



Eugeniusz Suwiński

Kolegium Jagiellońskie – Toruńska Szkoła Wyższa, Toruń

Współczesny wymiar starzenia się i starości

Słowa kluczowe: pedagogika, czas życia, gerontologia, okresy starości, starość, starzenie się

Abstrakt

Wszystkie społeczeństwa naszej cywilizacji starzeją się, ludzie żyją coraz dłużej, coraz więcej jest też ludzi starych – osób w podeszłym, starczym i sędziwym wieku. Toteż problemy tej grupy osób, tak w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym, stają się jednym z kluczowych zadań, stojących obecnie przed ludzkością.

W gruncie rzeczy, nie ma żadnych podstaw do tego, by ludziom tym szczególnie czegoś zazdrościć, czy też zbyt im współczuć. Człowiek stary – to zupełnie normalny człowiek, tyle tylko, że stary. A starość czeka nas wszystkich, czy tego chcemy czy nie, czy zastanawiamy się, jaka ona będzie czy nie. Już od dzieciństwa, z każdą minutą, sekundą – wszyscy stajemy się coraz starsi... I choć bez wątpienia istotne jest, by żyć jak najdłużej, niemniej ważna jest jakość tego życia, kondycja fizyczna, psychiczna, niezłe samopoczucie, a nade wszystko zdrowie. Bo starość, może nie radość – ale jak każdy inny etap życia ludzkiego – ma swoją perspektywę, wprawdzie w tym okresie jest ona nieco węższa – mimo wszystko może pozostać do końca pozytywna.

Celem, który przyświecał autorce w przygotowaniu niniejszego opracowania, była próba ukazania statusu człowieka w procesie starzenia się oraz zasygnalizowanie istnienia pewnych zagadnień związanych z „przemijaniem życia”. Tekst ten pozwala czytelnikowi, nie tylko dostrzec pozytywne elementy starości, ale też zapoznać się, jakim mechanizmom będzie nieuchronnie podlegać, jak osłabić instynktowny lęk przed starością tak własną, jak i drugiego człowieka oraz jakie działania może podejmować, by ten ostatni etap ludzkiego istnienia – był nie tylko w miarę znośny, ale i godny. Zatem, czym jest starość i jak przebiega proces starzenia się, jak zapobiegano tym procesom w różnych kulturach, epokach i jak to się dzieje współcześnie, czy są i jakie są korzyści ze starzenia się, itp.? Próba odpowiedzi na powyższe kwestie, znajduje się w centrum zainteresowania niniejszego artykułu – którego wymowa w pewnym sensie jest dość optymistyczna – paradoksalnie przywraca spokój wobec tego nieuchronnego losu każdego z nas.

Rezultatem kształcenia pedagogicznego powinno być przygotowanie absolwentów do pracy z człowiekiem w każdym wieku oraz wyposażenie tych absolwentów w umiejętności wychowawczego oddziaływania na reprezentantów wszystkich pokoleń. A zatem rozważania pedagogiczne należy rozpiąć na osi wyznaczonej pro-

blemami towarzyszącymi człowiekowi na wszystkich etapach życia.

We współczesnym świecie jest wiele spraw wymagających doradzania i szeroko rozumianego poradnictwa. Jedną z takich spraw jest ostatni etap ludzkiego istnienia – starość. Zainteresowanie specyfiką starości miało

miejsce już na przełomie XIX i XX wieku. „Niedługo jest czas, gdy wstyd będzie żyć krócej, niż 100 lat” – pisał entuzjastycznie rosyjski lekarz. Ten optymizm nie znalazł jednak potwierdzenia, natomiast uświadomił fakt ewidentny – ważniejsze od wydłużenia życia jest zapewnienie zdrowej starości. Szalenie modne stało się hasło „dodać życia do lat, a nie lat do życia”. W zasadzie nie ma powodów, by podważać słuszność tego hasła – natura, bowiem sama, w swoisty dla siebie sposób, realizuje swoje prawa – zwiększa się przeciętna długość życia, we wszystkich społeczeństwach świata wzrasta odsetek ludzi starych, przy czym tendencja wzrostowa odnosi się, w szczególności, do osób w zaawansowanej starości, nierzadko z ograniczoną zdolnością do samodzielnego życia. Taka sytuacja stanowi prawdziwe wyzwanie nie tylko dla medycyny, polityki społecznej, czy ekonomii. Problemy ludzi starych, tak w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym, stają się jednym z kluczowych zadań, stojących przed ludzkością (Pędich, 2007, s. 2).

O ile w ogóle można rokować przyszłość, należy przewidywać, że ludzi w wieku poprodukcyjnym będzie nadal przybywać. Naukowe spojrzenie na zagadnienia starości i starzenia się doprowadziło do wyodrębnienia interdyscyplinarnej dziedziny zwanej **gerontologią**, zajmującą się szerokim wachlarzem zagadnień w tym zakresie. Rozwijać się będzie **geriatria i psychologia wieku starczego**. Z pewnością też tworzyć się będą systemy opieki nad osobami starszymi, będą rozwijać się też instytucje wyspecjalizowane w takich formach działalności. Ponadto w opiece nad osobami starszymi znajdują pracę nie tylko specjaliści. W opinii wielu futurologów – będzie to jedna z form ograniczenia bezrobocia, w dodatku nie mająca tendencji do zaniku, a wręcz przeciwnie – rozwijająca się. Stąd też, tworzyć się będą rozmaite formy kształcenia fachowców w tym zakresie, zaistnieje potrzeba szerszych badań naukowych nad medycyną, psychologią i socjologią starości. Tutdzież **pedagogika** wzbogacona już o andragogikę, zapewne będzie zmuszona zająć się formami opieki w rodzinie oraz w wyspecjalizowanych instytucjach. Może to paradoks, ale studia nad aspektami starości, nad formami opieki i potrzebami ludzi starych – zdają się mieć kolosalną przyszłość i niewątpliwie wielu absolwentów zajmie się zawodowo wiekiem starczym – pedagogiką starości i starzenia się, czyli – **geragogią** (Jaczewski, 2005, s. 295–296).

Jak widać z powyższego, istnieje wiele powodów, by podjąć temat starości. Wszystkie społeczeństwa naszej cywilizacji starzeją się, ludzie żyją coraz dłużej, coraz

więcej jest też osób w podeszłym, starym i sędziwym wieku. I choć bez wątpienia istotne jest, by żyć jak najdłużej, to niemniej ważna jest jakość tego życia, kondycja fizyczna, psychiczna, niezłe samopoczucie, a nade wszystko zdrowie.

Treść poniższych rozważań, oczywiście, nie wyczerpuje, a tylko sygnalizuje istnienie pewnych kwestii związanych z przemijaniem życia. To temat, który nie czyta się dla relaksu czy przyjemności. Z pewnością, więc nie zainteresuje ludzi młodych – subiektywnie jeszcze nieśmiertelnych, a i ci, do których jest skierowany odrzucają go w pierwszym odruchu. Jednak w pewnym sensie, wymowa niniejszego opracowania jest dość optymistyczna. Pozwala, bowiem, nie tylko dostrzec pozytywne elementy starości i procesu starzenia się, ale przygotować się tak, by ten ostatni etap ludzkiego istnienia – był nie tylko w miarę znośny, ale i godny. Żywię nadzieję, iż przedłożony niżej tekst spotka się z dobrym przyjęciem i znajdą się tacy, których zacieka wi ów przekaz – paradoksalnie przywracający spokój wobec starości – nieuchronnego losu każdego z nas.

Nie od dziś wiadomo, że już od zarania dziejów, starzy ludzie żałują utraconych lat, zaś młodzi obawiają się nadejścia starości – będącą gorzką dla tych, których jest udziałem, choć z zewnątrz wyglądającą na spokojną i szczęśliwą. Wieczna młodość od zawsze była maniakalnym, wręcz szaleńczym marzeniem człowieka, natomiast starość od zawsze napawa lekiem oczekujących na nią i jest faktem dostarczającym cierpień tym, którzy pozostają w jej bezpośrednim zasięgu (Olszewski, 1998, s. 855). Zdaniem wybitnego historyka starości – G. Minois – są ludzie, którzy odmawiają temu etapowi ludzkiego istnienia jakiegokolwiek wartości, wręcz gardzą starością, wiążąc ją tylko z nieuleczalnymi chorobami i oczywiście ze śmiercią. Ale są też i tacy, którzy zaprzeczają jej egzystencji, nie przyjmując do wiadomości istnienia zmian w ich ciele, jakie dokonały się z wiekiem, demonstrując swą wieczną „młodość” nawet za cenę śmieszności. Niemniej jednak, wszyscy oni – zarówno ci wyolbrzymiający swe starcze dolegliwości, jak i ci, którzy je odrzucają wbrew oczywistym faktom – dają świadectwo ogólnego spadku wartości, jakiemu podlega, starość we współczesnym świecie (Minois, 1995, s. 3).

