

Joanna K. Wawrzyniak

STAROŚĆ FUNKCJONALNA – DETREMINANTY I PROFILAKTYKA

Starość jest zjawiskiem niepopularnym i mało znanym mimo swej powszechności występowania. Nie jest medialna, nie stanowi tematów codziennych rozważań ani dyskursów społecznych. Jest zjawiskiem kojarzonym negatywnie, z obawami i lękiem o podłożu głównie ekonomicznym oraz społecznym – dyskryminacji i ograniczonych możliwości. Ten rodzaj podejścia nie ewoluował zbyt na przestrzeni dziejów. Już Cynceron (1995) w swoim traktacie *Katon Starszy o starości* pisze: *Kiedy się zastanawiam nad starością, cztery widzę przyczyny, dla których starość zwykliśmy uważać za nieszczęśliwy okres życia: oddala nas ona od życia czynnego, osłabia siły fizyczne, pozbawia nas wszystkich zmysłowych przyjemności, bliską jest śmierci*. Rozważania Cyncerona na temat starości nie tracą ani na swej aktualności, ani na wadze problematyki, albowiem pomimo rozwoju techniki nie znamy wszystkich odpowiedzi na pytania o starzenie się, i co ważniejsze – nie zawsze wiemy, jak ze starością postępować. Rozwój cywilizacji nie powoduje tego, że ludzie stają się lepsi. Nie wykorzystujemy zdobyczy techniki, by ułatwić życie osobom starszym, często nie udostępniamy im możliwości, jakie stwarza współczesność, dyskryminujemy ich w dostępie do tego rodzaju dóbr tłumacząc się niewspółczesnością i niechęcią ludzi starszych do najnowszych osiągnięć cywilizacji, a nawet do codziennej aktywności oraz działań w szerszym zakresie. Okres starości – podobnie jak wcześniejsze fazy życia – ma do spełnienia określone zadania rozwojowe. Jednym z nich jest dostosowanie aktywności do zmieniających się (pogarszających się najczęściej) możliwości organizmu. Takiego zabiegu ograniczenia aktywności – jej zakresu, treści czy częstotliwości – może dokonać sam podmiot; nie powinien on stać się przedmiotem działań innych osób w imię jego dobra, czy jakichkolwiek innych celów. Ważne jest, by ograniczanie się w jakimkolwiek zakresie nie następowało zbyt pochopnie, czy wbrew własnej woli – pod presją otoczenia, pod wpływem (negatywnego) stereotypu starości i/lub z powodu oczekiwań, jakie mają wobec osób starszych/emerytów najbliżsi.

W okresie starości występują zdarzenia krytyczne i konfliktowe, będące najczęstszą przyczyną starości funkcjonalnej – ograniczenia bądź rezygnacji z aktywności (a poprzez to) i funkcjonowania w szerszym otoczeniu społecznym. Starość funkcjonalna opiera się bowiem na zmianach w zakresie zdolności do działania, wykonywania prac oraz pełnienia ról społecznych.

Podstawowym zdarzeniem o wymiarze społeczno-ekonomicznym w tej fazie życia jest przejście na emeryturę, uznawane za punkt zwrotny w rozwoju

dorosłego człowieka oraz początek społecznej starości. Zdarzenie to ma rozległe konsekwencje we wszystkich niemal sferach funkcjonowania człowieka starszego, będącego wszak człowiekiem dorosłym, o czym zapominamy. Wraz z przyjęciem roli emeryta człowiek dorosły zostaje „zawłaszczany” przez najbliższą rodzinę i odebrane mu jest prawo do wolności, godności i decydowania o sobie (Czerniawska 2008: 45-46). Przenosząc go w *stan spoczynku*, najczęściej ograniczamy człowiekowi starszemu możliwość korzystania z życia i aktywności w imię znaczenia nowo nabytej roli – emeryta. Rola ta implikuje wiele kolejnych konfliktów, które niewłaściwie rozwiązane (najczęściej wbrew własnym potrzebom i planom) przeradzają się w kryzysy, są nimi: gwałtowna zmiana trybu życia oraz nadmiar czasu wolnego.

