wchodzą jednocześnie w najtrudniejszy w ogóle okres życia. Nie wyklucza on ich jednak z życia rodzinnego i społecznego. W rodzinie i społeczeństwie znajduje się bowiem miejsce również i w okresie starzenia się. Rodzina dla ludzi starszych jest najważniejszą płaszczyzną odniesienia. Jest ona gwarantem akceptacji, bezpieczeństwa i opieki. W literaturze przedmiotu wymienia się „jako jedyna instytucja zdolna do wypełnienia rozległych deficytów starości i skutecznego rozwiązywania problemów znamienych dla podeszłego wieku: emocjonalnych, organizacyjnych, bytowych, związanych z codziennym funkcjonowaniem”¹⁵. W rodzinie bowiem realizowane są najważniejsze potrzeby psychiczne. To tu dokonuje się od pokoleń odwieczny i tradycyjny przekaz pomiędzy generacjami, co jednocześnie gwarantuje w tym obrębie stały transfer wzajemnych usług¹⁶.

Warto podkreślić też, że z przejściem od okresu rodziców do okresu dziadków związana jest zmiana w wartościowaniu. Okazuje się bowiem, że pewne wartości, które wcześniej odgrywały w życiu danego człowieka wielką rolę, tracą na znaczeniu albo w ogóle zanikają. Nie oznacza to oczywiście, że wartości jako takie zanikają w życiu człowieka trzeciego wieku. Po prostu w miejsce starych pojawiają się nowe i to one mają decydujące znaczenie. Leon Dyczewski podkreśla, że takimi „fundamentalnymi nowymi wartościami są bezsprzecznie wnuki, czas wolny, większe doświadczenie życiowe, głębsze spojrzenie na wiele spraw, umiejętność łączenia «starego z nowym», mądrość życiowa”¹⁷. Pojawia się jednak w tym miejscu pytanie o to, jak dziadkowie ustosunkowują się do

¹⁴ Por. O. Czerniawska, *Trendy rozwojowe w zachowaniu ludzi dorosłych*, [w:] *Wprowadzenie do andragogiki*, red. T. Wujek, Warszawa 1996, s. 45–46.

¹⁵ E. Trafiałek, *Warunki integracji i ryzyka dyskryminacji ludzi starszych w rodzinie i środowisku lokalnym*, [w:] *O sytuacji ludzi starszych*, red. J. Hrynkiewicz, Warszawa 2012, s. 56. Mimo iż coraz więcej ludzi starszych mieszka samodzielnie, rodzina jest dla nich ciągle niezastąpionym źródłem satysfakcji, punktem odniesienia oraz ich szczególnej aktywności i zainteresowania. Potwierdzają to badania przeprowadzone przez Brunona Synaka. Por. B. Synak, *Ludzie starzy w warunkach transformacji ustrojowej*, Gdańsk 2000, s. 14.

¹⁶ Por. L. Dyczewski, *Więź między pokoleniami w rodzinie*, Lublin 2002, s. 82.

¹⁷ L. Dyczewski, *Rodzice jako dziadkowie*, dz. cyt., s. 514–515.

tych nowych wartości. Jak będą je realizować? Zmiany dokonujące się w starości różnią się zasadniczo od tych, które miały miejsce na wcześniejszych etapach życia. Wówczas człowiek był nastawiony na zdobywanie. W jesieni życia przeżywanie nowych wartości nie jest już oczywiście tak intensywne, jak to miało miejsce we wcześniejszych okresach życia. Wymaga jednak umiejętności ciągłego dostrzegania i doceniania tych wartości, akceptacji kolejnego okresu życia, który nie jest okresem powolnego zamierania, ale dalszego prawdziwego życia, w którym człowiek dopełnia się. Brak jednak akceptacji tego okresu własnej egzystencji prowadzi do stagnacji i zatrzymania się w rozwoju, a przez to pozbawia niejako pełni życia¹⁸.

