

KS. JÓZEF KRÓL

AFIRMACJA STARZENIA SIĘ CZŁOWIEKA

- I. Starość demograficzna jako fenomen XX w.
- II. Człowiek stary w społeczeństwie i rodzinie.
- III. Psychika ludzi w podeszłym wieku.

Starzenie się jest naturalnym zjawiskiem, które zachodzi wcześniej lub później w obrębie każdego gatunku. Starość jest nieuniknionym etapem w życiu człowieka i ma charakter statyczny, natomiast starzenie się jest procesem, a więc zjawiskiem dynamicznym. Starzenie się jest więc procesem rozwojowym, jednym ze stadiów życia człowieka i nie może być ani cofnięte, ani odwracalne. W ostatnich latach obserwujemy wzrost zainteresowania zagadnieniami starzenia się człowieka i starości¹. Psychologia ma tu również swój udział — krok po kroku odkrywa czynniki zachowania się człowieka w miarę przybywania mu lat życia. Zadanie nie jest łatwe. Psychologia starzenia się, będąca działem psychologii ogólnej, a ściślej psychologii rozwojowej, jest nauką nową i byłoby przedwcześnie spodziewać się, że w krótkim czasie znajdzie odpowiedź na wiele pytań, a m.in. na temat przebiegu procesu starzenia się.

Trudność pojawia się, już przy próbie określenia starości i starzenia się. Zdaniem Kaufmanna, zdefiniowanie starości i starzenia się nie jest możliwe. Proces starzenia się jest z punktu widzenia biologii tak samo trudno wytłumaczalny jak proces życia. Jest to swego rodzaju fenomen pierwotny (Urfenomen), którego przebieg i prawidłowości można badać i opisywać, ale którego definicji nikt dotychczas nie sformułował².

Początku starości nie da się ściśle określić. Nie ma takiego momentu w rozwoju organizmu, o którym można by powiedzieć, że to już początek starości. Starość nie przychodzi bowiem z dnia na dzień — przeciwnie, jest rezultatem dłuższego procesu zachodzącego w ustroju człowieka. Już od najdawniejszych lat zastanawiano się nad klasyfikacją wieku i próbowano określić dolną granicę okresu starości. Prastara kultura Wscho-

¹ Zob. R. C. Crandall, *Gerontology: A behavioral science approach*, Massachusetts 1980.

² F. X. Kaufmann, *Die Überalterung*, Zürich 1960, 199.

du przekazała nam periodyzację życia człowieka, ułożoną przez uczonych chińskich. Uczeni ci dzielili życie ludzkie na następujące okresy³:

1. Młodość	do lat 20
2. Wiek zawierania małżeństwa	do lat 30
3. Wiek poznawania własnych błędów	do lat 40
4. Wiek pełnienia urzędów społecznych	do lat 50
5. Końcowy okres twórczego życia	do lat 60
6. Wiek upragniony	do lat 70
7. Starość	od lat 70

Inną klasyfikację życia człowieka zaproponowali greccy filozofowie pitagorejczycy. Dopatrywali się oni analogii między przebiegiem życia ludzkiego a kolejnością pór roku. Tak więc jak po wiosnie następuje lato, po lecie jesień itd., tak w życiu człowieka następują po sobie kolejno: wiek dziecięcy, wiek młodzieńczy, wiek dojrzały i wreszcie wiek podeszły. Przypisywano im jednakową długość, po 20 lat każdy⁴:

1. Okres stawania się człowiekiem	0—20 lat
2. Człowiek młody	20—40 lat
3. Człowiek w pełni dojrzały	40—60 lat
4. Człowiek stary, cofający się	60—80 lat

Bliższe nam czasowo próby periodyzacji rozwoju życia człowieka uwzględniają różne kryteria podziału, np. anatomiczne, fizjologiczne, psychologiczne i społeczne. Ilustracją podziału mającego ambicje uwzględnienia kilku kryteriów jest podział życia człowieka zaproponowany przez Birrena⁵:

1. Niemowlęctwo	2
2. Okres przedszkolny	2—5
3. Dzieciństwo	5—12
4. Dorastanie	12—17
5. Wczesna dojrzałość	17—25
6. Dojrzałość	25—50
7. Późna dojrzałość	50—75
8. Starość	75

Różnorodność kryteriów nasuwa konieczność podziału życia człowieka na krótsze okresy niż to czyniono dawniej. Należy także zdać sobie sprawę, że wykresem cyklu życia człowieka we wszystkich fazach i przemianach nie może być linia prosta. Jednak wykres funkcji okresu dojrzałości i okresu starości przebiega w postaci linii krzywej, a może nawet łamanej i jest obrazem działania czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych. Każdy okres życia człowieka charakteryzuje się typowym obrazem fizycznych i psychicznych cech.

Celem niniejszego artykułu jest ukazanie psychiki człowieka w podeszłym wieku oraz określenie jego miejsca w społeczeństwie i rodzinie. Idzie ponadto o szacunek dla starości oraz zrozumienie i uznanie wartości, które ona przedstawia dla każdego pokolenia ludzi. Nie mamy zamiaru gloryfikować starości, przeceniać jej wartości. Chodzi tyłko o ocenę realną bez zamykania oczu nawet na ciężar i niedomagania z niej płynące.

³ J. Rembowski, *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, Warszawa — Poznań 1984, 41.

⁴ Tamże, 41.

⁵ J. Birren, *The psychology of aging*, New Jersey 1964, 5.

nące, ocenę jednak nawet w tych wypadkach życzliwą, jak na to zasługuje wiek, godność człowieka starzejącego się i to co on wniósł i dalej wnosi w życie. Przede wszystkim chodzi o radykalną ewolucję mentalności społecznej, aby rozbudziła się wrażliwość na los ludzi starszych.