Zawłaszczenie emeryta przez najbliższą rodzinę może mieć charakter pozytywny, kiedy rola babci i dziadka nadaje sens życiu i jest źródłem satysfakcji w tej fazie. Gorzej, kiedy osoby starsze mają ambicję oraz możliwości większych (innych) dokonań i potrzebę realizowania się w odmiennych obszarach, a dorosłe dzieci czynią z nich zakładników własnej kariery bądź udanego życia osobistego. Osoby starsze, często dopiero po przejściu na emeryturę, mają szansę na realizowanie naprawdę „swojego” życia – kiedy dzieci się usamodzielnili, praca zawodowa nie absorbuje, a zdrowie i wolny czas pozwalają na realizowanie marzeń i planów (Gerster, 2009). W takich sytuacjach wsparcie otoczenia jest bardzo ważne, bowiem wartościowo oraz satysfakcjonująco wypełniony czas wolny staje się zatem barierą obronną przed starością funkcjonalną, której jako społeczeństwo powinniśmy zapobiegać i unikać.

Nie do zbagatelizowania są kwestie finansowe na emeryturze. Obniżone dochody stają się przyczyną postrzegania emerytów jako trzeciego świata naszego społeczeństwa. W tej sytuacji najlepszym rozwiązaniem zdaje się być podjęcie pracy zarobkowej na emeryturze, będącej dodatkowym filarem zabezpieczającym byt osób starszych i opóźniającym alimentację. Nie zawsze jednak praca w starszym wieku jest możliwa, wówczas ważnym jest, by absorbować swoje zmysły działaniami przynoszącymi zysk w postaci satysfakcji, kontaktów międzyludzkich, rozwijania zainteresowań.

Zdarzeniem bezsprzecznie krytycznym, umiejscowionym statystycznie w fazie starości, jest **wdowieństwo**. Śmierć współmałżonka, jakkolwiek traumatyczna i wymagająca przepracowania straty, nie musi stać się przyczyną samotności, samoalienacji czy izolacji społecznej. Główną rolę w zażegnaniu kryzysu, a także w profilaktyce tych zjawisk odgrywa wsparcie rodziny, przyjaciół i zaabsorbowanie zmysłów odpowiednio wymagającym zajęciem – realizowanie własnego planu (życia) pomimo straty i żałoby.

Stereotypowym często bywa przekonanie o złym stanie zdrowia osób starszych, choć zdaje się znajdować potwierdzenie hipoteza o zwiększonej zachorowalności wraz z przejściem na emeryturę przy jednoczesnym braku planu na jej wartościowe zagospodarowanie. Niemniej **choroby**, będące źródłem cierpień i ograniczeń w szeroko rozumianym funkcjonowaniu, prowadzą

najczęściej do monotonii działań i zubożenia potrzeb, powodują osamotnienie, skazują na pomoc czy wręcz uzależnienie od innych osób, instytucji. Zdrowie jest jedyną sferą czynników kształtujących sposób realizowania starości, na którą nie mamy specjalnie wpływu w tej fazie życia. Zły stan zdrowia osób starszych staje się nader często przyczyną separacji ich od miejsc, rzeczy, środowisk i działań, na których im zależy. Istnieją naturalnie formy aktywności możliwe do dopasowania względem dolegliwości, ograniczeń, jakie narzuca choroba, jednak zrozumiałym jest priorytet zdrowia oraz obniżona samoakceptacja i samoocena w sytuacji poważnych niedomagań. W tej sytuacji podobnie rola najbliższych osób i ich pomoc okazują się bezcenne.