Wszelkie próby zdefiniowania ostatniego etapu ludzkiego istnienia, jakim jest starość – owszem, godzą się, co do porządku chronologicznego w rozwoju ontogenetycznym, ale nie zezwalają uzgodnić jednoznacznie granicy wieku, która ten etap rozpoczyna. Na ogół przyjmuje się, że starość to okres życia człowieka

poprzedzony dzieciństwem, młodością i wiekiem dojrzałym, zaś o płynności granic owej starości decydują czynniki fizjologiczne, psychologiczne, społeczne i kulturowe. Nie da się też ukryć, iż dość powszechnie traktuje się, jako znaczący dla omawianej sprawy – moment przejścia na emeryturę. Choć to moment, bez wątpienia sztuczny, bowiem uwarunkowany jest on czynnikami społeczno-ekonomicznymi, to mimo wszystko, ten właśnie moment znacząco obarcza kondycję psychiczną osób odchodzących z czynnego życia zawodowego – otwierając nową perspektywę życia z nakazem swobodnego bilansu, który niestety dla wielu staje się bilansem zamknięcia się, nie zaś otwarcia (Olszewski, 1998, s. 855). Starzenie się jest przeżywane od wewnątrz ale i od zewnątrz. U jednych stwierdzenie zewnętrznych oznak starości, zwłaszcza ustami osób drugich, wywołuje przyspieszony proces starzenia się, u innych natomiast dopiero własne przeżywanie starzenia się – może działać mniej lub bardziej deprymująco, hamująco, a czasem nawet i destruktywnie. Można powiedzieć, że z chwilą całkowitego wyłączenia się dorosłego człowieka z głównego nurtu działania (praca zawodowa), czy z szerszych kręgów społecznych – życie ma wyraźnie przeszłościowy odcień, zaczyna się bilansowanie swojego życia. Na podstawie oceny własnej i innych osób kształtuje się końcowy rezultat – życie udane bądź nie, osiągnięcie celu lub nie, ogólne zadowolenie lub rozgoryczenie. Później zaś, pogodnie lub niespokojnie czekanie na kres życia (Szewczuk, 2000, s. 274).

Chcąc rozwinąć i rozważać kwestie starości i procesu starzenia się – należy przede wszystkim wyjść od zdefiniowania, czym są i z czym się kojarzą owe pojęcia. Wypada też odpowiedzieć sobie na pytanie, jakie są granice wiekowe starości?

Zatem starość jest końcowym okresem procesu starzenia się, nieuniknionym etapem w życiu człowieka, mającym charakter statyczny (Olszewski, 1998, s. 855). To końcowy okres starzenia się, który nieuchronnie kończy się śmiercią. W tym też znaczeniu za próg starości przyjmuje się umownie 60-ty rok życia (wg Światowej Organizacji zdrowia – WHO) lub 65 rok życia. Starość to taki stopień zaawansowania procesów starzenia się człowieka, który w znacznym stopniu ogranicza procesy biologiczne i adaptacyjne. Miara takiego pojęcia starości jest tzw. wiek biologiczny. Jest wielce istotne, że ludzie starzy nie stanowią jednolitej grupy, ani pod względem stanu zdrowia, ani sprawności fizycznej i psychicznej, ani też pod względem sytuacji życiowej, ekonomicznej i społecznej. Fakt ten niezbicie uzasadnia potrzebę podziału starości na trzy podokresy. Najpow-

szechniej stosuje się podział okresu starości na (Pedich, 2007, s. 3):

- wiek podeszły (starość wczesna) między 60 a 74 rok życia,
- wiek starczy (starość późna) między 75 a 89 rokiem życia,
- wiek sędziwy (długowieczność) 90 i więcej lat.

Co się tyczy starzenia się – jest ono naturalnym, długotrwałym i nieodwracalnym procesem fizjologicznym, zaczynającym się u człowieka już w wieku średnim i nasilającym się wraz z upływem czasu. Jest, więc zjawiskiem dynamicznym, przebiegającym w czasie (Pedich, 2007, s. 3). To naturalny proces, w ciągu, którego wraz z wiekiem zmniejsza się aktywność biologiczna organizmu, zaś śmierć wieńcząca owo starzenie się jest nieunikniona. Starzenie się uwarunkowane jest biologicznie poprzez czynniki genetyczne oraz procesy fizjologiczne odbywające się na poziomie komórki, tkanki i narządu, ale istotny wpływ mają również czynniki społeczne i psychologiczne, wpływające na osobowość człowieka oraz jego życie emocjonalne i duchowe (Jaczewski, 2005, s. 298). Przywołane wyżej czynniki powodujące biologiczne, psychologiczne i społeczne starzenie się człowieka, są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie zależne od siebie. To one przesądzają o fizycznej ontogenezie, o relacjach ze środowiskiem oraz aktywności poznawczej. Proces starzenia się jest, więc interaktywnym połączeniem wymienionych trzech czynników, przy czym warto podkreślić, iż ontogeneza fizyczna jest poza wszelką kontrolą wolicjonalną, podczas gdy pozostałe czynniki w pewnym stopniu zależą od człowieka (Parnowski, 2007, s. 31). Starzenie się, jako dynamiczny proces progresywny przebiega jednokierunkowo – nie ma możliwości cofnięcia upływającego czasu, nie ma też możliwości istotnego i trwałego odwracania postępujących w organizmie zmian strukturalnych, ani redukcji poziomu sprawności funkcjonalnej. Jest to proces powolny i długotrwały, zachodzący w określonym przedziale czasowym, którego zakończenie stanowi – śmierć – będąca fizjologicznym kresem życia ludzkiego (Kocemba, 2007, s. 6).

Słowo „starzenie się” ma zasadniczo dwa znaczenia, niezależnie od tego, czy używane jest w odniesieniu do człowieka, czy np. silnika jakiegoś urządzenia. Pierwsze znaczenie – *chronologiczne* (*kalendarzowe* – mówi nam o czasie, jaki upłynął od momentu, kiedy ten ktoś lub coś zostało odebrane z oddziały położniczego, bądź z fabryki. Drugie znaczenie odnosi się do zmian, jakie zaszły od tego czasu, niezależnie od tego czy są one widoczne tzw. „gołym okiem”, czy niewidoczne nawet

przy szczegółowym badaniu poszczególnych jego części. Ale jest i trzecie znaczenie, które odnosi się do systemu biologicznego – zwracające uwagę na proces, który sprawił, że pierwsze znaczenie połączyło się z drugim. To właśnie ten proces powoduje, że im dłużej żyjemy po osiągnięciu szczytu naszych możliwości, tym bardziej powszechne i silniej wyrażone stają się zmiany w budowie i czynności organizmu, które z kolei sprawiają, że nasze życie staje się coraz mniej pewne (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 15). W rzeczywistości jednak, starzenie się ma charakter bardzo indywidualny i zależy nie tylko od cech biologicznych i psychicznych człowieka, ale też od jego biografii. Zatem tempo i nasilenie procesów starzenia się są inne dla każdego człowieka (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 302–303).

Pod względem jakościowym starzenie, które przebiega, jako proces fizjologiczny, bez powikłań chorobowych, określa się mianem – starzenie prawidłowe. Biorąc jednak pod uwagę kilkudziesięcioletni przebieg tego procesu, trudno oczekiwać, by proces starzenia się był w pełni fizjologiczny i bezproblemowy. Najczęściej prawidłowe starzenie się zostaje bądź powikłane, bądź lub przyspieszone przez procesy chorobowe i wówczas mówimy o **starzeniu patologicznym**. Ale nawet najbardziej prawidłowe starzenie się, w miarę upływu lat ogranicza sprawność i zdolność do samodzielnego życia ludzi w starości (Pedich, 2007, s. 4).

Toteż, niezależnie od działań, jakie podejmiemy, aby pozostać jak najdłużej młodymi – biologiczne starzenie się oraz szkodliwe działania środowiska dadzą o sobie znać. Ludzie w wieku 25 lat są osobnikami dojrzalymi i mają największe możliwości. Zmniejszanie się tych możliwości jest tak stopniowe, że aż niedostrzegalne. Do 50–60 lat można się, więc cieszyć okresem dużej stabilności, niemniej jednak po 60-tce gromadzące się skutki starzenia mogą być już widoczne i odczuwalne. Warto więc pamiętać, że szybkość starzenia się jest uwarunkowana genetycznie i ulega modyfikacji jedynie poprzez wychowanie, styl życia i środowisko, zaś śmierć, będąca fizjologicznym kresem życia biologicznego, jest na ogół częściej spowodowana konkretną chorobą bądź urazem, aniżeli uwiązaniem starczym (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 61).

Czynniki i cechy charakterystyczne starzenia się

Starzenie się można określić, jako swoiste działanie czasu na osobę. Spośród wielu uwarunkowań biologicznych – czynniki genetyczne i procesy fizjologiczne odbywające się w tkankach są wielce istotne, ale na proces starzenia się wpływają również czynniki psychologiczne i społeczne. Życie ludzkie w ostatnich latach uległo znacznemu wydłużeniu (o ponad 20 lat) wyłącznie dzięki poprawie leczenia, nie zaś umiejętności zahamowania procesu starzenia. Starzenie wywołuje zarówno zmiany fizyczne, jak i psychiczne. Najbardziej charakterystyczne dla procesu starzenia się zmianami biologicznymi, są zmiany związane z wyglądem zewnętrznym (np.: sucha, cienka i pomarszczona skóra oraz siwiejące, przerzedzające się włosy), ale też pierwsze zmiany w narządach (np. pogorszenie funkcjonowania zmysłów: wzroku, słuchu, pogorszenie zdolności rozpoznawania zapachów i smaków). Następują zmiany w układzie sercowo-naczyniowym, w układzie odpornościowym, w układzie wydzielania wewnętrznego, w układzie rozrodczym, w układzie mięśniowo-szkieletowym, pokarmowym i nerwowym (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 301). Jednakże pojawianie się zewnętrznych znamion starości nie zawsze pociąga za sobą upośledzenie kondycji fizycznej czy sprawności umysłowej. Człowiek zaczyna się po prostu źle czuć we własnej skórze – nie akceptuje swego wyglądu. (Grylewska, 2007, 51). Na zmiany psychiczne składa się tzw. wizerunek *psychiki starczej* i należą do nich m.in.: brak większych zainteresowań, sztywność poglądów, a co za tym idzie – obawa i lęk przed wszelką „nowoczesnością”. To również upośledzenie kojarzenia i bystrości spostrzeżeń, osłabienie wrażliwości i chwiejność emocjonalna, ale także tzw. „mądrość starcza”, niezwykle ciułactwo i oszczędność (często na pograniczu skąpstwa), jak również zaostrzenie się negatywnych cech charakteru, a także oraz uczucie izolacji społecznej (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 301).

