

Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości

Rozdział IV. Miłość i bliskie związki w okresie późnej dorosłości

Krzysztof P. Kaleta

Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii

Agnieszka Jaśkiewicz

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej

Słowa – klucze

późna dorosłość, miłość romantyczna, partnerstwo, relacje partnerskie, małżeństwo, opieka, wdowieństwo, śmierć, relacje emocjonalne, samotność, przyjaźń, satysfakcja ze związku, społeczno-emocjonalna selektywność, model przywiązania, Living Apart Together (LAT), intymność, namiętność

Streszczenie

Późna dorosłość to okres wielu zasadniczych zmian w relacjach między małżonkami lub życiowymi partnerami. Wynikają one głównie z efektu pustego gniazda i przejścia na emeryturę, które to sprawiają, że partnerzy spędzają ze sobą znacznie więcej czasu i muszą na nowo zorganizować swoją przestrzeń i wzajemne relacje. Zmiany zachodzą też w osobowości – następuje redefinicja ról na wymiarze męskość-kobiecość, słabnie potrzeba kontaktów społecznych, a zacieśniane są więzi z najbliższymi. Wiele małżeństw wykorzystuje szanse tego okresu i przeżywa go jako swój „drugi miesiąc miodowy” – rośnie satysfakcja ze związku, szczególnie wtedy, gdy podtrzymywane jest współżycie seksualne. Większa dojrzałość emocjonalna sprawia, że relacje w tym wieku opierają się bardziej na lojalności, zaufaniu i przyjaźni niż na namiętności, ale okres ten to również szansa na przeżywanie miłości romantycznej, pełnej namiętności i zaangażowania – badania sugerują, że jest ona w późnej dorosłości tak samo możliwa, jak w młodości. Mimo to, nieuchronne jest w tym wieku stawianie czoła śmierci partnera, często poprzedzonej okresem opieki w chorobie. Pozytywne przejście przez okres żałoby pozwala otworzyć nowy etap życia, w którym wiele osób angażuje się w ponowne związki. Na kolejne małżeństwo decydują się znacznie częściej mężczyźni niż kobiety, jednak i one znajdują satysfakcję w niesformalizowanych relacjach z nowymi partnerami, w tym w spopularyzowanej w Skandynawii formie związku zwanej Living Apart Together (LAT). Wszystkie te możliwości sprawiają, że okres późnej dorosłości również w sferze intymnej może być źródłem emocjonalnego rozwoju.

5.1. Wprowadzenie

Wkraczając w okres późnej dorosłości, stajemy w obliczu szeregu zmian w relacjach z partnerem życiowym. Takie wydarzenia jak przejście na emeryturę, starzenie się organizmu, nowa organizacja dnia, choroba, wreszcie śmierć partnera i następująca po niej samotność stanowią nie tylko zagrożenia, ale również nowe

szanse rozwojowe. Właśnie w kontekście szans autorzy chcieliby spojrzeć na miłość i bliskie związki w okresie późnej dorosłości. Okres ten jest szczególnie trudny dla tego typu relacji, gdyż zagrożony jest nieuchronną utratą wieloletniego partnera w wyniku choroby i śmierci, ale też jak wskazują badania, jest to okres, w którym bliski partner jest szczególnie potrzebny, nie tylko jako opiekun w chorobie, ale także jako główne źródło wsparcia społecznego. Partnerzy na starość spędzają ze sobą więcej czasu niż we wcześniejszych okresach życia, a ci, którym udało się stworzyć bliskie relacje są szczęśliwsi, zdrowsi psychicznie i lepiej radzą sobie z problemami późnej dorosłości, niż ci którym bliskiego, zaufanego partnera brakuje (Lowenthal & Haven, 1968).

W pracy autorzy starają się używać bardziej ogólnych określeń „partnerzy” i „związek”, raczej niż „małżonkowie” i „małżeństwo” dla podkreślenia, że opisywane zjawiska dotyczą w równym stopniu małżeństw jak i nieformalnych związków zarówno heteroseksualnych jak i homoseksualnych, które występują w tym okresie życia częściej niż się powszechnie uważa. Jak pisze Evans (2004, s. 328), między związkami hetero i homoseksualnymi jest znacznie więcej podobieństw niż różnic, a problemy specyficzne dla związków tego drugiego typu pojawiają się po śmierci partnera i wynikają przede wszystkim z braku społecznej akceptacji oraz nieuregulowanych kwestii ekonomiczno - prawnych.

5.2. Zmiany w relacjach między partnerami a satysfakcja ze związku w okresie późnej dorosłości

Nowa sytuacja w jakiej znajdują się partnerzy w okresie późnej dorosłości (przejście na emeryturę, możliwość spędzania ze sobą więcej czasu, brak dzieci w domu) stwarza możliwość rozwinięcia nowych jakościowo relacji.

Wbrew temu co się powszechnie sądzi samotność koreluje negatywnie z wiekiem – w miarę starzenia się, maleją potrzeby szerokich więzi społecznych (Peplau, Bikson, Rook & Goodchilds, 1982). Mężczyźni silniej doświadczają uczucia samotności, gdyż budują słabsze relacje emocjonalne z innymi (Hill, Rubin & Paplau, 1979). Uczucie samotności pojawia się, jeżeli relacje z innymi, a w szczególności z najbliższym partnerem nie spełniają oczekiwań oraz wówczas, gdy gwałtownie ograniczone zostają więzi (Peplau & Perlman, 1982), stąd kluczowy jest aspekt jakości relacji partnerskich w tym wieku.

