# Teoria gerotranscendencji

Żyjemy w czasach, gdy globalizacja starości staje się faktem, a proces starzenia się człowieka - interdyscyplinarnym przedmiotem nauk i dyskusji publicznej. Temat naszego październikowego spotkania koncentrował się właśnie wokół procesu starzenia się i starości. Zastanawiało nas, czy ostatni etap w życiu człowieka to tylko czas deficy­tów i strat, do walki z którymi sposobi się polityka społeczna państw, czy też może czas przeobrażeń o charakterze rozwojowym, które wspomniana polityka ­- w konstruowaniu programów profilaktyki patologicznego starzenia się - winna uwzględnić. Za podstawę naszych rozważań posłużyła teoria gerotranscendencji, którą polskim czytelnikom przybliżyła w swoim artykule Małgorzata Malec[[1]](#footnote-1). Teoria gerotranscendencji autorstwa Larsa Tornstama wyrosła na gruncie gerontologii skandynawskiej pod koniec lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Zgodnie z jej założeniami proces starzenia się człowieka cechuje przede wszyst­kim ciągły indywidualny rozwój i zmiana. W oparciu o przeprowadzone badania Tornstam wykazał, iż rozwój w kierunku gerotranscendencji za­chodzi na trzech poziomach: kosmicznym (duchowym), samoświadomości oraz spo­łecznym i skutkuje określonymi zmianami w psychospołecznym funkcjonowaniu osoby. Do wyznaczników gerotranscendencji należy m.in. osiągnięcie poczucia łączności z Bogiem (wszechświatem, duchem, kosmosem); świadomość bycia częścią większej całości; opanowanie lęku przed śmiercią; redefinicja czasu i przestrzeni; zmniejszenie egocen­tryzmu; selekcja kontaktów interpersonalnych; porzucenie niechcianych ról społecz­nych; nasilenie się potrzeby samotności oraz osiągnięcie mądrości. Zyskanie perspektywy transcendentnej poprzedzone jest poznawczym otworzeniem się na rzeczywistość pozamaterialną. Proces ten inicjują najczęściej krytyczne wydarzenia życiowe. Trudno nie zauważyć, iż etap starości w powyższe wydarzenia obfituje: śmierć współmałżonka, rozpoznanie ciężkiej choroby, przejście na emeryturę, utrata samodzielności życiowej to tylko niektóre przykłady. Doświadczanie kryzysu może uruchomić drzemiący   
w człowieku swoisty potencjał rozwojowy i poprowadzić go na ścieżkę gerotranscendencji. Zwieńczeniem tego procesu jest uzyskanie mądrości transcendentnej, w świetle której rzeczywistość materialna nabiera zupełnie nowego znaczenia. Następuje przesunięcie metaperspektywy z racjonalnej i materialistycznej w transcendentną i kosmiczną, a zainteresowanie dobrami doczesnymi ustępuje na rzecz wartości ponadczasowych i uniwersalnych. Kształtowanie się mądrości w procesie gerotranscendencji przypomina osiąganie tejże w procesie integracji ego w teorii Erika Eriksona. Uzyskanie mądrości na ostatnim – ósmym – etapie życia dokonuje się tu w wyniku fundamentalnej akceptacji wszystkich doświadczeń   
z minionych okresów rozwojowych. Uzyskanie mądrości pomaga człowiekowi zaakceptować zmiany wynikające z procesu starzenia się, a nawet te zmiany afirmować. Świadomość nieuchronności śmierci przestaje napawać lękiem i staje się nadzieją na spotkanie z Bogiem i bliskimi osobami. Starszy człowiek ­­­­­­­­- sportretowany w oparciu o teorię gerotranscendencji - to osoba   
z nową definicją siebie i otaczającego świata, wolna od lęków ziemskiej egzystencji i wytyczająca sobie cele transcendentne. Na tym etapie rozwoju jednostka wycofuje się z powierzchownych relacji interpersonalnych oraz niewygodnych aktywności na rzecz tych naprawdę ważnych i czerpie radość z bycia sobą. W sposób adekwatny odnosi się do własnej starości (nie dla niej operacje plastyczne i inne zabiegi kamuflujące starość), powstrzymuje się od oceniania ludzkich uczynków, kontempluje piękno przyrody, czuje się zintegrowana z naturą, sporo czasu spędza na rozmyślaniu, modlitwie lub medytacji. Można by rzec, iż w procesie gerotranscendencji człowiek po prostu wraca do siebie. Powyższego obrazu znakomicie dopełnia fragment narracji Evy - uczestniczki projektu badawczego L. Tornstama: „Wcześniej robiłam wiele rzeczy, chodziłam do teatru, jeździłam na wycieczki, organizowałam obiady. Chciałam, żeby się działy pewne rzeczy, wtedy byłam trochę podekscytowana… (teraz) najlepszy czas jest wtedy, kiedy siedzę na mojej kuchennej ławce i po prostu jestem, kiedy jaskółki latają nad moją głową jak strzały lub gdy   
