

ROBERT D. HILL, *Seven Strategies for Positive Aging*, W.W. Norton & Company, New York-London 2009, ss. 163

Czy w czasach kultu młodości potrzebna jest nam wiedza na temat tego, jak się starzeć?

Czy w czasach promujących młodość ktokolwiek zechce czytać o tym, jak można starzeć się pozytywnie? Pytanie to warto sobie zadać sięgając po lekturę: *Seven Strategies for Positive Aging* („Siedem strategii pozytywnego starzenia się”), której autorem jest Robert D. Hill, psycholog edukacji, terapeuta, profesor Uniwersytetu w Utah.

Być może, czytelnikiem tej publikacji okaże się jednak ktoś, kto spotkał się z pierwszą książką tego samego autora: *Positive Aging: A Guide for Mental Health Professionals and Consumers* (2005) W.W. Norton & Company, New York-London, przetłumaczoną na język polski i wydaną w 2009 roku. Jej polski tytuł brzmi: „Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia” (2009) Laurum, Warszawa. Recenzowana przez mnie książka: *Seven Strategies for Positive Aging* nie została jeszcze przetłumaczona na język polski¹.

¹ Konsultacja językowa przy tłumaczeniu niniejszej publikacji: dr Beata Panfil.

Robert D. Hill w tejże swojej książce rozwija własną koncepcję pozytywnego starzenia się, zaprezentowaną we wcześniejszej publikacji i proponuje czytelnikom siedem konkretnych strategii działań, które mają zmierzać do osiągnięcia udanej starości. Zostały one opisane w odrębnych rozdziałach. Publikacja stanowi rodzaj poradnika, ale jej poradnikowy charakter nie wykluczył jednak odwoływania się autora do literatury naukowej oraz jego własnych, bogatych doświadczeń wynikających z praktyki zawodowej.

Książkę rozpoczyna wprowadzenie, w którym autor nawiązuje do poprzedniej swojej publikacji (*Positive Aging...*) i wymienia w nim cechy osób starzejących się w sposób pozytywny, będące równocześnie konkretnymi działaniami ważnymi w realizacji wszystkich dalej opisanych strategii. Należą do nich: mobilizowanie zasobów w celu radzenia sobie ze zmianami zachodzącymi wraz z wiekiem, dokonywanie wyborów, aby zachować dobrostan psychiczny, dbanie o elastyczność, żeby radzić sobie ze stratami pojawiającymi się podczas starzenia się i starości, skupianie się na pozytywnych wymiarach starości. We wprowadzeniu R.D. Hill podkreśla także znaczenie rozwoju nurtu psychologii pozytywnej w XXI wieku, który silnie promuje tezę, że od samego człowieka w znacznej mierze zależy jego dobrostan i samopoczucie. Z tego przekonania wynika główna myśl koncepcji pozytywnego starzenia się, że człowiek starszy, dzięki potędze swojego umysłu oraz wykorzystywaniu własnych zasobów, może wpływać na zadowolenie z życia. R.D. Hill podkreśla wielki wkład teorii całościowego rozwoju Erika H. Eriksona na powstanie koncepcji pozytywnego starzenia się, ponieważ utrzymanie integralności i zdobywanie dojrzałości są niezbędne w pozytywnym starzeniu się człowieka. Podobne znaczenie przypisał również teorii ciągłości Roberta C. Atchleya oraz teorii selektywności, optymalizacji i kompensacji (SOK) Paula B. Baltesa i jego współpracowników. Wprowadzenie do książki R.D. Hilla kończy wyliczenie siedmiu strategii pozytywnego starzenia się oraz krótki zarys problematyki każdego z kolejnych rozdziałów, czyli syntetyczny opis konkretnej strategii. Tytuł każdego rozdziału można odebrać jako sugestię kierowaną do czytelnika, by mogła stać się inspiracją do realizacji konkretnej strategii. Sugestie te są następujące:

1. Możesz odnaleźć sens starości
2. Nigdy nie jesteś za stary, aby się uczyć
3. Możesz wykorzystać przeszłość, żeby kształtować mądrość
4. Możesz wzmacniać długotrwałe relacje międzyludzkie
5. Możesz wspierać swój rozwój poprzez dawanie i otrzymywanie pomocy
6. Możesz wybaczyc sobie i innym
7. Możesz mieć w sobie postawę wdzięczności