Brak rodziny natomiast oraz choroba – nawet nie tak groźne same w sobie – prowadzić mogą do negatywnego w wymiarze osobistym zdarzenia, jakim jest **zmiana miejsca zamieszkania** na dom pomocy czy spokojnej starości, zwany potocznie „domem starców”. Bez względu na jego standard wyrowadzka do takiej placówki jest wydarzeniem, przed którym znakomita większość osób starszych broniliby się za wszelką cenę. Wszelkie przeprowadzki w fazie starości zaburzają poczucie bezpieczeństwa i ładu; przenosiny do instytucji opiekuńczej są z pewnością poza listą marzeń emerytów. Ponadto miejsc w tego rodzaju placówkach brakuje. Często są one krytykowane za poziom usług, zaniedbania wobec podopiecznych, co dodatkowo pogarsza ich wizerunek. Także i z tego powodu samorządy lokalne oraz organizacje wspierające osoby starsze (choć to trudne zadanie) podejmują inicjatywy zmierzające do zwiększenia bezpieczeństwa i komfortu osób trzeciego, a przede wszystkim czwartego wieku w miejscu ich zamieszkania. Współfinansują remonty mieszkań najstarszych mieszkańców, zapewniają opiekę socjalną w miejscu zamieszkania, nawet dowożą książki z biblioteki do domów niesprawnych i obłożnie chorych seniorów (np. Miejska Biblioteka Publiczna we Wrocławiu: www.biblioteka.wroc.pl/strona/niepelnosprawni). Nadal ważnym okazuje się, by *nie przesadzać starych drzew*. Seniorzy wysiedleni z miejsca, które znali, świadczącego o ich życiu i tożsamości, mają zachwiane poczucie bezpieczeństwa, przynależności, co prowadzić może do deprywacji wielu ważnych potrzeb. Zmiana środowiska w tej fazie życia skutkować może izolacją, osamotnieniem, barkiem umiejętności nawiązania satysfakcjonujących kontaktów społecznych, ograniczeniem swobody poruszania się, alienacją. W takiej sytuacji trudno zapobiegać starości negatywnej bez udziału odpowiednio przygotowanych służb i pracowników instytucji wsparcia społecznego.

Podsumowując, starość jako zjawisko negatywne, w tym starość funkcjonalna, jest potęgowana zatem przez czynniki sfery społecznej i osobistej, wśród których najistotniejsze znaczenie odgrywa niemożność realizowania wybranej formy aktywności oraz pełnienia preferowanych ról społecznych z powodu choroby czy niesprawności, nieumiejętność właściwego zorganizowania czasu wolnego, brak satysfakcjonujących zajęć, osamotnienie, niezdol-

ność wchodzenia w interakcje społeczne z powodu choroby, depresji, **zgody na marginalizację**.

Edukacja może mieć do spełnienia kluczową rolę w zakresie przygotowania się do emerytury i/lub starości. Starość nie zawsze jednak oznacza konieczność zaniechania pracy zawodowej. Obserwujemy ostatnio nowy model starości bez emerytury lub nawet emerytury bez bycia emerytem, który prezentują starsze znane osoby zaangażowane w szczególnie istotny dla nich obszar działań – politycy, artyści, naukowcy (np. prof. W. Bartoszewski, K. Kutz, A. Wajda, M. Rodowicz). Przedłużanie aktywności o charakterze zawodowym ma znaczenie dla funkcjonalności człowieka w trzecim, a nawet w czwartym wieku. Nie inaczej jest z pozostałymi formami aktywności, lecz uświadomienie zalet, a często wręcz konieczności bycia aktywnym jest wyzwaniem coraz istotniejszym głównie ze względu na nieustannie zwiększającą się populację osób w wieku 60 plus. Tendencja ta jest niezmienna we wszystkich krajach świata (Szukalski, 2007:37), zatem i konieczność wyrównania jakości życia seniorów, kierując się wzorami z krajów najbardziej rozwiniętych zdaje się być nie do przecenienia. Zmiana nastawienia całego społeczeństwa wobec ludzi starszych w sytuacji ugruntowanego niekorzystnego stereotypu starości nie jest zadaniem łatwym. Zasadnicze kwestie w kreowaniu lepszego wizerunku seniorów w naszym społeczeństwie zależą od nich samych. Postawa wobec własnej starości ma tu kluczowe znaczenie. Przejście na emeryturę jako swoista inicjacja społeczna ujawnia potencjał osób starszych w kreowaniu własnej przyszłości i satysfakcji, określa ich możliwości w tym zakresie.