Dodatkowym problemem, z którym muszą się zmagać wspólnie ludzie starsi, jest wszechobecna kultura popularna promująca kult młodości w społeczeństwie konsumpcyjnym. Jeśli ludzie trzeciego wieku ulegają tym trendom, muszą ciągle udowadniać, że są tak samo wartościowi jak ludzie młodego pokolenia. Konsekwencją takiej postawy jest brak akceptacji jesieni życia. A tam, „gdzie starzenie się i starość nie mogą «pozostać sobą», pojawia się sygnał o zagrożeniu, że nie są one traktowane w sposób naturalny. Wówczas ludzie starsi zagrożeni są dyskryminacją”¹⁹. Niekiedy ludzie starsi zakładają różnego rodzaju maski. Katarzyna Koli-babska tak opisywała rzeczywistość domu dziennego pobytu, gdzie sami seniorzy oraz personel nie używali określeń „senior” czy też „człowiek stary”. Zamiast tego wypowiediano słowo „bywalec”: „Pośród opisywanych tu ludzi starszych na ogół nie ma miejsca na jawność, na odsłanianie się. Zrzucenie maski obnaży przykrą prawdę o starości. Przez ukazywanie siebie jako Bywalców mogą oni z jednej strony zapomnieć, że są samotni na co dzień (że nie mają rodziny czy mieszkają sami), ale też przybierają pozę osób, które nie muszą się o nic troszczyć, które są nie-

¹⁸ Por. L. Dyczewski, *Rodzice jako dziadkowie*, dz. cyt., s. 514–515; *Leksykon gerontologii* definiuje adaptację do starości jako „efektywną sztukę radzenia sobie z codziennymi problemami dzięki sprawowaniu kontroli nad perspektywą starzenia się oraz jakością życia w warunkach skumulowanego doświadczenia utraty najważniejszych wartości”. P. B. Baltes, M. M. Baltes, *Adaptacja do starości*, [w:] *Leksykon gerontologii*, red. A. A. Zych, Kraków 2007, s. 13.

¹⁹ R. Konieczna-Woźniak, „Odmłodzona starość” – implikacje podmiotowe i społeczne, art. cyt., s. 259.

zależne – w ten sposób odsuwają od siebie tę nieprzyjemną część ostatniego okresu życia – życie w samotności”²⁰.

Adaptacja do starości jest jednym z trudniejszych wyzwań późnej dorosłości. Dodatkowym utrudnieniem jest również pojawiająca się coraz wyraźniej perspektywa zbliżającej się śmierci. Maria Straś-Romanowska w swoim artykule wyjaśnia, że wskaźnikami poziomu adaptacji do starości jest maksymalizacja satysfakcji przy jednoczesnym zminimalizowaniu kosztów psychicznych. Natomiast wskaźnikami nieprzystosowania są: egocentryzm, bierność, zależność, roszczeniowość, agresywność, wrogość oraz depresja²¹.

Rodzina zajmuje najwyższą pozycję w aksjologii ludzi starszych. Jest ona im potrzebna tak jak dziecku. Istnieje oczywiście zasadnicza różnica. W przypadku dziecka, jego dzieciństwa rodzina jest konieczna do pełnego rozwoju osobowości, tak by mogło ono prawidłowo wejść w życie. W przypadku człowieka przeżywającego jesień życia rodzina jest nieodzowna do osiągnięcia pełnej dojrzałości. „Bez rodziny życie dziadków staje się nudne, uciążliwe, niedopełnione i niejednokrotnie traci swój sens, co przyspiesza proces ich starzenia się. Potwierdzeniem tego są losy osób w domach starości. Jeżeli nie posiadają one rodziny lub nie utrzymują z nią kontaktów, to szybciej zмирzają ku śmierci aniżeli te, które żyją nadal w zażyłych stosunkach z członkami własnej rodziny”²².

Dzięki rodzinie dziadkowie mogą utrzymać równowagę psychiczną. Ponadto życie w rodzinie sprzyja dalszemu rozwojowi ich osobowości. Z drugiej strony wnoszą oni wiele w życie najbliższych. Ich obecność bowiem jest niezbędna podczas procesu wychowania oraz socjalizacji wszystkich członków rodziny. Kontakty międzyosobowe w naturalnym środowisku rodzinnym nadają sens życiu osób starszych.

²⁰ K. Kolibabska, *Trwanie w młodości. Strategie odmładzające stosowane przez ludzi starszych z warszawskiego centrum usług socjalnych*, [w:] *Patrząc na starość*, red. H. Jakubowska, A. Raciniowska, Ł. Rogowski, Poznań 2009, s. 52.

²¹ Por. M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów rozwoju życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2001, s. 169–270.

²² L. Dyczewski, *Rodzice jako dziadkowie*, dz. cyt., s. 516.

