

Samotność i rewizja życiowych wartości w świetle teorii gerotranscendencji

Solitude and revision of life values in the light of gerotranscendence theory

Małgorzata Wałejko

Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Szczecińskiego

Streszczenie

W artykule przedstawiono samotność jako kategorię potencjalnie pozytywną, umożliwiającą różne drogi samorealizacji, w tym „uczenie się wartości”. Zarówno doświadczenie bolesnego osamotnienia okresu starości, jak i samotność wybrana mogą zmienić koncepcję sensu życia i kluczowych wartości, zwykle na rzecz elementarnych i nieutralnych. Teoria gerotranscendencji stanowi model pomyślnego starzenia się nacechowanego restrukturyzacją hierarchii wartości i samotnością celową. Analiz dokonano z perspektywy filozofii wychowania. (Gerontol Pol 2023; 31; 275-279) doi: 10.53139/GP.20233127

Słowa kluczowe: samotność, osamotnienie, wartości życiowe, gerotranscendencja

Abstract

The article presents solitude as a potentially positive category, enabling various paths of self-fulfillment, including “learning values”. Both the experience of painful loneliness in old age and chosen solitude can change the concept of the meaning of life and key values, usually in favor of elementary and indelible ones. The theory of gerotranscendence is a model of successful aging characterized by a restructuring of the hierarchy of values and purposeful solitude. The analyzes were made from the perspective of the philosophy of education. (Gerontol Pol 2023; 31; 275-279) doi: 10.53139/GP.20233127

Keywords: solitude, loneliness, life values, gerotranscendence

Wstęp

Samotność jest słowem nacechowanym pejoratywnie w języku polskim. Gdy myślimy ‘samotność’, nasuwają się nam skojarzenia wyłącznie negatywne. Być może podobny, potoczny stereotyp dotyczy słowa ‘starość’. Celem niniejszych analiz jest ukazanie wartości samotności i wartości starości oraz ich wzajemnego powiązania w aspekcie moralnego stawania się i samorealizacji osoby. Teoria gerotranscendencji posłuży jako obraz optymalnego modelu starzenia się i rozkwitu osoby z wykorzystaniem potencjału samotności.

Między osamotnieniem i samotnością osób starszych

Wedle badań z 2010 i 2018 roku, w Polsce niemal 20% osób po 65 r.ż. odczuwało samotność [1,2]. W 2023 roku 32% osób powyżej 80 roku życia czuje się niepotrzebnych, 48% skarży na brak towarzystwa, 39% doznaje poczucia pustki, a 26% - osamotnienia [2]. W tym samym roku 34% Amerykanów pomiędzy 50 a 80 rokiem życia zgłosiło doświadczenie samotności w przeciągu ostatniego roku, czasami lub często [3]. Warto nadmienić, że osamotnienie może mieć charakter fizyczny/społeczny, polegający na realnym braku bliskich relacji, lub psychologiczny/emocjonalny, gdy mimo życia w grupie i przynależności, odczuwa się brak bliskich więzi [4].

Mobilność, tempo życia, anonimowość miast, instytucjonalizacja życia społecznego generująca odniesienia bezosobowe to niektóre z zewnętrznych przyczyn wskazanego stanu rzeczy [5], jednak dla niniejszych analiz ważniejsze wydają się źródła wewnętrzne, związane z wiedzą człowieka o sobie samym. Jeśli nie akceptuje siebie i negatywnie siebie ocenia, czemu może towarzyszyć poczucie winy czy samo-odrzućenie, jego (nie) rozumienie siebie będzie skutkowało niskimi kompetencjami społecznymi, a w konsekwencji możliwym osamotnieniem [6]. Co ciekawe, Fromm ów wstyd i winę uznaje nie tyle za przyczyny, co skutki osamotnienia [7], a wskazane pojęcia cechują najnowsze definicje osamotnienia. Zdaniem Sterna, osamotnienie to bolesna emocja towarzysząca brakowi miłości, co może wiązać się z samo-odrzućeniem osoby, która uznaje ów brak za przez nią 'zasłużony' [8].