Starzenie psychologiczne to głównie zmiany w osobowości, w życiu emocjonalnym i duchowym – do jakich dochodzi wraz z upływem czasu. Jest ono ściśle związane ze zmianami biologicznymi, które zachodzą w całym organizmie, a zwłaszcza w mózgu. Toteż wiele zaburzeń w pracy mózgu może powodować różne psychologiczne objawy starzenia. Niezależnie jednak od ogólnego poziomu umysłowego u większości starszych osób obserwuje się słabnięcie funkcji postrzegania, osłabienie słuchu, wzroku, zaburzenia pamięci krótkotrwałej i spowolnienie czasu reakcji. Ludzie starzy, zasadni-

cho nie mają jednak kłopotów z przypomnieniem sobie informacji związanych z własnym doświadczeniem życiowym i ogólną wiedzą o świecie. Zatem z jednej strony, w okresie starości człowiek rozumie otaczający go świat poprzez pryzmat swoich doświadczeń, (co odbierane jest, jako mądrość życiowa), z drugiej zaś strony, utrudniony kontakt ze światem zewnętrznym, a także poczucie osamotnienia, powoduje zawężenie kręgu zainteresowań, może być też przyczyną pewnej nieustępliwości i umacniania się poglądów osób starszych. Powolne wycofywanie się z życia i negatywna ocena przeżytych lat powoduje u starych ludzi obniżenie samooceny, poczucia własnej wartości, co w rezultacie prowadzi do poczucia zagrożenia, niepokoju a często i depresji (Jaczewski, 2004, s. 306). U wielu osób po 60-tce zauważa się pogorszenie intelektu, w szczególności – inteligencji płynnej (wrodzonej), która zmniejsza się wraz z wiekiem, a w przeciwieństwie do inteligencji skryzalizowanej (będącej sumą doświadczenia i wykształcenia jednostki) na ogół niezależnej od wieku człowieka. Jednakże znaczna regresja intelektualna, zwłaszcza inteligencji skryzalizowanej może być – zdaniem wielu badaczy – zwiastunem nadchodzącej śmierci. Zjawisko to nosi nazwę – *terminal decline* (Jaczewski, 2004, s. 307).

Starzenie społeczne w dużym stopniu zależy od tego, jak stary człowiek odnajdzie się w nowych rolach życiowych, jakie zajmie miejsce w rodzinie a także od postaw społecznych wobec starości dominujących w środowisku życia seniora. Na proces starzenia spory wpływ ma postawa, jaką przyjmie człowiek wobec tego etapu życia. Zdaniem J. Vaniera funkcjonują dwa sposoby starzenia się społecznego. Pierwszy, realizują ludzie cały czas zakorzenieni w przeszłości, krytykujący wszystko i wszystkich dookoła. Ich charakter, niestety, odpycha ludzi młodych – w konsekwencji pozostają smutni i samotni. Drudzy – świadomi swych ograniczeń, próbują w tym okresie odnaleźć nową młodość. To istoty łagodne i litościwe – można by rzec symbol współczucia i przebaczenia. Postawa człowieka wobec starzenia się jest wypadkową takich czynników jak: stan zdrowia, aktywność, poziom i styl życia oraz zaspokojenie potrzeb na godziwym poziomie. Istotne jest, by starszy człowiek czuł się potrzebny i użyteczny, by odczuwał satysfakcję ze swojego życia, brak której powoduje pogorszenie się zdrowia we wszystkich jego płaszczyznach (Jaczewski, 2004, s. 308). „*Życie nikomu nieużyteczne jest zgryzotą*” – pisał Victor Hugo (Masłowski, 2005).

Reasumując – nasze zachowanie i wygląd wskazują na nasz *wiek*. O naszym wieku świadczy, jakość skóry, siwienie, utrata włosów, ale i zmiany sylwetki ciała,

sposób poruszania się, stania (np. starsze osoby mają tendencje do stania na zgiętych stawach kolanowych, częściej też się chwieją, chodzą ostrożnie, wolno, krótkimi krokami na szerokiej podstawie i z ograniczonym ruchem ramion. Większość czasu spędzają w tzw. postawie podwójnego podparcia występującej w sytuacji, gdy obie nogi postawione są na podłożu. Chód stariego człowieka jest jeszcze bardziej chwiejny, gdy występują dodatkowe utrudnienia, jak np.: lęk, trudne warunki na drodze, śliskie schody, zatłoczone miejsca, itp. (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 61).

Do charakterystycznych zmian związanych ze starzeniem się człowieka zaliczamy m.in.: utratę sił i wytrzymałości fizycznej, dalekowzroczność, pogorszenie pamięci krótkotrwałej, nadmierne owłosienie przewodów nosowych i słuchowych, upośledzenie słuchu, łysienie, spadek masy kośćca, zmniejszenie wysokości ciała, meno i andro (pauzę) Oczywiście wymienione cechy i zmiany nie występują w takim samym stopniu u wszystkich starszych ludzi, nie są też bezpośrednią przyczyną śmierci organizmu. Obecnie mało osób umiera z powodu uwiąznięcia starczego. U większości bezpośrednią przyczyną zgonu jest zazwyczaj zaostrzenie się choroby, która występowała już wcześniej, zawały serca, wylewy krwi do mózgu, nowotwory oraz zaburzenia psychiczne (Jaczewski, 2004, s. 298).

Czas życia ludzkiego

W oparciu o dostępne źródła wiadomo, iż pięć tysięcy lat temu człowiek żył około 20 lat. Jednakże na przestrzeni wieków czas życia ludzkiego zmieniał się i już w XX wieku wydłużył się prawie o połowę. Na ów proces niewątpliwie wpływ miał rozwój cywilizacji. Jak wykazują badania w początkach XIX wieku średnia długość życia (w USA) dla mężczyzn wynosiła 48 lat, zaś dla kobiet 51. Ale już pod koniec tegoż wieku wynosiła odpowiednio u mężczyzn 72 i 79 u kobiet. Natomiast w Polsce w 2001 roku średni wiek dla mężczyzn wynosił 69 a dla kobiet lat 77 (Jaczewski, 2004, s. 296). Proces starzenia się populacji jest bardzo powszechny i dotyczy wszystkich społeczeństw świata. Wg danych ONZ daną populację uważa się za starą, jeśli ponad 7% ogółu ludności ukończyło 65 lat, a skoro tak – to Europa ma najstarszych obywateli świata. Tymczasem w Polsce czynnik starości przekroczył już 12%. Aktualnie 10% ludzi na świecie ma ukończone 60 i więcej lat. Prognozy demograficzne przewidują dalszy wzrost liczby osób w takim wieku i zakłada się, że do 2050 roku

wiek taki osiągnie, co piąta osoba, zaś w 2150 roku zbiorowość ta, zdaniem futurologów – stanowić będzie przypuszczalnie ponad 30% ogółu ludności świata. Jednocześnie też obserwuje się z każdym rokiem wzrost liczby osób w wieku sędziwym, tj. przekraczających 90 rok życia (Jaczewski, 2004, s. 296). Tak spora grupa ludzi starych, bezsprzecznie, zmusza do zastanowienia się, w jaki sposób zabezpieczyć ich potrzeby, bowiem zasadniczym aspektem mającym znaczenie dla jakości funkcjonowania osób w starszym wieku jest właśnie realizacja potrzeb (Parnowski, 2007, s. 33). Wśród najważniejszych B. Synak wymienia pięć:

- 1) potrzebę przynależności (integracji) – o której zaspokojeniu lub niezaspokojeniu świadczy intensywność kontaktów lub osamotnienie, więź ze środowiskiem oraz rodziną;
- 2) potrzebę użyteczności i uznania – wyrażającą się poprzez udział w instytucjonalnych formach aktywności społecznej;
- 3) potrzebę autonomii – czyli niezależność bytowa i ekonomiczna;
- 4) potrzebę bezpieczeństwa – odnosi się do bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego w codziennym funkcjonowaniu;
- 5) potrzebę satysfakcji życiowej – dotyczy subiektywnego zadowolenia osoby starszej z usytuowania w nowym środowisku, w nowych dla niej realiach (Parnowski, 2007, s. 33).

Na dzień dzisiejszy, nie jest znany żaden mechanizm pozwalający zatrzymać proces starzenia się, niemniej jednak dzięki rozwojowi cywilizacji i zdobyciom nauki na przestrzeni lat – udało się wydłużyć czas życia ludzkiego. Choć panuje nawet wadliwa opinia, że to dzięki lekarzom wzrasta ciągle liczba osób starych, faktem niezaprzeczalnym jest, że dwa czynniki wpływają na strukturę wieku populacji – liczba urodzeń oraz umieralność dzieci i niemowląt. W ciągu ostatnich 250 lat wszystkie społeczeństwa Europy i prawie wszystkie społeczeństwa świata przeżyły zmianę systemu odtwarzania się ludności: od reprodukcji rozrzućnej z wysokim natężeniem urodzeń i zgonów, do reprodukcji oszczędnej z niską rodnością i umieralnością. Zatem proces postępującego starzenia demograficznego, czyli wzrost odsetka osób powyżej 60-tego (Europa) lub 65 roku życia (propozycje ONZ akceptowane w USA i Wielkiej Brytanii) – to nieunikniona konsekwencja przemian dwóch składowych – rozrodczości i umieralności (Szukalski, 2007, s. 13).

