

Lęk przed śmiercią a rozwój człowieka

5

Teza, że lęk przed śmiercią jest jednym z konstytutywnych mechanizmów rozwojowych może brzmieć nieprawdopodobnie, ale jednak konsekwentnie jest w niniejszej publikacji promowana. Uświadomienie sobie własnej skończoności, określonego czasu, który możemy wypełnić sobą i tym, co stworzymy, mobilizuje do wysiłku, do zwiększenia tempa, by zdążyć odcisnąć swój własny ślad, swoją rękę w alei gwiazd.

Z. Bauman [2003] pisze, że zrozumienie śmierci ma swoje źródło w zrozumieniu samej istoty człowieka. Życie targane przeciwnościami i wątpliwościami może wydawać się przekleństwem, ale wątplenie, zmaganie się z trudnościami, upadanie i powstawanie, upokorzenia i kryzysy dają człowiekowi niepowtarzalną szansę na zwycięstwo nad własną kruchością. Zrozumienie nie jest stanem, lecz procesem, drogą dochodzenia do prawdy. Wątplenie inspirowane do poszukiwania, którego efektem może być zrozumienie, ale dopiero internalizacja, która pozwala nam uznać prawdy obiektywne – ludzkie czy boskie – za własne, pozwala na formowanie się postaw dających osobie siłę do zmagania się z losem.

Droga do prawdy może stać się jednocześnie drogą do mądrości, którą K. Obuchowski [2004] definiuje jako głębokie zrozumienie świata i siebie. Mądrość to także rozumienie własnego wnętrza, świadomość relacji ze światem i w świecie otaczającym, a także odkrycie świata, w którym nasz własny i zewnętrzny się zawierają – wszechświata. Zdaniem M. Kulczyckiego [1990] mądrość jest jednym z kluczowych czynników skutecznego radzenia sobie w życiu, obok takich składowych, jak: zaufanie do siebie, pozytywne nastawienie do otoczenia, optymizm życiowy, tolerancja na stres, umiejętność nadawania sensu zdarzeniom czy możliwość uczenia się i rozwój psychiczny. Autor ten pisze, że „(...) życie człowieka przedstawia się jako nieustanne rozwiązywanie różnorodnych, odpowiednio zorganizowanych problemów życiowych w dążeniu do coraz wyższego poziomu jakości tegoż życia” [1990, s. 12].

Życie człowieka jest pełne różnorodnych dylematów i wymaga wysiłku w celu ich rozwiązania. Świadomy siebie podmiot jest zdolny do samoorganizacji i utrzymania równowagi psychicznej, mimo porażek i zagrożeń jest zdolny w sposób jedyny i niepowtarzalny współkreować siebie i świat wokół siebie, będąc wolnym od ograniczeń skończoności i lęku. Tezę taką potwierdzają badania [Davis; Brenner; Anderson; Trammill 1983], w których autorzy wykazali, że osoby charakteryzujące się większą siłą „ja” oraz wyższą samooceną, ujawniały niższy lęk przed śmiercią.

5.1. Człowiek jako świadomy podmiot

„Człowiek jest osobą, czyli konkretem, jednostkową substancją i dynamiczną całością świadomą siebie samej, podlegającą ciągłemu rozwojowi i doskonaleniu” [M. Krapiec 1974, s. 289]. H. Gasiul [2005] podkreśla, że trudno zdefiniować pojęcie osoby, ale skłonny jest przyjąć pojmowanie osoby jako „ja” podmiotowo-duchowego, dysponującego wolnością, rozumnością, mającego własność transcendencji – przekraczania ograniczeń czasowo-przestrzennych. M. Straś-Romanowska [2005] pisze, że człowiek dochodzi do bycia podmiotem w toku swojego życia, przechodząc etapy socjalizacji, indywidualizacji i dochodząc do transcendentalizacji. Na etapie socjalizacji dominującą rolę w sposobie rozumienia świata odgrywają zinternalizowane, kulturowe wartości i znaczenia. Kolejny etap wiąże się z ustępowaniem perspektywy zewnętrznej społecznej a ugruntowywaniem perspektywy wewnętrznej indywidualnej, z czym powiązany się wzrost refleksyjnej świadomości i krytycyzmu. Na tym etapie jednostka przyjmuje wobec siebie i świata własny punkt widzenia oparty na doświadczeniach, wiedzy, przemyśleniach, uczuciach, preferencjach i zamiłowaniach. Na dalszym etapie rozwoju osobowego jednostka jest zdolna do widzenia i interpretowania świata jednocześnie z dwóch perspektyw: społecznej i indywidualnej, a także metaperspektywy, którą tworzy, integrując dwie poprzednie. Proces ten wymaga od podmiotu dystansu do siebie i świata, wyciszenia i uspokojenia, by uzyskać głębszy wgląd w istotę rzeczy. Cały ten logicznie strukturalizowany schemat w codziennym doświadczeniu nie musi takim pozostać.

Stosunek do śmierci wyznaczony osobistym dojrzwaniem i doświadczeniem przebiega zawsze indywidualnie. K. Obuchowski [2009] wyznaje, że jego stosunek do śmierci jest intymny, naznaczony wielokrotnym umiowaniem, cierpieniami zesłania, osamotnienia. Autor przyznaje się, że dopiero mając 61 lat napisał o niej po raz pierwszy. „Widziałem, czułem i wiedziałem, że śmierć to nie tylko strata, opanowanie przez nieznanne. Śmierć, gdy przychodzi łatwo i prosto: bywa też wyzwoleniem” [2009, s. 14]. Swoista fascy-

nacja śmiercią tego autora wynikała z bolesnych doświadczeń życiowych, tak trudnych do udźwignięcia, że śmierć jawiła się jako jedyny ratunek.