I. STAROŚĆ DEMOGRAFICZNA JAKO FENOMEN XX WIEKU

Problem starości i starszej wiekiem ludności wysuwa się dziś na czoło problematyki socjalnej we wszystkich krajach gospodarczo rozwiniętych. Staje się problemem palącym w następstwie starzenia się społeczeństwa, tzn. rosnącego udziału ludzi starych wśród ogółu ludności; staje się problemem niepokojącym w kontekście licznych zjawisk społecznych, jakie starzenie się społeczeństw za sobą pociąga albo zdaje się pociągać, a co do których społeczeństwa nie mają należytego rozpoznania, a do rozwiązania wiążących się z nimi trudności nie czują się przygotowane. Staje się problemem trudnym wobec przewidywanej dezintegracji stosunków rodzinnych w aspekcie międzypokoleniowym, co, jak sądzi się, wszystkie trudy spraw starości zepchnie na barki społeczeństwa — nie przygotowanego do tego trudu lub nawet niezdolnego wziąć go na siebie⁶.

Starzenie się społeczeństw jest faktem coraz powszechniej stwierdzonym. Polska dość późno dołączyła do zespołu narodów starzejących się. I tak np. we Francji ludzie, którzy ukończyli 60 lat życia, stanowili 12 proc. ludności już w 1872 r., w Szwecji w 1912 r., w Anglii w 1931 r., w Niemczech w 1937 r., zaś w Polsce z końcem 1966 r. W 1966 r. Polska przekroczyła granicę, uznaną przez demografów ONZ za miarę starości społeczeństwa⁷.

Badania Biura Demograficznego ONZ wykazały, że w 1950 r. było na świecie 163 mln ludzi starych (w wieku 60 lat i więcej), co stanowi 6,6 proc. populacji świata, a w 1960 r. aż 208 mln (7,2 proc. populacji świata). Przyjmując za Rossetem, że w latach 1960—1975 przyrost roczny w tej grupie wieku wynosił przeciętnie 6 mln, można obliczyć, że w 1970 r. ludzi w starszym wieku było 268 mln (7,5 proc.), a w 1975 r. — około 300 mln⁸. W ciągu dziesięciu lat (1950—1960) populacja ludzi starych wzrosła o 28 proc., a w ciągu ostatnich piętnastu lat o 43 proc. Tempo wzrostu wskaźnika populacji ludzi w wieku starszym jest więc bardzo szybkie i wynosi 2,5 proc. w skali rocznej (ludność świata 1,9 proc. rocznie).

Według obliczeń demografów ONZ, w Europie nie ma już kraju młodego w znaczeniu demograficznym. Starość demograficzna ma różne rozmiary, a największe skupiska ludzi złotego wieku spotykamy w krajach najbardziej zaludnionych. I tak ponad 8 mln w RFN, 7,5 mln w Wielkiej Brytanii, prawie 7 mln we Francji. W Polsce w 1974 r. mieszkało ponad 3 mln ludzi w wieku powyżej 65 lat. Szeregując kraje europejskie według odsetka ludności w wieku 65 i więcej lat, na pierwszym miejscu

⁶ Report on the World Social Situation, United Nations 1970, 145 nn.

⁷ The Aging of Populations and its Economic and Social Implications, United Nations 1956, 7. Dla określenia proggu starości demograficznej przyjmuje się jeden z dwóch wskaźników — albo co najmniej 7 proc. ludności w wieku 65 lat i więcej, co osiągnięto w Polsce w 1966 r., albo co najmniej 12 proc. ludności w wieku 60 lat i więcej; Polska przekroczyła ten próg w 1968 r.

⁸ E. Rosset, Problemy ludzi starych w Polsce, Warszawa 1974, 12.

należy wymienić NRD (17,3 proc.). Drugie miejsce przypada Szwecji (15 proc.), trzecie Austrii (14,9 proc.). Ponad 13 proc. ogółu mieszkańców stanowią ludzie starsi w Belgii i we Francji, a ponad 12 proc. w Danii, na Węgrzech i w Czechosłowacji. We współczesnym świecie starzenie się ludności jest zjawiskiem niemal powszechnym. Istnieją jednak przykłady całkowitego lub częściowego „odmładzania się” ludności. Fakt ten zaobserwowano w jednej z republik Jugosławii — Macedonii — oraz w azjatyckiej części ZSRR. Reprezentantami młodości demograficznej są obecnie Ameryka Południowa, Azja, Afryka. Jednak według Rosseta stan taki utrzyma się do końca stulecia tylko w Afryce⁹.

Szersze omówienie zjawiska starzenia się ludności w świetle statystyki można znaleźć w opracowaniach szczegółowych. Na uwagę zasługują rozważania Lehr nad psychologiczną i społeczną sytuacją kobiet starszego wieku w RFN. Spróbujmy omówić niektóre demograficzne aspekty tego zagadnienia. Biuro statystyczne rządu RFN ogłosiło w 1976 r., że na 61,1 mln mieszkańców kraju, osób w wieku 60 i więcej lat było 19,8 proc., powyżej zaś 65 lat — 14 proc. Liczną grupę ludzi starszego wieku stanowili mężczyźni w wieku 60 i więcej lat, było ich 16,1 proc. (powyżej 65 lat — 11,1 proc.), natomiast kobiet w pierwszej kategorii wieku zanotowano 23,3 proc., w drugiej 16,7 proc. Dla porównania warto przytoczyć dane z 1910 r. Zarówno mężczyzn jak i kobiet 65-letnich i powyżej było wówczas 5 proc. Tak więc liczba mężczyzn 65-letnich i więcej wzrosła dwukrotnie, a kobiet trzykrotnie. Niemalży wpływ na proporcje te miały obydwie wojny światowe. W 1972 r. żyło w RFN 5,1 mln kobiet w wieku 65 i więcej lat oraz 3,2 mln mężczyzn.