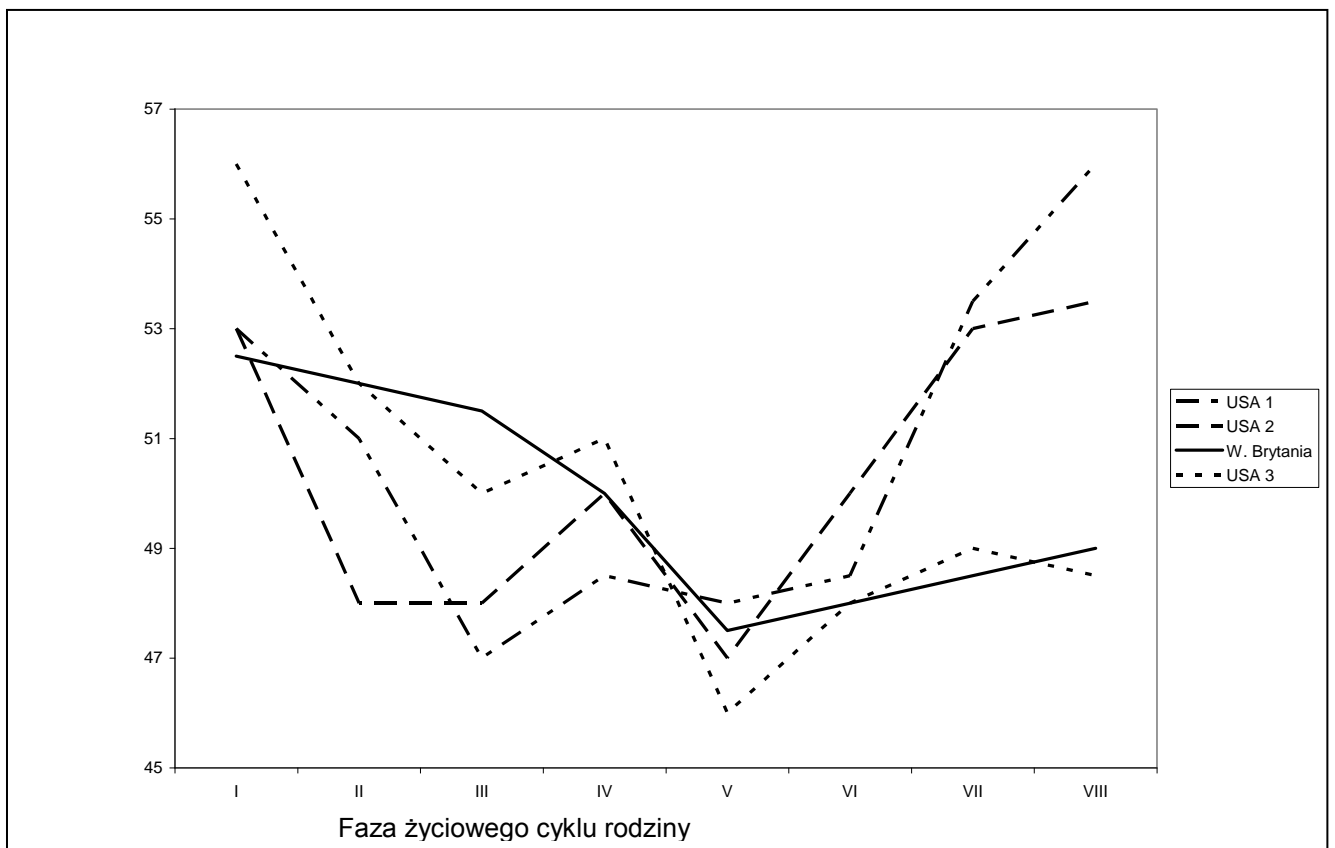
Według teorii społeczno - emocjonalnej selektywności, z wiekiem ludzie redukują liczbę kontaktów społecznych i wzmacniają więzi z niewielką grupą najbliższych im osób (przyjaciół, członków rodziny), a szczególnie z życiowym partnerem (Carstensen, 2003). Dlatego też osoby starsze dużo czasu spędzają ze swoim partnerem, a ich relacje są bliższe niż wcześniej. Po przejściu na emeryturę i odejściu dzieci z rodzinnego domu małżonkowie zyskują dużą ilość czasu, który mogą poświęcić wspólnej aktywności zbliżającej ich do siebie. Z tego punktu widzenia przejście na emeryturę jest okresem, który daje szansę na bliskość i wzmocnienie relacji między partnerami.

Z drugiej strony przejście na emeryturę może mieć też dla związku negatywne konsekwencje, gdy zakończenie aktywności zawodowej i „syndrom pustego gniazda” rodzi nowe konflikty. Czas, który wcześniej poświęcany był pracy lub dzieciom, teraz trzeba zagospodarować wspólnie, a to może ujawnić ukryte, nierozwiązane problemy między partnerami. Niezadowolenie częściej deklarują kobiety, które po przejściu męża na emeryturę muszą na nowo zorganizować swoje domowe terytorium, tak aby ustąpić miejsca mężowi i dzielić z nim domowe obowiązki (Trudel, 2000, s. 397). Wzrasta więc, w tym okresie życia liczba rozwodów, jednak dotyczy to głównie krajów, w których w wyniku zmiany społecznego nastawienia rozwody w późnym okresie życia stały się w pełni akceptowane (Kanada, Stany Zjednoczone) (*ibidem*).

Starzenie się organizmu pociąga za sobą też zmiany osobowościowe ujawniające się w relacji małżeńskiej (tabela 1) – Jung sugerował, że w okresie późnej dorosłości mężczyźni stają się bardziej łagodni, tracą wiele ze swoich typowo męskich cech, a u kobiety wzmacnia się niezależność i aktywność. Związana z tym zmiana pewnych ról w związku jest w tym okresie wyzwaniem i może być dla związku zagrożeniem, kiedy mąż znajduje nową pasję w pielęgnacji ogrodu, a wyzwolona od domowych obowiązków i opieki nad dziećmi żona szuka nowych życiowych wyzwań (Evans, 2004, s. 323).