Naturalnie narzucającą się formą pomocy osobom osamotnionym jest zapewnienie im towarzystwa, a zatem akcje wolontariackie, aktywizacje i uwrażliwianie społeczeństwa. I jest to pierwsza wskazana przez Dubas droga przekraczania osamotnienia, niejako zewnętrzna: wyjście ku ludziom. Autorka wskazuje także, iż z negatywnego osamotnienia (ang. loneliness) można wydobyć pozytywne oblicze samotności rozwojowej (ang. solitude). I podobnie jak przyczyny osamotnienia dzielą się na zewnętrzne i wewnętrzne, tak środki zaradcze: mogą mieć także wewnętrzny charakter [9], co ważne dla 58% polskich 80-(i więcej) -latków, którzy mieszkają samotnie [10]. Nim jednak zostaną przedstawione, należy rozwinąć pojęcie samotności pozytywnej.

Zdaniem Kocha samotność może stanowić (percepcyjne, myślnie, emocjonalne lub/i działaniowe) wycofanie się z towarzystwa ludzi, dobrowolne (celem personalnego lub duchowego rozwoju) lub wymuszone (np. wygnanie) [11]. 'Wybrane' wycofanie może służyć twórczości, odkrywaniu własnych potrzeb i dróg osobistego rozwoju [12], dysponowaniu czasem na bycie samym i swobodnemu gospodarowaniu własną energią życiową [13]. To wyłączenie obcowanie z sobą samym i swoim wewnętrznym światem [14] pozwalające na refleksję nad istnieniem, sensem życia, pogłębieniem kontaktu z drugim człowiekiem, światem, Bogiem i sobą [15]. Człowiek, który nie umie przebywać w swoim wewnętrznym świecie, jest zależny od świata zewnętrznego, głównie od ludzi, boleśnie przeżywając osamotnienie.

Zdaniem wspomnianej wcześniej Dubas, poza wyjściem 'na zewnątrz', do ludzi, można także 'od wewnątrz' tak pokierować samotnością, by sprzyjała rozwojowi. Wskazuje trzy możliwe drogi. *Relacja ja – ja* to rozwijanie swojego wewnętrznego świata: refleksji,

zainteresowań, twórczości. Dzięki temu można zmienić to, jak czujemy się w samotności, angażując się w jakąś formę skupienia uwagi i rozwijania zainteresowania, ale także to, jak czujemy się ze sobą. Powyżej wspomniano samo-odrzućenie i winę jako czynniki osamotnienia; refleksja, a może i terapia mogą z czasem sprawić, że chętniej będziemy przebywać z samym sobą. Jak zauważył Wilhelm z St-Thiery, XII-wieczny mnich, samotna cela może być nagrodą dla mnicha, lecz karą dla więźnia, ponieważ „kto żyje ze sobą, ma przy sobie tylko siebie, takiego, jakim jest. Zły człowiek nigdy nie może żyć bezpiecznie ze sobą, ponieważ żyje ze złym człowiekiem i nikt nie skrzywdzi go bardziej niż on sam siebie” [16]. Druga możliwa droga przekroczenia osamotnienia ku dobrej samotności to *relacja ja – Bóg*, poprzez medytację i kontemplację, co może osobom wierzącym zapewniać spokój i spełnienie, natomiast trzecia to *relacja ja – przyroda*, dająca ukojenie i przeżycie piękna [17]. Wszystkie cztery drogi prowadzą do zmian w osobie i jej postrzeganiu tego, co ważne.

Samotność starości i wtórna refleksja nad sensem

Samotność jest uniwersalnym doświadczeniem życia ludzkiego, wedle niektórych wynikającym z samego faktu odrębnego istnienia każdej osoby [18]. Zarówno bolesna, jak i pozytywna jej postać przewijają się w naszym życiu i każda z nich może zmienić naszą hierarchię wartości. 'Uczenie się (w) samotności' to termin autorstwa Dubas oznaczający transformacyjny charakter tego doświadczenia: zarówno reinterpretacja trudnego osamotnienia, jak i dostępność samotnych przestrzeni dla auto-kreacji prowadzą do 'uczenia się wartości'. [19] Starość dostarcza szczególnie wielu okazji ku tej nauce, jak wnieść można z powyższych statystyk: rzeczywiście sprzyja przeformułowaniu sensu życia.

