

Indywidualny wymiar przeżywania późnej dorosłości przez człowieka uwikłanego w kontekst nieprzewidywalnego jutra

Słowa kluczowe: późna dorosłość (starość), jakość życia, aktywność fizyczna oraz intelektualna

1. Starość postrzegana przez pryzmat losów indywidualnych

W badaniach prowadzonych nad ostatnim etapem życia człowieka dominuje tendencja do uchwycenia specyficznych cech starości odróżniających ją od poprzednich okresów egzystencji. Chęć wyeksponowania odmienności życiowej drogi osób przekraczających 60. czy 70. rok życia zdaje się być dyktowana li tylko potrzebą spełnienia kryteriów naukowej poprawności. Chodzi tu bowiem o znalezienie wspólnych temu wiekowi właściwości, których identyfikacja pozwoliłaby lepiej zrozumieć istotę starzenia się organizmu zarówno od strony fizycznej jak i psychicznej.

Wśród gerontologów od dłuższego już czasu zarysowują się dwa wyraźne stanowiska dotyczące oceny tego ostatniego etapu życia i związanej z tym jego specyfiki. W pierwszym, tradycyjnym (konserwatywnym) stanowisku eksponowane są wszystkie niedogodności związane z tą fazą życia, będące rezultatem postępującego słabnięcia organizmu i ograniczenia jego funkcji życiowych. Kładzie się tu nacisk na „ciemną stronę starości”, którą charakteryzują takie cechy jak zapadalność na choroby, zniedołężnienie, czy w końcowej fazie otępienie i depresja. To skupienie się na ciemnym obrazie starości prowadzi do wniosku, iż jest to okres życia niezwykle trudny, wręcz tragiczny i przez to niechciany i wyrzucany ze świadomości człowieka zwłaszcza młodszego. Zbliżanie się starości przyjmowane jest przez wielu jako wyrok na ich możliwości życiowe i szanse doświadczania satysfakcji związanych z codziennym bytowaniem. Toteż niezwykle częstym zjawiskiem są próby ucieczki od tego finalnego okresu życia podejmowane z reguły

w sposób mechaniczny, adresowany wyłącznie do zewnętrznej warstwy naszych osobowościowych prerogatyw. Obserwowane współcześnie zainteresowanie medycyną estetyczną i jej niewątpliwe sukcesy niezbicie potwierdzają tendencje ucieczkowe. Polepszanie własnego wyglądu przy pomocy zabiegów odbudowujących (kosmetyki, odbudowa metaboliczna i hostymologia) oraz wszelkiego rodzaju zabiegów korekcyjnych ciała (biorestrukturyzacja skóry, peeling, wypełniacze, laseroterapia, czy wreszcie korekta chirurgiczna) tylko po to, by zatrzeć i neutralizować oznaki zbliżającej się starości wydaje się być działaniem tyle powierzchownym co zawodnym. Kuracji odmładzających powierzchowność fizyczną potrzebują ludzie niezwykle wrażliwi na reakcję innych ludzi, w swoisty sposób zależni od opinii bliższego i dalszego otoczenia. Ich nieustanna pogoń za młodym wyglądem kończy się nierzadko katastrofą, gdy nagła choroba grzebie wszystkie dotychczasowe osiągnięcia naprawcze i odsłania niespodziewany dla nich wymiar prawdziwego, właściwego wieku. Miarą dobrego samopoczucia takich osób i wyrażającej z niego samoakceptacji jest sukces odniesiony w zewnętrznym maskowaniu starości. Z reguły jest to sukces doraźny i mocno nacechowany ryzykiem.

Przedstawiciele drugiego stanowiska skupiają się przede wszystkim na tych możliwościach ostatniego etapu życia człowieka, które stwarza odpowiednio kształtowana świadomość. Przekonanie o ważności i znaczeniu finalnej fazy życia budowane na wynikach wieloletnich badań ludzi starych (nawet stulatków) pozwala spojrzeć na ten okres z odmiennej perspektywy. W tym rozumieniu bowiem późna dorosłość jawi się jako czas w pełni wartościowy, nie pozbawiający człowieka szans nie tylko na życie zgodne z jego potrzebami, ale również na rozwój; osoba, która przekroczyła 60 rok, przeżyła 70, 80, czy nawet 90 lat – wedle tego podejścia – może w pełni uczestniczyć w życiu swego środowiska, zyskując akceptację i uznanie otoczenia oraz tym samym umacniając się w pozytywnym myśleniu o własnej kondycji psychofizycznej oraz intelektualnej.

W miarę postępów w badaniach różnych aspektów i obszarów życia w okresie późnej dorosłości coraz częściej słyszy się głosy, iż specyfiki ostatniego etapu egzystencji człowieka nie da się sprowadzić do jednego, wszechobejmującego wzorca. M. Halicka [2004: 338], badająca satysfakcję życiową ludzi w III wieku przy pomocy technik statystycznych, wyodrębnia bardzo zróżnicowane style starzenia się tłumacząc to heterogenicznością populacji ludzi starych. „Każdy człowiek wypracowuje pewien styl życia, (...) realizuje własne dążenie i strategie przystosowania oraz rozwija liczne zadatki genetyczne”. Wykładnią określonego stylu życia osób starszych jest poziom poczucia satysfakcji życiowej.