Pisząc o perspektywie społecznej, zwracałam uwagę na ewolucję społeczną. W toku rozwoju zachodzi osobista ewolucja, która dzieje się w dynamicznie rozwijającym się świecie, w ten sposób następuje nakładanie się i przenikanie wzajemnie tych procesów. Zmienia się świat zewnętrzny i zmienia się istotnie współczesny człowiek. K. Obuchowski [2007] pisze o rewolucji podmiotów. Pracując nad tą koncepcją, autor wyszedł od teorii trzech fal cywilizacji A. Tofflera [1997] – rolniej, industrialnej i informacyjnej [opisanej już w niniejszej publikacji, por. s. 36–38]. Zdaniem autora każda z nich może być rozpatrywana od strony psychologicznej jako podstawa kształtowania się odrębnego typu osobowości. Właściwa dla fali rolniczej jest osobowość roli, dla fali industrialnej – osobowość uczenia się, a dla fali informacyjnej – osobowość autora siebie. K. Obuchowski [2007] przewiduje potrzebę wyróżnienia fali czwartej – nazywa ją falą indywidualacyjną i wiąże z kształtowaniem się osobowości płynnej – nazwa ta pochodzi z koncepcji płynności opisanej przez Z. Baumana, a także koresponduje w założeniach teoretycznych z procesem indywidualizacji opisanym przez Junga.

Typ osobowości człowieka roli ukształtowany w pierwszej fali cywilizacji rolniczej od tysięcy lat dominuje w naszym świecie, a charakteryzuje go pewność, że gwarantem normalności i poprawności działania ludzi jest spełnianie wymagań wynikających z roli przypisanej społecznie. Dla ludzi kształtowanych przez tę najdłużej dominującą falę cywilizacyjną człowiek jest przedmiotem. Kształtowane przez niego poczucie sensu oparte na spłaszczonyj i zubożonyj hierarchii wartości wynika z pełnionej roli zawodowej lub społecznej.

W wyniku ukształtowania się drugiej fali – industrialnej – upowszechnił się typ osobowości człowieka uczenia się. Nie jest on już przedmiotem, ale nie jest też w pełni podmiotem. Ma on status podmiotu wymuszonego (w odróżnieniu od oznaczającego pełną podmiotowość pojęcia podmiotowości świadomej [por. M. Stasiak 2004]). Dla uzyskania stanu pełnej podmiotowości nie wystarcza wyjście poza granice społecznego przypisania. Nawet człowiek uczenia się jest na tyle podporządkowany nabytej wiedzy o sobie i o świecie, że jego podmiotowość nie różni się wiele od tej, którą może dysponować instytucja społeczna. Spełnienie oczekiwań staje się podstawą oceny wartości osoby, a zwierciadło społeczne podstawą uzyskiwania wiedzy o sobie. Człowiek ten cierpi zdaniem K. Obuchowskiego na nerwice, podobnie jak w zaproponowanej przez K. Horney [1993] koncepcji neurotycznej osobowości naszych czasów.

Dopiero w ubiegłym wieku, jak twierdzi K. Obuchowski [2007], w wyniku nałożenia się na poprzednie fale fali trzeciej – informacyjnej – pojawiły

się warunki cywilizacyjne do uformowania się w pełni świadomego siebie podmiotu w postaci osobowości autora siebie, dokładnie przeciwstawnej osobowości roli. Bycie autorem siebie wydaje się obecnie oczywiste i stanowi punkt wyjściowy poglądu na ludzi, jako na jednostki, których w wyniku ich aktywności twórczej nie da się zredukować do „reprezentacji świata wytworzonej w toku nabytego doświadczenia”. Jest to zdolność do wyjścia poza fakty i tworzenia ich znaczeń, które muszą być nieustannie rewidowane. Człowiek może w ten sposób uzyskać nadrzędny sens, uczynić życie spójnym i znacznie zneutralizować skutki niepowodzeń, krzywd i innych doraźnych przykrości. Dzięki temu jednostka może zmieniać się, zachowując jednocześnie stałość tego, co dla niej istotne. Świadomy siebie człowiek, nawet gdy przyjmuje przypisaną mu społecznie czy zawodowo rolę, nie jest nią ograniczony, zdejmuje maskę i ją zakłada, pełni określone funkcje i dystansuje się do nich. W trudnych sytuacjach staje się wciąż na nowo innym sobą i uzyskuje szanse nie tylko podejmowania trudnych zadań, ale i formułowania nowych, odpowiadających mu koncepcji świata i siebie w świecie. Uzyskuje zdolność świadomego przekraczania granic własnych, symbolicznych czy kulturowych, jest zdolny do transgresji – rozumianej jako świadome przekraczanie granic osobistego czy społecznego świata [J. Koziński 1998]. Zmiany rozwojowe osobowości, konieczne do istnienia osoby, nie są wynikiem jej przystosowania do tu i teraz, ale adaptacją do stanów przyszłych, których ustalenie jest aktem twórczym. Dlatego ten mechanizm nazywa K. Obuchowski [2000] adaptacją twórczą.

K. Obuchowski w odróżnieniu od A. Tofflera zapowiada jeszcze wybrzuszenie czwartej fali – indywidualizacyjnej. Jej pojawienie się wysuwa na plan pierwszy problem radzenia sobie z konfliktem między płynną koncepcją sensu własnego życia i koniecznością zachowania tożsamości, bazującej na stabilnym samookreśleniu. Charakterystycznym dla tej fali jest typ osobowości – płynny mędrzec. Zdaniem autora nabywane w toku życia doświadczenia są tylko składowymi rzeczywistości, zdarzeniami, przedmiotami, przeżyciami. Ich znaczenia rodzą się w toku jednostkowego poszukiwania i mają subiektywny wymiar, nie są jednak wyrazem statycznego nazywania rzeczy, lecz płynną konstrukcją, która umożliwia wychodzenie poza i rewidowanie znaczeń. Tylko w ten sposób człowiek zdolny jest lepiej rozumieć siebie i swoje miejsce w świecie. K. Obuchowski [2000] pisze, że „jednostka ludzka, która utrzymując dystans psychiczny wobec swoich potrzeb i pragnień, rozwija się, kierując się sensem swojego istnienia”[s. 14]. Dla pełnego zrozumienia śmierci nie można na nią patrzeć przez pryzmat osiągnięć jednego tylko okresu rozwojowego, gdyż wraz ze zmianami, jakie dokonują się w nas samych w toku rozwoju, zmieniają się znaczenia, jakie jesteśmy w stanie nadać umieraniu. W tym kontekście zmienia się również siła i jakość oddziaływań,

jakie może uruchomić refleksja o śmierci, inicjowana biegiem wydarzeń ludzkiej i jednostkowej historii.