Mówiąc o sensie życia, myślimy o pewnym układzie sądów, strukturze celów i wartości, które przekładają się na perspektywiczne zadania życiowe człowieka; na jego rozwój ku czemuś, dla czego warto żyć. Niekiedy właściwa starości rewizja sensu życia dokonuje się łagodnie i linearnie, bez życiowych wstrząsów; często jednak na skutek zmian i strat, które wpisane są w okres starości. W zderzeniu z nimi człowiekowi może grozić poczucie bezsensu, czyli pustka egzystencjalna [20]. To w nich jednak, zdaniem Havighursta i Eriksona, kryje się najważniejsze zadanie rozwojowe okresu starości. Harmonia i sens zostaną ponownie odkryte na drodze akceptacji życia – emerytury, odejścia współmałżonka, pogarszającego się zdrowia – która ochroni przed rozpaczą i zapewni integralność [21,22]. Zdaniem J. Philippe,

akceptacja okoliczności, nad którymi nie mamy kontroli, jest szczególną formą wolności. Jego zdaniem paradoksalne prawo osobowego życia polega na tym, że naprawdę wolny jest ten, kto akceptuje fakt, że wolny nie jest; kto jest zdolny niejako „wybrać to, czego nie wybrał” i włączyć w swój projekt życia [23].

Wspomniane, trudne wydarzenia, nierzadko powodujące osamotnienie, a także sam proces starzenia niosący niemało wyzwań, istotnie zmieniając życiowy „krajobraz”, zmienia cenione wartości. Styl wartościowania właściwy subkulturze odchodzącej generacji cechuje zdecydowana preferencja wartości życiowych (zdrowie, życie, radość życia, rodzina, szczęście rodzinne), religijnych i niektórych duchowych (przyjaźń, miłość, przywiązanie) oraz społecznych (pracowitość, praca, spokój, zgoda), przy pragmatycznym odniesieniu do wartości materialnych i ignorowaniu wartości estetycznych i prestiżowych (kariera, sukces, pozycja społeczna). Ta wyraźna rewizja od „mieć” do „być” uwidocznia się w powtarzającej się w badaniach kolejności najważniejszych wartości: od zdrowia (o które trudniej), poprzez uczciwość, pracę, spokój, życzliwość, miłość, po rodzinę [24].

Znaczna część osób starszych doświadcza ograniczeń powodowanych chorobą. Przywodzi to na myśl rozważania Chudego wskazujące na zmianę koncepcji sensu życia i szczęścia u osób chorych i niepełnosprawnych: przewartościowaniu ulega ranga wartości wtórnych, w tym walentnych kulturowo (jak zamożność, wygląd czy kariera) na rzecz wartości prostszych i bardziej podstawowych. Co ciekawe, nierzadko następuje przełamanie stereotypu łączącego dobre zdrowie i szczęśliwe, sensowne życie. Zatem zdrowie, tężyzna, sprawność, błyskotliwość, spryt nie są cenione tak wysoko jak u osoby zdrowej. Wartości utracalne – jak rachunek bankowy, konkurencyjność, rywalizacja, ale i zdrowie – nie mogą być fundamentem dla projektu szczęścia; zostają zastąpione elementarnymi, które opierają się działaniu czynników losowych, chorobowych czy przemijaniu: miłością, współczuciem, solidarnością, dobrocią; najprostszymi – jak spokój, radość, czy bezpieczeństwo. I transcendentnymi, „które są w stanie dopełnić niewystarczalność bytu ludzkiego samego w sobie, absolutnością uzupełnić względność, koniecznością istnienia – przemijalność, mocą – kruchość” [25].

Choć analogia w istocie jest daleka, zawarta w pamiętniku Etty Hilesum, więźniarki obozu koncentracyjnego, metafora ‘ostatniej koszuli człowieczeństwa’ jako wartości podstawowych wobec licznych prób i strat, wydaje się tutaj właściwa:

„Dobrze wykuty pancerz ze statusu poważania i majątku rozpadł się na kawałki i została im teraz ostatnia

koszula człowieczeństwa. Stoją na pustej przestrzeni zamkniętej między niebem a ziemią. Muszą ją sami dopełnić potencjałem, który znajduje się w ich wnętrzu – na zewnątrz niczego nie znajdują. Teraz dostrzegasz, że w życiu nie wystarczy być jedynie zręcznym politykiem lub utalentowanym artystą. W obliczu skrajnej nędzy życie stawia nam całkiem inne wymagania. Tak, nasze najbardziej podstawowe ludzkie wartości są tu istotnie poddane próbom” [26].