Biografie osób, które dożyły późnej starości, wyraźnie dowodzą dużych różnic pomiędzy ich przebiegiem życia. Wyznacznikiem owych różnic jest nie tylko długość życia człowieka, ale może przede wszystkim jego jakość. Jeżeli spojrzeć na nią oczami T. Tomaszewskiego, to jej wykładnią okazuje się pięć kryteriów. Każde z nich wyrasta z afirmacji życia jako najwyższej wartości, stanowiącej ontologiczną

podstawę egzystencji człowieka. Tak więc „bogactwo przeżyć”, które Tomaszewski sytuuje na pierwszym planie, manifestuje się w egzystencji nasyconej wrażeniami i przeżyciami natury emocjonalnej. W coraz większej cenie są „ilość, różnorodność oraz intensywność przeżyć”, które czynią życie atrakcyjnym, a na pewno wolnym od nudy [Tomaszewski, 1984: 205]. Niezwykle ważną rolę we wzbogacaniu przeżyć człowieka odgrywa sztuka i poezja. Ze swojej strony dodam, że szczególnie uprawianie którejs z dziedzin sztuki, nawet w amatorskim wydaniu, dostarcza niezwykle przeżyć, których źródłem jest zarówno samo tworzywo sztuki jak i możliwość jego demonstracji przed innymi osobami.

Zatem subiektywna jakość życia człowieka rzucająca na jego poczucie szczęścia nie lokuje się w jakiejś jednej, wyodrębnionej cesze przeżyć (np. w przyjemności), lecz manifestuje się w ich bogactwie, różnorodności. Dobrym tego przykładem jest uczucie miłości, którego wpływ na subiektywne odczuwanie jakości życia jest niepodważalne przez fakt właśnie ogromnej różnorodności przeżyć „od najwyższej radości do najgłębszej rozpaczy” [Tomaszewski, 1984: 206].

Stan świadomości człowieka jako drugi podstawowy wskaźnik jakości jego życia przez wielu badaczy współcześnie uznany jest za kluczowy, gdy chodzi o kreowanie aktywnych postaw egzystencjalnych. Słynny endokrynolog amerykański Deepak Chopra, odwołując się do rozlicznych badań nad późną dorosłością, nie ma wątpliwości, iż pierwszoplanową rolę w funkcjonowaniu człowieka odgrywa świadomość, gdyż „świat fizyczny, którego część stanowi nasz organizm jest pochodną sposobu postrzegania”. Podobnie jak kreujemy wizerunek świata, tak też kreujemy własny organizm, gdyż biochemiczne procesy zachodzące w naszym ciele są rezultatem naszych przekonań, myśli i związanych z nimi emocji. „Postrzeganie tylko pozornie jest procesem automatycznym, w istocie zaś stanowi umiejętność nabytą. Świat, w którym żyjemy, w tym doznania fizyczne, zależy wyłącznie od sposobu, w jaki nauczyliśmy się go widzieć. Jeżeli zmienimy sposób spostrzegania, zmienimy nasze doznania i cały świat” [Chopra, 1995: 12]. Psychologowie nazywają proces kreowania świata przez człowieka „wytworzeniem poznawczego obrazu rzeczywistości”. Wiąże się to z silną potrzebą zdobywania wiedzy o świecie, w celu jego rozumienia. Stan wiedzy człowieka o świecie, poddawany ocenie i weryfikowany w różnych sytuacjach życiowych wpływa w sposób znaczący na jego usytuowanie społeczne; „Życie człowieka, który wiele wie i wiele rozumie oraz który w swoim postępowaniu kieruje się rozumieniem rzeczywistości, znajomością celów i środków, ceni się wyżej niż życie człowieka o słabym rozeznaniu, który niewiele wie i niewiele rozumie i w postępowaniu swoim kieruje się raczej impulsami, ulegając automatycznie mniej lub bardziej przypadkowymi bodźcami” [Tomaszewski, 1984: 206]. Tak więc świadomość człowieka, wyrażająca się w sposobie jego myślenia o rzeczywistości zakorzeniona w jego stale odnawianej wiedzy, zdaje się być czynnikiem decydującym o jakości jego życia.

Ona też rzutuje na trzeci ważny przejaw jakości życia, jakim jest działalność człowieka, jego aktywność, zarówno fizyczna, jak i umysłowa. „Życie czynne bywa wyżej cenione niż życie gnuśne” [Tomaszewski, 1984: 206]. Toteż ożywiona aktywność jest poczytywana jako przejaw zdrowia i rozwoju osobniczego. Natomiast ograniczanie działalności, kurczenie się jej zakresu jest wyraźną oznaką starzenia się i regresji. Z rozliczną aktywnością człowieka wiąże się ściśle problem uwarunkowań i możliwości rozwoju. Gwarantem owych możliwości jest wolność uznawana i ceniona jako wartość nadrzędna. Korzystanie z tej wolności obecnie wydaje się czymś naturalnym, choć jeszcze przed 20 laty nie było to takie oczywiste.

Szczególnym wysoko cenionym rodzajem aktywności człowieka jest twórczość. Jako kolejny wyznacznik jakości życia twórcza aktywność wyróżnia się wprowadzaniem w świat myśli – nowych idei i nowych wartości, natomiast w świat rzeczy – nowych przedmiotów i rozwiązań, które pomagają człowiekowi lepiej radzić sobie z podlegającą ciąglej zmianie rzeczywistością. *Nota bene* twórcze działania ludzi są kołem zamachowym kultury i cywilizacji wyposażając świat, w którym żyjemy w coraz nowe elementy i przyczyniając się tym samym do owej zmienności. Przyjmując szerokie rozumienie twórczości zasadna wydaje się teza, iż „Szczególnie wysoko ceni się jakość życia ludzi twórczych” (...) którzy kreują oryginalne dzieła, otwierając tym samym nowe perspektywy dla działań innych [Tomaszewski, 1984: 207].

