

Ks. JÓZEF KRÓL
Opole, UO

PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY STARZENIA SIĘ CZŁOWIEKA

1. Starość demograficzna społeczeństw XX i XXI w. – 2. Starość jako faza życia i teorie starzenia się – 3. Człowiek stary w społeczeństwie i rodzinie – 4. Religijność starszego pokolenia

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 zatem 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 starością¹. 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 przedwczesnym spodziewać się, że w krótkim czasie znajdzie odpowiedź na wiele pytań, m.in. na temat przebiegu procesu starzenia się.

Celem niniejszego artykułu jest ukazanie psychiki człowieka w podeszłym wieku oraz określenie jego miejsca w społeczeństwie i rodzinie. Ważnym problemem jest też szacunek dla starości oraz zrozumienie i uznanie wartości, które ona przedstawia dla każdego pokolenia ludzi. Nie chodzi o gloryfikację starości, przeceniania jej wartości, a jedynie o ocenę realną bez zamykania oczu nawet na ciężar i niedomagania z niej płynące, ocenę jednak nawet w tych warunkach życzliwą, jak na to zasługuje 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.

1. Starość demograficzna społeczeństw XX i XXI w.

Proces starzenia się ludności stopniowo obejmuje cały świat i na życiu społecznym II poł. XX i XXI w. odciska swoje piętno, niemal tak silne, jak czyniła to wiek

¹ Zob. W.B. ABRAMS, M.H. BEERS, R. BERKOW (red.), *MSD. Podręcznik geriatrici*, Wrocław 1999.

temu tzw. eksplozja demograficzna. Biorąc pod uwagę dynamikę demograficzną społeczeństw europejskich oraz rozwój świadomości, można powiedzieć, że jak XIX w. był wiekiem dziecka, a w I poł. XX w. dominowała młodzież, tak obecny czas należy do osób starszych².

Zjawisko starzenia się społeczeństw zachodnich jest wynikiem zachodzących równolegle procesów: z jednej strony — dożywania wieku późnego przez coraz większą zakresowo populację, a z drugiej — spadku dzietności, prowadzącego do systematycznego zmniejszania się zakresu młodszej populacji. Pierwszy proces — bardzo pozytywny w swym wyrazie — dokonuje się w rezultacie dobrobytu państw zachodnich, postępów medycyny oraz opieki socjalnej. Drugi — zmniejszenie się dzietności — jest zjawiskiem negatywnym, ponieważ wpływa na powstawanie dysproporcji rozwojowych o bardzo poważnych skutkach dla możliwości osiągnięcia zrównoważonego wzrostu i harmonii w rozwoju społeczeństw³.

Jeśli zastosujemy przyjęty przez demografów ONZ podział społeczeństw na młode, dojrzałe i stare, to na świecie nie ma już krajów o ludności młodej, tzn. posiadającej mniej niż 4% osób w wieku 65 lat i starszych. Nawet tak młode do niedawna kraje jak Brazylia (4,7%) i Indie (4,1%) weszły już do kategorii pośredniej (od 4% do 7% osób 65-letnich i powyżej). Kraje Europy są społeczeństwami starymi, liczącymi więcej niż 7% osób, które przekroczyły 65 rok życia. Z punktu widzenia demograficznego kryterium wyróżniającym człowieka w podeszłym wieku jest ukończenie 60 lub 65 lat. Za społeczeństwo stare demograficznie uznaje się takie, w których odsetek powyżej 60 roku życia przekracza 12% lub gdy odsetek osób powyżej 65 roku życia przekracza 7%⁴.

W ostatnich 50 latach nastąpił taki wzrost ilości ludzi w podeszłym wieku, jaki nie miał precedensu w całej historii ludzkości. Demografowie określają to zjawisko jako „zapaść demograficzna”. Wzrost udziału ludzi starszych w populacji świata wyraża się następującymi liczbami: w latach 1950–1955 nastąpił wzrost o 2%, w latach 1985–1990 o 2,4%, a w latach 2020–2025 według prognoz wyniesie 3%. Obecnie na świecie żyje ponad 580 mln osób w wieku 60 lat i więcej (prawie 10% ogółu ludzkości), choć jeszcze w 1950 r. populacja ta liczyła zaledwie 200 mln osób. Grupa w wieku 65 lat i więcej obejmuje około 400 mln osób, czyli prawie 7% ludności świata. W Europie Zachodniej, Stanach Zjednoczonych Ameryki i w Japonii populacja w wieku 65 lat i powyżej w 2001 r. obejmowała już 15% (Austria, Dania, Szwajcaria, Francja) do 18% (Włochy) ogółu społeczeństwa. W światowym Raporcie Zdrowia przewiduje się, że w 2025 r. na świecie będzie żyło ponad 800 milionów ludzi powyżej 65 roku życia, z tego dwie trzecie w krajach rozwiniętych⁵.

² L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994, s. 22.

³ S. GOLINOWSKA, *Starzenie się społeczeństw*, „Polityka Społeczna” 9 (1999), s. 1–6.

⁴ *The Aging of Populations and its Economic and Social Implications*, United Nations 1956, s. 7. Dla określenia prognozy starości demograficznej przyjmuje się jeden z dwóch wskaźników — albo co najmniej 7% ludności w wieku 65 lat i więcej, co zostało osiągnięte w Polsce w 1966 r., albo co najmniej 12% ludności w wieku 60 lat i więcej; Polska przekroczyła ten próg w 1968 r.

⁵ R. TRAFIAŁEK, *Polska starość w dobie przemian*, Katowice 2003, s. 69.

Bardzo dynamicznie zmienia się przeciętna długość życia. O ile około 1950 r. przeciętne trwanie życia w populacji świata wynosiło zaledwie 46,4 lat, a w 1990 r. — 63,3 lat, o tyle do 2025 r. ma się wydłużyć do 72,5 lat⁶. Trendy starzenia się demograficznego zaznaczają się najwyraźniej w krajach wysoko uprzemysłowionych. Jednak w zależności od kraju stwierdza się zróżnicowanie w oczekiwanym trwaniu życia mężczyzn i kobiet. Jak wynika z danych statystycznych największy wskaźnik oczekiwanego trwania życia współcześnie osiągnęli Japończycy. Średnia długość ich życia wynosi niemal 80 lat, przy czym dla mężczyzn wynosi ona 76,4 lat, a dla kobiet — 82,8 lat. Nieco niższe wskaźniki oczekiwanego trwania życia obserwuje się w Szwecji: średnia długość życia wynosi tam ponad 77 lat — mężczyźni 74,8 lat, kobiety 80,5 lat, czy też w starych krajach związkowych Niemiec ze średnią niemal 76 lat — mężczyźni 72,7 lat, kobiety 79,1 lat. Dla porównania: w krajach Europy Środkowo-Wschodniej przeciętne trwanie życia kształtuje się około 70 lat, natomiast w krajach Azji, Afryki, Ameryki Łacińskiej ciągle jeszcze poniżej 60 lat⁷.