Z innych danych zawartych w pracy Lehr na uwagę zasługuje informacja dotycząca stanu cywilnego osób 60-letnich i powyżej. Okazuje się, że w czterech kategoriach osób (w wieku od 60 do 75 lat), mianowicie: żonatych (zameężnych), wolnych, wdowców (wdów), rozwiedzionych, największy odsetek stanowią osoby żyjące aktualnie w związku małżeńskim (kobiety 36,9 proc., mężczyźni 77,8 proc.). Drugie miejsce zajmują osoby owdowiałe: kobiety 49,9 proc., mężczyźni 16 proc. Na kolejnym trzecim miejscu znajdują się osoby stanu wolnego (panny, kawalerowie): kobiety 10,6 proc., mężczyźni 4,3 proc. Kobiety rozwiedzione stanowią 3,1 proc. ogółu populacji, a mężczyźni 2 proc. Lehr wyciąga stąd wniosek, że związek małżeński wpływa dodatnio na przedłużenie życia, natomiast separacja wywiera ujemny wpływ na długowieczność¹⁰.

Obecnie przejdziemy do scharakteryzowania sytuacji demograficznej starzenia się ludzi w Polsce i próby nakreślenia prognozy. Jest u nas obecnie ponad 3,5 mln ludzi w wieku 65 lat i powyżej. W tej grupie wiekowej identycznie jak w RFN, na 160 kobiet przypada 100 mężczyzn. Aż 80 proc. starszych mężczyzn jest żonatych, a tylko 33 proc. starszych kobiet jest zameężnych. Większość, bo 52 proc., ludzi starszych (68 proc. mężczyzn i 50 proc. kobiet) mieszka na wsi, mimo że większość ludzi kraju zamieszkuje w miastach. Odsetek ludzi w starszym wieku jest większy wśród ludności wiejskiej niż miejskiej. Jeżeli w roku 1970 mieliśmy 2 736,3 tys. ludzi w wieku 65 lat: starszych (8,4% ogółu ludności), w roku

⁹ Tamże, 13.

¹⁰ U. Lehr, *Die Situation der älteren Frau psychologische und soziale Aspekte*, Zeitschrift für Gerontologie 11 (1978) nr 1, 6—26.

1980 ich liczba wynosiła 3 594,1 tys. (10%), to w roku 1990 będzie ich 3 946,2 (10,7%), przy czym połowa z nich (1 974 tys.) nie będzie zdolna do prowadzenia samodzielnego życia, ponieważ 157,9 będzie „przykutych do łóżka”, 631,5 będzie wymagało stałej opieki i pielęgnacji, a 355,2 będzie wymagało pomocy przy ciężkich pracach domowych¹¹.

W polskim społeczeństwie wzrost liczby ludzi starych wymaga coraz lepszej znajomości ich problemów. Chodzi bowiem nie tylko o to, by dodawać lat do życia, ale jeszcze bardziej o to, by życia dodawać latom. Nie jest to jednak łatwe zadanie, ponieważ wiele problemów człowieka starego jest niezmiernie trudnych, a niektóre są wprost nie do rozwiązania. Przede wszystkim należy odpowiedzieć na najbardziej zasadnicze pytania: czy człowiek deformowany starością, chorobą, cierpieniem, we własnej ocenie i w ocenie innych ma jakies zadanie do spełnienia, czy zasługuje na szacunek, czy ma jakies znaczenie dla społeczeństwa? Pytania tego typu dotyczą najbardziej egzystencjalnych problemów ludzkiego życia i szukanie na nie odpowiedzi jest jednocześnie poszukiwaniem wartości człowieka starego i sensu ludzkiego życia w ogóle. Są to złożone i trudne zagadnienia, a zatem i ich rozwiązania mogą być bardzo różnorodne, często uzależnione od tego z jakiego punktu widzenia są rozpatrywane.

II. CZŁOWIEK STARY W SPOŁECZEŃSTWIE I RODZINIE

Ludzie starzy istnieli zawsze w społeczeństwie, lecz stosunek społeczeństwa do nich był określany przez religię, kulturę i warunki materialne. Obserwując stosunek społeczeństw do ludzi w podeszłym wieku na przestrzeni dziejów i w krajach o różnym poziomie cywilizacji można zauważyć dwie tendencje. Pierwsza, występująca niekiedy u bardzo prymitywnych plemion, to pozbywanie się niedołącznych starców i wyrzucanie ich poza obręb społeczności, równoznaczne z okrutnym skazaniem ich na śmierć. Druga — wręcz przeciwna — to przywileje i szacunek, jakim starcy cieszyli się ze względu na mądrość i doświadczenie, bardzo cenne dla plemion czy rodu. Sam fakt dożycia starości stawiał człowieka na piedestale jako „wybrańca losu”, gdyż w tych prymitywnych warunkach wielu ludzi umierało przedwcześnie.

W miarę rozwoju cywilizacji — w różnych obszarach kulturowych i na różnych kontynentach — można również dostrzec te dwie tendencje w ustosunkowaniu się do starości. Cywilizacja azjatycka odznaczała się wielkim szacunkiem, a nawet kultem dla ludzi starych. W wielu cywilizacjach okresu starożytnego panowała gerontokracja (np. w Chinach, Indiach), która uznawała mądrość jako główną zaletę ludzi starych. Władza polityczna, administracyjna lub rodzinna, była sprawowana przede wszystkim przez ludzi starych. Obok króla czy cesarza rada starców była bardzo istotnym czynnikiem rządzącym. Podobne stosunki panowały wśród narodów afrykańskich — stary człowiek miał tu nie tylko władzę i przy-

¹¹ H. Balicka-Kozłowska, *Sytuacja życiowa i potrzeby ludności starszej*, Studia i Materiały Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych, 1979 zeszyt 7, 14.

wileje, aby był w rodzinie „osobą świętą” do tego stopnia, że zaszczytem było pielęgnowanie go w chorobie czy niedołęstwie¹².