5.2. Fazy rozwoju a lęk tanatyczny

Lęk przed śmiercią jest zjawiskiem dynamicznym, rozwija się wraz z wiekiem. Pierwszą kulminację osiąga w okresie dorastania [por. badania Tatarowicza, za: J. Mariański 1990], drugą zaś w tzw. wieku średnim, pod koniec życia wchodzi w fazę spadkową [por. badania Gesser, Wong i Reker za: G.D. Bishop 2000]. Zmienia się nasilenie lęku oraz sposób jego doświadczania, w efekcie odmiennie kształtuje się jego rola. W empirycznej części pracy prezentowane są badania zrealizowane na różnych grupach wiekowych osób dorosłych, dlatego dorosłości i następującej po niej starości, poświęcona jest największa uwaga.

5.2.1. Dzieci i młodzież

U małych dzieci lęk przed śmiercią wynika najczęściej z lęku separacyjnego, zależy w dużym stopniu od postawy matki, jeśli ona jest nadmiernie lękliwa i nadopiekuńcza, u dziecka takie reakcje będą narastać. Jednocześnie śmierć matki może wywołać u dziecka, z racji braku zrozumienia jej konieczności, postawę, w której będzie ono obwinało matkę, że umarła [J. Makselon 1988, A. Popielarska 1989]. Dopiero u dzieci starszych pojawia się rozumienie śmierci, z czym mogą wiązać się obawy o śmierć własną czy innych [A. Popielarska 1989]. Reprezentacja poznawcza śmierci kształtuje się u dzieci zgodnie z etapami rozwoju procesów poznawczych. Dzieci 3–5. letnie traktują śmierć jako rozstanie, są przekonane, że zmarły dalej żyje, tylko w innym miejscu, np. na cmentarzu. Dziecko w tym wieku nie rozumie jeszcze końcowego charakteru śmierci i jej nieodwracalności. Akceptuje, że śmierć przytrafia się innym, dlatego nie doświadczają lęku przed własną śmiercią, lecz właśnie wspomnianego powyżej lęku separacyjnego czy przed nieznanym. Od 6. roku życia zaczynają odróżniać śmierć od snu, nadal jednak nie rozumieją podstawowych atrybutów śmierci – zwłaszcza jej nieodwracalności. Często jest ona kojarzona w umyśle dziecka z postacią przychodzącą do kogoś, a towarzyszy temu myślenie, że można magicznymi praktykami się przed nią zabezpieczyć. Badacze uważają, że dzieci w tym wieku nie boją się rozmów o przemijaniu, chyba że żyją w lęku separacyjnym, jak wykazała A. Widera-Wysoczańska [1990]. Autorka ta wskazuje, że dopiero na początku późnego dzieciństwa (7. rok życia) dziecko zdaje sobie sprawę z nieodwracalności śmierci, zaczyna

brać pod uwagę możliwość własnej śmierci, ale zdaje się ona być dla niego bardzo odległa, wręcz niemożliwa. Około 8. roku życia rozwijają się pojęcia związane ze zjawiskiem śmierci. Dzieci rozumieją już dobrze nieodwracalność śmierci, jej fizjologiczne aspekty, skłonne są traktować śmierć jako zjawisko biologiczne, choć ważną rolę w rozumieniu odgrywać zaczyna również religia. W wieku 9–10 lat dostrzegają nieuniknioną i nieodwracalność śmierci, jej biologizm, ale nie radzą sobie z warstwą duchową i psychologiczną. W tym wieku rośnie lęk przed śmiercią, choć nie jest związany z pełnym jej zrozumieniem [M. Kielar-Turska 2008]. Kluczową dla budowania poznawczej reprezentacji śmierci u dzieci jest wiedza ich rodziców i postawa, jaką wobec tego zjawiska prezentują. Błędem jest to, że rodzice, często w imię ochrony dziecka przed tym co bolesne, nie rozmawiają na temat śmierci lub rozmowy takie prowadzone są niewłaściwie, próbuje się zastępować słowo „śmierć”, „odejściem”, „wyjazdem”, „znikaniem”. Tymczasem nieprawdziwe ujmowanie śmierci nie prowadzi do jej zrozumienia i ukształtowania adekwatnej reprezentacji poznawczej. Ważną konsekwencją jest również fakt, że ochronny model wychowania nie zapewnia poczucia bezpieczeństwa, nie sprzyja wypracowaniu skutecznych mechanizmów radzenia sobie w życiu. M. Kielar-Turska [2008], pisząc o prawidłowościach takiej rzeczowej rozmowy prowadzonej z dziećmi na temat śmierci, akcentuje, że zależą od niej w przyszłości reakcje na problemy życiowe i kwestie skończoności życia.

Okres dojrzewania jest szczególnie trudny, gdyż następuje w nim kształtowanie tożsamości osobowej, czemu towarzyszy zachwiana samoocena, poczucie skończoności dzieciństwa, konieczność odnalezienia sensu życia, pojawia się szereg pytań etyczno-światopoglądowych. Atmosfera taka sprzyja pojawieniu się lęku tanatycznego, który ujawnia się w „lęku przed utratą umiłowanych osób, karze spotykającej człowieka po śmierci i przeżyciu własnej skończoności” [J. Makselon 1988 a, s. 33]. Powołując się na badania Tatarowicza, za: J. Mariański [1990] wskazuje, że wśród młodzieży szkolnej i akademickiej występował emocjonalnie negatywny stosunek do śmierci, perspektywę łagodzącą stanowiła działalność religijna np. w duszpasterstwie. Inny charakter miały prowadzone wśród młodzieży badania Raubo [1971]. Młodzi ludzie dostrzegali dwukierunkowy związek śmierci z ludzkim działaniem. Z jednej strony powoduje pesymizm i lęk, a z drugiej pobudza do troski o zdrowie i życie oraz przynagla do pracy nad sobą.