Procesowi wydłużania się życia w społeczeństwach zachodnich towarzyszy od pewnego czasu poważny spadek przyrostu naturalnego. To zjawisko charakteryzuje wszystkie kraje zaliczane do kategorii „rozwinętych”. Przykładem są takie państwa, jak: Włochy i Szwecja, gdzie przed pięćdziesięciu laty trudno było uwierzyć, że kiedykolwiek może tam wystąpić zjawisko braku zastępowalności pokoleń, a jednak pod koniec lat dziewięćdziesiątych kraje te zaczęły się szybko starzeć pod względem demograficznym na skutek ujemnego wskaźnika przyrostu naturalnego. Liczba ludności Europy do 2025 r. zmaleje o 80 mln. Co czwarty mieszkaniec kontynentu będzie w wieku emerytalnym. W dramatycznej sytuacji demograficznej znajdują się szczególnie Niemcy. W 2050 r., według szacunków Statystycznego Urzędu Federalnego, liczba ludności spadnie tam do 70 mln z dzisiejszych 82 mln i to po uwzględnieniu rocznej imigracji w liczbie 100–200 tys. rocznie. Obecnie ujemny przyrost wynosi tam 75 tys., a w 2050 r. dojdzie do 640–670 tys. osób. W 2040 r. w Niemczech będzie 30 mln osób w wieku ponad 65 lat⁸.

Problem starzenia się świata od kilkadziesiąt lat absorbuje uwagę organizacji międzynarodowych. Pierwsza debata na forum ONZ odbyła się w 1948 r. w Argentynie, a następna w 1969 r. na Malcie. W 1982 r. ONZ zwołała w Wiedniu światowe zgromadzenie na temat starości. Tam Zgromadzenie Ogólne przyjęło proklamację na temat seniorów. Stanowi ona zarys praktycznych działań na poziomie globalnym wspierających inicjatywy regionalne, ogólnokrajowe i lokalne. Długowieczność uznało za największe wyzwanie XX w. II Światowe Zgromadzenie ONZ na temat starzenia się społeczeństw, które odbyło się w 2002 r. w Madrycie, stolicy Hiszpanii — przewodniczącej wówczas Unii Europejskiej. Przyjęto tam raport w sprawie naruszania praw osób starszych, omówiono ich sytuację życiową w okresie transformacji ustro-

⁶ M. MALICKA, *Wiek podeszły społeczeństw — aspekty demograficzne*, „Etos” 12 (1999), nr 47, s. 139.

⁷ G. ORZECZOWSKA, *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Olsztyn 1999, s. 84.

⁸ M. ORAMUS, B. PIETKIEWICZ, *Siwe włosy ludzkości*, „Polityka” (2001), nr 20, s. 3.

jowej i wskazano na priorytetowe kierunki działań, jakie powinny być podejmowane na rzecz zmiany warunków życia populacji ludzi starych. Przyjmując, że starzenie się społeczeństw dotyczy przede wszystkim Ameryki Północnej i Europy, w tym głównie państw wchodzących w skład Unii Europejskiej, uznano, że wspólnym celem jest zbudowanie „społeczeństwa dla osób każdego wieku”. Podjęto szereg ważnych zobowiązań, jak: (1) włączenie kwestii starzenia się do stałych elementów tworzenia i realizacji polityki państw członkowskich; (2) wspieranie zrównoważonego wzrostu gospodarczego, którego pozytywne skutki odczuwane byłyby przez wszystkie grupy społeczne; (3) dostosowanie rynku pracy do społecznych i gospodarczych konsekwencji starzenia się społeczeństw; wzmocnienie systemów bezpieczeństwa socjalnego; (4) dążenie do zapewnienia osobom w każdym wieku wysokiej jakości życia oraz niezależności życiowej poprzez odpowiedni poziom usług socjalnych i zdrowotnych; (5) zapewnienia pełnej integracji i uczestnictwa osób starszych w życiu społeczeństwa⁹

Procesy demograficzne mają charakter uniwersalny i zachodzą we wszystkich krajach rozwiniętych, a zatem i w Polsce, choć tempo starzenia się społeczeństwa polskiego w porównaniu z krajami Europy Zachodniej jest mniejsze. Tendencja ta ulegnie nasileniu dopiero w drugiej dekadzie obecnego wieku. Natomiast od kilku lat obserwuje się bardzo szybki spadek dzietności. Wygląda na to, że tzw. „drugie przejście demograficzne” dokona się w Polsce w czasie kilkakrotnie krótszym niż w krajach zachodnich¹⁰.

Polska, według skali przyjmującej za próg starości 60 rok życia, weszła do zespołu krajów oznaczonych znakiem S (starości) w 1968 r., kiedy to polskie społeczeństwo liczyło 12,3% osób 60-letnich i starszych. Społeczeństwo francuskie na przekształcenie się z młodego w stare potrzebowało stu lat, polskiemu wystarczyło niecałe pięćdziesiąt. W latach 1950–97 liczba ludności w wieku 60 lat i więcej uległa podwojeniu; jej udział w ogólnej strukturze społecznej wzrósł z 8,3% do 16,2%. W tym okresie przeciętna wieku życia w Polsce przedłużyła się o około 11 lat. Dla mężczyzn w 1999 r. wynosiła ona 68,8 a dla kobiet — 77,5 lat. Według długookresowych prognoz demograficznych, w 2050 r. liczba ludności Polski obniży się do poziomu 34,7 mln, natomiast udział osób w wieku 60 lat i więcej wzrośnie do 35,8%, a w wieku 65 lat i więcej — do 28,4% w ogólnej strukturze społecznej. Co trzeci Polak będzie w wieku emerytalnym¹¹.

W związku z postępującym procesem starzenia się ludności naszego kraju następuje systematyczny wzrost liczby osób w wieku poprodukcyjnym. Przewiduje się, że w latach 1990–2010 liczebność tej populacji wzrośnie z 4,9 mln w 1990 do 5,8 mln osób w 2010 r., czyli o 0,9 mln osób. W latach 2010–2020 liczba ludności w wieku

⁹ TRAFIAŁEK, *dz. cyt.*, s. 84.

¹⁰ GOLINOWSKA, *art. cyt.*, s. 1.

¹¹ Z. KACZYŃSKA-BUTRYN, *Seniorzy w rodzinie. Przegląd badań*, „Problemy Rodziny” 39 (1999), nr 5–6, s. 33.

poprodukcyjnym zwiększy się w Polsce o dalsze 1,7 mln osób, przy jednoczesnym absolutnym spadku liczby ludności w wieku produkcyjnym. Wśród Polaków w starszym wieku, podobnie jak w innych krajach, przeważa ludność wiejska nad miejską oraz kobiety nad mężczyznami i przez najbliższe lata dysproporcje te będą się utrzymywały, ponieważ trwa odpływ ludzi młodych ze wsi do miast, a przeciętna życia kobiet w stosunku do mężczyzn jest wciąż dłuższa. Odsetek osób 60-letnich i starszych na wsi w 1992 r. był o 3,1% wyższy, aniżeli w mieście. Różnice w przebiegu procesu starzenia się ludności miejskiej i wiejskiej domagają się od polityki społecznej większej elastyczności i kształtowania bardziej odpowiednich form pomocy dla obydwu środowisk.