Zdaniem Tomaszewskiego piątym przejawem jakości życia człowieka jest jego „współżycie” z innymi ludźmi. Wynika to ze specyfiki ludzkiego funkcjonowania w świecie nacechowanym „wzajemnym wywieraniem wpływu przez jednych ludzi na drugich” [Wojtyszke, 2004: 17]. Człowiek jest istotą społeczną – powie w tytule swojej książki Eliot Aronson, co oznacza, że współżyjemy z innymi ludźmi, nawiązujemy z nimi kontakty, oddziałujemy na nich, a oni wpływają na nas dostarczając różnorodnych przeżyć i refleksji [Aronson, 1978: 33]. Strefa współdziałania z innymi ludźmi, manifestująca się w fakcie uczestnictwa w ich życiu jak też dopuszczania ich do uczestnictwa w naszym życiu, „dzielenia się z innymi własnymi przeżyciami i myślami, podejmowania wspólnych zadań”, zdaje się być potężnym źródłem satysfakcji oraz idącego w ślad za tym poczucia wartości tak opisywanej aktywności. Tak więc wzbogacanie się kontaktów z innymi ludźmi jest istotnym wskaźnikiem rozwoju człowieka, a co za tym idzie podnoszenia się poziomu jakości jego życia [Tomaszewski, 1984: 207-208]. Czy tak szeroko pojmowana kategoria jakości życia możliwa jest do urzeczywistnienia w okresie późnej dorosłości? Najnowsze badania pozwalają na odpowiedź pozytywną.

2. Metodologia badań

Zważywszy na podniesiony w tym tekście problem badawczy, który można sprowadzić do pytania – jak kształtuje się życie człowieka, który przekroczył wiek 60 lat w świetle indywidualnej oceny tego okresu (biorąc pod uwagę niejasną perspektywę bliższej i dalszej przyszłości)? – wybór metody badawczej zdaje się być przesądzony. Metoda *case study*, sytuująca się paradygmacie badań jakościowych, której techniką jest wywiad otwarty, pogłębiony, pozwala wnikać w istotę tak postawionego problemu. Rozumienie, dotarcie do sensu opisywanych przez badane osoby zjawisk oraz procesów staje się głównym celem zabiegów badawczych. Chodzi tu również o zastanowienie się nad znaczeniem, które badany nadaje swoim przeżyciom. W badaniach wzięły udział 3 wybrane celowo osoby [Palka, 2006].

3. Bogactwo przeżyć subiektywnych wyznacznikiem jakości życia człowieka starszego

Ten rodzaj kreowania aktywności życiowej współcześnie nie jest obcy wielu ludziom w III wieku. Badane przeze mnie osoby nie dostrzegają specjalnej różnicy pomiędzy okresem pracy zawodowej a czasem, który rozpoczęła emerytura. Weszły w nowy dla nich okres, nie rezygnując z tego aspektu życia, jakim są wrażenia i emocje stymulujące wszelką aktywność człowieka. Jednakże źródło owej sfery przeżyciowej uległo przesunięciu z pracy zawodowej na inne obszary aktywności, głównie związane z działalnością w Uniwersytecie III Wieku. A oto jak ujmuje to pierwszy z badanych (respondent A¹).

„Ważne jest, jaki jest człowiek wewnątrz. Jeżeli jest przymulony, przygaszony z powodu przejścia na emeryturę, to sobie nie da rady. Ja nie miałem z tym żadnego problemu, nigdy nie miałem problemu. Jak coś potrzebuję, to najpierw poukładam sobie w głowie, a potem robię. Wynika to ze mnie, ze środka. Nie narzekam na nudę, narzekam na brak czasu. W niektórych momentach dochodzę do wniosku, że można jedne rzeczy opuścić, a drugie wyeksponować, ze względu na to, że na dłuższą metę planować nie można, bo nie wiadomo, kiedy człowiek zejdzie z tego świata”.

Respondent ten zdradza zainteresowanie poezją, którą czyta i recytuje. Występuje w teatryku poezji, w chórze oraz w kabarecie. Ten rodzaj aktywności artystycznej interesował go już dawniej. Teraz na emeryturze stał się pasją.

¹ Respondent A., mężczyzna, 68 lat, wykształcenie średnie techniczne, uczestnik UTW, żonaty.

Ważnym źródłem przeżyć i związanych z nimi satysfakcji jest wykonywanie różnego rodzaju robót remontowych w domu. Przyświeca mu przy tym dewiza, iż „to, co samemu się robi, jest lepsze niż to, co zrobią tzw. fachowcy”.

Respondentka B² w ogóle nie czuje starości: „Ja nie czuję w ogóle starości, żyję pełnym biegiem tak, jakby nic się nie stało. Nie brakuje mi przeżyć związanych z aktywnością, nawet dochodzą nowe przeżycia” – związane z tańcem, zainteresowaniem filozofią (uczestnictwo w kółku filozoficznym).

Miłość, jako niezbywalny element przeżyć nasycony emocjonalnością, znajduje uznanie u dwóch rozmówców. „Miłość musi być, bez miłości trudno żyć” – orzeka respondentka B. „Ona może w tym okresie rozwinąć się, stać się pełniejsza, dojrzała. Przy tym seks nie musi być konieczny. Seks jest zawsze na drugim miejscu, tylko dopełnia uczucie miłości. Seks i nasz wiek to często jeśli mówi, że chce się, to uśmiechek się pojawia u rozmówcy, a tymczasem potrzeba ta nie znika”. Respondent A jest natomiast sceptyczny, gdy chodzi o możliwość przeżycia wielkiego uczucia.