Obecność zaufanej osoby jest kluczowa dla emocjonalnej stabilności w tym okresie życia (Blau, 1973; Park & Vanenberg, 1994), a większość osób zamężnych (60%) wskazuje na współmałżonka, jako na osobę im najbliższą, w stosunku do której deklarują pełne zaufanie, oddanie i poświęcenie (Wegner, 1984). Przy czym kwestia satysfakcji ze związku w okresie późnej dorosłości nie jest już tak jednoznaczna. Wczesne badania (dotyczące głównie par we wczesnej i średniej dorosłości) sugerowały, że szczyt satysfakcji występuje w kilka lat po zawarciu

małżeństwa, po czym następuje pogłębiający się w kolejnych latach spadek. Sądono więc, że późna dorosłość to okres małżeńskiego kryzysu. Kilkanaście późniejszych badań przeczyło jednak tym przypuszczeniom i wskazywało na krzywoliniową zależność – satysfakcja spada i osiąga najniższy poziom w momencie dorastania dzieci, by później ponownie zacząć rosnąć, choć zwykle nie osiągając początkowego poziomu. W konsekwencji wśród długo trwających małżeństw krzywa satysfakcji przypomina kształt zbliżony do litery U (Wojciszke, 2000, s. 150). Wyniki czterech badań poziomu satysfakcji z małżeństwa przedstawia rys. 1.



Rys 5.1. Zmiany w poziomie satysfakcji z małżeństwa w zależności od fazy życiowego cyklu rodziny (I-VIII) uzyskane w czterech próbach.

Źródło: Wojciszke, 2000, s. 151 za: Argyle & Martin, 1991, s.87.

Wiele badań pokazuje, że zadowolenie ze związku małżeńskiego jest w wieku senioralnym wyższe niż wcześniej. Zdaniem Vinick i Ekerdt (Trudel, 2000, s. 397) 60% małżeństw deklaruje wzrost satysfakcji ze związku po przejściu na emeryturę jednego z małżonków. Również Bee cytuje wyniki badań, które potwierdzają, że

małżeństwa w podeszłym wieku czerpią ze wspólnego pożycia więcej przyjemności i rzadziej dochodzi między nimi do konfliktów niż w wieku średnim (Bee, 1998, s. 586).

Wiele par przeżywa w okresie późnej dorosłości swój tzw. „drugi miesiąc miodowy” – dysponują większą ilością czasu dla siebie, zmienia się również jakość relacji. Większa dojrzałość emocjonalna sprawia, że relacje w tym wieku bardziej opierają się na lojalności, zaufaniu i przyjaźni niż na namiętności. Nie znaczy to, że nie ma miejsca na romantyczny aspekt relacji - miłość między partnerami może być odczuwana równie intensywnie jak w latach poprzednich (Falcon, Mullet, 2003), o czym będzie mowa w dalszej części rozdziału. Potencjalną jakość relacji pięknie oddają potoczne określenia „srebrnych, perłowych, rubinowych, szafirowych, złotych i szmaragdowych godów”, jakimi opisuje się długoletnie związki.

Tabela 5.1. Psychologiczne zmiany zachodzące w okresie późnej dorosłości sprzyjające zmianom w relacjach między partnerami

Autor	Teoria/badania	Konsekwencje
Carstensen	Spoleczno - emocjonalna selektywność	Redukcja liczby kontaktów społecznych i zacieśnienie więzi z życiowym partnerem
Jung	Zmiany w strukturze osobowości	Redefinicja ról w związku związana ze zmianą osobowości na wymiarze męskość – kobiecość
Bowlby	Model przywiązania	Bezpieczne przywiązanie między partnerami sprzyja poprawnym relacjom szczególnie podczas opieki nad chorym partnerem
Falcon & Mullet	Zmiany w strukturze miłości	Nieznaczny spadek namiętności i wzrost zaangażowania między partnerami

Źródło: opracowanie własne na podstawie Evans, 2004; Carstensen, 2003; Falcon, Mullet, 2003.

Istotnym elementem relacji małżeńskiej jest też aktywność seksualna partnerów, która - jak wskazuje wiele badań, ma nadal istotne znaczenie dla jakości związku w okresie późnej dorosłości (Bagarozzi, 1990; Dekker and Everaed, 1983; Kansky 1986; Marsiglio and Greer, 1994). Istnieje silna dodatnia korelacja między pożądaniem seksualnym, aktywnością seksualną oraz częstością aktów seksualnych, a zadowoleniem z małżeństwa w wieku dojrzałym. Satysfakcjonująca relacja połączona z utrzymywaniem aktywności seksualnej sprawia, że partnerzy pozostający w takim związku czują się zdrowsi mentalnie i fizycznie, zadowoleni z

siebie, mają większe poczucie własnej atrakcyjności i sprawności (Guan, 2004, s. 121-123).

Prowadzone w Chinach badania (*ibidem*) potwierdzają, że osoby zainteresowane aktywnością seksualną i nadal współżyjące z partnerem są bardziej zadowolone ze swojego związku i bardziej zaangażowane niż te, które mają ubogie lub nie utrzymują w ogóle kontaktów seksualnych.



Rys 5.2. Czynniki wpływające na satysfakcję ze związku
Źródło: opracowanie własne.

5.3. Opieka nad partnerem i psychologiczne konsekwencje śmierci partnera

Na niezwykłą siłę więzi łączących partnerów w wieku senioralnym wskazuje duże zaangażowanie w opiekę nad chorym lub niepełnym partnerem. To właśnie małżonek lub wieloletni partner stanowi główne, a czasami jedyne źródło wsparcia w takiej sytuacji. Choroba partnera jest zagrożeniem dla jakości związku i psychologicznego samopoczucia partnerów – rola opiekuna wiąże się ze smutkiem, poczuciem winy, bezradności i nieadekwatności w obliczu problemów partnera (Evans, 2004) i nierzadko wymaga psychologicznego wsparcia. Mimo to zapewnia też psychologiczne korzyści, co sprawia, że chęć pełnienia opieki przeważa nad obawami o trud i koszty. O tym, w jaki sposób postrzegana jest opieka nad małżonkiem (czy nasycona jest emocjami o negatywnym zabarwieniu i przyjmowana

jako ciężar, czy też traktowana w sposób pozytywny jako wyraz miłości wobec najbliższej osoby) decyduje w dużym stopniu kształt dotychczasowych relacji między partnerami. W małżeństwie, które przebiegało w atmosferze pełnej miłości i zrozumienia, opieka nad małżonkiem jest wyrazem szczerzej troski i chęci spędzenia z partnerem jak najwięcej czasu w ostatnich latach życia (Navon, Weinblatt, 1996).