W 1992 r. liczba kobiet w wieku 60 lat i starszych zdecydowanie dominowała nad liczbą mężczyzn i na 100 mężczyzn w wieku 60–64 lat przypadało 120 kobiet w tymże wieku, a na 100 mężczyzn w wieku 65 lat i więcej — 167 kobiet w tymże wieku. Im starsza grupa ludności, tym więcej w niej kobiet, a mniej mężczyzn. W grupie wiekowej 80 lat i więcej na 100 mężczyzn przypada 230 kobiet. Dysproporcje te wynikają stąd, że przeciętne dalsze trwanie życia w latach 90-tych dla 60-letnich mężczyzn wynosiło o pięć lat mniej niż dla 60-letnich kobiet, a zatem problemy starości to przede wszystkim problemy ludzi wsi i starych kobiet¹².

Osoby starsze stanowią bardzo zróżnicowaną populację pod względem cech społecznych, kulturalnych, warunków bytowych i kondycji zdrowotnej, a co za tym idzie, ich potrzeby są bardziej zróżnicowane, aniżeli formy zabezpieczeń społecznych funkcjonujące obecnie w Polsce. To zróżnicowanie charakteryzuje poziom wykształcenia i stan zdrowia.

Coraz większy i przyspieszony spadkiem dzietności udział ludzi starych w ogólnej strukturze społecznej z czasem przynieść może poważne obciążenie budżetu państwa wydatkami na cele zabezpieczenia społecznego. Konsekwencje zmieniającej się struktury demograficznej dotyczyć będą tak gospodarki kraju i budżetów samorządowych, jak też małych środowisk lokalnych, rodzin, a przede wszystkim tych, którzy wkraczać będą w kolejne fazy starości. To sytuacja rodząca problemy nawet w najbogatszych krajach, a w tych, które są dopiero na etapie organizowania struktur nowoczesnego państwa i wdrażania zasad gospodarki rynkowej — grożąca nawet utratą płynności finansów publicznych. Problem jest o tyle trudny, że presja społeczna utrudnia zmianę progu emerytalnego, a rola indywidualnych oszczędności w funkcjonowaniu systemu zabezpieczeń społecznych nadal jest znikoma.

Przewidywany w najbliższej dekadzie wzrost liczebności populacji w wieku 60 lat i więcej o 900 tys. osób, a w wieku 65 lat i więcej — o 250 tys. spowoduje wzrost kosztów na zabezpieczenia emerytalne i opiekę medyczną. W grupie ludzi dożywających sędziwej starości wskaźnik niepełnosprawności przekracza 80%. Ludzi sta-

¹² DYCZEWSKI, *dz. cyt.*, s. 25.

rych będzie coraz więcej, a młodych coraz mniej. Trudniej będzie również sprostać rosnącym zapotrzebowaniom na usługi zdrowotne i opiekuńcze, adresowane do najstarszych i niepełnosprawnych. Bez przesunięcia odpowiedzialności za jakość życia ludzi zbliżających się do emerytury, na ich rodziny i bliskich, osoby aktywne zawodowo nie zdołają unieść obciążeń fiskalnych. Bez konstruktywnych i szybkich rozwiązań systemowych, służących odciążeniu państwa w finansowaniu świadczeń emerytalnych i kształtowaniu indywidualnej przezorności, oszczędzania, przygotowania się do życia na emeryturze, finansom państwa grozić będzie zapaść, rynkowi pracy — regres, a społeczeństwu coraz większa pauperyzacja i polaryzacja, wzmacniana międzypokoleniowymi konfliktami¹³

2. Starość jako faza życia i teorie starzenia się

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 Wschodu przekazała nam periodyzację życia człowieka, ułożoną przez uczonych chińskich. Uczeni ci dzielili życie ludzkie na następujące okresy¹⁴:

- 1) młodość — do 20 lat;
- 2) wiek zawierania małżeństwa — do 30 lat;
- 3) wiek poznawania własnych błędów — do 40 lat;
- 4) wiek pełnienia urzędów społecznych — do 50 lat;
- 5) końcowy okres twórczego życia — do 60 lat;
- 6) wiek upragniony — do 70 lat;
- 7) starość — od 70 lat.

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 każdy¹⁵:

- 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.

¹³ TRAFIAŁEK, *dz. cyt.*, s. 83.

¹⁴ J. REMBOWSKI, *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, Warszawa–Poznań 1984, s. 41.

¹⁵ *Tamże*, s. 41.

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 J. BIRRENA¹⁶:

- 1) niemowlęstwo — 2;
- 2) okres przedszkolny — 2–5;
- 3) dzieciństwo — 5–12;
- 4) dorastanie — 12–17;
- 5) wczesna dojrzałość — 17–25;
- 6) dojrzałość — 25–30;
- 7) późna dojrzałość — 50–75;
- 8) starość — 75.

Różnorodność kryteriów nasuwa konieczność podziału życia człowieka na okresy krótsze 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 cech fizycznych i psychicznych.

W podręcznikach współczesnej psychologii rozwoju człowieka nie ma zgodności co do liczby wyróżnianych stadiów życia, jak i podziałów wieku pomiędzy nimi. Ze względu na niejednakowe tempo rozwoju granice pomiędzy poszczególnymi przedziałami stają się płynne. Począwszy od adolescencji coraz trudniej jest wskazać ostre i wyraźne granice stadiów rozwojowych. Współczesne próby podziału życia człowieka na poszczególne okresy i fazy rozwoju stają się bardziej szczegółowe, a okresy krótsze.

Większość badaczy przyjmuje dziś następującą periodyzację rozwoju człowieka¹⁷:

- 1) okres prenatalny — od poczęcia do narodzin
- 2) okres wczesnego dzieciństwa — od narodzin do 3 r. życia
 - a) podokres wieku niemowlęcego — od narodzin do 1 r. życia
 - b) podokres wieku poniemowlęcego — od 1 do 3 r. życia
- 3) okres średniego dzieciństwa – wiek przedszkolny — od 4 do 6 r. życia
- 4) okres późnego dzieciństwa – młodszy wiek szkolny — od 7 do 10–12 r. życia
- 5) okres adolescencji — od 10–12 do 20–23 r. życia
 - a) podokres wczesnej adolescencji – wiek dorastania — od 10–12 do 15 r. życia
 - b) podokres późnej adolescencji – wiek młodzieńczy — od 16 do 20–23 r. życia

¹⁶ J. BIRREN, *The psychology of aging*, New Jersey 1964, s. 5.

¹⁷ B. HARWAS-NAPIERAŁA, J. TREMPAŁA (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. II, Warszawa 2004, s. 15.