W badaniach prowadzonych w ostatnich latach [za: J. Jastrzębski; S. Ślaski 2008] udało się dowieść, że wysoki poziom lęku przed śmiercią wiąże się dodatkowo z wysoką emocjonalnością, agresywnością i poczuciem presji czasu, a także z neurotyzmem, niepokojem, introwersją i zewnętrznym umiejscowieniem kontroli. Natomiast czynniki obniżające poziom lęku to: wewnętrzne

umiejscowienie kontroli, ekstrawersja, samoskuteczność, poziom akceptacji i satysfakcji życiowej. Autorzy ci wykazali, że kobiety doświadczają większego lęku przed śmiercią niż mężczyźni. Stan taki interpretują w nurcie psychologii ewolucyjnej za Bussem, twierdząc, że z uwagi na to, iż kobieta jest szczególnie cenna w procesie reprodukcyjnym, to lęk przed śmiercią w jej przypadku pełni rolę mechanizmu ochronnego, obniżając np. skłonności do działań ryzykownych. W badaniach J. Jastrzębski i S. Ślaski [2008] uzyskali również ujemną korelację pomiędzy lękiem przed śmiercią a sumiennością. Fakt taki zinterpretowali w odniesieniu do teorii Allporta i Rossa, uważając, że osoby charakteryzujące się wewnętrzną religijnością w sposób naturalny przestrzegają zasad w życiu doczesnym i nie obawiają się tego, co ma nastąpić po śmierci. Wśród młodzieży wystąpił również podwyższony poziom lęku przed fizycznym zniszczeniem, który, jak wykazały badania, uniemożliwia osobom otwartym nabywanie nowych doświadczeń życiowych. Może być to związane zwłaszcza w tej grupie wiekowej z kultem ciała, które w tym wieku zaczyna odgrywać kluczową rolę zarówno w procesie samooceny, jak i pozycjonowania społecznego.

5.2.2. Dorosłość

Nasilenie lęku przed śmiercią w wieku średnim związane jest z przemianami połowy życia. Na tym etapie tematyka śmierci staje się bardziej obecna czy to poprzez personalizację – odniesienie jej do osób bliskich lub do siebie czy też w efekcie zmian w sposobie postrzegania siebie i świata, czy też w końcu w następstwie zmian osobowościowych, w tym zmian perspektywy czasowej [Neugarten, Figler, Gould, Levinson, Jaques za: P. Oleś 2000]. Mimo szczególnego znaczenia lęku przed własną śmiercią w życiu człowieka, nie jest on przeżywany każdego dnia, ponieważ istnieją możliwości przezwyciężenia go poprzez mechanizmy obronne lub w sposób dojrzały, odkrywając rytm życia i śmierci [A. Kępiński 2002].

Moment połowy życia człowieka ma szczególne znaczenie w dochodzeniu do zrozumienia swojej egzystencji, jest okresem szczególnych przemian, w którym znaczenie śmierci pierwszy raz w sposób tak pełny i zdecydowany jest obecne. Wiąże się to z kilkoma zagadnieniami: po pierwsze następuje zmiana perspektywy czasowej – z czasu liczonego od urodzenia – na czas liczony do śmierci. Po drugie dopiero w tym momencie życia następuje personifikacja śmierci, a dzieje się to poprzez dostrzeganie u siebie oznak starzenia się, zmniejszanie się sprawności organizmu, odchodzenie najbliższych rodziców i krewnych. P. Oleś [2000] definiuje zjawisko kryzysu połowy życia jako „proces intensywnych i subiektywnie trudnych przemian osobowości, które dotyczą koncepcji siebie, świata, i wartości oraz zadań życiowych, a mogą

wynikać z konfrontacji z faktem czasowej ograniczoności życia, reewaluacji dotychczas realizowanych dążeń życiowych i konieczności adaptacji do zadań i ról typowych dla wieku średniego” [s. 135]. Niektórzy autorzy są skłonni interpretować, że najważniejszym problemem tego okresu jest konfrontacja ze śmiercią. Figler [za: P. Oleś 2000] zaproponował dziesięć symptomów kryzysu połowy życia, spośród których trzy bezpośrednio związane są z lękiem tanatologicznym: poczucie nieszczęścia, ogólny stan niezadowolenia, niepokój i niejasne poczucie, że nadchodzi coś strasznego, będące zwiastunem przebijającego się do świadomości lęku przed śmiercią czy wręcz obsesji śmierci, choroby i starości.

Kluczowe znaczenie ma tu teoria opanowania trwogi J. Greenberga i T. Pyszczyńskiego [za: P. Oleś 2000], która głosi, że czynnikami decydującymi w zmaganiu się z lękiem przed śmiercią są poczucie własnej wartości i światopogląd, który zapewnia człowiekowi przekonanie o sensowności jego miejsca w świecie. Teoria nawiązuje do koncepcji biologicznych, wskazując na znaczenie instynktu przetrwania i na tym tle ukazuje właściwości specyficznie ludzkie tj. wysoki rozwój funkcji intelektualnych, dzięki którym możliwa jest giętkość i adaptacyjność zachowania. Mając zdolność ujmowania własnej rzeczywistości w kategoriach przyczynowych, pojmowania przyszłości i autorefleksji, człowiek może przewidywać przyszłe zdarzenia, skutki własnych poczynań i dzięki temu potrafi kontrolować i regulować swe zachowanie. Koszty świadomości refleksyjnej są jednak równie duże jak korzyści.

Z okresem dorosłości wiąże się jeszcze jedno ważne z punktu widzenia niniejszej pracy zagadnienie indywiduacji. Wprowadzone przez C.G. Junga, wielokrotnie przywoływane już w publikacji odgrywa zdaniem autorki istotną rolę w oswojaniu śmierci. Termin ten odnosi się do głębokiego wewnętrznego połączenia, które symbolizuje jedność świadomości i nieświadomości.

C.G. Jung [za: A. Casement 2007] dzieli życie człowieka na dwa stadia, dla których okresem granicznym jest 35–40 rok życia. Zadaniem pierwszej połowy życia jest m.in. oddzielenie od matki i ukształtowanie silnego „ja” oraz rozwój własny człowieka jako istoty społecznej, który następuje poprzez edukację, karierę zawodową, a także określenie sposobu życia. Pierwsza połowa życia jest nastawiona na osiągnięcia zewnętrzne w odróżnieniu od drugiej, w której zdaniem autora libido zmienia kierunek i kieruje się do wewnątrz, ku zjednoczeniu ego z nieświadomością. Celem tego procesu jest uzyskanie psychicznej jedności i odrębności od innych osób, (...) „czyli inicjacji osoby jako kogoś, kto staje się całkowicie sobą, co wyróżnia go spośród innych ludzi” [za: A. Casement 2007, s. 87]. W procesie tym dochodzi do konfrontacji ze znajdującymi się w nieświadomości potężnymi siłami,

dlatego kluczowe jest ukształtowanie wcześniej silnego „ja” tak aby było ono w stanie powstrzymać wpływ treści ze sfery nieświadomości. W tym czasie dochodzi również do przeformułowania nastawienia do śmierci. Zdaniem Junga wejście w drugą połowę życia jest zawsze traumatyczne. Towarzyszą mu często doznania śmierci społecznej, związane np. z utratą współmałżonka czy odejściem dzieci. Jeżeli uda się jednak przepracować te wszystkie doświadczenia, człowiek jest zdolny do prowadzenia w pełni indywidualnego życia, nad którym potrafi sprawować kontrolę.