Szerzej problem miłości rozwija trzeci respondent (C³). Uczucie to jest dla niego niezbywalnym elementem ostatniego etapu życia. Odwołajmy się do jego wypowiedzi: „Tak się złożyło, że obecnie przeżywam coś, co mogę określić miłością całego mego dotychczasowego życia. Spotkałem kobietę, która tak mocno przypadła mi do serca, że świat nabrał dla mnie innych barw. Uczucia, które dotąd żywiłem do innych kobiet, wydają się powierzchowne, powiązane niemal wyłącznie z seksem i przez to niekompletne. Teraz dopiero wiem, czym jest prawdziwa miłość, na czym polega jej bogactwo. Bogactwo dojrzałej i pełnej miłości wyraża się w słowach, których używamy w stosunku do ukochanej nie tylko w sytuacjach intymnych. Na bogactwo to składa się cała sfera zachowań i wzajemnych reakcji, które budują gmach jedynomyślności i niedeklaratywnego zaufania. Potrzeby ciała oraz ich zaspokojenie stają się naturalną konsekwencją głębokiego uczucia wypływającego z adoracji piękna nie tylko fizycznego, ale i duchowego drugiej osoby. Miłość tak przeżywana nasycona jest *sacrum* pełnego zjednoczenia, harmonii i całkowitego oddania. Dopiero teraz, gdy dożywam 70. roku życia, wiem, czym jest prawdziwe uczucie miłości. Zmienia mnie ono i niezwykle rozwija. Staję się innym człowiekiem”.

Aura tej wypowiedzi (respondent był niezwykle ożywiony, a równocześnie skoncentrowany), jej więcej deklaracyjny, a przy tym szczery charakter, wymagają komentarza. Wydaje się, iż na tak wysoką ocenę uczucia miłości przeżywanych w okresie po 60. roku życia składają się dwa czynniki: z jednej strony mamy tu do czynienia z kumulacją wieloletniego doświadczenia respondenta, które uświadomiło mu miałość dotychczasowych związków z kobietami, ich powierzchowny i przez

² Respondent B, kobieta, 67 lat, wykształcenie wyższe politechniczne, zamężna, mąż żyje.

³ Respondent C, mężczyzna, 69 lat, wykształcenie wyższe uniwersyteckie (geografia), wdowiec od 3 lat.

to niepełny charakter, doświadczenie to nie zniechęca go do poszukiwania „prawdziwego uczucia”. Z drugiej strony zaawansowany wiek uświadamia mu małe prawdopodobieństwo możliwości przeżycia kolejnego wielkiego uczucia. Ta świadomość właśnie może być silnym bodźcem uruchamiającym drzemające w nim pokłady uczuciowości, pełnego zaangażowania w związek jako ostatni w jego życiu. Ale też nie możemy wykluczyć i tego, co współcześnie określa się mianem „chemii”, która zaistniała już od pierwszych kontaktów tych dwojga ludzi, których drogi skrzyżowały się zupełnie przypadkowo. W tej sytuacji miłość stała się naturalną konsekwencją zetknięcia się dwóch, pod wieloma względami podobnych psychik, gdzie walory zewnętrzne jak też usposobienia oraz właściwości intelektualne spotkały się w jednej współbrzmiącej tonacji. W tym kontekście wiek obojga zszedł na plan dalszy.

Źródłem przeżyć ważnych dla rozwoju tego respondenta są dwie dziedziny sztuki, z którymi związał się już w młodości, jednakże praca zawodowa nie pozwoliła mu ich w pełni uprawiać. Są to poezja i malarstwo. Będąc na emeryturze ma więcej czasu, który poświęca pisaniu wierszy i malowaniu portretów. Jak twierdzi – „miłość, którą przeżywam z taką mocą i która przeorała moją psychikę, daje mi tak potrzebna energię do tworzenia. Teraz lepiej widzę i to pozwala mi pełniej wypowiedzieć się czy to w obrazie, czy w formie wiersza.” Świat przeżyć i emocji zyskał w życiu respondenta nowe wymiary wyraźnie podnosząc jakość jego życia.

4. Świadomość człowieka kreatorem jego dobrostanu

Poziom i zakres świadomości człowieka wskaźnikujący jakość jego życia – w czasach obecnych – zyskał wyraźnie na znaczeniu. Potrzeba wiadomości o świecie w celu jego rozumienia, jak pokazują badania, nie niknie wraz z wiekiem. Wielu ludzi w okresie późnej dorosłości wykazuje silną tendencję do poznawania rzeczy nowych, czyli do „wytwarzania poznawczego obrazu rzeczywistości”.

Potwierdzają to w swoich wypowiedziach wszyscy badani. Respondentka stwierdza: „Ciągłe łapię się na tym hasle: wiem, że nic nie wiem. To jest trochę bolesne. Trochę się wie, coś się douczało, ale postęp w dziedzinie techniki jest ogromny. I tutaj czuję ciągle braki. Źle czuję się z koniecznością nadgania. Ale wiedzę o świecie staram się uzupełniać i nie czuję jakiegoś dyskomfortu z powodu nazbyt wyraźnych braków. Tę wiedzę pomaga mi uzupełniać Uniwersytet III Wieku, na przykład słynne kursy komputerowe”. Respondent A ocenia stan swojej świadomości jako wystarczający na ogarnięcie aktualnej sytuacji. Podejmuje wybór, który ma dowieść jego pełnej orientacji w meandrach polityki światowej. Wyraźnie widać, że wiedza o świecie ma dla niego przede wszystkim odniesienie do rzeczywistości polityki. A oto fragment wypowiedzi: „To, co się teraz dzieje w świecie,

jest dla mnie następstwem tego, aby świat unikał wojen (...). Rozwiązania te prowadzą do jednego: stworzyć świat bez wojen, co się nie udawało do tej pory. A teraz to Unia Europejska to nic innego jak Stany Zjednoczone Europy (...). Niepokoi mnie, że Rosja nadal jest w komunizmie, co wynika z 70-letniej zapaści”. Gdy chodzi o inny rodzaj wiedzy to respondent ten komunikuje, iż poszedł na kurs komputerowy UTW, „gdyż synowie nie dopuścili mnie do komputera w domu, a chciałbym korzystać z Internetu”. Z innych spraw, które zaprzatają jego umysł, wskazać należy troskę o język współczesnej młodzieży nacechowany wulgaryzmami. Podejmuje w tym zakresie pewne działania.