- 6) okres wczesnej dorosłości — od 20–23 do 35–40 r. życia
- 7) okres średniej dorosłości – wiek średni — od 35–40 do 55–60 r. życia
- 8) okres późnej dorosłości – wiek starzenia się — od 55–60 r. do śmierci.

W związku z tak licznymi klasyfikacjami i periodyzacją życia ludzkiego, trudno jest wyznaczyć wiek początku starości. M. PRZETACZNIK-GIEROWSKA wskazuje jako przełomowy dla późnej dorosłości 55 rok życia. B. HARWAS-NAPIERAŁA i J. TREMPAŁA podają wiek 55–60 roku życia, natomiast H. BEE za początek okresu późnej dorosłości uznaje 60 rok życia¹⁸.

Dla uszczegółowienia charakterystyki starości i starzenia się w obrębie osób starszych dokonuje się podziału na podgrupy. H. Bee wyróżnia wśród ludzi starych trzy grupy, które różnią się między sobą cechami fizycznymi i umysłowymi¹⁹:

- 1) młodszych starszych (60–75 lat);
- 2) starszych starszych (75–85 lat);
- 3) najstarszych starszych (powyżej 85 lat).

Dokonanie takiego podziału pozwala uświadomić sobie, że starzenie się nie jest zjawiskiem, które następuje nagle. O ile starość, jako nieunikniony etap w życiu człowieka, ma charakter statyczny, o tyle starzenie się jest procesem dynamicznym rozłożonym w czasie. Dlatego też dokładne określenie czasu jest trudne, gdyż nie jest on jednakowy w sensie psychologicznym, biologicznym i społecznym. Próbę opisu i wyjaśnienia zmian, które zachodzą w człowieku w miarę upływu czasu, podejmują tzw. teorie starzenia się. Wszystkie te teorie starzenia się można podzielić na trzy grupy, zgodnie z trzema rodzajami starzenia się: biologicznym, psychologicznym i społecznym²⁰

Wśród teorii biologicznych rozróżnia się takie, które zakładają, że zjawisko starzenia się zachodzi przypadkowo i narasta z czasem — teorie stochastyczne, oraz takie, które ujmują procesy starzenia się jako pierwotnie zdeterminowane — teorie niestochastyczne²¹. Teoria błędów, z grupy teorii stochastycznych, zakłada, że zachodząca z czasem akumulacja błędów w syntezie białka prowadzi do uszkodzenia funkcji komórkowych. Przeciw słuszności tej teorii przemawiają jednak liczne badania, które wskazują, że odchylenia te nie zwielokrotniają się wraz z progresją wieku. Inna teoria stochastyczna, nazywana teorią wiązań krzyżowych, wskazuje, że wiązania krzyżowe białek i innych makrocząsteczek komórkowych prowadzą do chorób i zaburzeń zależnych od wieku²². Łączenie krzyżowe jest procesem komórkowym, które następuje wówczas, gdy pomiędzy proteinami lub tłuszczami pojawiają się niepotrzebne łączniki. Powstające w ten sposób molekuly nie mogą przyjąć po-

¹⁸ H. BEE, *Psychologia rozwoju człowieka*, tł. A. Wojciechowski, Warszawa 2004, s. 545.

¹⁹ *Tamże*, s. 545.

²⁰ REMBOWSKI, *dz. cyt.*, s. 32.

²¹ *Tamże*, s. 31.

²² R.L. SCHNEIDER, *Procesy starzenia się*, w: ABRAMS, BEER, BERKOW (red.), *dz. cyt.*, s. 455.

prawnego kształtu niezbędnego do właściwego funkcjonowania, w efekcie powodują m.in. zmarszczki na skórze i zeszywnienie tętnic. Łączenie krzyżowe zachodzi częściej w białkach komórkowych osób starszych niż młodszych²³.

Kolejna teoria głosi, że ludzkie ciało ulega powolnemu zużyciu wskutek działania pewnych czynników środowiskowych, takich jak: choroby, zanieczyszczenie środowiska czy promieniowanie ultrafioletowe. Według teorii zużycia wskutek działania takich czynników komórki tracą swoją zdolność do regeneracji i zniszczeniu ulegają ważne narządy wewnętrzne. Osoby wykonujące regularne ćwiczenia fizyczne, unikające działania niekorzystnych czynników, także używek i stresów oraz zdrowo odżywiające się, mogą ten proces znacznie osłabić i opóźnić efekty starzenia²⁴.

Ostatnia z teorii stochastycznych, teoria wolnych rodników, starzenie się organizmu wiąże ze zdolnością do poradzenia sobie z wolnymi rodnikami. Są to cząsteczki lub atomy posiadające co najmniej jeden niesparowany elektron, będące produktami ubocznymi metabolizmu, ale również wynikiem diety, reakcją na światło słoneczne, promieniowanie rentgenowskie lub zanieczyszczenie powietrza. Cząsteczki te wchodzi w szkodliwe reakcje m.in. z cholesterolem, pozostawiając po sobie uszkodzenia molekularne, które wraz z wiekiem ulegają nagromadzeniu i przyczyniają się do powstawania zmian starczych²⁵.

Teoria zegara biologicznego, z grupy teorii niestochastycznych, utrzymuje, że starzenie jest procesem wyznaczonym pewnym zegarem biologicznym, odmierzającym czas zgodnie z instrukcjami genetycznymi. Rolę wewnętrznych regulatorów przebiegu starzenia, które mają genetycznie zaprogramowane zanikanie w pewnych okresach życia organizmu, a tym samym wpływają na procesy starzenia organizmu, przypisuje niektórym narządom i układom, np. immunologicznemu i neuroendokryologicznemu.

Druga z teorii niestochastycznych, teoria genetyczna, skupia się na obserwacji, że każdy gatunek ma sobie właściwą maksymalną długość życia. U człowieka wynosi ona około 110, 120 lat. Na podstawie przeprowadzonych badań i obserwacji wysunięto teorię, że dla każdego gatunku istnieje tzw. granica HAYFLICKA, czyli określona liczba podziałów komórkowych, powyżej której tracą zdolność dzielenia się. Osiągnięcie tej granicy rozpoczyna proces starzenia organizmu²⁶.

Podsumowując trzeba stwierdzić, że wszystkie teorie biologicznego starzenia się mają podstawy genetyczne i przyjmują, że cykl życia określony jest przez informacje zawarte w DNA. Koncepcje te jednak można podzielić na dwie zasadnicze grupy. Do jednej należą te, zgodnie z którymi starzenie się w swojej istocie biologicznej można określić jako stopniowo rozwijający się proces zmian ilościowych

²³ BEE, *dz. cyt.*, s. 562.

²⁴ S.A. RATHUS, *Psychologia współczesna*, tł. B. Wojciszke, Gdańsk 2004, s. 198.

²⁵ BEE, *dz. cyt.*, s. 562–563.