Więź osób starszych z rodziną jest ściśle związana z historią ich życia. Jest to konsekwencja poprzednich okresów egzystencji rodziny. „Jeżeli brakowało w nich postawy dawania i otwartości, połączonej z postawą wzajemnej odpowiedzialności za siebie, to nie może być łączności pokoleń wówczas, kiedy są one samodzielne i od siebie niezależne. Kto każdego dnia nie przekraczał siebie choć trochę, nie dawał siebie dzieciom, rodzicom, rodzeństwu, bliźnim, kto nie traktował i nie przeżywał swej pracy jako służby bliźniemu – i tego wszystkiego nie uczył swych dzieci i wnuków – ten w ostatnim okresie życia będzie samotny. Poczucie opuszczenia i smutek na twarzach dziadków jest najczęściej tylko ujawnieniem tego, co już było w poprzednich okresach życia, tylko że w młodości stosunkowo łatwo udaje się zamaskować egoizm przez różnego rodzaju aktywność, która w latach późniejszych słabnie, a w końcu zupełnie upada, i wówczas jakby spod zasłony wychodzi zagubiony, z nikim głęboko niezwiązany, nagi człowiek”²³.

Podsumowując, należy stwierdzić, że na efekt końcowy, w tym przypadku odnoszący się do więzi rodzinnej w okresie jesieni życia, pracuje się dużo wcześniej, na poprzednich etapach życia rodzinnego. Wymaga to intensywnej pracy nad sobą, która polega na permanentnym przekraczaniu siebie, a tak dokładnie na przekraczaniu własnego „ja”.

3. Ku pełni życia?

Trzeci okres życia człowieka powinien być przeżywany jako wezwanie do rozwoju. Jednak na tej drodze pojawiają się wcześniej zasygnalizowane przeciwności. Socjologowie twierdzą, że starość to pewien problem społeczny, co również nie nastraja samych zainteresowanych do pozytywnego i kreatywnego traktowania tego etapu swojego życia. Jeśli bowiem, akceptując ich tok myślenia, przyjmujemy, że problem społeczny to „taki stan [...], który jest społecznie niepożądany, niezależnie od tego, z jakich powstał przyczyn i czy środowisko, w którym się pojawił, jest zdolne do samodzielnego rozwiązania tego problemu, to w pewnym sensie starość

²³ L. Dyczewski, *Rodzice jako dziadkowie*, dz. cyt., s. 517–518.

może być zaklasyfikowana jako problem społeczny”²⁴. Należy jednak od razu zadać pytanie, czy słuszne jest klasyfikowanie trzeciego okresu życia człowieka w taki sam sposób jak bezdomność, alkoholizm czy bezrobocie. Czy uprawnione jest takie definiowanie opisywanej rzeczywistości? Spojrzenie to wydaje się zbyt zawężone i w gruncie rzeczy nieuprawnione. Trudno być również optymistą, który z zapałem podejmuje wyzwania związane z dalszym rozwojem, kiedy się słyszy, że będąc na etapie zaawansowanej dojrzałości, stanowi się element problemu społecznego.

Wbrew pewnym przywołanym tezom człowiek winien rozwijać się integralnie i na wszystkich poziomach swej egzystencji. Wykorzystywać przy tym powinien te zasoby, jakimi właśnie dysponuje. Ważne jest również życie w prawdzie, tak w odniesieniu do siebie, jak i do rzeczywistości, z którą ma się do czynienia na co dzień, czyli do społeczeństwa. Częstym błędem popełnianym przez wielu ludzi jest ciągłe zatrzymywanie się na własnych bądź cudzych brakach. Jednak, jak twierdzą przedstawiciele nurtu określonego mianem psychologii pozytywnej, należy podejmować trud zmierzający do osiągnięcia w życiu tzw. dobrostanu. Według Carol Ryff na taki stan składają się następujące czynniki: sens życia, panowanie nad otoczeniem, dobre relacje z innymi, bycie autonomicznym, praca nad rozwojem osobistym oraz umiejętność oceny samego siebie²⁵. Spróbujmy w dalszej części podjąć analizę przywołanych tu czynników.