R.D. Hill określił potencjalnych odbiorców swojej książki, czyli wszystkich, którzy „chcą otrzymać od życia w starszym wieku jak najwięcej” (Hill 2008, s. XV). Moim zdaniem, publikacja ta jest dla osób już doświadczających starości, ale i tych, przed którymi starość jest jeszcze perspektywą przyszłościową. Dzięki niej mogą

zastanowić się, jak w pełni wykorzystać ten czas, czego mogą uniknąć, a na czym się skupić, by wykorzystać potencjał, który posiadają. Ludzie najczęściej obawiają się starzenia i starości, bo ten okres rozwoju człowieka silnie wiąże z różnego rodzaju utratami, chorobami i samotnością. Oczywiście, starość tych zjawisk nie wyklucza. Podkreśla je również R.D. Hill, ale właśnie próbuje radzić, jak się z nimi zmierzyć wykorzystując proponowane przez niego działania i własne zasoby. W moim odczuciu, nie jest to poradnik, który na wszystko ma gotowe przepisy, a raczej przewodnik, który podając konkretne przykłady starszych osób, sugeruje, jak można spojrzeć na określone problemy mogące pojawić się wraz z wiekiem, aby szukać korzystniejszych rozwiązań i czerpać satysfakcję z życia mimo wielu trudności.

W omawianej publikacji oprócz siedmiu rozdziałów znajduje się krótkie zakończenie, będące zebraniem i podsumowaniem wszystkich strategii oraz bibliografia i bardzo przydatny indeks rzeczowy, pozwalający na szybkie znalezienie problemów oraz nazwisk cytowanych autorów.

Społeczeństwa świata starzeją się i choć istnieje zróżnicowane tempo tych zmian demograficznych, to systematycznie przybywa ludzi starych. Średnia długość życia Polaków również wzrasta, ale i tak jest krótsza niż w innych krajach europejskich, szczególnie tych najzamożniejszych. Obecnie kobiety w Polsce mają szansę dożyć średnio 80. roku życia, natomiast mężczyźni 72 lat². Jest więc o co „powalczyć”, jeśli perspektywa naszej dorosłości jest tak długa. Dzieciństwo i młodość są relatywnie krótkie, choć pełne zdarzeń i najintensywniejszych zmian rozwojowych. Dorosłość może być długa i nie musi być aż tak bardzo zła u jej schyłku, jak głoszą stereotypowe przekonania dotyczące starości. Warto jednak w nią dużo wcześniej „zainwestować”, by czerpać z niej satysfakcję.

W rozdziale pierwszym R.D. Hill proponuje czytelnikowi szukanie i odnajdywanie sensu starości. W obszarze gerontologii i psychologii rozwojowej istnieje sporo publikacji na ten temat, niemniej jednak autor ten, korzystając z dotychczasowego dorobku nauki, podkreśla, że poszukiwanie sensu życia w starości jest złożone i obejmuje co najmniej trzy problemy: traktowanie życia w starości jako w pełni wartościowego okresu rozwojowego, mimo mogących pojawiać się niekorzystnych zmian, które wieloetapowo prowadzą ostatecznie do śmierci; traktowanie starości jako źródła sensu; odzyskiwanie poczucia sensu w szczególnie trudnych sytuacjach, chorób, nagłych zmian itp. Jak we wszystkich strategiach, potrzebne są do tego: mobilizowanie posiadanych zasobów, dokonywanie świadomych wyborów, elastyczne podejście do życia, skupianie się na jego pozytywnych obszarach.

² P. Błędowski, *Wprowadzenie. Starzenie się jako problem społeczny. Perspektywy demograficznego starzenia się ludności Polski do roku 2035*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań 2012, s. 12.

<http://polsenior.iimcb.gov.pl/sites/polsenior.iimcb.gov.pl/files/file/monografia/rodziany/Wprowadzenie.pdf>

Rozdział drugi przekonuje, że uczyć się można niezależnie od wieku, co więcej, że przeszkodą w uczeniu się nie jest choroba somatyczna, czy nawet zmiany demencyjne, które mogą pojawić się z wiekiem. Uczenie się osób starszych R.D. Hill rozumie bowiem bardzo szeroko. Nie ogranicza go do tradycyjnego, formalnego systemu nauczania, a wręcz przeciwnie: jest zdania, że tak wąskie podejście tworzy bariery w uczeniu się i dlatego starsi ludzie uciekają od uczenia się w starości. Moim zdaniem, na szczególną uwagę zasługuje przypisywanie wielkiej roli uczeniu się ludzi z demencją czy chorobą Alzheimera. W takiej sytuacji jest to inny sposób uczenia się, wymagający odrębnych metod i materiałów, ale nie pozbawia człowieka chorego wartości, jaką stanowi edukacja. R.D. Hill uważa, że założenie, iż uczenie się w sytuacji zaburzeń poznawczych jest niemożliwe, stanowi wręcz najbardziej uporczywą formę dyskryminacji ze względu na wiek. Ten stereotyp przeszkadza też w czerpaniu korzyści z idei pozytywnego starzenia się (Hill, s. 40).