Badania prowadzone w Izraelu (Navon, Weinblatt, *op.cit.*, s. 6), wskazują, że chęć opiekowania się chorym małżonkiem w domu (mimo, że istnieje możliwość zinstytucjonalizowanej opieki), w małym stopniu wynika z poczucia obowiązku i moralnej odpowiedzialności, a w znacznie większym zaspokajania potrzeb własnych opiekuna – daje bowiem poczucie bycia potrzebnym, oddala lęk przed samotnością, pozwala na zagospodarowanie czasu. W innych badaniach (*ibidem*) 19% osób wskazało obowiązek jako przyczynę samodzielnej opieki nad małżonkiem, podczas gdy reszta badanych wskazywała emocjonalną gratyfikację. Inni badacze (o orientacji klinicznej) sugerują również bardziej nieuświadomiane motywy opieki, takie jak wzmocnienie swojej pozycji w rodzinie lub unikanie poczucia winy (Zarit, Zarit, 1982).

Emocjonalny stosunek do opieki nad chorym partnerem zależy też od rodzaju przywiązania, zdefiniowanego przez Bowlby'ego (Bowlby, 1980). Potrzeba przywiązania bezpiecznego uwidacznia się szczególnie w relacji między osobą potrzebującą opieki, a udzielającym ową opiekę (mąż, żona, partner, ale również dziecko lub rodzeństwo) - kwestia przywiązania i opieki stają się centralnym tematem związku w przypadku choroby bliskiej osoby (Wright, Hickey, Buckwalter & Clipp, 1995). Model bezpiecznego przywiązania jest wyrazem dążeń opiekuna do utrzymania przy życiu bliskiego i to nie z obowiązku, ale realizując chęć bycia potrzebnym. Unikający styl przywiązania wiąże się z negatywnymi emocjami i niechęcią w opiece nad potrzebującym, a ambiwalentny z nadmiernym przeżywaniem straty bliskiej osoby, obwinianiem siebie, nieumiejętnością odnalezienia się w nowej sytuacji.

Śmierć wieloletniego partnera jest obok przejścia na emeryturę drugim najistotniejszym wydarzeniem w życiu osób starszych. Jest to jedno z najbardziej traumatycznych i stresogennych wydarzeń życiowych i powoduje bolesne uczucie straty, smutku, gniewu, żalu, poczucia samotności. Okres żałoby, trwający przeciętnie od jednego do dwóch lat, wyzwala również szereg mechanizmów obronnych, w konsekwencji których człowiek staje się silniejszy. Jak twierdzi Kielar - Turska, w końcowej fazie żałoby zwiększa się zaufanie do siebie i poczucie własnej

wartości (Kielar - Turska, 2004, s. 329), a to pozwala otworzyć nowy etap życia, który dla wielu może być kolejną szansą rozwojową.

Konsekwencją śmierci męża lub żony jest również zmiana pewnego społecznego statusu i przejście ze środowiska małżeństw (ang. *couples' world*) do środowiska singli. Wbrew pozorom jest to zmiana o istotnym znaczeniu dla jakości życia, a związane z nią problemy ujawniają się w wielu badaniach. Rola singla jest często stygmatyzowana, a utrzymanie towarzyskich relacji z tymi, którzy pozostają w związkach wymaga wysiłku – znajomi odsuwają się, własne dorosłe już dzieci zaczynają traktować swoich rodziców jak dzieci, a osoby płci przeciwnej nadinterpretują pewne zachowania. Świat singli jest dla osób starszych dużo trudniejszy, mniej bezpieczny niż stałe znajome grono par, do którego należeli do tej pory (Den Hoonaard, Kestin, 1999, s. 8). Często zmusza się je do szukania nowych znajomych lub zmiany relacji z dotychczasowymi. Mimo, że jest to kolejne wyzwanie, daje ono też szansę na zaangażowanie się w nowy związek.

5.4. Przeżywanie miłości w okresie późnej dorosłości

Czy po 65. roku życia można się ponownie zakochać? Wang i Nguyen, autorzy badania *Passionate Love and Anxiety*, odpowiadają na to pytanie twierdząco. Uważają oni, że osoby starsze są zdolne do przeżywania miłości równie intensywnie jak ludzie młodzi (Wang, Nguyen, 1995).

Romantyczna miłość (ang. *passionate, romantic love*) to „stan intensywnego pragnienia bycia jednością z drugą osobą, stan głębokiego fizjologicznego pobudzenia” (Wang, Nguyen, 2001, za: Hatfield & Walster 1978, s.9). Taka miłość nazywana jest często potocznie „miłością szczenięcą” czy „zakochaniem” w kontraście do „miłości dojrzałej” (ang. *companionate love*), która towarzyszy długo trwającym związkom opartym na przyjaźni, wspólnie podzielanych wartościach i wspólnych zobowiązaniach. Często sądzi się, że miłość romantyczna pojawia się na początku trwania związku, po czym gaśnie lub przekształca się w miłość dojrzałą.