Zazwyczaj zdaniem Junga [za: M. Wójtowicz 2008] zmiana ta dokonuje się w związku z kryzysem połowy życia, to właśnie w tym momencie człowiek jest zdolny do zbudowania pełni osobowości, a zatem potrafi odkryć znaczenie śmierci dla własnego rozwoju, zintegrować dwa sprzeczne dążenia. Z jednej strony człowiek nadal dąży do silnej ekspozycji „ja”, do osiągnięcia i ekspansji, a z drugiej coraz bardziej uświadamia sobie, że jest bytem zmierzającym ku końcowi życia, ku śmierci. Po ekspansyjnej pierwszej połowie życia przychodzi czas na refleksyjną drugą. „Perspektywa skończoności przynagla, mobilizuje do egzystencjalnej refleksji i pełni funkcję czynnika aktywizującego dążenie do doskonałości i pełni” [P. Oleś 2002].

Najistotniejszym aspektem we wszystkich koncepcjach kryzysu połowy życia jest to, że ma on wymiar rozwojowy, jest punktem zwrotnym dzięki któremu może dojść do przewartościowania, zmiany sposobu postrzegania oraz interpretacji świata, a także własnych życiowych celów, zadań i ról [P. Oleś 2000]. Pozytywne rozwiązanie kryzysu połowy życia wiąże się z transformacją lęku przed śmiercią w doświadczenie jej afirmacji. Śmierć zaczyna mieć wartość, bo jest swoistego rodzaju przynagleniem do przeżycia swojego życia w sposób pełny do końca, zrobienia tego, co zaplanowane, spełnienia marzeń czekających na spełnienie, bycia w pełni świadomym siebie podmiotem, który uzyskuje uwolnienie od mijającego czasu. W tym właśnie momencie życia jak nigdy przedtem śmierć może stać się darem, ale czy się nim stanie, zależy od aktywnej postawy i woli osoby.

5.2.3. Starość

Starość to słowo wzbudzające grozę, obawę, przygnębienie, refleksję o nieuchronności przemijania czy wręcz niechęć. W dziejach społeczeństw status ludzi starszych nie był jeszcze tak zmarginalizowany jak w czasach współczesnych. Na przestrzeni dziejów starość kojarzyła się z poważaniem, godnością, mądrością i autorytetem, ale nowoczesnemu społeczeństwu ta mądrość wydaje się już nie być potrzebna. Czerpie ją głównie z cybernetycznego świata. Starość jako zagrożenie dla powszechnego kultu ciała, młodości i witalności spychana jest na margines społecznego bytowania.

Szacuje się, że w 2020 r. liczba osób powyżej 60. roku życia stanowić będzie ponad 25% ludności Polski, a w krajach Europy Zachodniej przekroczy 30%. Wynika to z jednej strony ze wzrostu średniej długości życia, która tylko w ciągu ostatnich stu lat wydłużyła się o ponad 25 lat, a z drugiej z gwałtownego spadku dzietności, która obecnie w Polsce kształtuje się na poziomie 1,29, podczas gdy jeszcze 20 lat temu wyraźnie przekraczała 2,0 (dane GUS). Problemy starości i starzenia się nie są i nie mogą być marginalizowane, skoro w niedługim czasie dotyczyć będą jednej czwartej społeczności.

Przedłużenie ludzkiego życia z jednej strony napawa optymizmem, z drugiej jednak pojawiają się różnego rodzaju dylematy związane ze starzeniem się np. przedłużenie sprawności psychofizycznej osób starszych tak, by starość mogła być okresem aktywnego i godnego życia, a nie jedynie oczekiwania na śmierć [M. Ułaszewska-Żuk; M. Żuk 2006]. Badania prowadzone wśród ludzi starszych wykazały, że wewnętrzne poczucie kontroli zdrowia i wysoki poziom samoskuteczności koreluje z niskim poziomem lęku przed śmiercią, niezależnie jednak od poziomu kontroli wewnętrznej tym, co istotnie wpływa na poziom lęku, jest poziom satysfakcji życiowej [J. Jastrzębski; S. Ślaski 2008].

Najczęstsze dolegliwości podeszłego wieku związane są z coraz słabszym funkcjonowaniem podstawowych zmysłów, niezbędnych do komunikacji z otoczeniem. Biologiczne starzenie się organizmu wprowadza również istotne zmiany w funkcjonowaniu społecznym, niesie ze sobą liczne koszty psychologiczne oraz obniżenie statusu ekonomicznego. Towarzyszyć temu mogą zmiany starcze i wzrost samotności, odchodzą krewni i znajomi, śmierć coraz częściej gości w ich życiu. A. Kępiński pisze [2004], że świadomość wypełnienia się życia oraz tego, że weszło się na drogę prowadzącą do niedołężności i śmierci jest jednym z najtragiczniejszych przeżyć starości. Tragizm przeżyć wiąże się często z bilansowaniem osobistych doświadczeń, które może rodzić frustrację, zwłaszcza gdy bilans życia jest ujemny.

W świecie współczesnym środowisko techniczne wzmacnia w człowieku poczucie władzy nad otoczeniem, tym trudniej jest więc pogodzić się i podporządkować rytmom przyrody. W pewnym sensie lęk przed starością i śmiercią stał się obsesją technicznej cywilizacji. Starość jest jednak nieunikniona, a walka z nią skazana na klęskę. Ludzie, którzy nie chcą się z tym pogodzić, wykazują czasami hiperaktywność, chcą w okresie starzenia nadrobić życie, poddają się operacjom plastycznym i kuracjom odmładzającym. Panowanie nad czasem jest jednak wyłącznie złudzeniem.