Rozdział trzeci dotyczy problemu umiejętnego wykorzystywania doświadczeń z przeszłości dla budowania mądrości życiowej. R.D. Hill ten fragment książki bardzo silnie opiera na teorii ciągłości Roberta C. Atchleya (Hill, 2008, s. 46-47). Zgodnie z tą teorią, można dość lapidarnie, ale jednoznacznie stwierdzić, że człowiekowi starszemu potrzebne są w życiu zarówno ciągłość i zmiana. R.D. Hill podkreśla, że paradoksalnie – człowiek z wiekiem tworzy swoją stabilność, ponieważ wykorzystuje wypracowane schematy myślenia, powtarza swoje emocje i zachowania. Jeśli stabilizacja ma długoterminowy charakter, tworzy więź przeszłości człowieka z teraźniejszością i daje mu poczucie spokoju. Ważna jest również zmiana, bo ona wiąże się z nadzieją, marzeniami i pragnieniami człowieka. Podobnie jak wielu innych znawców orientacji temporalnych³, również R.D. Hill jest przekonany, że trzeba łączyć i rozumieć trzy wymiary czasu: przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, żeby starzeć się pozytywnie. Autor ten uważa, że mądrość człowieka polega na umiejętności wykorzystania doświadczeń z przeszłości, żeby kierować teraźniejszością. Doświadczenia z przeszłości często przyjmują formę szablonów, ale w naszym umyśle mogą być zmieniane, dostosowywane, modyfikowane, aby stały się użyteczne w aktualnych scenariuszach życiowych. Osoba, która potrafi analizować szablony i wie, jak je stosować do rozwiązywania problemów w teraźniejszości, charakteryzuje się mądrością i starzeje pozytywnie. Potrafi odzyskiwać ciągłość w przypadku jej zerwania, wykorzystując swoje doświadczenia i posiadane zasoby. Każdy człowiek, zdaniem R.D. Hilla, ma dwie listy doświadczeń: pozytywną i negatywną. Z reguły widzimy tylko jedną z nich, rzadko postrzegamy sytuację neutralnie. Pozytywne starzenie polega na postrzeganiu obu list, z naciskiem na pozytywną. Optymizm, którego można się nauczyć, pozwala na wygenerowanie sprzyjających emocji, nawet w trudnych życiowych sytuacjach. Potrzebna jest jednak samodyscyplina, żeby prze-

³ W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości*, Książka i Wiedza, Warszawa 1984; P. Zimbardo, J. Boyd, *Paradoks czasu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009; P. Zimbardo, R. Sword, R. Sword, *Siła czasu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

formułować sposób postrzegania i kultywować pozytywne emocje w trakcie radzenia sobie z dylematami związanymi ze starością. R.D. Hill określa też cechy charakteryzujące osoby przejawiające mądrość. Należą do nich: skupienie na innych, uczenie się na swoich błędach, łączenie informacji, bycie refleksyjnym, kultywowanie optymizmu. Warto dodać, że autor recenzowanej książki jest przekonany, że nauczenie się, jak żyć i funkcjonować w starszym wieku jest osobistym i społecznym zadaniem w XXI wieku.

W rozdziale czwartym autor przypomina czytelnikom, jak ważne w pozytywnym starzeniu są relacje międzyludzkie, ponieważ wraz z wiekiem człowiek nie przestaje być istotą społeczną. Z wielu cytowanych w książce badań wynika, że dobrostan psychiczny człowieka zależy w głównej mierze od jego więzi międzyludzkich. R.D. Hill wskazuje na możliwość bezpośredniej przynależności człowieka do różnych grup społecznych, ale zaznacza, co w moim odczuciu może wydawać się akurat dość kontrowersyjne, że istnieją też pośrednie sposoby realizacji potrzeby afiliacji za sprawą takich mediów, jak radio, telewizja, czy Internet. Opowiada się za traktowaniem przynależności jako triady trzech zachowań: interakcji, troski i opieki, od których zależy siła przynależności człowieka do drugiego człowieka. W ważniejszych, silniejszych związkach występuje pełna gama zachowań wspomnianej triady. Stanowi ona sieć, czy jak nazywa ją R.D. Hill, społeczny konwój wsparcia osoby starszej. Moim zdaniem, niezwykle ważne jest stwierdzenie autora, że osoby starsze muszą nauczyć się korzystać z tej triady, co jest również wyzwaniem dla ich pozytywnego starzenia się. W dobie uczenia się przez całe życie silnej niezależności, wielkim wyzwaniem dla człowieka jest umiejętność przyjęcia wsparcia. Warto też dodać za R.D. Hillem, że wraz z wiekiem człowiek pomniejsza sieć swoich relacji. Jest to naturalny proces, ponieważ nie ma tyle energii i siły, by utrzymywać wszystkie wcześniejsze kontakty. W tej sytuacji powinien jednak dokonywać świadomych wyborów i zacieśniać te związki, które są dla niego niezwykle ważne. Podobnie jak w innych działaniach, tak i w tym przypadku potrzebna jest selekcja, optymalizacja i kompensacja, czyli elementy teorii selekcji, optymalizacji i kompensacji (SOK)⁴.

