

## RECENZJA

### Robert D. Hill (2010), *Pozytywne starzenie się*, Warszawa: Wydawnictwo Laurum, 312 s.

TOMASZ FRĄCKOWIAK

Instytut Psychologii  
Uniwersytet Wrocławski  
Wrocław

Starzenie się jest zjawiskiem powszechnym i dotyczy wszystkich społeczeństw. Na poziomie indywidualnym jest procesem wpisanym w ludzkie życie i nieuchronnym. Starzenie się jest nie tylko procesem długotrwałym i nieodwracalnym, ale także naturalnym, w związku z czym zdobywanie i poszerzanie wiedzy na jego temat powinno być czymś równie naturalnym. Książką, która daje taką możliwość, jest *Pozytywne starzenie się*. Jej autor, profesor psychologii Robert D. Hill z Uniwersytetu w Utah, specjalizuje się w badaniach i oddziaływaniach terapeutycznych, skierowanych do osób starszych. Tytuł książki nie tylko wyraża wiarę w istnienie tak zwanej dobrej starości, ale także jest odpowiedzią na zmiany, jakie zachodzą w pojmowaniu okresu późnej dorosłości. Mianowicie w XX wieku, zdaniem Hilla, starość kojarzono głównie z przejściem na emeryturę, niepełnosprawnością, demencją, schorzeniami, biernością, lękiem i nadchodzącą śmiercią. Według autora w XXI wieku będziemy musieli się nauczyć, że starzenie się to coś więcej niż pogarszanie się kondycji fizycznej i psychicznej. Katalizatorem tej zmiany punktu widzenia są z jednej strony demograficzne tendencje krajów wysoko rozwiniętych, w których ludzie żyją dłużej niż ich poprzednicy, pozostają aktywni i zachowują wysoką jakość życia także w wieku podeszłym, a z drugiej strony pozytywne starzenie się to określenie, które zdążyło przeniknąć

z literatury naukowej do języka opinii publicznej, co daje wyobrażenie o społecznych oczekiwaniach dotyczących etapu starości.

Jak zaznacza Hill, omawiana książka powstała, aby wspierać tych, którzy upowszechniają nowy, bardziej optymistyczny sposób myślenia o starości. Co istotne, pozytywne starzenie się jest jedną z możliwych odpowiedzi na ograniczenia, jakie niesie z sobą późna dorosłość, bowiem autor zakłada, że poczucie szczęścia można osiągnąć nie tyle dzięki uniknięciu niedogodności starzenia się, ile pomimo nich. Dlatego w dziewięciu rozdziałach swojej książki Hill przedstawia różne aspekty pozytywnego starzenia się oraz strategie, którymi mogą się posługiwać psychologowie pragnący pomóc osobom starszym w utrzymaniu optymistycznego podejścia do życia, nawet w sytuacji pogarszania się ich kondycji psychofizycznej. Autor prezentuje praktyczne aspekty pomocy seniorom, a także doniesienia z najnowszych badań z dziedziny gerontologii społecznej, porównawczej i klinicznej, które zostały opatrzone refleksyjnym, czasami krytycznym, komentarzem. Hill napomyka również o własnych badaniach, ale nie ekspozuje ich na tle pozostałych. Tym, co wyróżnia opisywaną książkę, jest umiejętne połączenie przez autora płaszczyzny teoretycznej i badawczej z wymiarem praktycznych oddziaływań, mających na celu osiągnięcie dobrostanu w wieku senioralnym.

Treść monografii została podzielona na dziewięć rozdziałów. W pierwszym Hill prezentuje zarys koncepcji pozytywnego starzenia się, podaje przesłanki dotyczące jej użyteczności i jednocześnie odróżnia to pojęcie od terminów pokrewnych, takich jak: normalne starzenie się (*normal aging*), pomyślne starzenie się (*successful aging*), optymalne starzenie się (*optimal aging*).

Rozdział drugi prezentuje trzy teorie starzenia ważne z punktu widzenia utrzymywania dobrostanu w późnym wieku: teorię rozwoju psychospołecznego E.H. Eriksona, teorię selektywności, optymalizacji i kompensacji (SOC) P.B. Batlesa i współpracowników oraz teorię ciągłości R. Atchleya. Wymienione teorie stanowią podstawę koncepcji pozytywnego starzenia się, której dają bazę pojęciową do opisu potencjałów późnej dorosłości. Autor przedstawił powiązania między koncepcją pozytywnego starzenia się a trzema wymienionymi teoriami. Przy ich omawianiu przyporządkował każdej z teorii studium przypadku stanowiące ilustrację jej zastosowania w rozwiązywaniu problemów życiowych związanych z zaawansowanym wiekiem.