Gerotranscendencja jako przewartościowanie rzeczywistości

Gerotranscendencja to jedna z najnowszych teorii starzenia się. Teorie te opisują proces starzenia z socjologicznej lub psychologicznej perspektywy; pierwsze w aspekcie zmiany ról społecznych (jak teoria wycofania, aktywności, biegu życia), drugie – zdolności adaptacyjnych (np. teoria zadań rozwojowych, rozwoju osobowości). Gerotranscendencja to psychospołeczna teoria pozytywnego starzenia, opisująca możliwości rozwojowe osób z uwzględnieniem wielu indywidualnych wariacji. Jej autor, Tornstam, uznał, że ze starzeniem się wzrasta stopień transcendencji, niekiedy zdynamizowanej przez kryzys, a owocującej całkowitą restrukturyzacją widzenia świata. Proces ten przebiega na trzech płaszczyznach: kosmicznej, własnej osoby oraz relacji z innymi [27].

Mając na względzie samotność jako doświadczenie potencjalnie rozwojowe, służące, między innymi, pogłębieniu moralnej autorefleksji i modyfikacjom struktury wartości, gerotranscendencja znakomicie opisuje możliwość (i dokonującą się, gdyż autor przedstawia wyniki badań jakościowych i ilościowych) samorealizację osób będącą prawdziwym ‘rozkwitem’, między innymi, poprzez wybraną samotność.

W wymiarze kosmicznym owej przemiany, człowiek ceni małe i zwyczajne rzeczy; cieszy go muzyka, sztuka i przyroda. Kiedyś musiały to być spektakularne wydarzenia, dzisiaj – transcendentne źródła szczęścia. Czuje się częścią pulsującego wszechświata. Więź z dziećmi i wnukami daje mu nadzieję na przekroczenie swojej przemijalności. Nie boi się śmierci, traktuje ją naturalnie. Odczuwa pokrewieństwo i porozumienie z poprzednimi pokoleniami. Jest świadom tajemnicy życia i świata, której nauka i umysł nie są w stanie ogarnąć. Często wraca wspomnieniami do dzieciństwa; zaciera się granica między przeszłością a terażniejszością.

W wymiarze „ja” (własnej osoby) odkrywa głęboką potrzebę samotności jako warunku Ego-integracji, odkrycia życia jako koherentnej całości i prawdy o sobie. Wspomniana na wstępie potrzeba pracy nad sobą i ob-

razem siebie ma tutaj miejsce: rozpoznanie „na nowo” swojej osobowości, w tym jej nieświadomych stron (the shadow) pozwala na konieczne korekty, od egoizmu do altruizmu i prostoduszności. Rozwija się ‘transcendencja ciała’: troska o nie, ale nieobsesyjna.

Na płaszczyźnie relacji z innymi, człowiek staje się bardziej selektywny: preferuje relacje mniej liczne, ale głębokie; rozmowy rzadsze, ale z treścią. Ujawnia się silna tęsknota za samotnością dla przyjemności jej kontemplacji i jako remedium na powierzchowne i niepotrzebne relacje i wydarzenia. Pewność siebie i odwaga bycia sobą, bez potrzeby tłumaczenia się komukolwiek, pokazuje wolność od sądów innych ludzi. Jest zdecydowanie mniej skupiony na rzeczach materialnych, przedkładając nad nie wartości duchowe.

Warto nadmienić, iż Tornstam odpiesza zarzut dublowania teorii wycofania. Podobnie jednak jak samotność pozytywna (in. celowa) stanowi wycofanie z obecności innych ludzi nie dla samego wycofania, lecz dla celebrowania pewnych wartości, tak i gerotranscendencja zakłada

częściowe i okresowe wycofanie osoby na rzecz aktywnego zaangażowania w procesy mentalne i moralne, by czynić ją jeszcze bardziej i uważniej obecną w ‘tu i teraz’, czerpiąc satysfakcję z chwili obecnej, a także w relacjach z bliskimi [28].

Podsumowanie

Autor teorii gerotranscendencji nazywa ją ziarnem, które może rozwinąć się w każdej osobie. Oczywiście respektując ogromne zróżnicowanie populacji osób starszych i unikalność każdej osoby [29], należy spodziewać się indywidualnych wariacji realizacji opisanego modelu. Tym jednak, co łączy je wszystkie, jest samotność rozpoznana jako wartość i sprzymierzeniec pozytywnych zmian w moralno-duchowej sferze funkcjonowania osoby starszej na jej drodze ku samorealizacji.