Dla starożytnego Rzymu charakterystyczne są również dwie skrajne postawy wobec starości: jedna postawa głosiła, że: „wiek starczy sam w sobie jest chorobą”, druga zaś, wyrażona przez Marcusa Tulliusza Cicerona (106 do 43 p.n.Ch.), głosiła chwałę tego okresu. Ciceron, w swoim traktacie „O starości” nadał wysoką rangę temu okresowi życia, uwidaczniając zasługi i możliwości ludzi starych, płynące z ich doświadczenia i życiowej mądrości. Rozróżnia on sprawy, które wymagają sił młodzieńczych i takie, do których potrzeba doświadczenia życiowego: rozważa i dojrzałej decyzji. Są one potrzebne w pełnieniu funkcji kierowniczych w społeczeństwie. Odznaczają się nimi przede wszystkim ludzie starzy, „bo gdyby one nie były cechą starości, przodkowie nasi nie nazywaliby rady senatem od słowa senex” (6, 19). W toku wywodów przytoczone są przykłady, że „młodzi ludzie doprowadzili do upadku nawet bardzo potężne państwa a starcy potrafią je ocalić i podźwignąć” (6, 20). Nie można więc uważać starców za ludzi niepotrzebnych i bezczynnych: „Mówiąc, że ludzie starzy nie mogą brać udziału w życiu czynnym, to tak jakby twierdzić, że na okręcie sternik jest bezczynny, gdy siedzi spokojnie na rufie trzymając ster w ręce, podczas gdy inni są w ruchu, wspinają się na maszty, czerpią wodę. Starzec, oczywiście, nie robi tego, co robić mogą tylko ludzie młodzi, ale to, co robi, jest o wiele ważniejsze i lepsze. Rzeczy bowiem prawdziwie wielkich nie dokonuje się siłą fizyczną, szybkością czy zręcznością — wymagają one rozważa i poważnej decyzji. A starość zwykle posiada te właśnie zalety”¹³.

W kręgu współczesnej kultury europejskiej daje się zauważyć zmiany i przesunięcia niekorzystne dla ludzi starych. Dopóki trwał model rodziny patriarchalnej, człowiek stary, w łonie tej rodziny miał autorytet i znaczenie, mógł też zawsze korzystać z opieki i pomocy. Tylko starcy pozbawieni zupełnie rodziny, trafiali do przytułków. Wiek XX przyniósł ze sobą duże zmiany społeczne i obyczajowe, które mocno zachwiały pozycją człowieka starszego. Emancypacja kobiet spowodowała, że zabrakło w domu osób mogących opiekować się niezbyt sprawnym starcem, a szybki rozwój nauki i techniki w znacznej mierze zdevaluował możliwości i doświadczenia fachowe osób starszych. Osoby te przestały być nosicielami tradycji, żywym łącznikiem między przeszłością a teraźniejszością¹⁴.

Przedłużenie życia i znaczne zwiększanie się ludzi starych we współczesnym społeczeństwie powinno być zjawiskiem napawającym optymizmem. Tymczasem mówi się o groźbie starzenia się społeczeństwa. W europejskiej cywilizacji odczuwa się brak szacunku dla starości, a ceni się tylko urodę i siłę. Starość zdevaluowała się we współczesnym świecie i nie bardzo umie znaleźć sobie miejsca.

¹² K. Wiśniewska-Roszkowska, *Geriatrya i gerontologia*, w: *Gerontologia dla pracowników socjalnych*, pod red. K. Wiśniewskiej-Roszkowskiej, Warszawa 1982, 6.

¹³ Cytuję wg przekładu Z. Ciermiakowej, w: *Marcus Tullius Cicero, Pisma filozoficzne*, Warszawa 1963, t. IV (Biblioteka Klasyków Filozofii), 11—58.

¹⁴ Wiśniewska-Roszkowska, j.w., 7.

Jest niewątpliwe, że sytuacja człowieka wkraczającego w starość zmienia się dość radykalnie. Stopniowo traci on swe liczne role społeczne: zawodową — gdy przestaje pracować, rodzinną — gdy dzieci opuszczają dom, a następnie, gdy umiera współmałżonek, oraz rolę społeczno-organizacyjną w grupie pozadomowej itd. Ludzie na starość zmniejszają swoją aktywność i ograniczają społeczne więzi z innymi. Przyczyny tego stanu należy upatrywać bądź w osłabieniu sił i energii życiowej, bądź w stopniowym przygotowywaniu się do odejścia. Obserwuje się także, iż osoby dotychczas czynne zawodowo stają się bierne. Zmienia się też ich sytuacja w rodzinie, polegająca na odwróceniu ról. Dawni wychowawcy dzieci, żywiciela i opiekunowie zaczynają sami potrzebować opieki. Tak zatem nowa pozycja człowieka starego w rodzinie nie jest już zagwarantowana i pewna jak dawniej. Przestały bowiem obowiązywać dawne nakazy obyczajowe usankcjonowane przez kulturę i środowisko na rzecz norm indywidualnych, dyktowanych uczuciem członków rodziny wobec siebie oraz osobistym poczuciem odpowiedzialności i lojalności wobec zasad społecznych i moralnych. Członkowie rodziny, a szczególnie dzieci, często nie odczuwają żadnych zobowiązań i skrupułów w stosunku do dziadka czy babci, i zdarza się, że ich odrzucają. W tej sytuacji tracą oni, niestety, szybciej swoją aktywność psychiczną, co przyspiesza ich proces starzenia się. Odrzucenie człowieka starego przez rodzinę, może pociągnąć za sobą wyobcowanie go ze społeczeństwa lokalnego. Utraciwszy dotychczasowe więzi społeczne nie ma już często siły na nawiązanie nowych¹⁵.

Warto jeszcze zwrócić uwagę na fakt, iż we współczesnym świecie naukowo-technicznym, nadmiernie zinstytucjonalizowanym, odhumanizowanym, obowiązuje zasada użyteczności. Według Kępińskiego oznacza ona, iż człowiek jest dobry, uznawany, pożądany, póki jest potrzebny, póki coś może dać z siebie. Jest to zasada identyczna, jaka obowiązuje w przemyśle, gdy do produkowania nowych i lepszych towarów niezbędne jest odrzucenie dotychczasowej technologii i zastąpienie jej nową, a rzeczy niepotrzebne idą na złom¹⁶. Nie musimy przekonywać, że to porównanie w odniesieniu do ludzi godzi przede wszystkim w ludzi starych, którzy nie nadążają za tempem życia współczesnego, nie mają sił, by sprostać różnego rodzaju obowiązkom i rolom, jakie narzuca życie i stają się niepotrzebni¹⁷.