Jak już wspomniano, mimo optymistycznej wymowy książki, autor nie pomija w niej charakterystyki trudnych aspektów jesieni życia. Zagadnieniu temu poświęcił im między innymi rozdział trzeci, w którym opisuje skutki pogarszania się stanu zdrowia w ostatnich dekadach życia. Podkreśla heterogeniczność normatywnego procesu starzenia się i pogarszania się kondycji psychofizycznej w podeszłym wieku. Hill opisuje także konkretne strategie niwelowania deficytów wynikających z postępującego wieku. Koncentruje się przede wszystkim na sposobach kompensowania deficytów poznawczych (głównie pamięci). Autor zwraca uwagę na prawidłową ocenę zmian, jakie zachodzą z wiekiem, podkreślając wagę rozróżnienia między pogarszaniem się stanu zdrowia w wyniku choroby i w wyniku samego starzenia się. Aby dokonać prawidłowej oceny skali i uwarunkowań pogorszenia stanu zdrowia, należy dysponować wrażliwymi narzędziami diagnozy, które autor charakteryzuje w rozdziale czwartym, zatytułowanym „Strategie i instrumenty oceny”.

Rozdział czwarty zawiera przegląd sposobów oceny problemów powszechnych w wieku senioralnym, takich jak: deficyty poznawcze, ograniczenie niezależności funkcjonalnej, symptomy depresji, lęku oraz zmniejszonego zadowolenia z życia. Autor analizuje wady i zalety poszczególnych narzędzi oraz relacje między zakresem ich stosowania. Przybliży czytelnikowi narzędzia do oceny poziomu: ogólnego stanu psychicznego (Krótka Skala Oceny Stanu Psychicznego, Skala Demencji, Krótka Kwestionariusz Oceny Stanu Psychicznego), depresji (Geriatryczna Skala Oceny Depresji), lęku (Krótka Inwentarz Objawów), niezależności funkcjonalnej (Skala Oceny Zdolności Adaptacji, Skala Złożonych Czynności Życia Codziennego) i jakości życia (Skala Satysfakcji z Życia, Kwestionariusz Selekttywnej Optymalizacji i Kompensacji). Hill dokonuje jedynie przeglądu wymienionych metod diagnozy, dlatego w książce nie znajdujemy ich szczegółowego opisu.

Rozdział piąty dotyczy psychologicznych barier pozytywnego starzenia się. Autor omawia osobowościowe trudności, które mogą problematyzować czerpanie satysfakcji z życia w wieku senioralnym. Zauważa, że osobowość jako taka bardzo trudno poddaje się zmianie w późnym wieku, ale warto pracować nad osobistymi przekonaniem i założeniami na temat świata, a także zachowaniami, które mogą ograniczać poczucie szczęścia. Hill nazwał je elementami stylistyki braku adaptacji. Jego zdaniem w dużej mierze znajdują się one pod świadomą kontrolą człowieka, w związku z czym są podatne na zmiany. Dokonany przegląd literatury klinicznej i doświadczenie w pracy z osobami starszymi pozwoliły autorowi zidentyfikować pięć podstawowych elementów stylistyki braku adaptacji. Są to: 1) sztynność poznawcza i behawioralna, powodująca opór wobec nieuchronnych zmian, jakie przynosi późna dorosłość; 2) negatywność, czyli selektywne odbieranie informacji lub zdarzeń pasujących do pesymistycznego systemu przekonań na temat starości, przyszłości; 3) martwienie się – patologiczne zamartwianie się, nad którym nie można zaplanować; 4) egocentryzm dotyczący stosunku do innych i polegający na nieuzasadnionym

poczuciu uprzywilejowania i eksponowaniu swojej wyjątkowości, co w konsekwencji stanowi barierę w relacjach z innymi, oraz egocentryzm dotyczący nadmiernego zaabsorbowania bieżącym stanem zdrowia, uniemożliwiający dojrzałą konfrontację z ostatnim zadaniem życiowym – odejściem i śmiercią; 5) żal, który więzi emocjonalnie człowieka w pewnym punkcie przeszłości, prowadzi do uczucia bezsilności, smutku, uszczuplając zasoby emocjonalne potrzebne do funkcjonowania w bieżącej rzeczywistości i planowania przyszłości.