Realizowanie konstruktywnej postawy wobec własnej emerytury determinowane jest w dużym stopniu liberalizmem emerytalnym, polegającym na wyzbyciu się nadmiernego krytycyzmu wobec siebie oraz odejściu od tradycyjnie pojmowanego modelu spędzania emerytury, ugruntowanego przez pokolenia wizerunku społecznego emeryta. Prezentowanie takiego podejścia (liberalnego) wobec własnej emerytury uzależnione jest jednakże od przestrzegania szeregu zasad, spośród których najistotniejszymi okazują się być te wywodzące się ze sfery społecznego funkcjonowania jednostki:

Mądra aktywność w stosunku do innych ludzi, oparta na prawdziwych relacjach i szacunku, cechuje się uznaniem prawa do rozwoju i niezależności każdego człowieka, nie narzuca konieczności podporządkowania się jakimkolwiek regułom, ani wyższości któregokolwiek ze stylów życia. Także presja bycia aktywnym za wszelką cenę, czy formy aktywności krzywdzące innych (najbliższych) są zgubne jako pomysł na życie (spędzanie emerytury) w ogóle.

Akceptacja zmieniających się warunków życia i otoczenia, rozumianych jako zmiany zaistniałe w obyczajowości całych społeczeństw i pokoleń. Przemiany cywilizacyjne stały się źródłem nowego podejścia do życia i form aktywności (rodzina, życie religijne), nowego wartościowania pracy i zabawy, nowych wyborów i decyzji odmiennych od tych, podejmowanych przez wcześniejsze pokolenia. Nie oznacza to bynajmniej konieczności pogodzenia się z obniżeniem standardów życia czy kontaktów międzyludzkich. *Akceptacja*

nie oznacza *pogodzenia się*. Akceptujemy upływ czasu i zmiany z nim związane, ponieważ bunt w tej kwestii na niewiele się zda. Nie godzimy się jednak na gorszą czy negatywną ocenę (lub samoocenę) wynikającą z obiektywnego i uniwersalnego zjawiska starzenia się.

Siła światopoglądu człowieka starszego jest znaczącym elementem jego tożsamości, dowodem przynależności do określonej kohorty wieku. Światopogląd zbudowany na konkretnych przeżyciach – najczęściej wyróżniających go od innych pokoleń – jest elementem konstytucyjnym obranego stylu życia. Takie składniki światopoglądu jak wyznawana religia, wiara w życie wieczne, patriotyzm, preferencje dotyczące polityki i ładu społecznego, tolerancja, poglądy na sens życia – stanowią w poważnej mierze o możliwościach adaptacyjnych człowieka w schyłkowej fazie egzystencji.

Kondycja fizyczna w dużym stopniu wpływa na decyzję o podejmowaniu innych form aktywności – także intelektualnej. Zależność bywa także odwrotna: osoby prowadzące działalność intelektualną (w tym słuchacze UTW) cieszą się lepszym zdrowiem i sprawnością fizyczną niż ich rówieśnicy nieangażujący się w tego rodzaju aktywność (Kryszkiewicz, 2006: 281–288). Sprawność fizyczną można określić, rozpinając jej skalę pomiędzy codziennymi czynnościami wykonywanymi samodzielnie lub wymagającymi pomocy ze strony innej osoby, poprzez samodzielne funkcjonowanie fizyczne, proste ćwiczenia gimnastyczne, aż do turystyki i uprawianie sportu przez osoby powyżej sześćdziesiątego roku życia. Naturalnie, żaden z tych poziomów sprawności fizycznej nie wyklucza angażowania się w życie intelektualne czy społeczne, jeśli tylko nie jest powiązany z poważną chorobą uniemożliwiającą podjęcie wysiłku, jakiego dana aktywność wymaga oraz, oczywiście, brakiem takich potrzeb i ochoty. Oddawanie się jakiegokolwiek aktywności nie ma sensu, jeśli nie przynosi satysfakcji czy jest wymuszane.