Długość życia gatunku to wiek, w którym osobnik osiągnie kres życia, o ile wcześniej nie nastąpi śmierć

spowodowana wypadkiem bądź chorobą. Długość życia osób starszych nie zwiększyła się tak, jak w przypadku niemowląt i dzieci, choć padają coraz to nowe rekordy życia – ostatni należy pani Calmont, zmarłej w 1997 roku w wieku 122 lat (Sikora, 2007, s. 19). Być może napawa nadzieją i optymizmem fakt, iż człowiek jest najdłużej żyjącym ssakiem na ziemi – podobno w tym względzie przewyższa nawet ptaki (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 15). Czy jednak to dobrze, że żyjemy dłużej? Owszem, jeśli możemy w pełni wykorzystać czas przeznaczony na życie, a przy tym jesteśmy jeszcze jako tako zdrowi, to z pewnością tak. Obecnie jednak, dużo istotniejsze staje się, by za wydłużeniem życia szła jeszcze poprawa jego jakości – bowiem: *„zwykle nie kochamy samego życia, kochamy życie zdrowe. Cenimy to, co stanowi o jego wartości... Powinniśmy życzyć sobie wydłużenia czasu trwania zdrowia, a nie życia”* – M. Fosel (Jaczewski, 2004, s. 310).

Były dyrektor brytyjskiego Centrum d/s starzenia się społeczeństwa – Eric Midwinter – zdefiniował cztery okresy w życiu człowieka. Pierwszy z nich to dzieciństwo i okres uczenia się, drugi – praca i rodzicielstwo, trzeci zaś to korzystanie z owoców pracy i rozwijająca się rodzina, wreszcie czwarty to wiek uzależnienia od pomocy i śmierć. Wspomniany wyżej Midwinter również propaguje ideę długiego szczęśliwego dostojeństwa trzeciego wieku z ograniczeniem czwartego okresu do minimum, tak by był on łatwy do zniesienia i bezbolesny (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 16).

Wiek sędziwy w różnych kulturach i epokach – prewencja przeciwstarzeniowa na przestrzeni wieków

Starzenie od zawsze intrygowało umysły ludzkie, od wieków też poszukiwano jego przyczyn oraz skutecznych sposobów zapobiegania temu procesowi. W zależności od dominującej w danym okresie teorii starzenia się – podejmowano różne próby prewencji, stosowano różnorodne metody wydłużania życia i odmładzania się (Grylowska, 2007, s. 47). Zjawisko długowieczności nie jest jednak zarezerwowane tylko dla społeczeństw z przeszłości, choć z piśmiennictwa wiadomo, iż **Izraelici** odrzucając niektóre gatunki mięs i żywiąc się owocami, warzywami, zbożami, oliwą – dożywali w zdrowiu 70–120 lat (Mojżesz w wieku 80 lat, pokonując trudy wędrówki przez pustynię i góry wyprowadził naród izraelski z niewoli). **Egipcjanie** zaś, w tym samym czasie – odżywiając się głównie tłustym mięsem ma-

sowo chorowali na miażdżycę i udary (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 293). Warto nadmienić, że w starożytnym Egipcie uważano, iż przyczyną wielu chorób i starzenia się jest szkodliwy „materiał”, który powstaje w organizmie człowieka na skutek nadmiernego spożywania pokarmów. Stąd też, ówcześni lekarze zwracali szczególną uwagę na układ pokarmowy, a zwłaszcza na oczyszczanie organizmu poprzez wszelakie diety, głodówki, lewatywy, upusty krwi, kąpiele oraz wywoływanie potów (Grylewska, 2007, s. 47).

Tymczasem w starożytnych **Chinach** stosowano już kompleksowe kuracje prewencyjne i odmładzające, w skład, których wchodziły nauka „prawidłowego oddychania” ale i przepisy dietetyczne, pigułki oraz ekstrakty zawierające, głównie, korzeń żeńszenu (tamże, s. 47). Wypada też wspomnieć o tzw. konfucjańskim ideale wieku sędziwego, dotyczącego kultu ludzi długowiecznych w Chinach. Otóż w opinii Konfucjusza (551 p.n.e.–479 p.n.e.) podstawą długowieczności jest życie wedle Pięciu Cnót Głównych. Zatem, należy być życzliwym, prawym, lojalnym, mądrym i okazywać szacunek drugim. Konfucjanizm, a w późniejszym czasie taoizm propagował szacunek, zwłaszcza dla ludzi starych (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 293). Reasumując – treść kulturowa i siła duchowa konfucjanizmu, która już od dwóch tysięcy lat przenika kulturę narodu chińskiego – to przyjazny stosunek i głęboka troska o drugiego człowieka, to samoograniczenie i przestrzeganie norm, to wreszcie dbałość o zbiorowość, wysiłek i wkład na rzecz społeczeństwa oraz tworzenie harmonii społecznej. Jądrzem tej idei jest stawianie się człowiekiem humanitarnym i postępującym sprawiedliwie (Deyou, 2008, s. 12–19).

W dawnych **Indiach**, natomiast, spore znaczenie odgrywała higiena, sposób odżywiania, dietetyczne przepisy, joga, oparta na ćwiczeniach fizycznych, oddechowych, koncentracji, woli oraz stosowanie surowej diety (bez mięsa, ryb, jajek i używek). Legendy głoszą, iż świątobliwi jogowie, jak i pustelnicy mieli żyć nawet po kilkaset lat. Zaś w starożytnej **Grecji i Rzymie** starzenie postrzegano, jako chorobę ale też, jako fizjologiczny proces, przyczyną, którego jest zmniejszanie się ilości wilgoci i ciepła w organizmie człowieka. Toteż w profilaktyce gerontologicznej zalecano zabiegi oraz leki nawilżające i rozgrzewające, jak też uregulowany tryb życia, unikanie nagłych zmian, spożywanie lekkich posiłków, picie czerwonego wina, jako środka rozgrzewającego, zalecano też kąpiele, masaże i aktywność fizyczną (Grylewska, 2007, s. 47). I to Grekom

utożsamiane są z osobą Greka – Hipokratesa (V–IV w. p.n.e.). Na przestrzeni dziejów, to właśnie jego następcy (lekarze) walczyli z takimi plagami, jak: trąd, dżuma, ospa, gruźlica, malaria, itp. po to, by człowiek mógł nie tylko doczekać starości, ale i przeżyć ją w dobrej kondycji oraz w zdrowiu. Galen zalecał gimnastykę i dietę w leczeniu chorób – stąd też można go traktować, jako ojca profilaktyki – mającej służyć przedłużeniu życia człowieka. Następca jego myśli, arabski lekarz i filozof Awicenna – zalecał, aby medycyna zajmowała się człowiekiem nie tylko w zdrowiu, ale i w chorobie. Dobitnie akcentował w swoim dziele „*Kanon praw medycyny*” niebagatelne znaczenie dbałości o zdrowie, by dożyć sędziwego wieku. W średniowieczu, natomiast, diametralnie zmieniły się poglądy i opinie na długowieczność i zdrowie człowieka. Ciało ludzkie traktowano, jako grzeszne, nie dbano o czystość i umartwiano się (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 293).

Ponadto, w związku z rozwojem magii i alchemii poszukiwano, tzw. „cudownych” napojów oraz pigułek odmładzających, w których skład wchodziło złoto, sproszkowane drogie kamienie i kruszce. Jednakże już w IX wieku, w Salerno na południu Włoch powstała szkoła medyczna, ponownie wypracowała zasady profilaktyki gerontologicznej, a których zasadą było zachowanie umiarkowania, unikanie wstrząsów psychicznych, zmartwień, nieprzejadanie się oraz dbałość o rytm wypróżnień. Po raz pierwszy też zwrócono baczną uwagę na dziedziczne predyspozycje do długowieczności. Z kolei od wieku XV aż do XVIII – propagowano tzw. gerokomię, tj. odmładzanie i wzmacnianie starców poprzez wspólne sypianie z młodymi dziewczętami. Wierzano, bowiem, że podobnie jak w przypadku chorób zakaźnych – żywotność i zdrowie mogą przenosić się wraz z „oddechem dziewic”. Dopiero galopujący postęp medycyny, rozwój gerontologii i geriatrii w późniejszych latach pozwolił na lepsze zrozumienie procesu starzenia i towarzyszących mu schorzeń oraz chorób. I dopiero w ostatnich 100 latach średnia długość człowieka wzrosła z około 40-tu do 80 lat, lecz wiązać to należy z poprawą warunków życia, higieny, z postępem rozwoju medycyny, ale także ze zmianą stylu życia (Grylewska, 2007, s. 47).

Próby kontroli procesów starzenia się w dobie współczesności

Podstawowe mechanizmy związane ze starzeniem się nie są w pełni znane, stąd też nie mogą być w pełni kontrolowane. Niezależnie jednak od tego, próby ich kontroli mają już swoją długą historię. Jedne z nich opierają się na filozofii, psychologii i medytacji, inne zaś zalecają stosowanie ćwiczeń fizycznych, diet, picie minerałów, „magicznych” odwarów. Mimo iż, nikt nie odkrył jeszcze „eliksiru życia” możemy doprawdy wiele uczynić w celu zwiększenia szans na długowieczność (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 67). Jedno jest pewne – w przeciągu ostatnich dziesięcioleci, naukowcy odkryli wiele sposobów na poprawę naszego zdrowia, opanowanie licznych chorób oraz przedłużenie życia. Badania medyczne niebicie dowodzą, iż chrząstka ludzka może ulec regeneracji, komórki mózgu mogą się odnawiać, zaś odporność organizmu zależy od tego, co jemy, ale też od tego, jaki mamy stosunek do otaczającej nas rzeczywistości. Ponieważ ludzie żyją obecnie dłużej, pojawiły się też nowe problemy, nowe schorzenia, które wymagają stosownej profilaktyki, m.in. choroba Alzheimera, choroby stawów, schorzenia nowotworowe, osteoporoza, choroby serca i inne (Maas, 2007, s. 248).