Pełniej ujmuje problem świadomości drugi mężczyzna, który dzięki kontaktowi z odpowiednią literaturą „pracuje nad swym myśleniem o świecie, a zwłaszcza o ludziach”. Myślenie to w dużej mierze skażone „lękiem, niepewnością, a nawet zawiścią” stara się kształtować w ten sposób, by w otaczającym go świecie „zjawisk, procesów, ludzi i relacji” koncentrować się na tym, co dobre, „co niesie ze sobą nadzieję”, co naznaczone jest właśnie szeroko rozumiana miłością. Wychodzi bowiem z założenia, że prawda o ludzkiej naturze mówi, iż „myślami można wytyczyć sobie drogę do porażki i nieszczęścia, ale także do sukcesu i szczęścia. Świat, w którym żyjesz kształtują przede wszystkim nie zewnętrzne okoliczności, lecz myśli, które panują w twoim umyśle” [Peale, 1995: 245].

5. Działalność fizyczna i umysłowa przejawem jakości życia człowieka

Wychodząc z założenia, że życie wypełnione różnego typu działalnością, nasycone przemyślaną aktywnością zyskuje powszechne uznanie jako wartościowe, zwróciłem się z zapytaniem o ocenę tego właśnie wskaźnika jakości egzystencji człowieka. Respondentka przedkłada aktywność fizyczną nad umysłową, choć tej ostatniej nie zaniedbuje. Aktywność fizyczna wiąże się z jej zamiłowaniem do tańca, który uprawia w zorganizowanej grupie. Prowadzi także formę pracy z osobami starszymi pod nazwą „Klamza”, co wymaga od niej odpowiedniego przygotowania, wręcz twórczego spojrzenia na problematykę starości. Z tej racji musi sporo przeczytać, by wymyślić ciekawe formy zajęć. Narzeka jednak na kłopoty z pamięcią, która już nie dopisuje tak jak dawniej.

Na wagę aktywności w jej rozlicznych konotacjach i rezultatach wskazuje respondent C. I znowu uczucie miłości do kobiety, które zawładnęło jego życiem, rzutuje na sferę działań, które, jak twierdzi „nabrały nowego sensu”, stały się wyznacznikiem postawy afirmacji zadań życiowych przez siebie narzucanych. „O ile przedtem [przed przeżywaniem miłości] często winiłem się za lenistwo i uważałem, że pewną część życia marnuję, to teraz jestem w dużym pędzie i wykonuję szereg zadań, o których wcześniej nawet nie myślałem. Miłość ma ogromną moc sprawczą, gdyż wyzwala siły chyba wcześniej ukryte. I one pozwalają

mi być bardziej aktywnym niż wcześniej”. Badany zmodyfikował dotychczasowy tryb życia codziennego wprowadzając doń gimnastykę. Zaczął bowiem większą wagę przykładac do aktywności fizycznej, służącej usprawnieniu ciała. „Dotychczasowy, gnuśny pod względem fizycznym tryb życia uzupełniłem sporą dawką gimnastyki, tańca i spacerów. Dzięki temu czuję się o wiele lepiej. Zresztą poprawa ogólnej sprawności ciała dodała mi animuszu. Czuję się jakbym odmłodził o dobrych kilka lat”.

Aktywność intelektualna badanego rozwija się wręcz w sposób żywiołowy. Jak sam stwierdza, „wena poetycka nie opuszcza mnie ani na chwilę. Toteż tworzę wiersze z wielką łatwością. To prawda, że wszystkie one dotyczą ukochanej kobiety, ale warta jest ona każdej poezji”. Większa dbałość o ciało, jak twierdzi, rzutuje na jego możliwości intelektualne, które uległy co najmniej podwojeniu. „Realizuję się na kilku planach, gdy chodzi o aktywność umysłową. Obok wierszy przygotowuję sobie wystąpienia dotyczące spraw podróży po świecie, których odbyłem kilka. Byłem w Afryce, w Ameryce Południowej i Australii. Są to wykłady popularne ilustrowane filmem, który robiłem po amatorsku, ale z dobrym rezultatem”. Respondent nie ma wątpliwości, że różne rodzaje podejmowanych przez niego działań są źródłem poczucia satysfakcji, a nawet, jak mówi, „składają się w postaci okrucich na przeżywanie szczęścia”. Wszystko to, jak stwierdza, „jest zakorzenione w wielkim uczuciu, które mnie uskrzydla i powoduje stany szczególnej koncentracji; czuję się wtedy tak, że mógłbym wykonać każde, nawet bardzo trudne zadanie”.

Analizowany tu przypadek po raz kolejny dowodzi, że silne uczucie miłości staje się swoistym motorem napędowym całej sfery działań człowieka, który odnajduje w swojej wzmożonej aktywności jej głębszy sens. Nadaje sensu tej aktywności również przekonanie, iż stwarza ona swoisty pomost dla pozytywnej oceny (przez drugą stronę związku) możliwości rozwojowych a tym samym sprawczych partnera. Podwyższa to jego szanse na trwałość uczucia miłości. Uwzględniając bowiem trzy wymieniane przez psychologów składniki tego uczucia, tj. innymność, namietność i zobowiązanie oraz ich dynamikę, postawa prezentowana przez respondenta służy budowaniu, obok dwóch pierwszych także trzeciego tj. zobowiązania, a zatem do tworzenia tzw. „związku kompletnego” [Wojcieszke, 2004: 309].