Tymczasem starość jest światu potrzebna a ludzie starsi, którzy nabierając dystansu do życia, zdolni są integrować własne doświadczenia, mogą wnieść istotny wkład w kształtowanie mądrości społeczeństw. W wirze życia trud-

niej porządkować swoje przeżycia, stworzyć z nich syntezę niż wówczas, gdy wymiana informacji ze światem otaczającym jest słabsza. Synteza starości jest bardziej realna, a w dobie, gdy istnieje nadmiar wiedzy i brakuje mądrości, może to mieć istotne znaczenie dla rozwoju społecznego. Kolejną dodatnią cechą starości jest dystans, który uzyskuje się w stosunku do siebie i otaczającego świata. Dystans jest kompetencją niezbędną do własnego rozwoju, pozwala weryfikować działania, dokonywać ocen i przewartościować. A jednak świat nie chce mądrości starców, których poddaje się społecznemu uśmiercaniu, zamykając w domach opieki. A. Kępiński pisze [2004], że pełnią one podobną rolę jak skład złomu dla urządzeń technicznych. Pobyt w takim zakładzie prowadzi bowiem często do stopniowej i postępującej degradacji określonej mianem demencji zakładowej.

Interesujące badania przedstawił zespół [J. Depaola; M. Griffin; J.R. Young; R.A. Neimeyer 2003]. Zbadano, że negatywna postawa wobec starszych ludzi ma związek z obawą przed własnym starzeniem się oraz z lękiem przed nieznanym. W przypadku zaś samych osób starszych wraz z wiekiem zmniejsza się lęk przed przedwczesną śmiercią, ale wzrasta przed procesem starzenia się, a także przed zniszczeniem ciała po śmierci np. poprzez kremację czy oddanie organów. Ten ostatni aspekt wyjaśniany jest na dwóch płaszczyznach. Z jednej strony jest to wpływ tradycji judeochrześcijańskiej, która nakazuje szacunek dla ciała po śmierci – ciało jako świątynia duszy – druga płaszczyzna to postępujące wraz z wiekiem przekonanie o integralności ciała, co wiąże się z obawą o szczątki po śmierci. Starsze osoby mogą reagować lękiem na śmierć, której oznaki wraz z wiekiem intensywniej kreśli czas na ciele. W takim przypadku kształtowanie integralności ego oraz redukcja lęku poprzez takie metody, jak: wspomnienia czy analiza przeżytego dotychczas życia, mogą pozytywnie wpłynąć na akceptację siebie i innych w późniejszym wieku. Globalny poziom lęku przed śmiercią w tej grupie jest jednak znaczny, a kluczowy jest tu lęk umierania i obawa przed umieraniem w instytucji-szpitalu czy domu opieki.

Starość to też czas dochodzenia do transcendentnej mądrości, która jest uznawana za najwyższy wymiar rozwoju podmiotowego, osobistego i duchowego jednostki. Charakterystyczną jej cechą jest to, że ujawnia się ona w sytuacjach niedookreślonych i niepewnych, które wymagają od podmiotu niezależności poznawczej, wzmożonej wrażliwości na kontekst oraz intuicji [M. Straś-Romanowska 2002]. Ważne w osiągnięciu mądrości transcendentnej jest przewartościowanie swojego stosunku do świata zewnętrznego, do innych ludzi, do samego siebie dzięki czemu można spojrzeć na całe swoje życie ze spokojem wewnętrznym i dystansem, bez oceny i angażowania własnego „ja” [za: M. Ułaszewska-Żuk 2006]. Dochodzenie do mądrości to proces długotrwały, który w starości ma czas swojego owocowania. Bogactwo do-

świadczeń doprowadza do pogodzenia się z faktem przemijania i kolejami losu, na które nie zawsze można mieć wpływ. Zmniejszenie aktywności codziennego życia zwiększa szansę na wyciszenie i odnalezienie wewnętrznego spokoju, obniża energię życiową i biologiczne popędy, co sprzyja kontemplacji, refleksji, odkrywaniu sensu życia [M. Straś-Romanowska 2002].

Poszukując swojego miejsca w świecie i sensu własnej aktywności, człowiek często wychodzi poza siebie, transcendencja daje mu szczególną szansę poszerzenia obszaru własnego zrozumienia i spełnienia. Sposób funkcjonowania w starości jest następstwem tego, jak przebiegały wcześniejsze fazy rozwojowe, jakich ludzi dokonywali wyborów, jak rozwiązywali konflikty rozwojowe wcześniejszych okresów. W tym kontekście starzenie się jest nie tyle rozstawaniem się z życiem, co nadawaniem mu nowego sensu. Według Spitzta [za: A. Żurek; U. Dębska 2006] śmierć jest charakterystycznym dla okresu starości czynnikiem wiążącym i strukturalizującym doświadczenie. Zbliżająca się perspektywa końca odblokowuje i aktywizuje często traumatyczne treści doświadczenia i włącza je do świadomości, w wyniku czego może wyłonić się nowy sens przeżytego życia.

Starość może być okresem pięknej jesieni życia, w którym osiąga się mądrość i czuje prawdziwy smak doświadczanych chwil, a to, co się w ciągu życia przeżyło, daje dorodne owoce. Zdarzają się jednak jesienie słotne, smutne i bezowocne.

5.3. Rozwój i jego koszty

Rozwój człowieka zmierza ku osobowości zintegrowanej, która stanowi najwyższy możliwy do osiągnięcia przez jednostkę w tym świecie wymiar, nie jest pozbawiony bólu, cierpienia i dramatycznych spotkań z własną niedoskonałością [K. Dąbrowski 1989]. Potencjały rozwojowe dzięki transcendencji pozwalają człowiekowi wychodzić poza siebie, przekraczać swoje cielesne wymiary i ograniczenia bytu, poszerzając tym samym rzeczywistość, w której może dokonać spełnienia. Trudny proces rozwoju nie może obyć się bez cierpienia, bowiem cierpienie przenosi go z płaszczyzny faktów na płaszczyznę egzystencji, w nim następuje dojrzewanie. Osoba, która dojrzewa do siebie – do wewnętrznej wolności mimo zewnętrznej zależności – potrafi zobiektywizować samego siebie, nabywa zdolności refleksji, wglądu we własne życie oraz postrzegania świata takim, jakim on jest bez projekcji własnych celów na otaczającą go rzeczywistość [G. Allport 1988; V. Frankl 1971; A. Maslow 1986]. R. Ingarden [2006] pisze, że „człowiek jest siłą, która sama siebie mnoży, sama siebie buduje i sama siebie przerasta. (...)”