Poczucie zbędności przyspiesza u człowieka proces starczej degradacji i rezygnacji. Może on czuć się tak, jakby wydano nań wyrok śmierci społecznej. Poczucie niepewności niejako automatycznie izoluje człowieka od kontaktów i interakcji z otoczeniem społecznym. Dzieje się tak również i dlatego, że człowiek wkraczający w okres starości stopniowo traci swoje liczne role społeczne (zawodowe, rodzinne itp.).

III. PSYCHIKA LUDZI W PODESZŁYM WIEKU

Psychika człowieka rozwija się bezustannie. Nie to jest tutaj istotne, że rozwój ten jest najpierw coraz intensywniejszy, a później coraz wol-

¹⁵ Rembowski, j.w., 11.

¹⁶ A. Kępiński, *Melancholia*, Warszawa 1979, 50.

¹⁷ Por. także W. Stern, *Der Mensch in der zweiten Lebenshälfte*, Zürich 1965.

niejszy, słabszy, lecz to, że dokonuje się on, a przynajmniej może się dokonywać w ciągu całego życia człowieka, jeśli nie staną temu na przeszkodzie jakieś czynniki dezorganizujące. Właściwości psychiczne człowieka najpierw się rozwijają w ogólnych zarysach w tym samym dla wszystkich ludzi kierunku, a potem po dojściu do punktu maksymalnego dla osobnika zaczynają zanikać. Od tego momentu przewagi zanikania nad rozwojem, zaczyna się starzenie psychiczne¹⁸.

Starość nie pojawia się nagle, zaskakując człowieka swą odmiennością wtedy, gdy skończy się odpowiedni wiek życia. Jest ona bowiem naturalną kontynuacją minionych etapów życia. Starość nie jest żadną przypadłością, której przypisana jest obcość, odosobnienie, całkowita pasywność. Jest to los, z którym człowiek sam aktywnie ma się rozprawić. Pomysłowość na starość tworzy się poprzez postępowanie i doznanie we wcześniejszym okresie życia¹⁹.

Rzeczywiste tempo obniżania się sprawności psychicznej człowieka zależy przede wszystkim od ogólnego stanu organizmu, warunków bytowych i prawidłowego trybu życia, ale także od stosunku człowieka do dokonujących się w jego życiu przemian.

1. Zmiany w procesach poznawczych ludzi starszych

Aktywność psychiczna zależy w znacznym stopniu od właściwości układu nerwowego człowieka. Wiadomo, że układ ten nie ma zdolności regenerowania się. W miarę starzenia zmniejsza się liczba komórek nerwowych, wzrasta ilość tkanki łącznej, pogłębiają się rowki mózgowe, zmniejszeniu ulega objętość mózgu. Wszystkie te zmiany najwyraźniej wpływają na jakość elementarnych funkcji psychicznych, ponieważ zależą one bezpośrednio od stanu układu nerwowego. Obserwuje się więc u ludzi starych obniżenie sprawności receptorów — zmniejsza się ostrość wzroku, słuchu, wrażliwość dotykowa. Wydłuża się także czas reakcji i zmniejsza szybkość ruchów dowolnych²⁰.

Na skutek zmniejszonej przerzutności uwagi starszy człowiek potrzebuje więcej czasu na przejście od jednej czynności do drugiej. Ma również trudności ze spostrzeganiem mimowolnym — większa liczba faktów uchodzi jego uwadze, gorsza jest też zdolność utrwalania nowych wydarzeń w sposób nie zamierzony. Zmiany te w mniejszym lub większym stopniu dotyczą większości ludzi. Wzmagają się szczególnie wtedy, gdy człowieka starszego postawimy wobec zadań zupełnie nowych, w nowych dla niego warunkach, np. w sytuacji laboratoryjnego badania psychologicznego. W rezultacie zmian elementarnych funkcji poznawczych zmniejsza się ilość i obniża jakość nowych informacji napływających z zewnątrz do człowieka starszego, zwiększa się natomiast czas konieczny do różnicowania sygnałów i określenia ich znaczenia. Wielu psychologów uważa, że te utrudnienia w kontakcie ze światem, zwłaszcza przy ograniczonych

¹⁸ W. Sze w c z u k, *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa 1961, 119.

¹⁹ U. L e h r, *Alterszustand und Alternsprozesse biographische Determinanten*, *Zeitschrift für Gerontologie* 13 (1980) nr 13, 442—457.

²⁰ W. J a r o s z c z y k, *Podstawowe problemy psychologiczne człowieka starszego*, w: *Gerontologia dla pracowników socjalnych*, pod red. K. Wi ś n i e w s k a - R o s z k o w s k a, Warszawa 1982, 128 n.

zainteresowaniach, mogą być jednym z powodów narastania roli subiektywnego stosunku do rzeczywistości i nastawienia na przeżycie minione²¹.

Człowiek starszy zamyka się więc coraz bardziej w sobie, żyje przeszłością, w której odnosił najwięcej sukcesów życiowych, doznał wiele radości i szczęścia. Natomiast z rezerwą, a nawet z niechęcią, odnosi się do wszystkiego co nowe i obce. Boi się przyszłości, bo niesie ona nowe zadania, nowe sytuacje i trudności, z którymi nie może sobie poradzić. Gotowość na przyjęcie czegoś nowego, na akomodację do czasu obecnego napotyka na granice fizyczne i psychiczne. Do tego dołącza się narzekanie na pokolenie młodych, świat współczesny, porównywany ze starymi dobrymi czasami²².

Mała liczba nowych doświadczeń poznawczych, a często również niechęć do wysiłku intelektualnego i życia na rachunek przeszłości mogą doprowadzić do sztywności schematów myślowych, wzrostu konkretności myślenia, trudności zmiany sądów, tendencji do przywoływania dawnych jednostronnych doświadczeń dla potwierdzenia słuszności własnych poglądów. Zdaniem Beveridge'a w starszym wieku umysł jest mniej skłonny do przyjmowania nowych koncepcji²³. Należy jednak wyraźnie stwierdzić, że zakres niekorzystnych zmian w aktywności umysłowej starzejącego się człowieka zależy w bardzo dużym stopniu od długotrwałości treningu intelektualnego i osiągniętego poziomu umysłowego. U osób, które całe życie wykonywały zadania wymagające wysiłku umysłowego i utrzymywały zainteresowania intelektualne, osłabienie funkcji poznawczych zachodzi wolniej.