Działalność umysłową często idącą w parze z fizyczną wysoko ceni sobie respondent A, który nie wyobraża sobie życia w „beZRuchu”. „Bardzo ważny jest dla mnie ruch, zarówno gdy chodzi o rozum, umysł, jak i ruch, który moje ciało wykonuje przy różnych robotach. Bo jak mam coś zrobić, np. ze stolarki, to najpierw myślę, jak to zrobić, żeby było dobrze, by nie odwalić fuszerki. Potem dopiero zabieram się do roboty”. Gdy zastanawia się nad tym, czy mógłby leżeć beczynn timer, np. na skutek choroby, czy zniedołężnienia, to dochodzi do wniosku, że byłoby to dla niego wielką karą. Aktywnie uczestnicząc w różnych formach działań artystycznych, za każdym razem „stawia sobie coraz wyżej poprzeczkę”. Co

prawda, nie zawsze udaje mu się zrealizować te podwyższone standardy działań, ale sam fakt starania się o ten „wyższy poziom” dodaje mu otuchy.

Analizowane tu trzy przypadki osób aktywnych po 60. roku życia, uczestniczących w pracach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, nie pozostawiają wątpliwości, że działania te podejmowane na różnych polach są nieodłącznym elementem ich funkcjonowania w naznaczonej szybką zmianą współczesności. Generalnie służą one podnoszeniu dobrostanu psychicznego ludzi zarówno w jego wymiarze eudajmonistycznym jak i hedonistycznym [Czapiński, 2004: 13-15].

6. Twórczość ważnym współczynnikiem jakości życia

Działaniom człowieka, jego aktywności często towarzyszy pierwiastek twórczy. Tendencja do modyfikowania istniejącego stanu rzeczy poprzez stwarzanie nowych sytuacji, produkowanie nowych przedmiotów, czy wymyślanie nowych idei zdaje się być na stałe wkomponowane w psychikę człowieka. Toteż działania nacechowane tym pierwiastkiem uznawane są za szczególnie wartościowe i przez to rzutujące na jakość życia człowieka.

Wszyscy troje badani dostrzegają rolę, jaką odgrywa twórczość w działalności człowieka. Respondent A nie ukrywa, że w swoich poczynaniach artystycznych jako uczestnik (aktor) kabaretu zwraca uwagę na interpretację wygłaszanych tekstów i stara się do nich wnieść „coś od siebie”. „Do pisania nie nadaję się. Poszukuję czasem innego spojrzenia na tą samą kwestię, na ten sam tekst. Czasami to się mi uda, nieraz nie.”. Gdy wykonuje jakiś element stolarski, towarzyszy mu świadomość, że to jest coś nowego, coś co w drobnym zakresie zmienia otoczenie. Generalnie jednak twórczość rezerwuje dla wybitnych osobowości, wybitnych talentów. Nie omieszka jednak stwierdzić: „Im więcej mam pracy, tym bardziej jestem twórczy”.

Co do twórczego charakteru swojej dość szeroko zakrojonej działalności nie ma wątpliwości respondent C. Uznaje on bowiem swoją aktywność podejmowaną w czasie przeżywania wielkiego uczucia za w dużej mierze twórczą. „Gdy tworzę poetyckie strofy wiem, że nie jest to twórczość najwyższego lotu, bo taką ona być nie może. Ale natchniony miłością do wspaniałej kobiety czuję, że pisanie kolejnych linijek wiersza przychodzi mi z dziwną łatwością i nie są to zapamiętane czyjeś wersy, tylko moje własne”. Obrazy maluje z natury, stąd łatwiej mu dostrzec twórczą wenę, zwłaszcza, że stara się, by w ich treści można było rozpoznać jego styl malarski. Podobnie ocenia inne formy aktywności, do których wnosi coś ważnego od siebie, nadając im specyficzny charakter.

Respondentka B dostrzega elementy twórcze w tym, co rozwija w ramach wspomnianej już formy działań „Klamza”. Tu musi coś nowego przygotować, „muszę sama się nauczyć i w oparciu o to coś nowego wymyślić”.

Mimo, iż każdy z badanych ma świadomość swoich możliwości, gdy idzie o tworzenie rzeczy całkiem nowych, to jednak dostrzegają, iż swoim aktywnym działaniem nastawionym na dobro nie tylko własne, ale i osób postronnych wnoszą jakąś „cegiełkę” w nową rzeczywistość. Wiara w to, iż swoją aktywnością odmieniają na lepsze otaczający świat jest ważnym przesłaniem każdej działalności celowej nacechowanej pierwiastkiem twórczym.

7. Współzycie człowieka z innymi ludźmi jako istotny element jakości życia

Ze społecznego punktu widzenia życie normalnego człowieka nie może obyć się bez kontaktów z osobami z bliższego i dalszego otoczenia. Słusznie zatem T. Tomaszewski [1984: 207] zauważa, że „Życie samotne, w izolacji od innych, jest powszechnie oceniane jako gorsze, nieumiejętność współzycia z innymi ludźmi ocenia się jako poważną ułomność”. Respondent A szuka kontaktów z innymi ludźmi, ale spoza swego najbliższego środowiska, i te relacje bardzo sobie ceni, gdyż pozwalają mu one lepiej rozeznaczyć się w rzeczywistości, którą ludzie oceniają bardzo różnie. Stara się przy tym nie wchodzić w konflikty i utrzymywać poprawne stosunki nawet z sąsiadami, którzy zawsze „mają coś za uszami”. „Poza domem mam więcej styczności z ludźmi niż we własnym środowisku. (...) Lubię świeże osoby, nie lubię powielać znajomych”.