Trwać i być wolna może tylko wtedy, jeżeli siebie samą dobrowolnie odda na wytwarzanie dobra, piękna i prawdy – wówczas dopiero istnieje” [s. 69].

Dochodzenie do doskonałości nie zawsze przebiega w najkrótszy i najbardziej optymalny sposób i nie zawsze według własnego planu. Jan XXIII [za: J.L.M. Descalzo 2004, s. 153] mówił, że najlepsi słudzy boży charakteryzują się tym, że robią w życiu zazwyczaj coś innego niż to, do czego czuli się powołani. E. Kübler-Ross [2010] pisała, że przez całe życie otrzymujemy wskazówki przypominające nam o kierunku, w którym mamy podążać. Jeśli nie zwracamy na nie uwagi, dokonujemy złych wyborów. Jeśli ze wskazówek, które otrzymujemy, wyciągamy właściwe wnioski, mamy szansę na dobre życie i dobrą śmierć [s. 23]. Śmierć jest w stanie uświadomić człowiekowi, że ważna jest w życiu zgoda na nieuchronność, na zdarzenia, których wcześniej nie projektowaliśmy. Szkoda marnować czas na chodzenie drogami, z których i tak zostaniemy zawróceni. Nie jest jednak rzeczą prostą ukształtować w sobie tę postawę zgody, dla której warunkiem koniecznym nie jest poznanie, ale zaufanie. Tylko komu i czemu ufać w otoczeniu stawiającym na płynność, zmienność i tymczasowość.

Świadomość taka ułatwia współczesnemu człowiekowi życie pośród wyborów, gdy zmienność stała się normą, a wiedza o tym, jak coś osiągnąć, dezaktualizuje się w momencie jej zaistnienia. Jesteśmy skazani na dokonywanie coraz trudniejszych wyborów, w dodatku nie zawsze dysponujemy dostateczną liczbą i jakością zasobów, aby tym wyborem sprostać, co rodzi bolesne niespełnienie. K. Horney [1993] pisała, że w świecie współczesnym człowiek jest poddawany sprzecznym hierarchiom wartości, wykluczającym się oddziaływaniom, a życie w świecie sprzeczności i paradoksów jest trudne, pełne konfliktów i frustracji. Im odważniej jednak jednostka zmierzy się z własnymi konfliktami i szukać będzie osobistych rozwiązań, tym większa wewnętrzna siła i wolność stanie się jej udziałem.

Człowiek ujmowany jest w procesie stawania się, dążenia do zrozumienia siebie i sensu swojego istnienia. W tym formowaniu i poznawaniu siebie musi nastąpić uświadomienie granic własnego istnienia, kresu – nieuchronnej śmierci – pomimo niepokojów, którym należy stawiać czoła, zwłaszcza że proces dążenia do indywidualności daje ku temu moc. Doświadczenie indywidualne służy celom rozwojowym [U. Dębska 2008]. Rozwój ujmowany szeroko obejmuje zmiany zewnętrzne typu przystosowawczego (obiektywne) oraz wewnętrzne – subiektywne związane z samoaktualizacją oraz przystosowaniem egzystencjalnym do zdarzeń ze swego życia i niespodzianek losu. Zagadnienie to podejmuje personalizm, który bazuje na założeniach antropologii filozoficznej. Według autorów tego nurtu teoretycznego osoba odczuwa niejako powinność rozwoju i doskonalenia – przy wykorzystaniu woli, sumienia dąży także do moralnej doskonałości.

Być dojrzałym psychicznie i duchowo to autentycznie uczestniczyć i brać udział w ważnych dziedzinach ludzkiej działalności. Życie człowieka dojrzałego powinno być bogate, bazujące na wielu wartościach. Oznaką dojrzałości emocjonalnej jest między innymi proporcjonalna reakcja na bodźce wynikające z popędów, akceptacja własnych popędów i pragnień, zaspokojenie ich w sposób naturalny w granicach społecznie akceptowanych. Człowiek dojrzały emocjonalnie potrafi w trudnych sytuacjach uporać się z konfliktami, chociaż nie zawsze przychodzi mu to łatwo, panuje nad przykrymi emocjami i nie poddaje się złemu losowi [S. Płużek 1991]. Świat wypełniony po brzegi energią ludzi, materii i kosmosu zazwyczaj zaskakuje i nie zawsze są to miłe niespodzianki, jednak wewnętrzna siła i ład wprowadzany w procesie dochożenia do pełni chroni nas przed bólem nieokreśloności.

Główny cel, do którego dąży dojrzały osobowościowo człowiek, winien łączyć się z wartościami znajdującymi się na szczycie hierarchii. Z nich powinny wypływać pozostałe cele. Brak wypracowanej jednoczącej filozofii życia i ustalonej hierarchii wartości uniemożliwia klarowność myślenia i działania. Dojrzała osobowość kształtuje się w trakcie rozwoju, wychowania, doskonalenia i samodoskonalenia trwającego przez całe życie. Jednym z jej przejawów jest adekwatna samoocena, która, jak twierdzi B. Wojciszke [2002], może być buforem chroniącym jednostkę przed lękiem, ponieważ jest sygnałem nieśmiertelności i dzięki temu chroni przed trwogą w obliczu myśli o własnej śmierci.

W licznych definicjach dojrzałej osobowości istotną rolę odgrywa posiadanie realistycznego obrazu siebie, znajomości swoich mocnych i słabych stron. Osoba dojrzała nie posiada zbyt wielkiego mniemania o sobie, nie ma zbyt wyidealizowanego obrazu siebie, nie pragnie realizować nieosiągalnych dla niej celów życiowych. Człowiek dojrzały ujawnia poczucie bezpieczeństwa, czuje się członkiem wspólnoty, w której żyje, a jego pozytywny obraz siebie daje podstawy do wiary, że jest zdolny do pokonywania przeszkód i do zrozumienia świata. Gotowość do śmierci jest wstępnym warunkiem rozwoju i uzyskania samoświadomości. Dojrzała osobowość nie zaprzecza konieczności śmierci, ale nie jest nią zdeterminowana, jest zdolna do tworzenia dzieł, z odwagą znosi ból i stawia czoło swej skończoności [A. Maslow 1986; G. Allport 1989].