Z wiekiem zmniejsza się zdolność do nauki, tj. do przyswajania sobie nowych zasobów wiedzy. Jest to spowodowane osłabieniem pamięci, trudnością w zrozumieniu nowych pojęć czy metod oraz trudnością w przewidywaniu starych, utrwalonych pojęć i przyzwyczajień²⁴. Badania empiryczne wykazały, że inteligencja, mierzona standaryzowanymi testami, ma tendencję do obniżenia się wraz z wiekiem, w szczególności po sześćdziesiątym roku życia. Według skali Wechslera ubytki inteligencji wynoszą: 3% w wieku 30—34, 5% w wieku 35—39, 8% w wieku 40—44, 11% w wieku 45—49, 14% w wieku 50—54, 16% w wieku 55—59. Ubytki inteligencji z wiekiem nie mają tego samego znaczenia dla wszystkich ludzi i nie odnoszą się do wszystkich dziedzin intelektualnych. Jeżeli ktoś zdobył większą sumę wiadomości, to braki jakie się zaznaczają z wiekiem, nie będą tak dostrzegalne jak u osób z ubogim wyjściowym zasobem wiedzy²⁵.

Niezależnie od ogólnego poziomu umysłowego ludzie starsi, mimo upływu lat, stosunkowo najlepiej zachowują ogólną wiedzę o świecie, słownictwo i ogólne doświadczenie życiowe. Pozwala im to, przy zachowanym krytycyzmie, na rozważną ocenę sytuacji życiowych, służyć radą młodszemu i unikanie błędów, które zdarzają się tym ostatnim ze względu

²¹ Tamże, 129.

²² J. Schmauch, *Einbeziehung in die Gemeinde*, w: *Handbuch kirchlichen Alternarbeit*, pod red. J. Schmauch, Mainz 1978, 29.

²³ W. I. B. Beveridge, *Sztuka badań naukowych*, Warszawa, 1960, 207.

²⁴ A. T. Welford, *Ageing and Human Skill*, London 1955, 222.

²⁵ R. Klucznik, *Problemy dotyczące starzejącej się kobiety*, *Ateneum Kapański* 71 (1978) nr 415, 243.

du na mniejsze doświadczenie życiowe. Jest to możliwe również dzięki temu, że pamięć ludzi starych działa szczególnie sprawnie wtedy, gdy chodzi o odtworzenie zdarzeń przeżytych dawniej w młodości. Ponadto obserwowane w starszym wieku zjawisko wyciszenia hormonalnego oraz spełnienie już roli rodzicielskiej i zawodowej, pozwala ludziom starym na pełną koncentrację umysłową na interesujących ich problemach i tym samym większą efektywność umysłową²⁶.

2. Uczucia

Uczucia należą do tych podstawowych zjawisk psychicznych, które nie dadzą się ściśle zdefiniować. Rozumiemy je, gdy je sami przeżywamy. Uczucia przenikają całe życie psychiczne i w jego procesy wprowadzają ważne zmiany. Utożsamiane bywają z przeżyciem przyjemności czy przykrości, zadowolenia czy bólu.

Z wiekiem obserwuje się pewne stopień życia uczuciowego²⁷. Uczucia bowiem związane są z dążeniami człowieka, który ciąży ku przedmiotowi lub oddala się od niego, czemu towarzyszą takie przeżycia, jak lęk, oczekiwanie, przyjemność, pragnienie itp. Człowiek przeżywa te uczucia, bo one są związane ze świadomymi procesami życiowymi, tylko że są one słabsze, o przebiegu urywanym, załamują się lub odnawiają.

Charakterystyczną właściwością uczuć w okresie starości jest ich płynność i zmienność. One nie zatrzymują się na jednym przedmiocie, gdyż ich dynamizm jest słaby, szybko się wyczerpuje, a głód przeżyć szuka innego przedmiotu i rozbudzenia innego popędu. Dlatego człowiek stary ani długo się nie cieszy, ani długo nie martwi, o ile dotychczasowa skala uczuć utrzymywała się na średnim poziomie. Jednostajny wysiłek uczuciowy męczy go, szuka zmiany, przerzuca się w innym kierunku. Uczucia duchowe są silniejsze niż witalne, ale i te dość szybko opadają, wyczerpują się. W porównaniu z uczuciami witalnymi i zmysłowymi trwają dłużej. Takimi są uczucia intelektualne, moralne, religijne, zwłaszcza te, które związane są z powołaniem życiowym, z zawodem, z wrodzonymi zainteresowaniami. Starzy ludzie zachowują nadal te same uczucia religijne, związane z ich wierzeniami, żyją tymi samymi, co dawniej zasadami moralnymi i hołdują podobnym ideałom życiowym. Ich natężenie czasem nabiera siły, gdy przez przeciwne im popędy zmysłowe nie jest zbyt hamowane. Częściej jednak słabnie w związku z obniżeniem sił życiowych. Wiara religijna ludzi starych jest zazwyczaj silna, przynajmniej na tym samym poziomie, co w pełni lat. Tak samo ideały moralne utrzymują się na dawnym poziomie²⁸.

Częste zjawisko uczuciowe w starości to nastroje. Są to swoiste, długotrwałe, a przynajmniej dłużej przeciągające się uczucia o słabym natężeniu i zabarwiające sobą wszystkie stany świadomości. Częstym nastrojem starości jest poczucie osamotnienia, małowartościowości, usunięcia poza nawias życia czynnego, zapomnienia przez środowisko, zubożenia.

²⁶ Jaroszczyk, j.w., 130.

²⁷ L. Ames, *Age changes in the Rorschach responses of a group of elderly individuals*, *Journal of Genetic Psychology* 97 (1960), 257.