w wiosenny dzień mogę iść na moją grządkę pietruszki i nazrywać jej do zupy”[[2]](#footnote-2). Warto również zacytować słowa żony i współpracownicy Erika Eriksona – Joan, która jako przedstawicielka starszej społeczności w następujący sposób opisuje doświadczanie gerotranscendencji: „Wielki taniec życia przenosi nas w rejony działania obejmującego wszystkie aspekty ciała, umysłu i ducha. Czuję się poruszona, gdyż starzeję się i słabnę z każdym dniem, ale nagle zaczynam dostrzegać otaczające mnie bogactwa, widzę piękno w każdym szczególe   
i czuję moc przepływającą przez moje ciało”[[3]](#footnote-3). Specyfikę funkcjonowania osoby w gerotranscendencji odnaleźć można również   
w słowach Stanisławy Celińskiej, która - jak się zdaje - doskonale łączy swą aktywność sceniczną z charakterystycznym dla tego procesu samotnym filozofowaniem: „Działeczkę mam, najbardziej lubię siąść na ławeczce przed domkiem i patrzeć tak, słuchać, jak ptaszki śpiewają, ciszy słuchać. Albo na gwiazdy patrzeć i cieszyć się z tego, że się żyje. Myślę, że właśnie po to warto się starzeć”[[4]](#footnote-4). Zgodnie z opinią większości gerontologów konstruktywnej adaptacji do starości sprzyja szeroko rozumiana aktywność społeczna. W wyniku podejmowania nowych ról   
w miejsce ról utraconych człowiek może zaspokajać swoje potrzeby psychospołeczne i wykorzystywać uwolnione z chwilą przejścia na emeryturę nadwyżki czasowe. Teoria gerotranscendencji pokazuje, że satysfakcję z życia w starości można również czerpać, rezygnując   
z niektórych form aktywności. Co więcej, można ją nawet czerpać z samotności, jeśli stan ten wynika z wyboru (a nie z wykluczenia społecznego). Jednocześnie teorię gerotranscendencji należy odróżnić od teorii wyłączania, która - najogólniej rzecz ujmując - zakłada strategię defensywną, a mechanizm zwracania się ku własnemu wnętrzu nie jest w niej dokładnie rozpoznany. Rozważania na temat starzenia się w świetle teorii Larsa Tornstama doprowadziły nas do konstatacji, iż proces ten należy rozpatrywać w wymiarze indywidualnym. Nie ma jedynej słusznej teorii adaptacji do starości i nie można jednoznacznie opowiedzieć się po stronie aktywności lub wyłączania się z niej. Decydujące znaczenie zdają się tu mieć czynniki osobowe. Z całą pewnością można jednak stwierdzić, iż w starości kryje się potencjał rozwojowy umożliwiający człowiekowi rozwój aż do końca jego ziemskiej egzystencji. Obszarem, który temu rozwojowi podlega najdłużej jest jego wymiar duchowy. I jeszcze jedna refleksja: konstruowanie programów opartych na aktywizacji osób starszych i promowanie szeroko rozumianej aktywności jako najbardziej korzystnej strategii adaptacji do starości może skutkować brakiem zrozumienia dla postaw osób w procesie gerotranscendencji. Mogą być one postrzegane przez społeczeństwo jako nieprzystający do konsumpcyjnego świata dziwacy, których koniecznie trzeba zaktywizować. Dla ich własnego dobra, rzecz jasna.

1. M. Malec*, Gerotranscendencja – teoria pozytywnego starzenia się. Założenia i znaczenie*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2012, nr 13, s. 57-58. [↑](#footnote-ref-1)
2. Tamże, s. 56. [↑](#footnote-ref-2)
3. E. Erikson*, Dopełniony cykl życia. Wersja rozszerzona o nowe rozdziały autorstwa Joan M. Erikson poświęcone dziewiątemu etapowi rozwoju osobowości człowieka,* Gliwice 2012, s. 150. [↑](#footnote-ref-3)
4. S. Celińska, *Z wszystkimi trzeba po dobroci,* „Angora” 2016, nr 47, s. 23. [↑](#footnote-ref-4)