Oprócz opisu poszczególnych elementów utrudniających pozytywne doświadczanie późnej dorosłości każdy z nich został zilustrowany w studium przypadku. Autor prezentuje także wybrane techniki radzenia sobie z wymienionymi barierami pozytywnego starzenia się, które mogą zostać wykorzystane podczas terapii. Ich zaletami są przystępność i prostota w stosowaniu. Całościowe podejście do psychoterapii osób starszych zostało przedstawione w rozdziale szóstym, który zawiera przegląd jej tradycyjnych metod umożliwiających leczenie zaburzeń wieku podeszłego, czyli terapii psychodynamicznej, poznawczo-behawioralnej, systemów rodzinnych, egzystencjalnej, reminiscencyjnej i różnych form terapii grupowej. Co prawda autor nie dokonuje oceny skuteczności poszczególnych rodzajów terapii, ale wskazuje, jakie podejście najlepiej odpowiada określonemu typowi problemów w późnej dorosłości; omawia także podstawowe założenia każdej z metod terapii oraz etapy pracy z klientem. Przyznaje, że najbliższa jest mu terapia reminiscencyjna, bowiem została stworzona z myślą o osobach starszych. Ujmując ją w jednym zdaniu, można powiedzieć, że polega ona na wspomnianiu życiowych zdarzeń w taki sposób, aby lepiej zrozumieć swoją obecną sytuację. W zaawansowanym wieku najczęściej komplikują ją problemy, takie jak: samotność, potrzeba opieki, postępująca niedołężność, ograniczenie funkcji poznawczych, straty bliskich, poczucie schyłku życia. Choć doświadczenia te są wpisane w starzenie się, to jednak wywołują cierpienie, które podmiot może ukoić przez odwołanie się do zasobów duchowych

omawianych przez autora książki w rozdziale siódmym.

Na wstępie rozdziału autor opisuje ciekawe badania wiążące duchowość i religijność z dobrostanem i zdrowiem. Następnie omawia możliwości wspierania rozwoju duchowego i poczucia sensu życia. Na podstawie przeglądu literatury Hill wyodrębniła trzy obszary, które ułatwiają rozwój poczucia sensu życia w późnej dorosłości, przez co pomagają starzeć się pozytywnie. Są nimi: zdolność do wybaczenia, altruizmu i wdzięczności. Kulturowanie tych stanów stanowi strategię rozwoju duchowego, który może być wspierany przez psychologa podczas terapii. Autor ilustruje ten proces trzema studiami przypadków.

Ostatnie dwa rozdziały dotyczą możliwości pozytywnego starzenia się u schyłku życia. W rozdziale ósmym autor omawia psychologiczne konsekwencje pozostawania pod opieką w sytuacji niepełnosprawności, a w dziewiątym – doświadczenie umierania i konfrontację ze śmiercią. Podleganie opiece poza domem jest trudnym doświadczeniem, jednak Hill przekonuje, że w takiej sytuacji pozytywne starzenie się może polegać na podtrzymywaniu selektywnej niezależności człowieka w granicach, jakie wyznacza mu aktualne położenie życiowe. Podobnie jak w poprzednich rozdziałach, autor podaje przykłady osób starszych, tu w kontekście ich sposobów radzenia sobie z postępującą zależnością. Podkreśla, że nawet w warunkach znacznej niepełnosprawności możliwość dokonywania wyborów ma pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny, nawet jeżeli jest bardzo ograniczona. Za najważniejsze w sprawowaniu opieki nad starszym, schorowanym człowiekiem autor uważa elastyczność pomocy oraz możliwość tak zwanego starzenia się w jednym miejscu. Tym określeniem nazywa filozofię i praktykę sprawowania opieki nad seniorami w domu lub otoczeniu jak najbardziej przypominającym dom. Pozostawanie w swoim środowisku lub przebywanie w otoczeniu przypominającym je pozwala starszym osobom zachować poczucie tożsamości i autonomii.