²⁸ J. Pastuszka, *Starość człowieka. Rozważania psychologiczne*, *Studia Sandomierskie* 2 (1981), 385.

Jest to uczucie depresyjne, przykre, występujące w różnym nasileniu, a obniżające samopoczucie życiowe. Zdarzają się wypadki, że ludzie starzy, opanowani tym uczuciem, kończą samobójstwem, albo są przynajmniej malkontentami niezadowolonymi z życia, to znów zrezygnowani, zniechęceni do życia lub reagujący zgryźliwością, złośliwością, czasem mściwością i stałym, wrogim stosunkiem. Z badań przeprowadzonych przez Dean wynika, że na ogół częstotliwość występowania takich stanów uczuciowych, jak: rozdrażnienie, złość i znudzenie, maleje z wiekiem, ale w różnym stopniu. Szczególnie wyraźnie spada częstotliwość występowania złości. Podobnie jest z uczuciem osamotnienia, które maleje proporcjonalnie do przyrostu lat, aby pojawić się wyraźnie w 80. roku życia i powyżej²⁹.

Życie uczuciowe w starości na ogół jest słabsze niż w latach pełni sił, ponieważ organizm człowieka starego jest witalnie uboższy, a uczuciowość jest tych sił wykładnikiem. Psychologiczna przyczyna słabości uczuć, a zwłaszcza namiętności leży w dominującej roli myślenia i doświadczenia, które nadają uczuciowości starszej inną tonację. Uczucia kryją w sobie zawsze element poznawczy. W młodości i w wieku dojrzałym elementy poznawcze są często niedoskonałe, niedojrzałe, nieraz mało krytyczne. Doświadczenie przychodzi z latami, a wtedy reakcje uczuciowe są z nim konfrontowane, co nakłada na nie pewien tłumik i wyznacza im inne wymiary. Człowiek stary jest bogatszy w doświadczenie i dzięki temu bardziej panuje nad swymi uczuciami, które wolne są od przesady i naiwności. Zawsze bowiem wkracza krytyczna ocena w przeżycia uczuciowe i ta działa hamująco³⁰.

3. Kontakty społeczne ludzi starych

Wraz z postępowaniem procesu starzenia się obserwujemy charakterystyczne zmiany w relacjach między starzejącym się człowiekiem i innymi ludźmi. Zmniejszający się zapas sił powoduje konieczność przewartościowania istniejących więzi. Najczęściej utrzymywane są tylko te, które mają szczególne znaczenie. Czynnikiem sprzyjającym zawężaniu się kontaktów społecznych jest przejście na emeryturę. Dla osób, które na terenie pracy miały większość swych znajomych, oznacza to często zaprzestanie kontaktów. Utrata dawnych ról społecznych i związanego z nimi prestiżu bywa niekiedy powodem wycofania się starego człowieka z pewnych kręgów towarzyskich, w których — jak sądzi — utracił swą atrakcyjność³¹.

Częstym i szczególnie przygnębiającym faktem w okresie starości bywa śmierć współmałżonka. W tej całkowicie przekształconej sytuacji społecznej szczególnego znaczenia nabierają więzi starego człowieka z dziećmi i najbliższą rodziną. Istniejące poczucie przynależności do rodziny, posiadanie w niej swego miejsca i wzajemna wymiana uczuć są koniecznymi warunkami poczucia bezpieczeństwa, a tym samym zdrowia psychicznego. Starzy ludzie identyfikują się ze swymi najbliższymi, często

²⁹ L. Dean, *Aging and the decline of affect*, Journal of Gerontology 17 (1962) nr 2, 440—446.

³⁰ Pastuszka, j.w., 386.

³¹ Jaroszyk, j.w., 132.

kompensują własne niepowodzenia życiowe z okresu młodości poprzez uczestniczenie w powodzeniu tych, z którymi się utożsamiają. Psychika starego człowieka zależy w części od środowiska w którym żyje³².

Próby empirycznego określenia zmian zachodzących w aktywności społecznej ludzi starych podjął J a ł o w i e c k i. Stwierdził on, że u takich osób mogą występować trzy typy uczestnictwa w życiu społecznym: 1) wewnątrz rodziny, 2) w różnorodnych organizacjach społecznych lub 3) całkowita bierność społeczna. W pierwszym roku pobytu na emeryturze dominuje aktywność rodzinna, często nawet kosztem kontaktów (koleżeńskich). W okresie od 1 do 4 lat po osiągnięciu wieku emerytalnego następuje poszukiwanie nowych form aktywności, interesujących daną osobę. Jest to okres aktywnego uczestniczenia ludzi starszych w różnorodnych organizacjach społecznych, klubach, kołach hobbyistycznych itp. W dalszym okresie na skutek pogarszania się stanu zdrowia następuje izolacja od życia społecznego, a nawet porzucanie różnych form świadczeń na rzecz rodziny³³.

Na zakończenie warto jeszcze zauważyć, że ilość i jakość kontaktów z innymi ludźmi w okresie starości jest konsekwencją wcześniejszego trybu życia. Osoby aktywne, utrzymujące żywe kontakty społeczne, będą starały się w miarę swych możliwości podtrzymać istniejące więzi. Natomiast osoby preferujące życie związane z domem i rodziną będą na starość ograniczać swoje kontakty społeczne, najczęściej nie podejmują prób nawiązania nowych znajomości, a dawne więzi ulegają osłabieniu. Tacy ludzie starzy często będą żyć obok głównego nurtu wydarzeń społecznych. Nie trzeba chyba dodawać, że proces starzenia się będzie przebiegał w takich warunkach znacznie szybciej³⁴.

4. Starość okresem rozwoju człowieka

Dorastać można bezrefleksyjnie, po prostu z biegiem lat. Dojrzewać zaś nie można bez wkładu świadomej woli, bez wysiłku samowychowania, bez aktywności własnej. A każde życie, nie tylko ludzkie, jest zawsze ruchem ku rozwojowi, ku spełnieniu nadanego czy przyjętego celu. Spontaniczność rozwoju z jednej strony i refleksyjność kierowania tym rozwojem z drugiej strony, podaje S u j a k jako cechy różnicujące zasadniczo rozwój dziecka od rozwoju człowieka dorosłego³⁵.