Uczni wyodrębniają **7 źródeł sił zdrowotnych**, wzajemnie na siebie wpływających i współdziałających ze sobą. Są to mianowicie:

- 1) pozytywny stosunek do życia – oznacza silne poczucie celowości życia, dobrą samoocenę, pewną dozę szczęścia i spokoju w życiu. Bez wątpienia, ta psychologiczna energia, jaką niesie pozytywne nastawienie do życia – dodatnio wpływa na pozostałe źródła sił zdrowotnych;
- 2) prawidłowe odżywianie – czyli spożywanie produktów o niskiej zawartości „złych tłuszczów”, spożywanie większej ilości owoców, warzyw, potraw z pełnego ziarna, roślin strączkowych, orzechów, ale także ryb, drobiu i w niewielkich ilościach mięsa – z pewnością aktywnie przyczyniają się do poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia;
- 3) ćwiczenia fizyczne – dziś już wiadomo, iż są one absolutnie konieczne. Nie należy jednak przesadzać, a zwyczajnie zachować zdrowy rozsądek;
- 4) zdrowe nawyki – to: nie palić tytoniu, nie nadużywać używek, alkoholu, zapinać pasy bezpieczeństwa, wysypiać się, jeśli to możliwe 7–8 g/dobę, ale i odpoczywać w ciągu dnia, choćby przez krótki okres czasu;
- 5) kontrolowanie ciężaru ciała – oznacza m.in.: unika-

nie modnych diet, jedzenie rozsądnych ilości zdrowych i wartościowych produktów, eliminację potraw smażonych, napojów gazowanych, itp.;

- 6) ochrona zdrowia – to nieco więcej, niż tylko okresowe kontrole lekarskie. To aktywne poszukiwanie informacji na temat zdrowia i choroby;
- 7) związki z ludźmi – kochająca rodzina, mili przyjaciele, dobrzy znajomi stanowią niezwykle istotny czynnik zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego (Maas, 2007, s. 249–250).

Zatem, zasadniczą sprawą wydaje się być właściwa dieta, ćwiczenia fizyczne, ostrożność – tak, by nie ulec wypadkom (na ulicy, w pracy, w domu), odstawienie używek, nie nadużywanie leków, badania profilaktyczne oraz nie uleganie zatruciom, a przede wszystkim patrzenie na życie z optymizmem – bowiem szczęście i pogodne usposobienie pomagają ciału zachować zdrowie. Odwrotna zależność jest równie prawdziwa. Najgorsza jest jednak bezczynność. Większość seniorów nie wykorzystuje swoich możliwości i potencjału. Wszelkie zainteresowania utrzymują nasz umysł w stanie aktywności – toteż nie należy poprzestawać czytać i podejmować nowych działań (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 67–68).

Cóż jeszcze, prócz przestrzegania kanonów zdrowego trybu życia można zrobić, by utrzymać siły witalne, opóźnić nadejście chorób i niesprawności i zapewnić sobie długowieczność? Prawdopodobnie niewiele. Pomimo rozgłosu, jaki nadano wielu lekom i specyfikom wielu badaczy starości nie jest przekonanych, co do wartości żadnego z nich – może tylko terapia zastępcza hormonami HRT, która pozawała na zachowanie cech kobiecych, zmniejsza ryzyko złamań i wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 69). Natomiast tzw. leki gerontologiczne mogą pełnić tylko rolę pomocniczą – jako uzupełnienie zdrowego stylu życia. U osób starszych, zniedołężniałych, ale stosunkowo zdrowych zastosowanie ich łącznie z właściwą dietą oraz kinezyterapią, fizykoterapią i psychoterapią, może rzeczywiście przynieść dobre efekty, ale należy postępować ostrożnie, z uwagi na ryzyko działań niepożądanych oraz interakcji z innymi preparatami i z procesem chorobowym. Spośród szerokiej gamy specyfików o potencjalnym działaniu hamującym proces starzenia się, jedynie niewielka ich część przetrwała od starożytności do współczesności. Bardzo dobre dowody w badaniach u ludzi w próbach klinicznych osiągają takie preparaty jak: **Ginkgo biloba, Estrogeny, Koenzym Q10, Czosnek, Retinol, Selen, Ekstrakty soi, Witamina A, C, E** (Grylowska, 2007, s. 50).

Do preparatów tych zalicza się również **Ginseng** (człowiek–korzeń) roślinę stosowaną na Dalekim wschodzie już od 2000 lat. Ten, antropomorfizm jest być może odpowiedzialny za magiczne właściwości przypisywane wyciągom żeńszenia, który zmniejsza zmęczenie, zwalcza stres. Jednakże na to, iż zwiększa długość życia – nie ma dowodów naukowych, ale są dowody, że kiedy przyjmuje się go z zbyt dużej dawce – wywołuje nerwowość, drażliwość, podwyższa też ciśnienie tętnicze krwi (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 69–70). **Gerowital** natomiast to preparat, który zdobył spory rozgłos, jako lek miejscowo znieczulający. Jego nieuzasadniona sława polega na jego działaniach w zaburzeniach związanych z wiekiem starym, jako środek przeciwstarzeniowy. Wreszcie witaminy przeciw starości – zwłaszcza **Witamina E** – mająca zwiększać potencję, wytrzymałość fizyczną, zmniejszać ryzyko zawału. Tu również działania jej korzystnego wpływu nie zostały potwierdzone naukowo – mimo to, podobnie jak w przypadku żeńszenia, nie wpłynęło to na rynek sprzedaży. Obie z powodzeniem są stosowane zarówno w przemyśle farmaceutycznym, jak i kosmetycznym (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 70). Stąd też, każdy z tych preparatów należy traktować z dużą ostrożnością, wyważając potencjalne ryzyko i korzyści terapii (Grylewska, 2007, s. 51).

Niezależnie jednak od działań, jakie podejmujemy, by pozostać jak najdłużej młodymi – biologiczne starzenie się i szkodliwe działania środowiska dadzą o sobie znać. Osoby w wieku 25 lat są osobnikami dojrzałymi i mają największy potencjał i możliwości. Zmniejszanie się tych możliwości jest tak płynne, że wręcz niezauważalne. Do 50–60 lat można się, więc cieszyć okresem dużej stabilności, niemniej po osiągnięciu 60 lat gromadzące się skutki starzenia mogą być już widoczne i odczuwalne – trzeba być na to przygotowanym. Szybkość starzenia się jest, bowiem uwarunkowana genetycznie i ulega modyfikacji jedynie poprzez wychowanie, styl życia i środowisko, zaś śmierć jest na ogół częściej spowodowana konkretną chorobą bądź urazem, aniżeli wiekiem starym (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 61).

Postawy społeczne w stosunku do ludzi starszych

Stosunek do starości i ludzi starych ulegał w procesie cywilizacji krańcowym przemianom – od eliminowania ludzi nieproduktywnych w cywilizacjach pierwotnych do systemów zabezpieczenia ich bytu poprzez ren-

ty i emerytury. W przeszłości jednak otaczano ludzi starych głębokim szacunkiem – „wielka była niegdyś cześć dla siwej głowy” – pisał niegdyś Owidiusz. Dziś, w dobie współczesności w jednych społeczeństwach jest ceniona i poważana, w innych zaś cieszy się mniejszym szacunkiem – panująca tam, bowiem mentalność stawia na doraźną przydatność i wydajność człowieka. Wobec takiej postawy starsi są lekceważeni i nierzadko zastanawiają się czy ich życie jest jeszcze użyteczne, komuś potrzebne. Dochodzi do tego, że z coraz większą natarczywością proponuje się eutanazję, jako swoiste rozwiązanie problemu ludzi starych. A przecież nie kto inny, ale właśnie starzy ludzie pomagają nam mądrzej patrzeć na ziemskie wydarzenia, jako że dzięki życiowym doświadczeniom zyskali wiedzę i dojrzałość. Są „strażnikami pamięci zbiorowej” – mają, więc to szczególne uprawnienie, by być wyrazicielami wspólnych wartości i ideałów będącymi regułą życia społecznego. Starsi dzięki swej dojrzałości i doświadczeniu mogą nadal udzielać cennych rad i pouczeń (<http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP>). Na przykład w okresie, kiedy byliśmy jeszcze w organizacji plemiennej, nasi przodkowie nim wyruszyli na wojnę, czy też podjęli decyzję w sprawie zmiany swego miejsca koczowania, już z zasady zbierali radę najstarszych ludzi plemienia, aby uzyskać mądrą odpowiedź i poradę, jaką decyzję w danej sprawie mają podjąć. I choć ówczesni staruszkowie – jak informuje W. Pomykało – byli dużo młodsi, aniżeli najstarsi ludzie współczesności – to jest rzeczą wielce charakterystyczną, że przed podejmowaniem, z reguły w sposób demokratyczny, ogólnoplemiennych decyzji – uczestnicy narad, na ogół ludzie młodsi, zasięgali opinii tych, którzy mieli za sobą już bogate doświadczenie życiowe. I chociaż – jak wynika z różnych opisów – plemienne decyzje nie zawsze się pokrywały z rekomendacjami rady najstarszych – to praktyka zasięgania ich opinii była nagminna. Zakładano bowiem, że roztropna decyzja wymaga szczególnego wysłuchania opinii tych, którzy mają największe doświadczenie, a których wiek skłania do syntezy tego doświadczenia. Warto zaznaczyć, że owe rady starców – nazywano radami mędrców (Pomykało, 2004, s. 1–13). Wynika z powyższego, „iż nasi przodkowie głęboko cenili całościowe doświadczenie, intuicyjnie rozumieli też znaczenie jego syntezy, dostrzegali, również to, że ci najstarsi mają szczególne predyspozycje do takiej syntezy, że często są zdolni, mimo zaawansowanego wieku, do łączenia wspomnianej syntezy z umiejętnością bilansowania wszystkich za i przeciw danego rozwiązania, zwłaszcza gdy dotyczy to spraw trudnych, niepowta-