Piąty rozdział skoncentrowany jest wokół problemu udzielania i otrzymywania pomocy. R.D. Hill odwołuje się do wyników badań, z których wynika, że systematycznie pracujący wolontariusze są szczęśliwsi, zdrowsi, stają się lepszymi partnerami w związkach, skuteczniej dbają o siebie i innych. Co więcej, niektóre badania wskazują, że żyją dłużej. Wydaje mi się, że przekonywanie innych o idei pomocy, altruizmie nie jest już obecnie tak niezwykle. Dla mnie osobiście bardziej interesujący w tej strategii jest opis działań związanych z umiejętnością przyjmowania pomocy. Zdaniem R.D. Hilla, cały proces dawania-brania pomocy ma wymiar altruistyczny. Osoba, która potrzebuje pomocy stwarza szansę innym, by uczyli się tę pomoc

⁴ Teoria SOK patrz w: P.B. Baltes, M.M. Baltes, *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*, [in:] *Successful aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, eds P.P. Baltes, M.M. Baltes, Cambridge University Press, New York 1990.

dawać. Można pomagać ludziom, czy zwierzętom, roślinom, wszystkim istotom żywym i to jest dobry trening dawania pomocy, który może być również odpowiedni dla osób starszych. Nie jest też łatwym zadaniem przyjmowanie pomocy z wdzięcznością. Autor za świetną okazję do treningu dawania i otrzymywania pomocy uważa relacje dziadków ze swoimi wnukami. Dziadkowie obdarowują wnuki prezentami, poświęcają im czas, a wnuki pomagają w trudach życia swoim dziadkom. Zdaniem R.D. Hilla, jest to świetna lekcja altruizmu dla jednej i drugiej strony.

W kolejnym, szóstym rozdziale R.D. Hill pragnie wskazać czytelnikowi, jak w pozytywnym starzeniu się ważne jest przebaczenie sobie i innym. Obecnie w psychologii temat przebaczenia, poczucia żalu jest bardzo aktualny. Koncepcja pozytywnego starzenia się próbuje wyjaśnić mechanizmy działania braku wybaczenia i jego konsekwencji. Wybaczenie stanowi ważną siłę charakteru człowieka, która może sprzyjać dobremu życiu i nadawać mu sens. R.D. Hill uważa, że wybaczenie kojarzy się z duchowym i emocjonalnym uzdrowieniem. Człowiek w ciągu całego życia wybacza innym, ale też szuka u innych wybaczenia. Taka dwustronność wybaczenia stanowi podstawę harmonii i szczęścia ludzi. Warto podkreślić zdanie autora książki, że przebaczenie jest szczególnie ważne w nowoczesnych społeczeństwach kapitalistycznych, gdzie liczą się głównie konkurencja i własne korzyści. W konkurencji trzeba być pierwszym, najlepszym i wygrywać z innymi. Wybaczenie natomiast jest przeciwwagą dla mentalności konkurencyjnej, bierze pod uwagę potrzeby innych, a nawet pojednanie z nimi. W wybaczeniu nie ma wygranych ani przegranych, każdy jest wygrany i każdy otrzymuje nagrodę. Wybaczenie jest integralną częścią strategii pozytywnego starzenia się, sprzyja dobrostanowi w starszym wieku, oraz łączy w sobie, tak samo jak pomoc, dwukierunkowość działania: dawanie i branie. Wybaczenie nie wymaga od osoby, która kogoś skrzywdziła, aby przyznała się do winy, aby było jej przykro i żeby prosiła o przebaczenie. Wybaczenie, które następuje bez przyznania się do winy osoby krzywdzącej i tak jest pozytywnym aktem dla osoby przebaczonej. R.D. Hill podkreśla, że oprócz wybaczenia innym ludziom, ważne jest też wybaczenie samemu sobie. Wybaczenie jest siłą podnoszącą jakość życia, redukuje takie zjawiska, jak: złość, wrogość, wysokie ciśnienie i dolegliwości sercowo-naczyniowe, podatność na choroby oraz inne negatywne emocje. Analizę problemu wybaczenia jako strategii pozytywnego starzenia się warto uzupełnić o jeszcze jedną myśl R.D. Hilla, dotyczącą tego procesu w sytuacji bolesnej straty kogoś bliskiego. Koncentracja w sposób selektywny na pozytywnych wspomnieniach o osobie, którą straciliśmy pozostawia przeszłość przeszłości i pozwala na skupienie się na dobru i szczęściu w teraźniejszości (Hill 2008, s. 127).