²⁶ *Tamże*, s. 563–564.

w aparacie genetycznym, kontrolowanym, podobnie jak inne etapy rozwoju, przez geny. Drugą grupę stanowią koncepcje, według których proces starzenia się zostaje uruchomiony przez zaburzenia lub uszkodzenia aparatu genetycznego. Istnieją wreszcie koncepcje będące niejako kompromisem pomiędzy dwoma wymienionymi punktami widzenia, a mówiące, że program genetyczny, z którym każdy osobnik przychodzi na świat, determinuje tylko pewne miejsca najniższej odporności. Miejsca te, poddawane uszkadzającemu działaniu środowiska wewnętrznego lub zewnętrznego, przeistaczają się następnie w materialne podłoże zainicjowanego procesu starzenia się²⁷

Podsumowując wartość teorii biologicznego starzenia się, można stwierdzić, że: istnieje program genetyczny, który określa górną granicę życia gatunku; istnieją jakieś cechy charakterystyczne, które mają wpływ na różnice, jakie powstają w cyklu życiowym między jednostkami tego samego gatunku; ujawnienie się podstawowego programu genetycznego może ulec zmianie pod wpływem czynników środowiskowych²⁸.

W aspekcie psychologicznym starzenie się oznacza śledzenie zmian zachodzących z wiekiem w zakresie zdolności psychomotorycznych, uczenia się i zapamiętywania, myślenia i umiejętności rozwiązywania problemów, motywacji i emocji. Jednym słowem, oznacza to interesowanie się zjawiskami tworzącymi osobowość człowieka.

Pierwszą z teorii opisujących psychologiczny aspekt starzenia jest teoria odpowiedników. Cechy pojawiające się w późnym okresie życia człowieka opisuje ona jako rezultaty (odpowiedniki) jego wcześniejszego rozwoju.

Drugą jest teoria przypadków, mówiąca, że cechy osobowości charakterystyczne dla człowieka starszego są rezultatem działania różnych i nie skorelowanych ze sobą wydarzeń życiowych. Akumulacja przeżyć może powodować różnice indywidualne między ludźmi. Mogą one również dotyczyć różnych aspektów osobowości²⁹

Teoria aktywności zakłada, że naturalny proces starzenia pozwala człowiekowi na utrzymanie dotychczasowego zaangażowania życiowego. Starzenie jest tu rozpatrywane jako gromadzenie się napięć związanych z koncepcją obrazu samego siebie, która wynika ze zmiany w pełnieniu ról społecznych. Zgodnie z tą teorią człowiek w okresie poprodukcyjnym powinien wykonywać zajęcia zbliżone do pracy w okresie poprzednim. Satysfakcja w tym wieku wiąże się bezpośrednio z podtrzymywaniem aktywności w wieku średnim, która jest potrzebą społeczną i psychiczną w każdym wieku, nie wyłączając późnych lat życia człowieka³⁰. Osoby starzejące się optymalnie to takie, które pozostają aktywne, obecne w życiu społecznym; będąc na emerytu-

²⁷ M. SUSOŁOWSKA, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 1989, s. 31.

²⁸ *Tamże*.

²⁹ M. OLSZEWSKI, *Starość i starzenie się*, w: W. SZEWCZUK (red.), *Encyklopedia psychologii*, Warszawa 1998, s. 856.

³⁰ Por. REMBOWSKI, *dz. cyt.*, s. 30–34.

rze, znajdują zastępcze zajęcia, substytuty utraconej młodości, nawiązują też nowe więzi przyjacielskie³¹.

Teoria wyłączenia stanowi funkcjonalne podejście do interakcji społecznych i samopoczucia w wieku starszym. Jej podstawą jest stwierdzenie, że „wyłączanie” jest znamioną cechą w życiu społecznym człowieka w wieku starszym i odnosi się do ograniczenia interakcji pomiędzy ludźmi z otoczenia. Teoria wyłączenia utrzymuje, że ludzie odsuwają się od osoby starej w takim samym stopniu, w jakim ona oddala się od nich. Nie wyklucza to faktu, że starzejący się człowiek może ograniczać swe kontakty z pewną grupą osób, a utrzymywać, wręcz pogłębiać z inną. Proces wycofywania się zależy od stanu zdrowia, interakcji ze społeczeństwem i samopoczucia³².

Psychologiczny wymiar starzenia się należy rozpatrywać łącznie z wymiarem społecznym. Analiza pełnionych przez człowieka ról społecznych wskazuje, że w poszczególnych fazach życia zmienia się charakter, zakres i hierarchia tych ról. Jedną z bardziej widocznych oznak społecznego aspektu starzenia się jest systematyczne zmniejszanie się zakresu interakcji społecznych. Występują tu jednak znaczne różnice indywidualne: część osób starszych jest aktywna i związana ze światem, chociaż z wiekiem odczuwa brak sił, inna część wycofuje się, a nawet stroni od wszelkiego typu aktywności.

3. Człowiek stary w społeczeństwie i rodzinie

Ludzie starzy istnieli zawsze w społeczeństwie, lecz stosunek 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 niedołączonych 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 ludzi starych. W wielu cywilizacjach okresu starożytnego panowała gerontokracja

³¹ M. STRAŚ-ROMANOWSKA, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, w: B. HARWAS-NAPIERAŁA, J. TREMPAŁA (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. II, Warszawa 2002, s. 263–292.

³² OLSZEWSKI, *art. cyt.*, s. 855n.

(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 przywileje, aby był w rodzinie „osobą świętą” do tego stopnia, że zaszczytem było pielęgnowanie go w chorobie czy niedołęstwie³³

Dla starożytnego Rzymu charakterystyczne są również dwie skrajne postawy wobec starości: jedna twierdząca, że „wiek starczy sam w sobie jest chorobą”, druga natomiast, wyrażona przez MARCUSA TULLIUSZA CICERONA (106 do 43 r. przed Chr.), propagowała chwałę tego okresu. Ciceron w 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: rozwagi i dojrzałej decyzji. Są one potrzebne w pełnieniu funkcji kierowniczych w społeczeństwie. Odnaczają się nimi przede wszystkim ludzie starzy, „bo gdyby one nie były cechą starości, przodkowie nasi nie nazywaliby rady senatem od słowa *senes*” (6, 9). W toku wywodów przytoczone są przykłady na to, 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 rozwagi i poważnej decyzji. A starość zwykle posiada te właśnie zalety³⁴

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 jej 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 teraźniejszością³⁵

³³ K. WIŚNIEWSKA-ROSZKOWSKA, *Geriatrics i gerontologia*, w: TAŻ (red.), *Gerontologia dla pracowników socjalnych*, Warszawa 1982, s. 6.

³⁴ Cyt. wg przekładu Z. Ciemiakowej, w: MARCUS TULLIUS CICERO, *Pisma filozoficzne*, t. IV, Warszawa 1963, s. 11–58.

³⁵ WIŚNIEWSKA-ROSZKOWSKA, *dz. cyt.*, s. 7.

Przedłużenie życia i znaczne zwiększenie się populacji 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. We współczesnym świecie starość zdewaluowała się i nie bardzo umie znaleźć sobie miejsce.

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 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, żywicieli i opiekunowie zaczynają sami potrzebować opieki, 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 nowych³⁶.