Odnalezienie sensu życia jest niezwykle istotne dla funkcjonowania człowieka w ogóle. Jego brak prowadzi bowiem najpierw do złego samopoczucia, a następnie nawet do zaniku wszelkiej chęci działania. Ma on ogromny wpływ na całą ludzką egzystencję²⁶. Ważny jest więc cel główny. Psychologowie podkreślają, że składają się nań cele cząstkowe. „Każda osoba w swoim codziennym funkcjonowaniu wyznacza sobie cele do spełnienia. Mają one zarówno postać drobnych zadań, jak i bardziej zgeneralizowanych planów, ich realizacja może być krótko- lub długotrwała, a moment rozpoczę-

²⁴ A. Kotlarska-Michalska, *Starość w aspekcie socjologicznym*, art. cyt., s. 149.

²⁵ Por. C. D. Ryff, B. Singer, *Paradoks kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapirski, Warszawa 2004, s. 147–162.

²⁶ Por. K. Obuchowski, *Zmiana osobowości - założenia i tezy*, „Forum Psychologiczne” 2 (1997), s. 21–25.

cia natychmiastowy lub odroczonej (cele bliskie i dalekie)²⁷. Umiejętność formułowania celów ma znaczenie na każdym etapie ludzkiego życia, jednak w okresie jesieni życia nabiera ona szczególnego znaczenia. „Pozwala ona na podtrzymywanie i porządkowanie aktywności, ustalanie planów, także tych doraźnych, codziennych. Posiadanie celów, tych odpowiadających potrzebom i możliwościom osoby, umożliwia jej właściwe i satysfakcjonujące funkcjonowanie. Ich brak sprawia, że osoba skupia się jedynie na teraźniejszości, żyje chwilą. Nie jest w stanie przyjąć szerszej perspektywy, biernie podporządkowuje się sytuacji i spotykającym ją zdarzeniom, nie potrafi bowiem stawiać sobie ambitnych, lecz możliwych do realizacji celów”²⁸. Osoby, które potrafią stawiać sobie konkretne cele, funkcjonują zdecydowanie lepiej. Ta postawa umożliwia ciągły rozwój, ponieważ człowiek, który wyznacza sobie zadania i próbuje je podejmować, rozwiązując jednocześnie napotkane trudności i problemy, nieustannie korzysta z zasobów, którymi dysponuje, a tym samym się rozwija.

Człowiek potrzebuje sensu życia, poczucia, że życie ma cel. Jest to szczególnie ważne właśnie w okresie późnej dorosłości, kiedy wyraźnie doświadczają się rzeczywistości przemijania.

Warto też podkreślić, że człowiek jest integralną całością. Stąd też, aby mógł on doświadczać przywoływanego w terminologii psychologicznej dobrostanu, musi również uwzględnić istnienie rzeczywistości duchowej. To ona może okazać się niezwykle istotna w ustalaniu sensu i celu życia. Element ten jednak często jest w ogóle pomijany. Współcześnie bowiem często głosi się, że człowiek nie potrzebuje Boga i może sobie doskonale poradzić w życiu bez Niego. Taki stan rzeczy wynika z ludzkiej zarozumiałości.

Spróbujmy zatrzymać się nad tym niewątpliwie ciekawym zagadnieniem. Historia pokazuje, że odpowiedzi na pytanie o człowieka mogą być różne. I tak „z jednej strony teoria ewolucji ukazała uwarunkowania historycznego pochodzenia człowieka i umieściła go w świecie zwierząt, pyta-

²⁷ A. I. Brzezińska, J. A. Wilowska, *Starość w kontekście psychologii pozytywnej*, [w:] *Pomysł na starość*, red. K. Wieczorowska-Tobis, D. Talarska, Poznań 2010, s. 47.

²⁸ A. I. Brzezińska, J. A. Wilowska, *Starość w kontekście psychologii pozytywnej*, dz. cyt., s. 48.