Siódma strategia pozytywnego starzenia się proponuje budowanie życia, w którym niezależnie od naszego stanu zdrowia i ducha potrafimy doceniać dary, które w ciągu naszej biografii otrzymaliśmy od losu, czy Boga (w zależności od naszych wewnętrznych przekonań). Trudno jednoznacznie określić, czym jest tak naprawdę

wdzięczność, bo z opisu i analizy tej strategii wynika, że stanowi złożony konstrukt, zbudowany na pozytywnych emocjach. R.D. Hill wymienia 3 elementy wdzięczności: umiejętność doceniania w ciepły sposób kogoś lub czegoś, umiejętność okazywania życzliwości komuś bądź czemuś, pragnienie zachowywania się w taki sposób, by chcieć okazywać innym życzliwość. Wdzięczność jest cechą pokrewną optymizmu, ponieważ jednym z aspektów wdzięczności jest tendencja do nastawienia, że wszystko w przyszłości poukłada się dobrze. Wdzięczność ma też wymiar adaptacyjny, pozwala bowiem szybciej akceptować różne życiowe sytuacje. R.D. Hill przywołuje w opisie tej strategii badania Martina E.P. Seligmana i innych reprezentantów nurtu psychologii pozytywnej, z których wynika, że badani bardzo często wiążą wdzięczność z pozytywnymi odczuciami dotyczącymi ich życia.

Książka R.D. Hilla, jak wspomniałam, ma też krótkie zakończenie, w którym autor choć osobiście silnie przekonany o możliwości pozytywnego starzenia się, nikomu nie daje jednoznacznej gwarancji na powodzenie w osiągnięciu pozytywnej starości. Sugeruje jednak skuteczność działań strategii wówczas, kiedy stosowane są łącznie. Mają bowiem komplementarny charakter, a stosowanie wszystkich strategii buduje życiową mądrość. Pozytywne starzenie się jest działaniem z wykorzystaniem dostępnych nam zasobów, często sobie nieuświadomianych. Jest trudną pracą, czasem połączoną z cierpieniem, ale jej efektem może być skuteczniejsze radzenie sobie z trudnościami życia w starości.

Opisywana przeze mnie książka zawiera też fragmenty, z którymi trudno w pełni się zgodzić. Wynika to najczęściej z nieco innego kontekstu kulturowego i przytaczanych licznych przykładów osób należących do amerykańskiego społeczeństwa. Zasadnicze wątki analizowane przez autora mają jednak charakter uniwersalny i mogą być brane pod uwagę przez każdego czytelnika zainteresowanego pozytywnym starzeniem się. Obecnie w natłoku informacji ludzie korzystają coraz częściej z poradników. Takim poradnikiem, a w moim odczuciu raczej przewodnikiem, o czym wspomniałam już wcześniej, jest opisywana książka R.D. Hilla.

Na zakończenie chciałabym raz jeszcze podkreślić, że lęk i ucieczka przed tematem starzenia się i starości nie stanowią dobrego rozwiązania. Moim zdaniem, rozwiązaniem jest szukanie pomysłów na to, jak ten czas późnego rozwoju, bo tak go traktuję, uczynić czasem cennym i wartościowym. Poznawanie różnych koncepcji jest w związku z tym bardzo cenne. R.D. Hill proponuje, sugeruje, ale nie narzuca swojej recepty na przeżycie tego końcowego okresu życia człowieka, który choć niełatwy, to z pewnością może być rozwojowy. Może więc warto zamiast ucieczki przed starością, przygotować się do niej? Jednym ze sposobów takiego przygotowania jest znajomość działań, które mogą nam pomóc w kreowaniu pozytywnego starzenia się. Odpowiedź na pytanie, czy warto podjąć się takiego zadania, jakim jest przygotowanie do starości, pozostaje już osobistym wyborem każdego z nas.

Renata Konieczna-Woźniak