Romantyczna miłość jest uznawana za uniwersalne zjawisko psychologiczne, doświadczane wyłącznie przez ludzi, prawdopodobnie w równym stopniu przez kobiety i mężczyzn. Potocznie uczucie to kojarzone jest z wiekiem dojrzewania i wczesnej dorosłości i praktycznie wszystkie badania tego zjawiska dotyczyły młodych grup wiekowych. Dlatego niewiele wiadomo było na temat przeżywania romantycznej miłości w innych stadiach cyklu życia. Wang i Nguyen przeprowadzili poprzeczne

badanie na grupie 255 Amerykanów z czterech grup wiekowych: wśród dorastającej młodzieży (14 - 16 lat), młodych dorosłych (20 - 39 lat), osób w okresie średniej dorosłości (40 - 59 lat) i późnej dorosłości (60 - 80 lat). W badaniu wykorzystano Passionate Love Scale (PLS; Wang i Nguyen za: Hatfield, Sprecher, 1986) – kwestionariusz złożony z 30 pozycji, pozwalających opisać respondentom swoje doświadczenia związane z przeżywaniem miłości i stosunkiem do osoby, będącej obiektem miłości. PLS ma trzy podskale: poznawczą, emocjonalną i behawioralną, które umożliwiają wnioskowanie o intensywności przeżywanego uczucia w trzech wymienionych komponentach.

Wyniki badania wskazują na brak różnic w intensywności przeżywania romantycznej miłości między poszczególnymi grupami wiekowymi. Wyniki osób starszych na ogólnej skali PLS nie różniły się istotnie od wyników grup młodszych, różnica wystąpiła jedynie na podskali opisującej poznawczy aspekt miłości (np. opisywany stwierdzeniem „Czasami nie potrafię opanować swoich myśli, które obsesyjnie krążą wokół osoby X”), co tłumaczy się większą dojrzałością. Romantyczna miłość może być przeżywana przez osoby starsze równie intensywnie jak przez nastolatków, ale za to w sposób bardziej dojrzały, bez niepokojów i obsesyjnych myśli typowych dla nastolatków i młodszych dorosłych. Średnia długość trwania romantycznego związku wskazywana przez badanych powyżej 60. roku życia to ponad 7 lat, co sugeruje, że wbrew temu co się powszechnie sądzi, nie musi to być konstrukt kruchy i krótkotrwały. Być może to właśnie życiowa mądrość i dojrzałość osób starszych ułatwia podtrzymanie intensywności uczuć. Prawie 2/3 badanych w wieku powyżej 60. roku życia deklarowało zaangażowanie w relację, którą określili jako romantyczną (ang. *passionate*).

Algebraiczny model miłości oparty na trzech komponentach proponują również Falcon i Mullet (2003). Struktura miłości opiera się ich zdaniem na namiętności (ang. *passion*), intymności (ang. *intimacy*) i zaangażowaniu (ang. *commitment*) i wyraża się wzorem:

$$\text{Miłość} = f(\text{wn Namiętność} * \text{wi Intymność} * \text{wz Zaangażowanie})$$

Poszczególne elementy modelu mają komplementarny charakter – spadek na jednym wymiarze może być kompensowany przez wzrost siły innego wymiaru.

Prowadzone przez Falcon i Mullet badania dotyczyły stabilności uczuć i ich poszczególnych komponentów w czasie. Wyniki sugerują, że różnice w strukturze

miłości między osobami starszymi i młodszymi są nieznaczne i występują w relacji pomiędzy namiętnością i zaangażowaniem. Wskazują oni, że wraz z wiekiem nieznacznie spada namiętność, ale spadek ten jest kompensowany przez silniejsze zaangażowanie. U osób w starszym wieku badacze uzyskali mieszankę miłości złożoną w 46% z namiętności, w 29% z intymności i 25% z zaangażowania. W przypadku młodych dorosłych mix trzech komponentów wynosił odpowiednio 51% - 29% - 20%.

Wynik ten poniekąd potwierdza główny wniosek z wcześniej cytowanego badania Wang i Nguyen – osoby w wieku senioralnym odczuwają miłość podobnie jak osoby młode i są nadal zdolne do przeżywania jej w sposób romantyczny – namiętność nadal może stanowić dominujący element bliskiego związku.

5.5. Wdowieństwo i zaangażowanie w nowe związki

Problemem może być jednak nie tyle psychologiczna czy fizjologiczna możliwość przeżywania miłości, ile motywacja do ponownego zaangażowania się w związek po śmierci wieloletniego partnera. Niechęć do rozpoczęcia nowej relacji może mieć zarówno psychologiczne, jak i kulturowe podłoże.

Ponieważ średnia długość życia kobiet jest wyższa niż mężczyzn, a mężczyźni częściej żenią się z młodszymi kobietami, problem wdowieństwa dotyka znacznie częściej kobiety (50%, gdy w przypadku mężczyzn jedynie 15%, Kielar-Turska, 2002, s. 327). Mimo to, w ponowne związki małżeńskie w okresie późnej dorosłości wstępują częściej mężczyźni niż kobiety. W kulturach zachodnich około 20% samotnych mężczyzn powyżej 65. roku życia decyduje się na ponowny ożenek, podczas gdy za mąż wychodzi jedynie 2% kobiet w tym wieku (Bee, 1998 s. 586). Można dopatrywać się kilku przyczyn tak dużych dysproporcji między płciami w gotowości do ponownego zawarcia małżeństwa.

Po pierwsze, małżeństwo oferuje mężczyznom więcej korzyści niż kobietom, jest dla nich głównym źródłem wsparcia społecznego (ibidem). Po drugie, kobiety z dużo większym prawdopodobieństwem mogą się spodziewać tego, że owdowieją niż mężczyźni, są więc świadome tego, że część późnego okresu swojego życia przeżyją samotne. Pozwala im to przygotować się do tego, że zostaną kiedyś same.