rzalnych, wieloalternatywnych, których rozstrzygnięcia nie są proste i łatwe. Można więc powiedzieć, że w pierwszych fazach rozwoju ludzkości – mądrość była w cenie” (Pomykało, 2004, s. 1–13). Jakkolwiek w okresie koczowniczym – starcy grali w nim główną rolę, to współcześnie preferencje dla mądrości zastąpione zostały preferencjami dla swoistego rodzaju blichtru, świecidełek, ulotnych idei i pozornie atrakcyjnych pomysłów. Wystąpiło tzw. zjawisko deprecjacji mądrości zupełnie z innej strony. Cywilizowane, europejskie i nie tylko europejskie społeczeństwa przyjęły tezę (naukowo co najmniej wątpliwą) – zdaniem W. Pomykała – że wiekowi biologicznemu zawsze towarzyszy stosowny wiek psychiczny, zaś temu ostatniemu określony poziom sprawności umysłowych i możliwości intelektualnych. W rezultacie przyjęto milczące założenie, że ludzie od pewnego wieku przestają być wartościowi społecznie i wymagają marginalizacji. Zasadę tę przyjęto z „automatu” – nie biorąc pod uwagę różnic indywidualnych. Pod pretekstem socjalnej troski o ludzi starych – nowoczesne społeczeństwa odcięły się od ogromnego rezerwuaru mądrości, który skumulowany jest właśnie w tej części każdego społeczeństwa. Bezspornie można powiedzieć, że jeśli chodzi o wykorzystanie potencjalnej mądrości, pomiędzy społeczeństwem plemiennym a nowoczesnym – obserwujemy ogromny regres (tamże). Zatem, w jednych społeczeństwach starców (skarbnicę mądrości) stawiano na piedestale – w drugich natomiast spychano na dno pogardy, lub, co najwyżej tolerowano ich istnienie. Było to zależne od struktury danej społeczności (Orzechowska, 1999, s. 83–89).

Cechą zaś cywilizacji prawdziwie ludzkiej, jest szacunek i miłość do ludzi starych, dzięki czemu mogą się oni czuć żywą częścią społeczeństwa. Dlaczego zatem nie należałoby nadal okazywać człowiekowi staremu szacunku, do którego przywiązują wagę tradycje wielu kultur? „Należy się szacunek tym, którzy przed nami, ich dobrym dziełom przeszłości” – nauczał Sokrates. Czczyć ludzi starych to spełniać trojaką powinność: akceptować ich, pomagać i doceniać ich zalety. W wielu środowiskach jest to naturalne i zgodne z odwiecznym obyczajem, ale w krajach rozwiniętych gospodarczo konieczne jest odwrócenie tej tendencji – by ludzie mogli starzec się z godnością, bez obawy, że przestaną się zupełnie liczyć. „Brzemie lat jest lżejsze dla tego, kto czuje się szanowany i kochany przez młodych” głosił Cyceon (<http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP>). Z wiekiem starczym wiąże się też swoista etykieta starości, która polega na próbie powiązania starości z mądrością życiową, z prezentacją życia bez ludzkich słabo-

ści, bycia nieskalanym oraz wzorem do naśladowania. Z kolei, ta etykieta wiąże się ze świadomą rezygnacją z wszelkich rozrywek i zajęć charakterystycznych dla wieku młodszego. Przeciwnieństwem zaś obrazu sędziwego i czcigodnego starca ma być obraz starego głupca, głądzącego od rzeczy – obiekt drwin, kpin i szyderstw. Oba te obrazy, cnoty czy też upadku – tak czy inaczej – stawiają starego człowieka poza nawias normalnego życia (Olszewski, 1998, s. 858). Starcza etykieta jest, bowiem sprawa wzorców kulturowych – twierdzi Monois. Każda kultura ma swój model starca i osądza starych ludzi podług swego wzorca. Im bardziej jest on wyidealizowany, tym bardziej społeczeństwo jest wymagające i bezwzględne w nakazach dopasowywania się do owego wzorca. Stąd też unormalnienie losu ludzi starych – wymaga odwrócenia tej relacji. To społeczeństwa winne przyjąć do świadomości, iż starzy ludzie mają prawo do swych potrzeb, bez względu na wiek (Minois, 1995, s. 3). Należy zatem stwarzać nie tylko stosowne warunki do renesansu zainteresowań mądrością, ale też budować skuteczne mechanizmy międzypokoleniowego transferu owej mądrości. I choć nie jest to problem ani łatwy, ani prosty – jest z pewnością znaczący, przyszłościowy, można by rzec fundamentalny, zwłaszcza, dla psychologów i pedagogów (Pomykało, 2004, s. 1–13.)

Tak więc społeczeństwa rozwinięte usunęły w cień ludzi starych, i choć – jak wynika z różnych źródeł pisanych, szacunek dla starości jakby pozostał (zachowały się bowiem liczne napomnienia dla młodych, jak mają się zachowywać wobec starszych) – to jednak zostały zauważone i uwypuklone w postawach społeczności te niekorzystne cechy wieku starczego, zwłaszcza, niedołęstwo i infantylność, (Orzechowska, 1999, s. 83–89).

Reasumując – znane są dwa podejścia, czy też nurty postaw społecznych wobec osób starszych. Pierwszy z nich polega na pozbywaniu się ich i wyrzuceniu ze społeczności z powodu ich bezużyteczności i nieprzydatności w tworzeniu dobra, spowodowanych niedołęstwem fizycznym i psychicznym. Drugi zaś – to okazywanie szacunku, a nawet czci człowiekowi starszemu, który może z powodzeniem przekazywać młodszym swoje życiowe doświadczenia. Często jednak trafiają do różnorodnych instytucji opiekuńczych, choć tak naprawdę, najważniejszą rolę w ich życiu odgrywa rodzina, gdzie mogą realizować swoje potrzeby, jak m.in.: poczucie użyteczności oraz bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego. Postawa człowieka wobec starzenia się stanowi wypadkową wielu czynników – głównie w procesie jej kształtowania. Wielce istotne jest też zastanowienie się nad samą istotą starości. Funkcjonujący spo-

łeczny stereotyp człowieka starego jest niezbyt ciekawy, bowiem ludzi starych postrzega się, jako społecznie izolowanych, lecz w rzeczywistości – z tego życia społecznego, izolują ich głównie rodziny (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 301). Tymczasem, wykluczyć ludzi starych społeczeństwa, to jakby: „w imię nowoczesności, pozbawionej pamięci – odrzucić przeszłość, w której zakorzeniona jest teraźniejszość” – dobitnie akcentuje Jan Paweł II w swym „Liście do osób w podeszłym wieku (<http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP>). W dzisiejszej rzeczywistości stosunek do starości, jej znaczenie i rola jest zależna od przyjętej hierarchii wartości. Badania socjologiczne dobitnie wskazują, że na pogorszenie się pozycji starszych osób w społeczeństwie spory wpływ mają m.in.: brak stosownego przygotowania ich do momentu wyłączenia się z aktywnego życia zawodowego, brak przygotowania do reorientacji życiowej oraz rozpad rodziny wielopokoleniowej, a co za tym idzie skazanie starego człowieka na własne siły w dokonywaniu zmian adaptacyjnych – twierdzi A. Jaczewski (2004, s. 309).

Na pozycję społeczną osób w starszym wieku wpływają też funkcjonujące stereotypy (np., że większość z nich wymaga z wiekiem opieki instytucjonalnej, że większość to osoby biedne, że większość nie potrafi się już niczego nowego nauczyć, itp.). Często jednak te stereotypowe wyobrażenia na temat starości przeczą rzeczywistym możliwościom intelektualnym i sprawnościowym starszych ludzi, w sposób tendencyjny wypaczają rzeczywisty obraz wieku podeszłego, są wielce krzywdzące, przyczyniają się do stygmatyzacji osób starszych, umacniają też ich dyskryminację (Tobiasz-Adamczyk, 2007, s. 37). Wszystko to powoduje smutek, spadek aktywności i inicjatywy a w rezultacie prowadzi do obniżenia jakości życia ludzi starych. Stąd tak istotne znaczenie dla pomyślnego starzenia się, ma wychowanie do starości. Opinia publiczna winna być na ten temat determinowana edukacją społeczeństwa i wypracowaniem godnego stosunku do osób starszych. Spore znaczenie mają tu kursy, wykłady i pogadanki oraz środki masowego przekazu. Ważną rolę w tej kwestii mogą odegrać Uniwersytety Trzeciego Wieku (Jaczewski, 2004, s. 309).

Te i inne przejawy tzw. „ageizmu” – wyrażające uprzedzenia reszty społeczeństwa wobec osób starszych – są niczym innym, jak tylko wyrazem lęku przed tym, co jeszcze nieznanne – przed własną starością i przed konsekwencjami naturalnego procesu starzenia się (Tobiasz-Adamczyk, 2007, s. 37).