Konflikt interesów / Conflict of interest

Brak/None

Piśmiennictwo / References

1. Kubicki P, Olcoń-Kubicka M. Osamotnienie osób starszych w Polsce – skala, przejawy oraz sposoby przeciwdziałania zjawisku, *Studia Humanistyczne AGH*, 2010;8:129-38.
2. Raport dla Stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich: Samotność wśród osób 80+, Warszawa, marzec 2023, https://www.malibracia.org.pl/assets/RAPORT_2023/Samotnosc-wsrod-osob-80+-Raport-z-badania_zapis_2023.pdf, data dostępu: 20.11.2023.
3. Malani P, Singer D, Kirch M, et al. Trends in Loneliness Among Older Adults from 2018-2023. University of Michigan National Poll on Healthy Aging. March 2023, <https://dx.doi.org/10.7302/7011>, data dostępu: 20.06.2023.
4. Piłkuła NG. Poczucie sensu życia osób starszych. Inspiracje do edukacji w starości. Kraków: Impuls; 2016:57.
5. Nowicka-Kozioł M. Samotność podmiotu ponowoczesnego, *Annales Academiae Paedagogicae Cracoviensis. Studia Paedagogica*, 2008;50(I):45-52.
6. Koziński J. O człowieku wielowymiarowym. Warszawa: PWN; 1988.
7. Fromm E. Zdrowe społeczeństwo, przeł. A. Tanalska-Dulęba. Warszawa: PIW; 1996:19.
8. Stern LJ. Loneliness and solitude in education: How to value Individuality and Create an Enstatic School. Oxford: Peter Lang; 2014:182
9. Dubas E. Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia. Łódź: Wyd. UŁ; 2006:334.
10. Raport dla Stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich: Samotność wśród osób 80+, Warszawa, marzec 2023, https://www.malibracia.org.pl/assets/RAPORT_2023/Samotnosc-wsrod-osob-80+-Raport-z-badania_zapis_2023.pdf, data dostępu: 20.06.2023.
11. Koch P. Solitude: A Philosophical Encounter. Chicago: Open Court; 1994;44:57.
12. DePaulo B. Singled Out. How Singles are Stereotyped, Stigmatized, and Ignored, and Still Live Happily Ever After., New York: St. Martin’s Press; 2006.
13. Osińska K. Doświadczenie samotności. W: Matusiak A. (red.), *Samotność chciana i niechciana*. Kraków: eSPE; 2002.
14. Szczepański J. Sprawy ludzkie, Warszawa: Czytelnik; 1984.
15. Dyczewski L. Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze. Lublin: RW KUL; 1994.
16. Webb D. Privacy and Solitude in the Middle Ages. London: Continuum; 2007:72.

17. Dubas E. Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia. Łódź: Wyd. UŁ; 2006:334-6.
18. Wałęjko M. Osobno i razem. Personalistyczne wychowanie do samotności i wspólnoty. Szczecin: WN US; 2016:23-5.
19. Dubas E. Learning in/of solitude in the context of pedagogical monoseology, *Journal of Silence Studies in Education* 2022;1(2):5-15.
20. Piłkuła NG. Poczucie sensu życia osób starszych. Inspiracje do edukacji w starości. Kraków: Impuls; 2016.
21. Fabiś A, Wawrzyniak JK, Chabior A. Ludzka starość. Wybrane zagadnienia z gerontologii społecznej. Kraków: Impuls; 2015.
22. Konieczna-Woźniak R. Starość czasem samorealizacji – subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska. W: Dubas E, Muszyński M (red.), *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*. Łódź: Wyd. UŁ; 2016:221-32.
23. Philippe J. Wolność wewnętrzna. Moc wiary, nadziei i miłości, przeł. A. Graboń. Kraków: wyd. M, 2003.
24. Zych AA. Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej. Katowice: Śląsk; 1999.
25. Chudy W. Człowiek niepełnosprawny w świetle filozofii, *Ethos* 2007;79-80:74.
26. Cyt. za: J. Augustyn J, *Ostatnia koszula człowieczeństwa*, *Życie Duchowe* 2002;31:5-6.
27. Halicki J. Społeczne teorie starzenia się. W: Waliccy M, J (red), *Zostawić ślad na ziemi. Księga pamiątkowa dedykowana Prof. W. Pędichowi w 80 rocznicę urodzin i 55 rocznicę pracy naukowej*. Białystok: WUB; 2006:255-76.
28. Tornstam L. *Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer; 2005.
29. Szczuka J., Steuden S. Zasoby osobiste osób starszych o różnym poziomie dobrostanu psychicznego, *Gerontologia Polska* 2020;28:14.