jąc o jego relacje do tego świata. Z drugiej strony teoria psychoanalizy ukazała uwarunkowania psychiczne człowieka i zepchnęła go jeszcze głębiej w ten świat, mówiąc, że kierują nim nieświadome mechanizmy popędowe. Wreszcie nauki historyczne ukazały uwarunkowanie człowieka od historii, twierdząc, że prawdziwe jego poznanie może dokonać się w konkretnych dziejach, a nie w introspekcji²⁹. Na człowieka, który jest osobą, należy patrzeć w kontekście świata. Według wielkiego teologa Romana Guardiniego człowiek „ja” przeciwstawia się światu jako całości, który został dany ludzkości³⁰. Jest to stanowisko diametralnie różne od tych, które człowieka umiejscawiały w rzeczywistości ziemskiej, uzależniając go jednocześnie od siebie. Człowiek według wspomnianego teologa nie jest zdeterminowany światem, ponieważ jest duchem osobowym stworzonym w relacji do Osoby Absolutnej. Człowiek jako osoba ma więc swoją postać, swoje wnętrze oraz ducha (transcendencję). Jest indywidualnym duchem, wolnym w swoim bycie. Duch jednak może, jak to określa Guardini, chorować, co będzie skutkowało zakłóceniami w samym bycie człowieka. „Zamiast iść za prawdą i dobrem, idzie on przeciw nim, a więc wybiera fałsz i zło. [...] taki człowiek potrzebuje nawrócenia, czyli prawdziwej przemiany, a nie tylko zwykłego aktu woli. Potrzebne jest nawrócenie, gdyż osoba chora jest w niebezpieczeństwie: odrzuca to, co stanowi jej osobę i jest jej gwarancją, a więc prawdziwe wartości ducha: dobro, które wiedzie do miłości, i prawdę, która prowadzi do sprawiedliwości”³¹. Człowiek winien więc w swoim życiu kierować się miłością i sprawiedliwością. Oznacza to, że powinien odchodzić od siebie samego po to, by dawać siebie innym, jednocześnie odnajdując się w nich. Dopiero odchodzenie od siebie sprawia, że to, co moje, faktycznie wzrasta³². Zaprezentowana tu teologiczna prawda odnosząca się do człowieka wiele wnosi do niniejszej refleksji. Jest ona niezbędnym elementem całościowej analizy sensu życia człowieka. W kontekście tego, co zostało zaprezentowane, należy stwierdzić, że człowiek może doświadczać sensu

²⁹ K. Gózdź, *Teologia człowieka*, Lublin 2006, s. 185.

³⁰ Por. R. Guardini, *Świat i osoba. Próby ujęcia chrześcijańskiej nauki o człowieku*, Kraków 1969, s. 165.

³¹ K. Gózdź, *Teologia człowieka*, dz. cyt., s. 190.

³² Por. K. Gózdź, *Teologia człowieka*, dz. cyt., s. 191.

i celu życia przez cały okres swojej egzystencji, również w późnej dorosłości. Dzieje się tak dlatego, że człowiek jest bytem osobowym.

Kolejnym z elementów dotyczących dobrostanu człowieka jest panowanie nad otoczeniem. Człowiek ma wewnętrzną potrzebę wywierania wpływu na nie. W jesieni życia, kiedy ludzie mają poczucie bycia niepotrzebnymi społecznie, ten element jest niezwykle istotny dla dobrego funkcjonowania. „Osoba, która zacznie myśleć o sobie jako o pozbawionej wpływu, możliwości decydowania, kształtowania otaczającej rzeczywistości, łatwo może zaprzestać jakiegokolwiek działania. W tej perspektywie nie ma ono bowiem żadnego sensu”³³. Zjawisko to dotyka wiele osób będących na etapie późnej dojrzałości. Stąd należy takie osoby motywować do podejmowania różnych dobrych inicjatyw oraz do brania odpowiedzialności za siebie i innych.

Następnym z wymienionych czynników dotyczących dobrostanu człowieka jest rozwój osobisty. Psychologowie podkreślają, że osoby, które przestają być aktywne, nie tylko nie rozwijają się, ale wręcz przeżywają regres. Przeciwdziałać temu ma m.in. zaproponowany ludziom starszym w wielu miejscach uniwersytet trzeciego wieku. Osoby dojrzałe mogą skorzystać z zajęć, które umożliwiają rozwój, ciągle poszerzanie horyzontów oraz zdobywanie wiedzy. Tego typu zaangażowanie sprawia, że ludzie starsi się aktywizują, przez co czynią wiele dobrego i dzięki czemu czują się potrzebni. Wzmacnia to również poczucie ich wartości. Osoby uczestniczące w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku oprócz zdobywania wiedzy nawiązują i podtrzymują relacje z innymi ludźmi, co wpisuje się w ogólnie rozumiany rozwój osobisty. Pozytywne relacje z innymi ludźmi są kolejnym ważnym elementem na drodze rozwoju człowieka, jak również są czynnikiem wpływającym na jego dobrostan. Stwarzają one szansę wymiany doświadczeń oraz podejmowanie wspólnej aktywności. Jakość tych relacji ma jednocześnie wpływ na zdolność radzenia sobie z różnego rodzaju problemami.