Preferowany model starości – pomyślne starzenie

Aktualnie, wielce istotnym problemem gerontologicznym jest nie tyle wydłużenie życia człowieka, ile zapobieganie niepomyślnemu starzeniu się.

Pomyślne i prawidłowe starzenie się oznacza osiągnięcie starości z małym ryzykiem chorób i niepełności, to utrzymanie sprawności fizycznej, funkcji poznawczych, jak również zachowanie aktywności w sferze kontaktów towarzyskich i społecznych. Komponenty te w znaczący sposób wpływają na jakość życia, stanowiąc z kolei podstawowy cel aktywności prozdrowotnej wśród osób w starszym wieku. Dłuższe lata życia najczęściej kojarzą się jednak z dolegliwościami i schorzeniami swoistymi dla okresu starości. Toteż poszukiwania metod skutecznej prewencji i sposobów na zmniejszanie się problemów wieku starczego – stanowią niebagatelne wyzwanie (Wizner, 2007, s. 53). Stąd też promowanie zdrowego stylu życia i zapobieganie schorzeniom mają, bezsprzecznie, priorytetowe znaczenie dla zachowania zdrowia do późnych lat życia (Grylewski, 2007, s. 47).

Zdrowie to nie tylko domena medycyny. Jest ono tworzone i odczuwane przez ludzi w różnym wieku w ich codziennym życiu. Jest to między innymi efekt troski o siebie i innych. Zdrowie (wg WHO 1947 r.) – to stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Zatem uświadomienie ludziom tego faktu i nauczanie ich, jak dbać o zdrowie, jest prawdziwym wyzwaniem także dla pedagogiki, zwłaszcza pedagogiki zdrowia (Wojnarowska, 2005, s. 106), ale też, jak sądzę, dla współczesnej geragogii tj. pedagogiki starości i starzenia się.

Formy i przebieg przystosowania się do okresu starzenia zależą, niewątpliwie od czynnika genetycznego, ale także od warunków życia i rodzaju pracy, jaką człowiek wykonuje. Owo przystosowanie się, jest też zależne od własnej samoświadomości seniora (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 307). „Ważnym czynnikiem wpływającym na ustrój człowieka jest bilans życiowy. W zależności od niego kształtuje się obraz siebie. Gdy bilans jest dodatni, to i obraz ten wyjaśnia się, a gdy jest ujemny – zaciemnia się”.

Okres starości nie jest zbyt obfity w wydarzenia, w życiu starego człowieka, jednakże te, które zachodzą mają spory wpływ na dalszy jego bieg. Np. odejście na emeryturę, oznaczający koniec kariery zawodowej – nie jest dla większości osób łatwym przeżyciem. Niektórzy

starając się złagodzić ten dyskomfort, nadal chcą pracować, choćby na części etatu. Wycofanie się z życia zawodowego, często wiąże się ze zmianą trybu życia, ułożeniem nowych relacji z rodziną, z przyjaciółmi i otoczeniem. Ocena tego faktu zależy jednak od stosunku człowieka do wykonywanej pracy oraz od łatwości odnalezienia pewnej ciągłości życia już na emeryturze, tj. podtrzymanie kontaktów z kolegami, realizacja funkcji społecznych, kontynuowanie swoich pasji, hobby, itp. Ważnym elementem w życiu emeryta, zwłaszcza w budowaniu poczucia własnej tożsamości jest pełnienie roli dziadków, służących mądrą radą swym dorosłym już dzieciom oraz kształtujących świadomość pokoleniową w rodzinie (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 307). Starość wiąże się też z realizacją innych zadań, a mianowicie z przystosowaniem się do zmniejszającej się siły fizycznej, zmniejszonego dochodu, pogodzeniem się ze śmiercią partnera życiowego, ustanowieniem dla siebie satysfakcjonujących warunków życia. Zarówno rozwój, jak też starzenie się są niezwykle ściśle powiązane z historią życia człowieka, dotyczą, bowiem jego miejsca urodzenia, warunków rozwoju, przeżytych chorób, środowiska życia, itp. Ważną rolę odgrywają też czynniki dziedziczenia – dzieci mają tendencję do osiągania wieku swoich rodziców (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 304–305).

Różne są drogi prowadzące starszego człowieka do pogodzenia się z życiem. Nie ma też najlepszego sposobu przystosowania się do starości. Ostatnie lata życia, wcale nie muszą być latami w bezruchu, jednak w ciągu jego trwania należy logicznie i spokojnie przestawić się na inne tory, oraz przekształcać dotychczasowe wzory zachowania się. Jeśli uda się zachować poczucie ciągłości, bez względu na zmiany fizjologiczne, społeczne i psychiczne – to proces wycofywania się z aktywnego i pełnego inwencji życia, może przebiegać pomyślnie. Ma to zasadnicze znaczenie dla najlepszego wykorzystania zmniejszającego się potencjału starego człowieka. To wycofywanie się z życia nie jest procesem wyłącznie negatywnym. Starsi ludzie mogą podejmować nowe czynności, powracać do swych pasji, zainteresowań, hobby, które z różnych przyczyn porzucili we wcześniejszym okresie swego życia. Człowiek powinien być aktywny umysłowo i biologicznie przez całe życie, bowiem z większą aktywnością wiąże się lepsza ocena samego siebie, wzrasta poczucie wartości i sensu życia. Bez tego nie ma zadowolenia z życia. Zatem zadaniem wszystkich jest korygowanie błędnych stereotypów i wyobrażeń o starzeniu i starości, o bezużyteczności ludzi starych i sprawienie by ten stereotyp starego był

bardziej pozytywny i realistyczny (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 309).

Światowa Organizacja Zdrowia, w wydanym w 1985 roku dokumencie „Zdrowie dla wszystkich w 2000 roku” – wskazuje na podstawowe kierunki działań, jakie winne być realizowane w ramach promocji zdrowia u osób w starszym wieku. Są to m.in. przedłużenie aktywności oraz niezależnego i samodzielnego życia, zapewnienie systemu opieki nad osobami w starszym wieku, wspieranie systemu opieki domowej, zmniejszanie bólu i stresu pacjenta w terminalnym stadium choroby (Wizner, 2007, s. 54). Niezwykle popularne wówczas stało się hasło:

- „dodać lat do życia” – co oznacza promowanie działań na rzecz dalszego wydłużania życia ludzkiego, oraz
- „dodać życia do lat” – czyli promowanie takiego stylu życia, który w wieku starczym zapewni możliwość aktywnego życia i dobre samopoczucie.

Istotne jest to, że zasadniczym powodem starzenia się jest poprawa stanu zdrowia. Toteż by zachować dobrą kondycję i siły vitalne nie trzeba szukać odpowiedzi jak pozostać młodym, a raczej zrozumieć – w jaki sposób należy się starzeć (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 309).

Starzeć się z godnością

W błędzie jest ten, kto myśli, że wszyscy seniorzy boją się starości tylko z uwagi na nieuleczalne choroby, czy śmierć. Dla niektórych ludzi w podeszłym wieku problemy te albo nie istnieją, albo wydają się być bardzo odległe – zaprzatnięci są, bowiem czymś innym. To, co ich przeraża najbardziej i z czym nie mogą się pogodzić – to zewnętrzne oznaki przemijania, w szczególności siwe włosy, zmarszczki, utrata figury, sił, zmniejszenie się potencji, itp. Stąd też tak rozpaczliwie szukają sposobów zatrzymania lub cofnięcia procesu starzenia. Za wszelką cenę pragną się odmłodzić i cofnąć nieubłagane upływający czas. Tracą w ten sposób możliwość starzenia się z godnością, która temu etapowi życia nadaje jego niepowtarzalny charakter. Niestety, czy nam się to podoba czy też nie – życie ludzkie poddane jest rygorom czasu. Człowiek, bowiem rodzi się i przemija w czasie. Dzień narodzin staje się pierwszą datą jego życia, zaś dzień śmierci ostatnią: alfa i omega, początek i koniec jego ziemskiego bytowania – pisze Jan Paweł II w swym „Liście do osób w podeszłym wieku” (<http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP>). Trudno też po-

wiedzieć, że starzeją się z godnością ci, którzy po zakończeniu życia zawodowego pogrążają się w zupełnej bezczynności, choć z pewnością znaleźliby w sobie jeszcze dużo siły, aby efektywnie spędzać czas. „Lepiej zużywać się, niż rdzewieć” – twierdzi Denis Diderot (Masłowski D.W., Księga aforyzmów, 2005). Wreszcie, właściwego sposobu postępowania nie obrali także ci, którzy oddają się tylko i wyłącznie przyjemnemu, rozrywkowemu przeżywaniu każdego dnia, bez żadnych zadań, obowiązków czy jakiegokolwiek aktywności poznawczej. (<http://www.tematy.info/artykuly/gerontologia>).

Zaletą procesu starzenia się jest – zdaniem A. Jaczewskiego (2004, s. 309) m.in.:

- czas na realizację różnych form działalności i zainteresowań, którymi można zajmować nawet do końca życia,
- bogactwo wiedzy i mądrości życiowej pozwalającej być autorytetem w jakiejś dziedzinie,
- cierpliwość,
- większa tolerancja i zrozumienie stanów psychiczno-emocjonalnych innych,
- akceptowanie błędów innych ludzi,
- czerpanie radości i satysfakcji z życia rodzinnego,
- wzrost poczucia własnej kompetencji.