Warto jeszcze zwrócić uwagę na fakt, iż we współczesnym świecie naukowo-technicznym, nadmierne zinstytucjonalizowanym, odhumanizowanym, obowiązuje zasada użyteczności. Według A. KĘPIŃSKIEGO oznacza ona, iż człowiek jest dobry, uznawany, pożądaný, dopóki jest potrzebny, dopóki może coś 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 złom³⁷. Nie trzeba przekonywać, że to porównanie w odniesieniu do ludzi godzi przede wszystkim w osoby starsze, które nie nadążają za tempem życia współczesnego, nie mają sił, by sprostać różnego rodzaju obowiązkowi i rolom, jakie narzuca życie, i stają się niepotrzebne.

Poczucie zbędności przyspiesza u człowieka proces starczej degradacji. Może on czuć się tak, jakby wydano nań wyrok śmierci społecznej. Poczucie niepewności

³⁶ REMBOWSKI, *dz. cyt.*, s. 11.

³⁷ A. KĘPIŃSKI, *Melancholia*, Warszawa 1979, s. 50.

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.).

Papież JAN PAWEŁ II, obserwując z niepokojem przemiany cywilizacyjne, w liście skierowanym do ludzi w podeszłym wieku zachęca do odkrywania na nowo solidarność między pokoleniami oraz sensu znaczenia starości w społeczeństwie zdominowanym przez mit wydajności i sprawności fizycznej. Zwraca uwagę, że człowiekowi staremu trzeba zapewnić bezpieczne i godne warunki życia, a jego rodzinie należy pomóc także materialnie, aby mogła pozostać naturalnym środowiskiem więzi międzypokoleniowych. Ludzie starsi, tak jak wszyscy, mają prawo do godnego życia i czerpania z niego radości³⁸.

W starszym wieku więzy społeczne zacieśniają się najczęściej tylko do stosunków z rodziną, głównie z małżonkiem, dziećmi i wnukami, ewentualnie rodzeństwem, dlatego relacje te mają duże znaczenie dla jakości życia i jego oceny. Rodzina człowiekowi staremu jest potrzebna do pewnego stopnia, jak dziecku, z tą tylko różnicą, że jeżeli w okresie dzieciństwa jest ona nieodzowna do pełnego rozwoju osobowości dziecka, do jego prawidłowego wejścia w świat, to w ostatniej fazie życia jest konieczna do osiągnięcia pełnej dojrzałości, do stopniowego wyłączenia się z życia³⁹.

Kiedy człowiek starszy wycofuje się z szerszych kręgów społecznych, zaczyna odczuwać potrzebę posiadania kogoś bliskiego i w zakresie tej potrzeby ogromne znaczenie ma rodzina. Zaspokaja ona w tym czasie podstawowe potrzeby człowieka starszego: akceptacji, kontaktów, związków uczuciowych, a także potrzeby fizyczne. Bez rodziny życie człowieka starego jest nudne, uciążliwe, niedopełnione i niejednokrotnie traci sens, bo gdy jest odrzucany, wtedy traci szybciej swoją aktywność psychiczną, co przyspiesza proces starzenia się⁴⁰. Rodzina pomaga człowiekowi staremu utrzymać równowagę psychiczną i sprzyja dalszemu rozwojowi jego osobowości, z kolei on jest także potrzebny rodzinie do jej pełniejszego funkcjonowania, a w szczególności do wychowania i socjalizacji młodszych jej członków. Kontakty międzyosobowe, które człowiekowi starszemu zapewnia rodzina, sprawiają, że jego życie do końca jest intensywne i wartościowe.

Współcześnie w społeczeństwach zachodnich ludzie starsi wolą żyć niezależnie, ale jednocześnie mieć swoje dzieci lub bliskich krewnych w nieodległym sąsiedztwie. W około 80% przypadków starsi rodzice mieszkają w odległości nie większej niż 30 minut drogi od przynajmniej jednego ze swoich dzieci⁴¹. Ludzie starsi chcą żyć sami i niezależnie. Jest to dzisiaj możliwe ze względu na poprawę socjalnych

³⁸ JAN PAWEŁ II, *List do osób w podeszłym wieku*, w: K. WÓJTOWICZ (red.), *Życie konsekrowane w trzecim wieku*, Kraków 2000, s. 75.

³⁹ DYCZEWSKI, *dz. cyt.*, s. 49–50.

⁴⁰ ORZECHOWSKA, *dz. cyt.*, s. 31.

⁴¹ I. STUART-HAMILTON, *Psychologia starzenia się*, tł. A. Błachnio, Poznań 2007, s. 160.

warunków życia części z nich, wprowadzeniu wielu zmian w codziennej egzystencji. Chęć zachowania osobistej niezależności nie oznacza wcale zaniku więzi emocjonalnych, wręcz odwrotnie — można zaobserwować żywą wymianę usług i różnych form pomocy oraz rosnące znaczenie więzi emocjonalnych. Zdaniem M. SUSOŁOWSKIEJ „intymność na dystans” jest znacznie lepszą formą współżycia starszych rodziców z dziećmi i wnukami niż wspólne mieszkanie⁴².

Istnieje także tendencja odwrotna — wspólne zamieszkanie z rodziną któregoś z dzieci. Wiąże się ona m.in. z sytuacją ekonomiczną rodzin i samych osób starszych oraz z ich zdrowiem. Jednakże istnieją ludzie starsi, którzy wybrali takie rozwiązanie, by stało się ono sposobem na wymarzone życie u boku bliskich, dla innych jest to konieczność wymuszona biedą lub złym stanem zdrowia⁴³.

Kontakty starszych ludzi z członkami rodziny stanowią namiastkę utraconych szerszych kontaktów społecznych. Niektórzy badacze twierdzą, że im więcej starszy człowiek ma przyjaciół, tym mniejsze znaczenie mają dla niego kontakty emocjonalne z rodziną, im więcej utracił ról społecznych, które dawniej pełnił, tym bardziej jest zależny emocjonalnie od rodziny. Uważają również, że starzy ludzie szukają kontaktów społecznych poza rodziną, gdy nie mają dzieci lub gdy stosunki z nimi są niezbyt bliskie. Natomiast gdy pogarsza się ich sytuacja materialna lub zdrowie, wtedy oczekują pomocy od rodziny i obcy wówczas przestają się liczyć⁴⁴.

W polskich rodzinach szczególną rolę odgrywają relacje dziadkowie — wnuki. Babcie i dziadkowie przekazują im wartości religijne, zasady moralne, obyczaje i tradycje. Uczą patriotyzmu, nawiązują łączność duchową z dawnymi pokoleniami, przekazują wartości przez nich uświęcone, kształtują tym samym postawy najmłodszych. Dla swoich dzieci i wnuków stanowią oparcie w egzystencjalnym i duchowym wymiarze. Z kolei ludzie młodzi w ogromnej większości kochają i cenią swoje babcie i dziadków jako osoby mądre, czułe, kochające, stwarzające im poczucie przynależności do rodziny i bezpieczeństwa — tak ważne, zwłaszcza obecnie, przy niemal stałej nieobecności w domach zapracowanych rodziców⁴⁵.