Dość obszerne badania dotyczące stosunku starszych wdów do ponownego zaangażowania się w związki z mężczyznami przeprowadziła Talbott (1998) na

grupie 64 amerykańskich wdów w wieku 61 do 85 lat. Przede wszystkim rozdzieliła ona kwestie zainteresowania romantycznymi kontaktami z mężczyznami (randkami) z kwestią ponownego wyjścia za mąż, co rzuca nowe światło na interpretację wyżej cytowanych statystyk. Według badań 66% kobiet deklarowało pozytywne nastawienie wobec kontaktów z mężczyznami, ale jedynie 15% było pozytywnie nastawione do idei ponownego zamążpójścia (aż 55% zdecydowanie sprzeciwiała się tej idei). Zdaniem Talbott niechęć kobiet do ponownego małżeństwa nie jest wynikiem niechęci do wchodzenia w relacje z mężczyznami, a jedynie do instytucji małżeństwa, związanej z podjęciem pewnych zobowiązań. Małżeństwo jest dla kobiet psychologicznie trudniejsze i bardziej kosztowne niż dla mężczyzn. Według Tucker, Taylor i Mitchell - Kernan (Talbot, 1998, za: Tucker, Taylor, Mitchell-Kernan, 1993) w okresie wczesnej dorosłości wymiana w małżeństwie polega na tym, że mężczyzna jest dostarczycielem zasobów, a kobieta opiekunką rodziny. W wieku senioralnym mąż już nie pracuje i jest ze swojej roli zwolniony, podczas gdy żona nadal pełni swoją rolę i odczuwa więcej obowiązków niż korzyści płynących z małżeństwa. Różnice w postawach wdów wobec związków z mężczyznami i ponownego zamążpójścia są dość znaczne (od pozytywnych do skrajnie negatywnych) i zależą głównie od ich indywidualnych życiowych doświadczeń. Kluczowe są doświadczenia z poprzedniego małżeństwa oraz jakość relacji ze zmarłym partnerem. Najbardziej niechętne wobec mężczyzn są kobiety wyrażające niezadowolenie ze swojego małżeństwa oraz te, które wręcz przeciwnie, wyrażały się o swoim małżeństwie w samych superlatywach, idealizowały zmarłego partnera a związek określały jako perfekcyjny. Te wdowy, które swoje dotychczasowe związki określały jako pozytywne i satysfakcjonujące, ale nie idealne, okazały się być najbardziej otwarte na kontakty z mężczyznami i idee ponownego zawarcia małżeństwa. Gotowość do ponownego zaangażowania w związek była również większa u tych wdów, które w swoim życiu doświadczyły więcej niż jednego małżeństwa. Istotna okazała się także długość trwania małżeństwa - im dłużej trwało ostatnie małżeństwo, tym bardziej niechętne były postawy wobec związków z mężczyznami.

Jakościowa część badań Talbott pozwoliła zgłębić motywy i przyczyny wskazanych postaw. Wiele kobiet wyrażało tęsknotę za męskim towarzystwem, rozmowami, których tematy są inne niż te poruszane między kobietami, ale także za poczuciem bycia adorowaną. Te które spotykały się z mężczyznami twierdziły, że

dzięki randkom czują się mniej samotne, mają poczucie, że ktoś się nimi opiekuje, a w ich życiu nadal dzieje się coś ciekawego. Niewielka część kobiet wskazała na współżycie seksualne jako korzyść ponownego zaangażowania.

Kobiety, których stosunek wobec mężczyzn był skrajnie negatywny, uzasadniały go w sposób egocentryczny - chęcią czerpania przyjemności z wolności, samotności i własnego życia. Wyrażały zadowolenie z tego, że nareszcie są odpowiedzialne tylko za siebie, nikt ich nie ogranicza i nie wpływa na ich życie, z tego że mają mniej obowiązków i więcej czasu dla siebie samych. Mówiąc krótko cieszyły się ze swojej „wdowiej wolności i niezależności”.

Należy też pamiętać o kulturowym kontekście powyższego badania, które prowadzone było w Stanach Zjednoczonych, gdzie przychylnie patrzy się na związki osób starszych. Stosunkowo niewielka okazała się grupa kobiet kierujących się poczuciem lojalności wobec zmarłego męża i wyrażających moralne opory wobec ponownego zaangażowania. Należy podejrzewać, że odsetek kobiet o tego typu postawach byłby wyższy w innych kręgach kulturowych, szczególnie w tych, w których z powodów religijnych lub społecznych stygmatyzuje się związki w okresie późnej dorosłości.

Problemem dla kobiet, które odważą się wyrazić swoje zainteresowanie mężczyznami jest również brak potencjalnych kandydatów – w pewnym momencie okazuje się, że większość mężczyzn w ich środowisku odeszła już, a ci którzy pozostali i owdowieli, często wybierają partnerki młodsze od siebie, potwierdzając socjobiologiczne teorie doboru.

Nieco inną formę intymności między dwojgiem starszych partnerów - LAT, czyli Living Apart Together - spopularyzowała kultura skandynawska (Karlsson, Borel, 2004). LAT funkcjonuje między osobami w dojrzałym wieku i opiera się na związku niesformalizowanym, wolnym, w którym dwie osoby łączy bliskość, ale bez wspólnego zamieszkania i domostwa. Szczegółowe badania związków LAT zostały przeprowadzone przez Karlsson i Borel na 116 respondentach, w wieku powyżej 60 lat, z których połowę stanowili rozwodnicy i rozwódki, a połowę wdowy i wdowcy. W wyniku badań okazało się, że dom kojarzy się z rodziną i jest miejscem rozwoju tej rodziny, czyli stanowi magazyn wspomnień od narodzin dzieci, przez dorosłość, aż po emeryturę. Rozwód lub śmierć bliskiej osoby przerywa ten bieg zdarzeń kojarzonych z domem (Anthony, 1997). Dlatego też osoby w okresie późnej dorosłości wstępując w ponowne związki chcą oddzielić nową relację intymną od