Inaczej widzi to respondentka B, która stwierdza, iż współzycie z innymi ludźmi w okresie późnej dorosłości jest trudniejsze, gdyż starsi ludzie są bardziej sfrustrowani i przez to podatni na zdenerwowanie. „Zresztą sama się na tym łapię, że bardziej w okresie menopauzy (...) chociażby ten okres, w którym kobieta źle się czuje i trzeba sobie z tym radzić. Nie wszyscy jednak potrafią z tego wybrnąć. Najważniejsze jednak być z ludźmi”. To współzycie bardzo ułatwia aktywne uczestnictwo w poczynaniach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Tutaj właśnie znalazła respondentka „drugie życie”. „Mam swój dom, który razem z mężem prowadzimy, kontakty częste z dziećmi i wnukami, ale mam w UTW drugie życie, przy czym te dwa środowiska łączą się ze sobą, chociaż w UTW mam rodzaj azylu, gdzie mogę zrobić coś dla siebie”. Z wypowiedzi tej wynika, że potrzeba kontaktu z innymi ludźmi bierze górę nad nie zawsze dobrymi z nimi relacjami. Kontakty te bywają jednak często zaburzone i przez to nieraz utrudnione.

Respondent C dostrzega walor nawiązywania i utrzymywania kontaktów z osobami, które wywodzą się z różnych środowisk (pracowniczego, edukacyjnego, czy sąsiedzkiego). Co więcej, zauważa, iż jego rozliczne znajomości, pod wpływem przeżywanego przez niego uczucia nabrały innego wymiaru. Stały się otwarte, mniej zakamuflowane i bardziej radosne. Radość jako naturalna konsekwencja zakochania z wzajemnością emanuje na wszystkie jego znajomości. „Gdy przychodzę z wizytą

do znajomych, to od progu czuję szczególny nastrój. Ogarnia mnie on na myśl, że swoim zachowaniem będę potwierdzał szczęście, które mi się przytrafiło. Mój pogodny nastrój udziela się moim znajomym czy przyjaciółom, jeżeli z jakichś powodów są smutni, czy niezadowoleni.. Najczęściej to jednak dobrze dopełnia już istniejący nastrój zabawy”. Co więcej, respondent ten stwierdza, iż ma mniejsze opory w nawiązywaniu nowych znajomości, z czym przedtem miał niejakie kłopoty. Jak sam stwierdza: „To, że kocham i jestem kochany jest czynnikiem podnoszącym mnie na duchu. Dodało mi otuchy, że nie jestem starym emerytem, lecz pełnowartościowym mężczyzną i podobam się nawet młodszym kobietom”.

W tym szczególnym przypadku mamy do czynienia z klasycznym przykładem wpływu silnego uczucia na całą sferę odniesień i zachowań nie tylko w stosunku do przedmiotu miłości ale również do innych osób, które stają się swoistymi beneficjentami znakomitego nastroju respondenta.

Generalnie jednak ten element jakości życia, jakim jest „współżycie człowieka z innymi ludźmi”, zyskuje zróżnicowaną ocenę ze strony badanych. Pojawiające się wśród ludzi starszych dolegliwości związane z wiekiem czy też sama świadomość zaawansowania procesów starczych u wielu wpływa negatywnie na nastroje, prowadząc do frustracji.

W przypadku osób, które późną dorosłość wypełniają różnorodną działalnością, świadomość zbliżającego się kresu życia czyni każdy dzień szczególnie ważnym. Niemniej trudne do przewidzenia jutro, naznaczone piętnem śmierci, daje o sobie znać w myśleniu tych osób. „Te myśli przychodzą” – stwierdza respondentka B – „moja mamusia umarła, a ja jeszcze żyję, o ho, ho! Ile jeszcze pożyję? Czy zdołam zrealizować wszystko to co zaplanowałam? Pojawia się lęk przed śmiercią”. Z powodu trudnego do przewidzenia końca życia respondent A rezygnuje z pewnych zadań, uznając, że może nie zdążyć ich zrealizować. Natomiast drugi z panów stwierdza: „Moje dni są już policzone dokładnie, dlatego każdy staram się maksymalnie wykorzystać i dlatego właśnie całym sobą angażuję się w miłość do kochanej kobiety. Mam przecież świadomość, że mimo o wiele lepszej kondycji psychofizycznej i lepszego samopoczucia pozostało mi tego życia nie za wiele”.

Jak widać, myśli o śmierci zdają się być naturalnym elementem egzystencji człowieka w III wieku. Tak więc nieprzewidywalne jutro ma w tym przypadku bardziej odniesienie do niepewności związanej ze zbliżającym się kresem, niż do cywilizacyjnych zawirowań i niespodzianek. Te ostatnie bowiem, tak często akcentowane przez badaczy, tracą na znaczeniu wobec relatywnie nieodległego końca życia ludzi starych.

8. Próba podsumowania

Kolejność zaproponowanych za T. Tomaszewskim [1983: 208] pięciu podstawowych przejawów jakości ludzkiego życia rzutujących na indywidualny wymiar przeżywania okresu późnej dorosłości nie ma istotnego znaczenia, gdyż reprezentacje te tworzą pewną zwartą konstrukcję, czy też system, w którym każdy z elementów składowych pozostaje we wzajemnej zależności i uzupełnia pozostałe w „ramach ludzkiego życia jako całości”. Zdaje się bowiem nie ulegać wątpliwości, że przeżycia człowieka, ich bogactwo zależą od różnorodności i bogactwa jego aktywności, na pewno też od zróżnicowania bądź ubóstwa jego świadomości, od stopnia twórczego uczestnictwa w działalności, a wreszcie od rodzaju i charakteru współżycia z innymi ludźmi. Dostrzec to można również w wypowiedziach badanych osób, których owa zależność, wręcz zazębianie się kryteriów jakości życia, wychodziły przy różnych okazjach.