Człowiek jest wezwany do ciągłego rozwoju. Zaproszeniem do niego jest również trzeci etap jego życia, będący szczególnym wyzwaniem tak dla danej osoby, jak też dla jej rodziny i dla społeczeństwa. W nomenkla-

³³ A. I. Brzezińska, J. A. Wilowska, *Starość w kontekście psychologii pozytywnej*, dz. cyt., s. 48.

turze psychologicznej zwieńczeniem rozwoju człowieka jest dobrostan, który można osiągnąć poprzez wdrażanie w życie konkretnych czynników będących jego składowymi. Pośród nich najistotniejsze jest poczucie sensu i celu życia. Antropologia teologiczna odsłania prawdę na temat człowieka i Boga – Osoby Absolutnej, która jest celem ostatecznym. Autentycznie podjęta realizacja tego celu, na poziomie osobowego dialogu, prowadzi do pełni życia.

Człowiek, który zaczyna przeżywać jesień życia, różnie reaguje na to zjawisko. Chcąc je opisać, przedstawiono różne typy postaw, jakie przyjmuje wobec niego. W literaturze przedmiotu wymienia się następujące postawy: konstruktywną, zależności, obronną oraz wrogości – skierowanej zarówno wobec innych, jak i wobec siebie. Najbardziej pożądana jest, jak sama nazwa sugeruje, postawa konstruktywna, która polega na akceptacji swojej starości. Przyjmują ją osoby zrównoważone wewnętrznie, zgodne i pełne optymizmu.

Najlepszym sposobem na to, by człowieka w jesieni życia cechował ten typ postawy, jest życie w zdrowej, dobrze funkcjonującej rodzinie. Badania pokazały, że rodzina jest dla ludzi starszych najważniejszą płaszczyzną odniesienia. Jest ona gwarantem akceptacji, bezpieczeństwa i opieki. Jedynie ona jest instytucją zdolną do wypełnienia rozległych braków związanych ze starością. To w niej można najskuteczniej rozwiązywać różne ludzkie problemy charakterystyczne dla ludzi w jesieni życia. W rodzinie bowiem realizowane są najważniejsze potrzeby psychiczne. To tu dokonuje się od pokoleń odwieczny i tradycyjny przekaz międzygeneracyjny, co jednocześnie gwarantuje stały transfer wzajemnych usług.

Człowiek winien rozwijać się przez całe życie. Mimo iż wiek późnej dojrzałości należy do najtrudniejszych, to jednak nie powinien być okresem stagnacji i regresu, a przeciwnie, czasem pełnego rozwoju, który winien przebiegać na wszystkich poziomach ludzkiej egzystencji, zmierzając do osiągnięcia dobrostanu. Jest on możliwy do osiągnięcia przy założeniu, że człowiek będzie miał jasno określony sens i cel życia.

Summary

The Third Period of Human Life. Stagnation or a Chance to Develop?

The starting point for the analysis of this article are sociological and psychological studies on late maturity of a man living today. This point of view was used to further research on the issue of human functioning in the autumn of life. First, an attempt was made to define the concept of “aging process” and to present various types of human attitudes towards the phenomenon of aging. Then the analysis was conducted on the role of family in the lives of older people and attempts were made to answer the question posed in the title of the article. It turned out that for the elderly the family is the most important reference plane. It guarantees acceptance, safety and care. This is where you can most effectively solve various human problems inherent in the people in the autumn of life. Man should develop on all levels of his personality throughout his life so also in the period of the late maturity. So that this development could reach the level of well-being, a person should have a clearly defined purpose and meaning of life. Theological anthropology reveals the truth about man and God – the Absolute Person who is the ultimate goal. The realization of this objective made authentically, on the level of personal dialogue leads man to the fullness of life.

Keywords: old age, autumn of life, aging, family, development, well-being, the fullness of life

Trzeci okres życia człowieka. Stagnacja czy szansa na rozwój?