Podejmowanie coraz to nowszych wyzwań koreluje z aktywnością intelektualną i społeczną oraz funkcjonującymi i w tej sferze stereotypami. Pokutuje pogląd, że w starości pozostaje już tylko codzienność, która jest zwyczajna i nieatrakcyjna. Codzienność jednakże bywa nader często źródłem dużych emocji, wrażeń oraz podniet, jakich wszakże nieustannie poszukujemy w życiu. Wyzwania, jakie stawiane są przed nami na co dzień, rzadko dotyczą spraw niezwykłych i abstrakcyjnych. Najczęściej ich podjęcie wiąże się właśnie z codziennym funkcjonowaniem oraz zdobywaniem umiejętności czy wiedzy potrzebnej do życia i wzbogacającej ową zwyczajną egzystencję. Przekształcając codzienność, podejmujemy wyzwania zarówno dla umysłu, ducha, jak i dla ciała, fizyczności, zdrowia. Do wyzwań, jakie rzeczywistość stawia przed pokoleniem seniorów, należą obecnie opanowanie umiejętności życia w zmieniającej się rzeczywistości technicznej i kulturowej: znajomość obsługi komputera (także korzystanie z gier komputerowych i internetowych forów dyskusyjnych), poczty elektronicznej, bankomatu, zarządzania (bezgotówkowego) własnym kontem bankowym, nauka języków obcych, działalność na rzecz innych w organizacjach społecznych, wolontariat, organizowanie sobie

czasu wolnego zgodnie z własnymi potrzebami. I nie tak istotne jest powodzenie w podolaniu owym wyzwaniom, jak nieunikanie ich, odwaga w przystąpieniu do zmierzenia się z własnymi słabościami lub brakiem wiedzy czy umiejętności w jakiejś dziedzinie.

Dobrostan psychiczny jest kwestią niezwykle istotną w każdej fazie życia. W starości jego znaczenie jest dodatkowo określane przez rozwój człowieka na emeryturze powszechnie postrzeganej jako okres bierności, wręcz bezużyteczności. Samorozwój bywa natomiast uwarunkowany podejmowaniem konkretnych ról, satysfakcją, jaką czerpie się z ich pełnienia oraz samoakceptacją, która się z nią wiąże i wpływa na pozytywny obraz siebie samego oraz bilans życia. Kwestią w znacznym stopniu niezależną od samego seniora jest jego samotność, będąca zjawiskiem negatywnie wpływającym na stan psychiczny człowieka starszego. Uleganie starości (przedwczesne starzenie się), związane z unikaniem aktywności, może prowadzić właśnie do samotności, osamotnienia, izolacji, co z kolei negatywnie wpływa na dobrostan psychiczny.

Mit o deficycie intelektualnym ludzi starych jest tym zjawiskiem, które niestety, dość mocno zakorzeniło się w społecznym postrzeganiu starości. Bunt przeciwko temu stereotypowi powinien mieć miejsce zwłaszcza wśród samych seniorów. Odpowiednie są tu słowa Marii Szyszkowskiej (1999: 14): „Nie jest dobrze, gdy postawa buntu mija wraz z osiągnięciem tzw. dorosłości i stabilizacji. Idzie wszak o to, by rzeczywistość przystosować do własnych coraz lepiej uświadomianych potrzeb – nie zaś odwrotnie. A więc trzeba się buntować nie tylko w okresie biologicznej młodości”. Bunt przeciwko krzywdzącym stereotypom jest formą dojrzałą, bowiem wymaga poznania siebie i życia, a w negowaniu stereotypu posługuje się własnym przykładem. Tego rodzaju bunt powinien przyjąć formę optymistyczną i polegać, na przykład, na stwarzaniu możliwie najczęstszej okazji do korzystania z własnych zasobów intelektualnych, bogactwa pamięci, wiadomości, wyobraźni. Niezwykle cenną formą takiego buntu może być pisanie pamiętników, wspomnień, analiza własnych przeżyć i uczestnictwo w warsztatach biograficznych.