Podsumowując krótkie rozważania nad miejscem i rolą rodziny w życiu najstarszego pokolenia należy stwierdzić, że odgrywa ona ogromną, pozytywną rolę. Wielu ludzi starszych może prowadzić samodzielne życie tylko dzięki temu, że rodzina dopełnia ich siły i niesie pomoc w potrzebie. Tak jak człowiekowi starszemu potrzebna jest rodzina, tak i rodzinie potrzebny jest człowiek starszy. Obecność bowiem dziadków cementuje rodzinę, wspomaga ją w jej funkcjach, pozwala na lepszą orga-

⁴² SUSOŁOWSKA, *dz. cyt.*, s. 199.

⁴³ KRAWCZYŃSKA-BUTRYN, *art. cyt.*, s. 34.

⁴⁴ SUSOŁOWSKA, *dz. cyt.*, s. 200.

⁴⁵ B. SYNAK, *Człowiek stary i jego rodzina w zmieniającej się rzeczywistości ekonomicznej w Polsce*, „Problemy Rodziny” 32 (1992), nr 1, s. 5.

nizację życia rodzinnego, a co najważniejsze, poprzez swoją obecność babcia czy dziadek uczą młodsze pokolenie o starzeniu się i starości.

4. Religijność starszego pokolenia

Stary człowiek patrzy na życie z perspektywy zbliżającego się odejścia, widząc je jakby „z lotu ptaka”. Szuka pewnej syntezy swego istnienia. Przeżywając nieuchronną degradację swego ciała, szuka wartości duchowych, zaczyna je coraz bardziej cenić i lepiej pojmować. To przybliża go do religii. Poszukiwanie wartości nadprzyrodzonych przenosi starego człowieka do innego świata niż ten, który widzi i odczuwa, a który może dokładnie określić. Ta nadprzyrodzona rzeczywistość nadaje ostateczny sens całemu życiu. Wpływa na przeżycia, dążenia, zachowania i działania starych ludzi⁴⁶. Nosi ona miano religijności i posiada charakterystyczne znamiona. Ludzie w podeszłym wieku są na ogół bardziej pobożni, choć może nie zawsze praktykujący. Ich doświadczenie życiowe, dojrzała refleksja nad sensem życia, długie lata obfitujące w wydarzenia pomyślne i klęski wyrobiły w nich przekonanie, że za tym wszystkim kryje się najwyższa Inteligencja i najlepsza Wola, która wszystkim kieruje⁴⁷.

Wiek podeszły jest w sposób szczególny przeznaczony do tego, by odkryć prawdziwą dojrzałość człowieka, która już nie zależy od poglądów czy od działań, nie wynika z poziomu intelektualnego i moralnego, lecz wiąże się bezpośrednio z cnotami teologalnymi: wiarą, nadzieją i miłością. Po dzieciństwie i wieku dorastania — okresach formacji, po dojrzałości człowieka dorosłego — wieku dokonań, starość to czas nie tylko służby, ale także poświęcenia siebie. Jest to czas najgłębszych i już nie dobrowolnych ogołoceń. Święty JAN OD KRZYŻA nazywa je biernymi oczyszczeniami, które kształtują dojrzałą postawę religijną. Wielkie cierpienie starca polega na tym, że stale jest on powstrzymywany w sferze dokonań: głowa i ciało już nie nadążają za porywem serca⁴⁸. I tak starzejący się człowiek otrzymuje sposobność do doświadczalnego stwierdzenia prawdy paradoksalnej w chrześcijaństwie, że im bardziej jego własne siły maleją, tym wspanialej jaśniej w nim chwała i moc Boga Stworzyciela i Odkupiciela. Dobitnie wyraził to św. PAWEŁ:

Lecz [Pan] mi powiedział: „Wystarczy ci mojej łaski. Moc bowiem w słabości się doskonali” Najchętniej więc będę się chlubił z moich słabości, aby zamieszkała we mnie moc Chrystusa. Dlatego mam upodobanie w moich słabościach, w obelgach, w niedostatkach, w prześladowaniach, w uciskach z powodu Chrystusa. Albowiem ilekroć niedomagam, tylekroć jestem mocny (2 Kor 12,9-10)⁴⁹

⁴⁶ L. DYCZEWSKI, *Religia w życiu starszego człowieka*, w: W. TUREK (red.), *Kościół w służbie człowieka*, Olsztyn 1990, s. 307.

⁴⁷ J. PASTUSZKA, *Postawy życiowe człowieka w starości*, w: WÓJTOWICZ (red.), *dz. cyt.*, s. 355.

⁴⁸ T. PHILIPPE, *Nowa dojrzałość u najstarszych*, Poznań 1998, s. 8–15.

⁴⁹ A. DEEKEN, *Gdy przychodzi starość*, Kraków 1977, s. 112–113.

Człowiek w podeszłym wieku powoli dostrzega, że należy uporządkować swoje życie przed Bogiem i przed ludźmi. Zaczyna też głębiej rozumieć, że Jezus Chrystus uwalnia go od ciężaru winy, nieczystego sumienia, strachu — ale nie od ciężaru życia w starości. Tak ukształtowana postawa religijna wpływa na głębsze zrozumienie doniosłych wartości życiowych. Starszy człowiek dzięki własnym doświadczeniom życiowym potrafi odróżnić prawdę od iluzji, fałszu i kłamstwa; dobro od zła; to, co trwałe, od wartości ulotnych i przelotnych wrażeń. Taka umiejętność pozwala oglądać świat nie tylko oczyma, ale także sercem. Pozwala mówić Bogu „tak” również wobec przeszłości — z wieloma rozczarowaniami i terażniejszości — z własną słabością i ograniczeniami. Jest to niezwykła mądrość, która pozwala dostrzegać stan „ponad rzeczami”, ale bez gardzenia nimi. Starsi w swoisty sposób zaczynają dostrzegać, iż „Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra” (Rz 8,28). Ta mądrość osób starszych promieniuje na innych dobrem, cierpliwością i zrozumieniem. Pozwala wesprzeć innych we wspólnocie przez pomoc w wyborze, zrozumieniu samych siebie, w rozładowaniu napięć, a także odkryć wiarę⁵⁰. Na dojrzałą religijność osób starszych mają wpływ takie czynniki, jak: refleksyjny charakter tej fazy życia, potrzeba przełamywania narastającego poczucia samotności i osamotnienia, potrzeba rozwiązania tzw. problemów ostatecznych (sens życia, cierpienie, śmierć), problemy wynikające z wyłączenia się z pracy zawodowej i związany z tym wzrost czasu wolnego. Próg wzrostu religijności wiąże się powszechnie z pięćdziesiątymi i sześćdziesiątymi latami życia jednostki.