Dzisiaj wszakże w świetle najnowszych badań coraz powszechniejsze staje się przekonanie o wyjątkowej roli naszej świadomości w budowaniu lepszego życia, czyli lepszych relacji ze światem ludzi, światem natury, czy też z rzeczywistością udogodnień technicznych. Świadomość ta kształtowana przez całe życie człowieka nabiera szczególnego znaczenia, gdy spojrzymy na nią z perspektywy procesów starzenia się. Okazuje się bowiem, że sposób naszego myślenia „wywiera największy wpływ na to, jak się starzejemy.(...) „Aby proces starzenia się poddać kontroli, aby móc go kształtować, trzeba go sobie najpierw uświadomić” [Chopra, 1995: 79]. Myślę, że to uświadomienie szczególnie mocno dało o sobie znać u respondentki B i respondenta C. Oboje bowiem zwrócili uwagę na pojawiające się ograniczenia, ale też na możliwości neutralizowania wywołanych starzeniem się organizmu następstw przez np. aplikowanie wzmożonej dawki ruchu.. Ćwiczenia fizyczne jako antidotum na proces starzenia się organizmu, a przynajmniej na wiele jego negatywnych następstw uznał wybitny lekarz ze Stanfordu – Walter M. Boritz – za podstawową potrzebę organizmu (za: [Chopra, 1995: 80]. Ukuty przez niego termin – „syndrom nieużywania” określał „zgubne skutki lekceważenia podstawowych potrzeb organizmu”. U respondenta C potrzeba ćwiczeń fizycznych w postaci gimnastyki wyrosła na kanwie miłości do kobiety. To właśnie uczucie uświadomiło mu konieczność zwrócenia baczniejszej uwagi na własne ciało. Spoglądając na całość prezentowanego w tym przypadku zjawiska trudno zaprzeczyć, że tak charakterystyczne dla wszystkich czułych więzi „wzajemne zrozumienie, dawanie i otrzymywanie wsparcia, ceniecie sobie przebywania z kochaną osobą i znajdowanie w tym przyjemności”, a także specyficzne dla „namiętnego związku elementy takie jak miłość fizyczna, oczekiwanie wyłączności oraz intensywna fascynacja ukochaną osobą” wyraźnie wpływają na podniesienie jakości życia [Myers, 2005: 209].

Mimo pewnych podobieństw obserwowanych w różnych fazach starzenia się człowieka po 60. roku życia każdy z analizowanych przypadków prezentuje swoją

indywidualną drogę do pełnej świadomości tego procesu, a następnie podejmuje działania, bądź korygujące dotychczasowy styl życia (respondent C), bądź kontynuuje dotychczasową aktywność przesuując jej ciężar na nowe, bądź dotąd zaniedbane obszary zainteresowań (respondenci A i B).

Bibliografia:

- Aronson E., 1978, Człowiek – istota społeczna, PWN, Warszawa
Chopra D., 1995, *Życie bez starości*, Książka i Wiedza, Warszawa
Czapiński J., 2004, *Psychologia pozytywna* Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa
Halicka M., 2004 *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, Wydawnictwo Akademii Medycznej, Białystok
Myers D. G., 2005, *Bliskie związki a jakość życia*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
Palka S., 2006, *Metodologia. Badania. Praktyka pedagogiczna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk
Peale N. V., 1995, *Moc pozytywnego myślenia*, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa
Tomaszewski T., 1984, *Ślady i wzorce*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa
Wojciszke B., 2004, *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa

The individual dimension of experiencing late adulthood by an individual entangled in the context of an unpredictable tomorrow

Based on empirical data from three deep open interviews, the author attempts to show the individual dimension of experiencing late adulthood. Appealing to the model of active participation of people over sixty, the author uses Tomaszewski's concept of five criteria for the quality of life. They are: variety of experiences, the state of consciousness, physical and mental activity, as well as creativity and the ability to live together with others. The conducted research offers an interesting description of three different ways of experiencing old age, whose common denominator is activity joined with creativity in different areas.

Informacja o autorze:

Jerzy Semków – dr hab., profesor nadzwyczajny pracuje w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego w Zakładzie Andragogiki. Przewodniczący Wydziału II Wrocławskiego Towarzystwa Naukowego. Zajmuje się szeroko rozumianą problematyką andragogiczną, a w jej ramach bada zagadnienia związane z procesem starzenia się człowieka, zagadnienia dydaktyki dorosłych, kulturą studencką ze szczególnym uwzględnieniem działalności chóralnej oraz aktywności obywatelską na poziomie lokalnym. Autor około 100 publikacji z zakresu historii wychowania, andragogiki, pedagogiki kultury i gerontologii społecznej. Najważniejsze z nich to: *Les conséquences biographiques des choix éducatifs de l'homme dans la perspective de l'age adulte avancé* [w:] CHEMINS DE FORMATION Au fil du temps” (Meandres d’éducation) Université de Nantes, 2001, nr 2; *Blaski i cienie ludzkiej egzystencji w okresie późnej dorosłości* [w:] E. A. Wesołowska (red.) *Człowiek i edukacja*, Płock 2004; *Starość jako zadanie człowieka uwikłanego w kontekst współczesności*, [w:] B. Bugajska (red.) *Życie w starości*, Szczecin 2007; *Starość w poetyckim zwierciadle Desanki Maksimović* (współautorstwo z M. Jakóbiec-Semkowową) „Slavica Wratislaviensia” CXLIII