Ostatni, dziewiąty, rozdział książki, podobnie jak ostatni rozdział ludzkiego życia, dotyczy śmierci. W pierwszej kolejności autor

porusza problem żałoby i żalu po stracie, jaki przeżywa starsza osoba w związku ze śmiercią współmałżonka. Omawia czynniki ochronne, sprzyjające odzyskaniu równowagi psychicznej po stracie, takie jak wsparcie społeczne i umiejętność regulacji emocjonalnej. Przytacza przy tym ciekawe wyniki programu badań *Changing Lives in Older Couples*, z którego wynika, że ponad połowa owdowiałych starszych osób przyznała, iż ból emocjonalny towarzyszący im po stracie ustąpił niemal całkowicie po upływie zaledwie sześciu miesięcy. Autor opisuje także aktywne strategie, które przyczyniły się do tego stanu.

Drużga część ostatniego rozdziału opisuje psychologiczne aspekty konfrontacji z własną śmiercią. Hill przedstawia u mieranie z punktu widzenia teorii E. Kübler-Ross i R. Buckmana i zestawia je z wynikami badań jakościowych E.K. Steinhauera i współpracowników, które dotyczyły warunków pozytywnego starzenia się w przededniu śmierci. Hill twierdzi, że u relatywnie zdrowych starszych osób lęk przed śmiercią może się z wiekiem zmniejszać. Na przykładach studiów przypadków autor pokazuje, w jaki sposób osoba w podeszłym wieku może czerpać ze źródeł pozytywnego starzenia się w dążeniu do optymalizacji procesu umierania. U schyłku życia człowiek przygotowuje się do wykonania ostatniego zadania, jakim jest opuszczenie tego świata. Zdaniem Hilla, podobnie jak inne zadania rozwojowe, wymaga ono przygotowania, energii i wysiłku.

Każdy z rozdziałów *Pozytywnego starzenia się* kończy się porządkującym podsumowaniem, natomiast cała książka nie zawiera *postscriptum* czy refleksji końcowej, która byłaby syntezą przedstawionych treści.

Mimo że amerykańska rzeczywistość pod wieloma względami różni się od naszej, problemy jesieni życia i propozycje ich rozwiązań opisane przez Hilla wydają się użyteczne w rodzimych warunkach. Może to świadczyć

o tym, że psychologiczna warstwa starzenia się jest po części uniwersalna, wspólna dla wszystkich ludzi w późnym wieku, bez względu na szerokość geograficzną.

Przedstawiona teoria i praktyka pozytywnego starzenia się nawiązuje do nurtu psychologii pozytywnej. Monografia, mimo optymistycznej wymowy, porusza także ciemne strony późnej dorosłości, co czyni jej opis bardziej kompletnym. Autor kreśli sylwetkę starszego człowieka na wielu płaszczyznach: fizycznej, poznawczej, emocjonalnej, duchowej i egzystencjalnej. Biorąc pod uwagę liczbę poruszonych przez autora zagadnień dotyczących starzenia się, czytelnik nie może oczekiwać, że zostaną one omówione w sposób wyczerpujący. Książka przedstawia raczej ogólną charakterystykę osób starszych wraz z mapą ich problemów oraz sposobów zarządzania im. W tym kontekście jest świetnym punktem wyjścia do dalszego poszukiwania informacji o okresie życia, który potencjalnie lub aktualnie dotyczy nas wszystkich. Książka może być przydatna badaczom późnej dorosłości, psychoterapeutom zajmującym się osobami starszymi oraz ich opiekunom.

Starość czeka wszystkich niezależnie od tego, czy zastanawiają się nad tym, jaka ona będzie, czy też nie. Dlatego zdobywanie rzetelnych informacji na jej temat i snucie na ich podstawie refleksji może być przydatne dla każdego. Dzięki osobistym rozważaniom problematyki starości odnosimy jednocześnie kilka korzyści – zaczynamy lepiej rozumieć osoby starsze, możemy się przygotować na własne starzenie się lub lepiej je poznać, jeżeli wkroczyliśmy w późną dorosłość. Poznanie tego etapu życia wydaje się tak samo ważne dla zrozumienia człowieka, jak wiedza o wszystkich wcześniejszych okresach rozwoju, dlatego praca Roberta D. Hilla stanowi cenną próbę przybliżenia starzenia się w jego psychologicznym kontekście.