Religijność człowieka starego wyraża się w określonych formach zewnętrznych, takich jak: uczęszczanie do kościoła, przyjmowanie sakramentów świętych, czynny udział w działalności organizowanej przez wspólnotę religijną⁵¹. Starszy człowiek po przejściu na emeryturę często ma chęć do dalszej pracy i wcale nie chce wycofywać się z życia społecznego. Może rozwijać działalność dostosowaną do zasobu sił i stanu zdrowia oraz zgodną z zainteresowaniami. Bardzo wdzięczne pole do działalności społecznej znajduje w swej parafii, zgłaszając się jako siła pomocnicza, w opiece nad ludźmi samotnymi, chorymi, niepełnosprawnymi, w katechezie, w opiece nad dziećmi, czy w akcji pomocy dla rodzin wielodzietnych. Ogromne znaczenie ma uczestnictwo ludzi starszych w Kręgach Żywego Różańca, w Straży Honorowej Najświętszego Serca Pana Jezusa, Apostolstwie Chorych, czy innych bractwach i stowarzyszeniach religijnych. Taka działalność przyparafialna ukazuje chrześcijański sposób przeżywania upływającego życia, a tym samym zaspokaja potrzebę przepojenia ludzkiej egzystencji wymiarem religijnym⁵². JAN PAWEŁ II w *Liście do osób w podeszłym wieku* pisze, że dzięki inicjatywom społecznym, ludzie starzy mogą nie tylko dbać o swoją kondycję fizyczną i intelektualną, ale także rozwijać

⁵⁰ K. DĘBOWSKA, *Misja starszych we wspólnocie zakonnej*, w: WÓJTOWICZ (red.), *dz. cyt.*, s. 147.

⁵¹ DYCZEWSKI, *art. cyt.*, s. 310.

⁵² J. LEONOWICZ, *Duszpasterstwo ludzi starszych*, w: R. KAMIŃSKI, B. DROŹDŹ (red.), *Duszpasterstwo specjalne*, Lublin 1998, s. 39–54.

relacje z innymi, oddając im swój czas, umiejętności i doświadczenie. Pozwala im to zachować i pogłębić świadomość wartości życia — najważniejszego daru Bożego⁵³

Wraz ze słabnięciem sił psychofizycznych stopniowo zanikają zewnętrzne formy religijności, może jednak rozwijać się religijność w wymiarze wewnętrznym. Ten wymiar religijności wyraża się w myślach, pragnieniach skierowanych ku wartościom nadprzyrodzonym, w prowadzeniu nad nimi refleksji i duchowym zjednoczeniu z Bogiem. Słabną siły i przybywa chorób, których nie da się już wyleczyć, ale nawet najbardziej bezsilny i chory, przykuty do łóżka człowiek ma możliwość zrobić wiele dobrego zarówno dla zmarłych, jak i żywych, ofiarując za nich swoje cierpienia. Starsi ludzie mają więcej wolnego czasu na rozmyślanie i modlitwę. Zbliżanie się do Boga przez kontemplację jest najbardziej ubogacającym przeżyciem, które wlewa w starzejące się ciało nową Bożą miłość⁵⁴. Człowiek stary, stając przed problemem utraty sił, sensu cierpienia, śmierci, własnego życia i nieśmiertelności, poszukuje odpowiedzi na nurtujące go problemy w tym okresie życia. Zależą one od wielu czynników, takich jak: wyznawany światopogląd, preferowane wartości, kontekst kulturowy, osobiste doświadczenia życiowe, wiedza, aktualna sytuacja materialna, społeczna i rodzinna, psychiczna odporność na sytuacje stresowe, stan zdrowia i prawdopodobieństwo śmierci. Religia zatem jest tylko jednym z wielu czynników kształtujących postawę człowieka wobec własnej i cudzej starości. Na ogół przyjmuje się, że jest ona bardzo ważnym czynnikiem. Rola religii wyraża się przede wszystkim w tym, że pomaga ona pełniej wykorzystać wartości już nagromadzone i odkrywać nowe, zaakceptować śmierć i widzieć w niej swoistą wartość. Budzi i utrwala postawę życiowego optymizmu oraz wzmacnia poczucie własnej wartości i godności⁵⁵.

Religia nie uwalnia człowieka od lęku przed śmiercią. Występuje on zarówno u osób religijnych, jak i niereligijnych. Dla jednych i drugich śmierć jest tragicznym wydarzeniem. Różnica między nimi jest jednak zasadnicza. Dla człowieka niereligijnego śmierć zawiera w sobie większą tajemniczość i tragizm. Widziana jest jako coś absurdalnego i destrukcyjnego. Niesie za sobą smutek, lęk i bezsens. Człowiek niereligijny myśli o śmierci niechętnie i ucieka od niej. Osoby wierzące akceptują śmierć, pomimo jej tragizmu i tajemniczości, patrzą na nią pozytywnie, przyznają jej określoną wartość i sens. Śmierć jest dla nich nadzieją i drogą do Boga. Refleksja nad śmiercią skłania ludzi wierzących do takiego kierowania życiem, by go nie zmarnować⁵⁶. Można stwierdzić, że religia jest dla starego człowieka niezmiernie ważnym składnikiem życia, gdyż oferuje mu wejście w nowy świat, w którym spotka się z Bogiem i wszystkimi ludźmi, którzy przeszli już przez śmierć. To spotkanie ludz-

⁵³ JAN PAWEŁ II, *List do osób w podeszłym wieku*, w: WÓJTOWICZ (red.), *dz. cyt.*, s. 36.

⁵⁴ DEEKEN, *dz. cyt.*, s. 127.

⁵⁵ DYCZEWSKI, *art. cyt.*, s. 311.

⁵⁶ J. MAKSELON, *Struktura wartości a postawa wobec śmierci. Studium z tanatopsychologii*, Lublin 1983, s. 157.

kiej niemocy i kruchość życia ziemskiego z Bogiem jest zbawieniem. Religia więc wspiera i rozbudza w starym człowieku życiowy optymizm i budzi w nim nadzieję wiecznego trwania oraz dopełnienia dwóch ideałów, które pragnął przez całe życie zrealizować — sprawiedliwości i miłości.

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 nie kresem, ale owocem.

Psychological aspects of human ageing

Summary

The aim of this article is to show a psychic of a man of advanced age and to define his or her place in a community and a family as well as to present religiousness of an ageing generation. In paragraph one the demographic ageing of 20th and 21st century societies was presented. It was pointed out that the ageing phenomenon of Western societies is a result of simultaneously happening processes: on the one hand, bigger and bigger scope of population living till old age; and on the other hand, the fall of birth number which leads to a systematic decrease of the younger population scope. In the second paragraph old age as a life stage and ageing theories were presented. Special attention was paid to three theories of human ageing: biological, psychological and social. The third paragraph demonstrates the old man's place in a society and a family. It was proved that a family plays a special role in an old man's life. It gives an old man a feeling of security and creates a semblance of broader social contacts which were lost, it allows to achieve full maturity. The old generation religiousness was presented in paragraph four. The article indicates that ageing is not a state but a task. If it is well solved old age can be at least as beautiful as youth and death can be a fruit not the end.