Św. T o m a s z zwraca uwagę, że żaden byt nie jest dany w stanie wykończonym. Każdy rozwija się stopniowo, zgodnie ze swoją naturą, przez właściwe sobie działanie³⁶. Dojrzewanie odbywa się poprzez doprowadzenie do stanu aktualnego posiadanych elementów potencjalnych³⁷. Osiągnięcie zaś pełni rozwoju przewidzianego dla danego bytu nazywa św. T o m a s z doskonałością. Píše, że zdobycie ostatecznej doskonałości

³² P. Tournier, *Pod wieczór życia*, Warszawa 1980, 43.

³³ S. Jałowicki, *Przejście na emeryturę jako proces zmian aktywności społecznej*, Wrocław—Warszawa—Kraków 1973, 76—90.

³⁴ J a r o s z c z y k, j.w., 133.

³⁵ E. Sujak, *Rozważania o ludzkim rozwoju*, Kraków 1975, 39 nn.

³⁶ Por. *Summa Contra Gentiles* III, 3.

³⁷ Por. *Summa Theologica* I, 94, 3 c.

bytowej utożsamia się ze zdobyciem celu³⁸. Dojrzewanie można też określić jako dochodzenie do takiego stanu aktualizacji ducha, który pozwala owocować, przynosić plon. A to można osiągnąć dopiero z biegiem świadomie przeżywanych lat.

W normalnym biegu rzeczy człowiek dorosły powinien dojść do wstępnego etapu dojrzałości, która potem rozwija się do końca życia. Intensyfikacji zaś ulega i powinna ulegać w ostatnim etapie — starzenia się. Dojrzała osobowość przejawia głównie trzy cechy, które ją charakteryzują. Jest to mianowicie: 1) umiejętność słuchania głosu rozumu jako władzy kierowniczej, 2) wypracowana postawa uznawania właściwej hierarchii wartości, 3) nastawienie nie na branie lecz na dawanie dóbr³⁹

Struktura osoby ludzkiej jest dynamiczna, podlega rozwojowi. Stąd często powtarzane w ciągu życia czynności czy też często wyrażane przekonania utrwalają się w postaci dyspozycji czy usprawnień duchowych. Młody więc dopiero do nich z trudem dochodzi, stary już je posiada. W okresie starzenia się te dyspozycje i te usprawnienia podlegają pogłębieniu i umocnieniu, zarówno w kierunku dobra jak i w kierunku zła moralnego. Młodość jest w tym ujęciu przygotowaniem do starości. A człowiek stary zbiera owoce tego, co posiał nie tylko w swoim otoczeniu lecz także w swoim własnym osobowym „ja”. W wieku starszym zarówno zalety jak i wady stają się wyraźniejsze i bardziej odczuwalne dla innych⁴⁰.

W starości, kiedy rozwój cielesny ustaje i cofa się, rozwój osobowości powinien dochodzić do pełni. Podczas, gdy osłabione funkcje cielesne utrudniają niekiedy działanie, to funkcje psychiczne, korzystając z przeżytego stażu życia, mogą działać, może nie sprawniej, lecz niewątpliwie rozważniej i bardziej zdecydowanie. Człowiek starszy dojrzewa cierpliwie, spokojnie, godnie. Jest wyrozumiały, kocha bardziej bezinteresownie. Posiada wartości, których nie może wykazać młody, bo na ich wypracowanie potrzeba zwykle wielu lat życia. Starzenie się to nie tyle stan, ile zadanie. Jeśli się je rozwiąże, to starość będzie co najmniej równie piękna jak młodość, a śmierć będzie nie kresem ale owocem⁴¹.

Śmierć człowieka to nie przerwanie życia osobowego, ale jego dokończenie, uzupełnienie, aby mogła nastąpić pełnia. Moment śmierci jako moment spełnienia się wszystkich osobowych (poznawczych i pożądawczych) aktów człowieka jest właśnie tym momentem, w którym człowiek staje się naprawdę realnie w pełni uzdolniony do podjęcia decyzji w stosunku do swego życia, w stosunku do ostatecznego wyboru wartości, słowem: do decyzji ostatecznej dotyczącej sensu swego bytowania, a więc przede wszystkim akceptacji Boga, gdyż tylko ten moment życia człowieka jest momentem, w którym dopełnia się jego osobowość pojęta w sensie dynamicznym, psychologicznym. Nie znaczy to, by człowiek przed momentem zakończenia swego życia nie był osobą. Jest nią, ale jest nią w sensie niepełnym, bo zawsze może się upełniać, jest nią w sensie ontycz-

³⁸ „Ostateczna doskonałość człowieka spełnia się w osiągnięciu celu”. *Summa Theologica* I, 103, 1 c.

³⁹ Por. E. S u j a k, *Sprawy ludzkie*, Kraków 1972, 185 nn.

⁴⁰ H. W i s t u b a, *Starość — jak na nią patrzeć*, Ateneum Kapłańskie 71 (1978) nr 415, 218—220.

⁴¹ *Wieczór życia*, pod red. T. B l i e w e i s, Poznań 1978, 64.

nym, tzn. ma możliwość podejmowania aktów osobowych na miarę warunków swego istnienia. Moment śmierci jest ostatecznym zakończeniem zmiennego procesu życia psychicznego, tak że dalszy aktualizujący potencjalność rozwój człowieka nie jest możliwy. Śmierć będąc zakończeniem aktualizowania się osobowości przedstawia przez to samo punkt szczytowy, w którym wszystkie zmienne, zapoczątkowane w trakcie życia ludzkiego akty znajdują swoje uzupełnienie, w wyniku czego człowiek w momencie śmierci staje się ostatecznie doskonale psychicznie uzdolniony do podjęcia swych decyzji dotyczących sensu życia ludzkiego, afirmacji Boga i swego ostatecznego celu⁴².

⁴² M. Krąpiec, *Ja — człowiek*, Lublin 1974, 410.