Punktem wyjścia do analiz zawartych w tym artykule są badania socjologiczne i psychologiczne dotyczące późnej dojrzałości współcześnie żyjącego człowieka. Ten punkt widzenia posłużył do dalszych badań nad zagadnieniem funkcjonowania człowieka w okresie jesieni życia. Najpierw podjęto próbę zdefiniowania pojęcia „proces starzenia” oraz zaprezentowania różnych typów postaw ludzkich wobec tego zjawiska. Następnie została przeprowadzona analiza dotycząca roli rodziny w życiu ludzi starszych oraz podjęto próbę odpowiedzi na pytanie postawione w tytule artykułu. Okazało się, że rodzina jest dla ludzi starszych gwarantem akceptacji, bezpieczeństwa i opieki. To w niej można najskuteczniej rozwiązywać różne ludzkie problemy charakterystyczne dla ludzi w jesieni życia. Człowiek winien rozwijać się na wszystkich poziomach swojej osobowości przez całe życie, również w okresie późnej dojrzałości. Aby ten rozwój mógł osiągnąć poziom dobrostanu, człowiek powinien mieć jasno sprecyzowany cel i sens życia. Celem ostatecznym człowieka, według antropologii teologicznej, jest Osoba Absolutna, jaką jest Bóg. Osiągnięcie tego celu jest możliwe na poziomie osobowego dialogu prowadzącego człowieka do pełni życia.

Słowa kluczowe: starość, jesień życia, proces starzenia, rodzina, rozwój, dobrostan, pełnia życia

Bibliografia

- Bańka A., *Jakość życia w psychologicznych koncepcjach człowieka i pracy*, [w:] *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*, red. A. Bańka, R. Derbis, Poznań–Częstochowa 1994, s. 19–40.
- Brzezińska A. I., Wilowska J. A., *Starość w kontekście psychologii pozytywnej*, [w:] *Pomysł na starość*, red. K. Wieczorowska-Tobis, D. Talarska, Poznań 2010, s. 45–55.
- Czerniawska O., *Trendy rozwojowe w zachowaniu ludzi dorosłych*, [w:] *Wprowadzenie do andragogiki*, red. T. Wujek, Warszawa 1996, s. 41–58.
- Dyczewski L., *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994.
- Dyczewski L., *Rodzice jako dziadkowie*, [w:] *Miłość, małżeństwo, rodzina*, red. F. Adamski, Kraków 1985, s. 509–533.
- Dyczewski L., *Więź między pokoleniami w rodzinie*, Lublin 2002.
- Frątczak E., *Starzenie się ludności Polski*, [w:] *Rodzina polska u progu trzeciego tysiąclecia*, red. W. Majkowski, Warszawa 2003, s. 105–152.
- Gózdź K., *Teologia człowieka*, Lublin 2006.
- Guardini R., *Świat i osoba. Próby ujęcia chrześcijańskiej nauki o człowieku*, Kraków 1969.
- Kolibabska K., *Trwanie w młodości. Strategie odmładzające stosowane przez ludzi starszych z warszawskiego centrum usług społecznych*, [w:] *Patrząc na starość*, red. H. Jakubowska, A. Raciniwska, Ł. Rogowski, Poznań 2009, s. 49–64.
- Konieczna-Woźniak R., „Odmłodzona starość” - implikacje podmiotowe i społeczne, „Studia Edukacyjne” 21 (2012), s. 249–262.
- Kotlarska-Michalska A., *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 12 (2000), s. 147–159.
- Myers G. C., *Demography of ageing*, [w:] *Handbook of ageing and the social sciences*, eds. R. H. Binstock, L. K. George, San Diego, California 1990, s. 19–44.
- Myers G. C., *Marital status dynamics at older ages, ageing and the family*, Proceedings of the United Nations International Conference on Ageing Populations in the Context of the Family, Kitakyushu (Japan), 15–19 October 1990, New York 1994.
- Obuchowski K., *Zmiana osobowości - założenia i tezy*, „Forum Psychologiczne” 2 (1997), s. 21–34.
- Ryff C. D., Singer B., *Paradoks kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapirski, Warszawa 2004, s. 147–162.
- Stras-Romanowska M., *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów rozwoju życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2001, s. 169–270.
- Synak B., *Ludzie starzy w warunkach transformacji ustrojowej*, Gdańsk 2000.
- Trafiałek E., *Warunki integracji i ryzyka dyskryminacji ludzi starszych w rodzinie i środowisku lokalnym*, [w:] *O sytuacji ludzi starszych*, red. J. Hryniewicz, Warszawa 2012, s. 51–70.
- Zych A. A., *Leksykon gerontologii*, Kraków 2007.