pewnej historii związanej z własnym domem i dotychczasowym życiem rodzinnym. Jest to szczególnie istotne dla kobiet (Borell & Ghazanfareon Karlsson, 2003). Dodatkowo kobiety będąc po długoletnim małżeństwie poszukują w nowej relacji autonomii i niezależności, mają swoje potrzeby i przyzwyczajenia, a zachowanie odrębności jest możliwe dzięki oddzielnemu mieszkaniu. Niezależnie od tego, czy postrzegają one poprzedni związek za szczęśliwy, czy nieszczęśliwy, to wspólne mieszkanie kojarzy im się raczej z obowiązkami, pracą, opieką nad drugą osobą niż z wolnością i odpoczynkiem. Stąd to właśnie kobiety są najczęściej prowodyrkami związków LAT (Borell & Ghazanfareon Karlsson, 2003). Ostatnim ważnym elementem przyświecającym nowej formie intymności, jest duża swoboda i wiele możliwości zachowania niezależności w związku – nie trzeba dzielić się z drugą osobą przyjaciółmi, zainteresowaniami, problemami, wydatkami, można zachować większą lub mniejszą bliskość.

Krótko mówiąc LAT, to związek dwojga niezależnych partnerów, w którym zasady intymności oraz współżycia ze sobą są jasno określone. 36% badanych spotyka się prawie co dzień, 51% co najmniej raz w tygodniu, a 12% co najmniej raz w miesiącu. Większość, bo aż 66% respondentów dzieli się ze sobą znajomymi i rodziną, jedynie 7% całkowicie dystansuje swoje grono bliskich, część zna jedynie znajomych, a nie przedstawia sobie rodziny. Dla dojrzałych kobiet ten typ znajomości wydaje się najbardziej atrakcyjną formą partnerstwa (Borell & Ghazanfareon Karlsson, 2003).

Tak więc wdowieństwo wcale nie musi być okresem samotności, bolesnej tęsknoty za wieloletnim partnerem i braku życiowej radości. W zależności od przyjętej postawy, można w dwojaki sposób czerpać z uroków tego etapu życia – cieszyć się „wdowią wolnością”, która pozwala na podejmowanie aktywności, która wcześniej w małżeństwie z różnych powodów nie była podejmowana. Z drugiej strony nie ma żadnych przeciwwskazań i ograniczeń (poza kulturowymi) wchodzenia w ponowne relacje, co znacznie łatwiej przychodzi mężczyznom, ale jest upragnione również przez większość kobiet, dla których najlepszą szansą na zbudowanie satysfakcjonujących relacji wydaje się być związek typu LAT.

Pewnym substytutem relacji partnerskich, szczególnie dla osób, które nie chcą wiązać się w sposób intymny, jest relacja oparta na przyjaźni. Podejście do przyjaźni w tym wieku znacznie różni kobiety i mężczyzn. Na satysfakcję z życia u kobiet wpływa w równym stopniu relacja z partnerem, jak i z przyjaciółmi i społecznym

otoczeniem, podczas gdy dla mężczyzn bliskość i otwartość wobec współmałżonki jest ważniejsza niż wobec innych osób z otoczenia społecznego (Antonucci, 1994). Kobiety pojmują przyjaźń, jako relację „twarzą w twarz” (ang. *face-to-face*), opartą na emocjonalnym kontakcie i zrozumieniu drugiej osoby i wspólnych rozmowach, zaś mężczyźni swoje znajomości w tym okresie budują na zasadzie „krok w krok” (ang. *side-by-side*), czyli stawiają na wspólną aktywność, zainteresowania (Blieszner & Adams, 1992). Wiek koreluje dodatnio z lokalizacją przyjaciół – osoby dojrzałe częściej utrzymują kontakt ze względu na realną bliskość i sąsiedztwo z innymi. Ogólnie rzecz ujmując, przyjaźń jest istotną szansą rozwojową dla osób w wieku późnej dorosłości, pozwalającą zrównoważyć syndrom pustego gniazda i brak partnera (Allan and Adams, 1989).

5.6. Podsumowanie

Najważniejsze wydarzenia późnej dorosłości, przede wszystkim przejście na emeryturę i odejście dzieci z domu, stwarza dla związków szansę, którą większość par wykorzystuje do wzmocnienia relacji. Okres ten postrzegany jest głównie przez pryzmat niebezpieczeństw jakie stwarza efekt pustego gniazda, gdy tymczasem satysfakcja ze związku zazwyczaj w tym okresie wzrasta. Należy jednak podkreślić, że dzieje się tak wtedy, gdy wcześniejsze relacje między partnerami były poprawne i opierały się na miłości i bezpiecznym przywiązaniu. Wiek senioralny staje się wtedy drugim miesiącem miodowym. Dużym błędem jest więc odbieranie osobom starszym prawa do intymności, co zdarza się w warunkach życia zinstytucjonalizowanego (np. w domach opieki). Odbiera się im w ten sposób naturalne prawo do emocjonalnego rozwoju i do czerpania z życia pełnej radości. Niestety również w mentalności społecznej nie mieszczą się pojęcia romantycznej miłości i intymności w wieku senioralnym – opowieści o ślubach i nowych związkach zawartych w tym wieku są nierzadko opowiadane jako niezwykle ciekawostki.

Niestety niewiele badań poświęcono jak dotąd kwestii miłości i intymności w wieku senioralnym, ale te, które istnieją, pozwalają z całą stanowczością zakwestionować stereotypowe pojmowanie intymności w tym okresie życia. Badacze dowodzą, że miłość w podeszłym wieku jest przeżywana równie intensywnie jak w młodości, w tym także w jej romantycznym aspekcie, opartym na namiętności, a większość par w tym wieku utrzymuje także satysfakcjonującą aktywność seksualną.