Jedną z najciekawszych teorii, opisujących rozwój człowieka w trakcie całego życia jest koncepcja E. Eriksona, oparta na ludzkiej zdolności do świadczania kryzysów charakterystycznych dla poszczególnych faz rozwojowych. E. Erikson [2004] umieścił zagadnienie lęku przed śmiercią w ostatnim, ósmym stadium rozwojowym – starości – w którym człowiek może doświadczać stanów integracji ego lub rozpacz. Pierwszy z nich to stan umysłu charakteryzujący się poszukiwaniem harmonii i sensu. Osoba akcep-

tuje siebie oraz to, czego doświadcza; jest przekonana o wartości i sensie swojego życia, choć zdaje sobie sprawę, że jego przebieg mógł być inny. Efektem integracji jest gotowość do opuszczenia świata i gotowość pogodzenia się z koniecznością śmierci. Jeśli tak nie jest, pozostaje rozpacz, która znajduje się na przeciwstawnym biegunie, charakteryzuje się brakiem akceptacji swojego życia i niepogodzeniem się z tym, że już nic nie można zmienić. W takiej rzeczywistości lęk przed zbliżającym się końcem życia może narastać. W koncepcji tego autora ponownie wraca myśl, że ustosunkowanie się do śmierci jest składową procesu dojrzewania, człowiek przynaglony jest do tego, aby zająć wobec niej określone stanowisko. Postawa ta kształtuje się jako rezultat dotychczasowej jednostkowej historii, niepowtarzalnej i wyjątkowej.

W kontekście własnego rozwoju pojawia się również zagadnienie kosztów psychicznych. K. Obuchowski [2000] pisze, że koszty są w naturalny sposób przynależne do procesu stawania się, spełniania się, utrzymywania własnej wolności. E. Nęcka [2002] wskazuje, że koszty są nieodzownym składnikiem doskonalenia osobowości twórczej. O kosztach psychologicznych piszą Kulczycki, Borucki, Skorny, Mesjasz i Zaleski, odnosząc je głównie do aktywności zawodowej, podobnie jak Z. Ratajczak [1989]. Jednak autorka zwraca uwagę jeszcze na koszty aktywności zaradczej. Zdaniem Z. Ratajczak koszty psychologiczne to dyskomfort psychiczny wyrażający się gamą emocji negatywnych, powodowanych dezaprobatą ważnych dla podmiotu (dotyczących „ja”) realiów sytuacyjnych, z jednoczesną niemożnością istotnego wpływania na nie. Im większe znaczenie przypisuje człowiek danej wartości, tym większych doświadcza kosztów z powodu jej zagrożenia. Kosztem psychologicznym może być np. lęk. Obciążenia psychologiczne traktowane jako uboczne, negatywne skutki radzenia sobie mogą się wydawać zbędnymi balastem, którego należałoby unikać, tymczasem zdaniem autorki pełnią ważną funkcję regulacyjną, mogą bowiem modyfikować proces zaradczy, a także formować przyszłe zachowania zaradcze. Ortega y Gasset [1982] pisał: „Nic co prawdziwie istotne, nie zostało człowiekowi darowane w prezencie” [s. 339]. W tym kontekście lęk przed śmiercią wydaje się być naturalnym kosztem osobowego rozwoju, którego doświadczenie w sposób dojrzały może sprzyjać modyfikacji procesów radzenia sobie z traumą śmierci. Nie chodzi tu jednak wyłącznie o aktywność zaradczą, ale o proaktywne podejście do własnej przyszłości. Poprzez perspektywę śmierci transformuje się i nabiera sensu przeszłość i teraźniejszość, ale to wobec przyszłości formowane są nowe zadania, oczekiwania i role. Siła powołanego mechanizmu nie tkwi wyłącznie w nadawaniu znaczeń wydarzeniom obecnym i przeszłym, ale w konstruowaniu nowej wizji siebie i własnego bytowania w czasie, który pozostał.

Cierpienie, podobnie jak lęk, jest jednym z podstawowych doświadczeń przynależnych ludzkiemu losowi. A. Marlovits [1999] pisze: „dopiero nieznośny ciężar cierpienia i świadomość odczuwanego bólu stwarza szansę zdania sobie sprawy z tego, co w naszym życiu jest nieodpowiednie. Zgryzota cierpienia przynosi ze sobą pewien rodzaj wiedzy, a doświadczenie bólu okazuje się czymś, co daje możliwość i potrzebę przemian, jest znaczącym życiodajnym mechanizmem duchowej egzystencji, który zapewnia samoregulację” [s. 243]. J. Brudzińska [1999], odkrywając znaczenie cierpienia, sięga do wczesnych form czasownika „cierpieć”, który w dawnej Grecji powiązany był w następujący sposób: wycierpiane – nauczone. Konstrukcja ta wyrażała powszechne w Grecji przekonanie, że cierpienie pełni funkcję nauczania: bogowie, karząc ludzi, dają im jednocześnie szansę dotarcia poprzez trudne doświadczenie do poznania, które jest zdolne zmienić człowieka w trwały sposób. Niestety kolejne pokolenia filozofów helleńskich doprowadziły do rozdzielenia racjonalności od emocjonalności i już u Arystotelesa zdobywanie wiedzy rozumiane było jako czysta racjonalna aktywność.

Świadomość skończoności bytu i towarzyszący jej lęk tanatyczny mogą stać się dla człowieka poprzez doświadczane cierpienie drogą do poznania prawdy, do odkrycia tkwiących w nas i we wszechświecie skarbów wiedzy, doświadczenia, spotkań i relacji. „Nic nie boli, tak jak życie” brzmią słowa piosenki, ale jest to ból zbawienny dla procesu doskonalenia, jego przeżycie zaś – kosztem stawania się w pełni człowiekiem.