Nadmierny krytycyzm wobec siebie, nieumiejętność i obawa przed wyrażaniem swoich uczuć, zamknięcie w sobie, świadome izolowanie się od środowiska, strach przed bliskimi relacjami – czynniki te prowadzą najczęściej do rezygnacji z szerszej aktywności i przyjmowanie postawy zależności lub wręcz wrogości do siebie i/lub otoczenia. Postawy takie nie sprzyjają optymistycznemu nastawieniu do własnej emerytury, uniemożliwiają w zasadzie rozwój w tym okresie, nie dostarczają satysfakcji z przeżywania tej fazy życia. Deprywacja najważniejszych potrzeb człowieka dorosłego, jakim wszak jest emeryt, prowadzi niechybnie do starości funkcjonalnej nawet, jeśli wiek kalendarzowy nie wskazuje jeszcze na tego rodzaju następstwa. Przyspieszanie tego negatywnego wymiaru starości prowadzić może do senilizmu i zbyt spieszenie przyjmowanej postawy zależności oraz konieczności alimentacji względem osób starszych. Edukacja w tym zakresie zdaje się być zatem nie-

zbędnym składnikiem życia społecznego w czasach pogłębiającego się starzenia ludzkości i wydłużania się życia ludzkiego.

Bibliografia

Cyceron M. T. (1995), *Katon Straszy o starości*, Wydawnictwa Literackie, Kraków.

Czerniawska O. (2008), *Od agizmu – negatywnych stereotypów, do dobrej babuni – emocjonalnego wzoru ludzi starszych*, w: *Współczesne wyzwania edukacji dorosłych. Obszary współpracy gerontologii i andragogiki*, L. Frąckiewicz, E. Górnikowska-Zwolak (red.), GWSP, Mysłowice.

Gerster P. (2009), *Kobieta dojrzała – kobieta szczęśliwa*, tłum. C. Murawski, WAiP, Warszawa.

Kryszkiewicz Cz. (2006), *Aktywne życie seniorów warunkiem pomyślnego starzenia się*, (w:) S. Steuden, M. Marczuk (red.) *Starzenie się a satysfakcja z życia*, KUL, Lublin.

Szukalski P. (2007), *Umieralność osób bardzo starych w Polsce w latach 1931/1932–2005*, *Gerontologia Polska* tom 15, nr 1–2, s. 37.

Szukalski P. (2008), *Polscy seniorzy w przyszłości*, w: *Polska w obliczu starzenia się społeczeństwa. Diagnoza i program działania*, PAN, Warszawa.

Szyszkowska M. (1999), *Twórcze niepokoje codzienności*, TS, Warszawa.
<http://www.biblioteka.wroc.pl/strona/niepelnosprawni> (data dostępu: 10.01.2010).

Summary

Functional aging – influence and prevention

Key words: old people, social functioning, activity in old age, ageism, social attitude, social and personal developing

Functional aging is a negative occurrence at society that getting old globally. The author presents how many personal and social advantages bring the activity in an old age. Many forms of social processes create the possibility of saving skills, personal development and satisfaction – considered to be the most important in aging. The main ones are to be useful for community and to fulfil their own choices, create and develop new connections and relationships. The success lies in the ability to find happiness in satisfying relationships related to the activities. The social activities are prospected to replace a job and a carrier making the whole (general) society happier, more functional and free from ageism.