Należy więc przełamywać funkcjonujące w społeczeństwie stereotypy dotyczące tego okresu życia, które często odbierają osobom starszym prawo do miłości i intymnych relacji. Takie relacje są osobom starszym bardzo potrzebne - satysfakcjonujący związek z drugim człowiekiem, małżeński czy partnerski, jest ważnym czynnikiem kształtującym zdrowie psychiczne i fizyczne, zapobiega depresji, poczuciu samotności i stanowi bazę dla pogodnej starości.

Bibliografia:

Adams, R.G., Blieszner, R. (1992), *Adult Friendship: Structure and Process*, Newbury Park, CA: Sage.

Allan, G, Adams, R.G. (1989), Aging and the Structure of Friendship. W: R.G. Adams, R.Blieszner, *Adult Friendship: Structure and Process* (s. 45-64), Newbury Park, CA: Sage.

Anthony, K.H. (1997), Bitter homes and gardens: The meaning of home to families of divorce. *Journal of Architectural and Planning Research*, 14, 1-19

Antonucci, T.C. (1994). A life-span view of women's social relations. W: B.F.Turner, L.E.Troll, *Women growing older* (s.236-269), Thousand Oaks, CA: Sage.

Argyle, M., Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (Eds.) *Subjective well-being* (pp.77-100). Oxford: Pergamon Press.

Bagarozzi, D.A. (1990), Marital power discrepancies and symptom development in spouses: An empirical investigation. *American Journal of Family Therapy*, 18: 51-63.

Bee, H. (1998), *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań: Zysk i Spółka Wydawnictwo.

Blau, Z.S. (1973), *Old Age in a Changing Society*. Nowy Jork: Franlin Watts.

Borell, K., Ghazanfareeon Karlsson, S. (2003), Reconceptualising intimacy and ageing. Living apart together. W: S.Arber, K.Davidson, J.Ginn, *Gender and Ageing: New Directions* (s.47-62). Buckingham, UK: Open University Press.

Bowlby, J. (1980), Attachment and loss: Vol. III. *Loss: Sadness and depression*, London: Hoghart Press.

- Carstensen, L.L., Fung H., Charles S., (2003), Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life, *Motivation & Emotion*, Jun2003, Vol. 27, Issue 2.
- Dekker, J., Everaerd, W. (1983), Long term follow-up study of couples treated for sexual dysfunctions. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 9: 99-113.
- Den Hoonaard V., Kestin D., (1999), No Regrets: Widows' Stories About The Last Days Of Their Husband's Lives, *Journal of Aging Studies*, Spring99, Vol. 13, Issue 1.
- Evans S., (2004), Sex and death: the ramifications of illness and aging in older couple relationships, *Sexual and Relationship Therapy*, Vol. 19, No. 3, August 2004.
- Falcon A., Mullet E., (2003), Cognitive Algebra of Love Through The Adult Life, *Aging And Human Development*, Vol. 57(3), 275-290.
- Guan, J. (2004), Correlates of spouse relationship with sexual attitude, interest, and activity among Chinese elderly, *Sexuality & Culture*, vol. 8, nr 1, s. 104-131.
- Hill, C.T., Rubin, Z., Peplau, L.A. (1979), Interpersonal personal problems of people who describe themselves as lonely. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 47: 762-764.
- Kansky, J. (1986), Sexuality of widows: A study of the sexual practices of widows during the first fourteen months of bereavement. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 12: 307-321.
- Karlsson, S.F., Borell, K., (2005), A home of their own. Women's boundary work in LAT-relationships, *Journal of Aging Studies*, nr 19.
- Kielar - Turska M., (2002), Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia. W: Strelau J. (red.), *Psychologia, Podręcznik Akademicki*, GWP Gdańsk.
- Lowenthal, M., Haven, C. (1968), Interaction and adaptation: Intimacy as a critical variable. *American Sociological Review*, 33: 20-30.
- Marsiglio, W., Greer, R.A. (1994), A gender analysis of older men's sexuality: Social, psychological, and biological dimensions. W: E.H.Thompson, Jr., *Older men's lives* (s. 122-140). Thousand Ouaks, CA: Sage Publications.
- Navon, L., Weinblatt, N., (1996), The Show Must Go On: Behind The Scenes of Elderly Spousal Caregiving, *Journal of Aging Studies*, Vol. 10, Issue 4.

- Park, D., Vandenberg, B. (1994), The Influence of Separation Orientation on Life Satisfaction in the Elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, 39 (2): 177-187.
- Peplau, L.A., Bikson, T.K., Rook, K.S., Goodchilds, J.D. (1982), Being old and live alone. W: L.A.Paplaou, D.Pearlman, *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Nowy Jork: Wiley.
- Peplau, L.A., Pearlman, D. (1982), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley.
- Talbott, M., (1998), Older Widows' Attitudes Towards Men and Remarriage, *Journal of Aging Studies*, Vol. 12, Issue 4.
- Trudel G., Lyse T., Piche L., (2000), Marital and sexual aspects of old age, *Sexual and Relationship Therapy*, Vol. 15, No. 4, 2000.
- Wang, A., Y., Nguyen, H., T., (1995), Passionate Love and Anxiety: A Cross-Generational Study, *The Journal of Social Psychology*, 135(4), 459-470.
- Wenger, G.C., Jerrome, D. (1999), Change and stability in confidant relationships: findings from the Bangor longitudinal study of ageing, *Journal of Aging Studies*, nr 13, temat 3.
- Wojciszke, B., (2000), *Psychologia miłości*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wright, L.K., Hickey, J.V., Buckwalter, K.C., Clipp, E.C. (1995), Human development in the context of aging and chronic illness: The role of attachment in Alzheimer's disease and stroke, *International Journal of Aging and Human Development*, 41: 133-150.
- Zarit, S.H., Zarit J.M., (1982), Families under Stress: Interventions for Caregivers of Senile Dementia Patients, *Psychoterapy: Theory, Research and Practise*, 19:461-471.