Zatem – **starzeć się z godnością** oznacza m.in. sensowne wypełnianie czasu, którego ma się teraz w nadmiarze. Spora grupa seniorów pomaga swej rodzinie, szczególnie chętnie zajmując się wnukami. Drudzy angażują się w sprawy swej wspólnoty wyznaniowej. Jeszcze inni podejmują pracę, jako wolontariusze w rozmaitych organizacjach, zapisują się do towarzystw, organizują koła zainteresowań, itp. Wypełnić puste godziny pomaga także spacer, praca na działce lub w ogrodzie, słuchanie muzyki, wreszcie rozmowa, choćby telefoniczna. Dużo mówi się też o komunikacji zarówno między generacjami, jak i pomiędzy samymi seniorami, w obrębie ich grupy rówieśniczej. Tak, kontakty międzyludzkie w starości są istotne, ale nie nadrzędne. Przecież te kontakty potrzebne są wszystkim ludziom, niezależnie od wieku, na wszystkich etapach życia. Podobnie jest ze zdrowiem, poziomem materialnym itp. Potrzeby seniorów nie są wcale potrzebami specyficznymi, „specjalnymi”, ale po prostu bardzo ludzkimi i zwyczajnymi (<http://www.tematy.info/artykuly/gerontologia>).

„Starość zaczyna się wtedy, gdy miejsce marzeń zajmują wspomnienia” stwierdził Ryszard Padlewski (Masłowski, 2005), zaś ktoś inny nazwał starość czasem pożegnań, czasem wspomnień. Spostrzeżenia te wydają się być całkiem słuszne, bowiem – faktycznie w tym okresie życia niejednemu raz przychodzi się pożegnać – to

z życiem zawodowym, to z pewnymi rolami społecznymi, rodzinnymi, z rówieśnikami, z partnerem życiowym czy też z przyjaciółmi, którzy odchodzą wcześniej niż my. Jednakże to ujęcie starości nie powinno w żaden sposób zdominować perspektywy, w jakiej starość widzimy. Ta jesień czy też wieczór życia, jak często i tak określa się ten etap ludzkiego istnienia – może być jak najbardziej tym okresem, w którym oprócz wspomnienia tego, co było – realizuje się nowe zadania, nowe zainteresowania, obiera się nowe cele i podejmuje nowe wyzwania. Również tę fazę życia można świadomie kształtować. Trzeba znaleźć tylko nowe wartości i nowe cele i marzenia (Masłowski, 2005).

Ludzie starzy, owszem, powinni się porozumiewać ze sobą, by zastanowić się nad tym, czego wspólnie doświadczają. Naturalne w tym wieku jest i to, że ludzie starzy powracają do przeszłości, by dokonać swego bilansu. Każdy człowiek dokonuje bilansu swojego życia patrząc wstecz i oceniając swoje decyzje oraz działania, które złożyły się na jego biografię. Takie spojrzenie „do tyłu” pozwala, bowiem na spokojniejszą i bardziej obiektywną ocenę ludzi i sytuacji, z jakimi styka się w życiu. Jeśli w dodatku odczuje zadowolenie, zaaprobuje własne życie, jako ważne, godne i sensowne – z pewnością dojdzie do porozumienia i integracji również z samym sobą – z własnym Ja (Jaczewski, 2004, s. 307). Natomiast negatywny bilans życiowy prowadzi do depresji starczej, poczucia niespełnienia, odrzucenia, bezsensu życia, lęku przed śmiercią, nostalgii za utraconą młodością, prowadzi do samotności, izolacji, negacji, braku działania, a w rezultacie do wcześniejszej śmierci (Rawicka, Susłowska, 1982, nr 5).

Korzyści wynikające z procesu starzenia się – przykłady udanego starzenia się

Społeczeństwa sporo zawdzięczają starzejącym się ludziom – ze względu na ich osiągnięcia, ciężką pracę, miłość i troskliwość, jaką okazali w minionych latach. Rolą starych ludzi nie jest jednak bierność i wspomnianie przeszłości. Starzy ludzie nie żyją tylko i wyłącznie przeszłością – są częścią naszej teraźniejszości i przyszłości (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 20–21).

Starość w żadnym wypadku nie jest też pozbawiona dynamiki rozwojowej. To ta faza życia, którą można w pełni świadomie kształtować. Aktywna i pełna inwencji starość to nie tylko zajęcie się wreszcie długo odkładanymi hobby, pogłębianie i nawiązywanie nowych znajomości, czy robienie w końcu tego, na co nie było wcze-

śniej czasu. Ma ona głębsze znaczenie – np. w sensie poszukiwania odpowiedzi na pytanie *kim jestem?*. Niektórym wydaje się, że człowiek starszy wie już, kim jest. Jednakże, tak jak każdy inny etap życia również starość stawia przed człowiekiem pewne wymagania i kolejne zadania. Upływające lata nie zwalniają od obowiązku pracy nad sobą. To właśnie jest ten najlepszy czas by się dookreślić, może coś jeszcze zmienić, poprawić, udoskonalić, dokończyć coś, czy wreszcie stworzyć coś nowego (<http://www.tematy.info/artykuly/gerontologia>).

Wraz z upływającymi latami pogłębia się spojrzenie na życie, rozszerzają się horyzonty, zaś dodatkowy czas pozwala na rozwijanie nowych i doskonalenie posiadanych już umiejętności. Długie i aktywne życie pozwala cieszyć się możliwością dzielenia życia innych pokoleń – tych przed i za nami. Ludzie starzejący się stanowią zbyt pokąźny procent społeczeństwa, by zignorować go bądź pominąć. Tak spora grupa ludzi nie może prowadzić biernego i pasywnego życia, bowiem umiejętności i zdolności tej zbiorowości są zbyt cenne by pozwolić na ich zatrącenie (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 19).

„Nie odsuwaj od siebie opowiadania stąrców, albowiem i oni nauczyl się go od swoich ojców” – mówi Mądrość Syracha. Osoby starsze mają ogromną wiedzę do przekazania, a zwykle jest tak, że im większa różnica wieku między nauczycielem a uczniem tym większa satysfakcja obu stron. Świadczy o tym naturalne przywiązanie dzieci do dziadków. Sokrates miał lat 70, gdy został oskarżony o zły wpływ na młodzież, ale to sukces i popularność na równi z treścią jego nauczania wzbudziły obawy politycznych władców. Obecnie również wielu polityków, którzy już zakończyli swą działalność publiczną przekazuje swą wiedzę o przeszłości poprzez programy TV, artykuły, wywiady, autobiografie, itp. Freya Stark w wieku 90 lat, dzięki systematycznym podróżom – mogła wyjaśnić zmiany zachodzące na Bliskim Wschodzie w ciągu ostatnich 50 lat, a Pablo Casals grał i uczył grać na wiolonczeli, aż do swoich 80-tych urodzin (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 22). Bezsprzecznie można dowieść, jak wielkie są możliwości nie tylko produkcyjne, ale nawet twórcze i to niekiedy na największą skalę, w tak późnym okresie życia, jak lata 70-te, 80-te, a nawet 90-te.

Poniżej wybór najbardziej spektakularnych przykładów z trzech wielkich dziedzin działalności ludzkiej.

Działalność organizacyjna:

- **Formosus (816–896)** – miał 75 lat, gdy został wybranym papieżem a mimo tego potrafił twardą ręką przywracać zagrożoną jedność Kościoła.

- **Grzegorz IX (1160–1241)** – założywszy tiarę w wieku 80 lat równie sprężystie zarządzał Kościołem przez kolejne 14 lat.
 - **Francesco Morosini** – zmarł jako 72 letni naczelny dowódca wojsk Wenecji, podczas kierowania operacjami wojennymi.
 - **Andrea Doria (1466–1560)** – ten wielki generał jeszcze w wieku 80 lat był postrachem piratów, zaś w 86 roku życia przepędził Francuzów z Korsyki.
 - **Stanisław Leszczyński (1677–1766)** – mając blisko 90 lat prowadził w swej rezydencji w Nancy dwór, który był wielce liczącą się pozycją w ówczesnym, europejskim życiu kulturalnym.
 - **Fryderyk II Wielki (1712–1786)** – w 72 roku życia opracował plan związku księstw o niebanalnym znaczeniu politycznym dla Niemiec.
 - **Marie Joseph de Lafayette (1757–1834)** – mając 76 lat utworzył Związek Praw Człowieka o wielkim znaczeniu politycznym i społecznym.
 - **William Ewart Gladstone (1809–1898)** – w wieku 83 lat po raz czwarty objął ster władzy w Anglii, konsekwentnie i energicznie forsując problem irlandzki.
 - **Ferdinand Zeppelin (1838–1917)** – mając 73 lata energicznie pracuje przy rozbudowie skonstruowanych przez siebie statków powietrznych.
 - **Thomas Alva Edison** – przeszedłszy z działalności wynalazczej do organizacyjnej, twórczo i sprężysto kierował laboratoriami i fabrykami aż do 84 roku życia (Szewczuk Wł., 2000, s. 260–262).
- Kolejne niemniej efektowne przykłady znajdujemy wśród polityków i osób publicznych. Tylko w zależności od własnych poglądów możemy je uważać za godne podziwu osiągnięcia bądź nie (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 23).
- **Winston Churchill (1874–1965)** – po dość długim okresie działalności w różnych partiach politycznych został premierem w takim momencie, w którym większość osób rozważa przejście na emeryturę. Jego najbardziej aktywny okres to lata między 65 a 80 rokiem życia.
 - **Margaret Thatcher** – w momencie, kiedy została wybrana na premiera, była już dobre kilka lat na emeryturze.
 - **Edward Heath** – był premier brytyjski, w wieku 74 lat został zaproszony na Bliski Wschód w czasie kryzysu w Zatoce Perskiej (1991 rok) – jako specjalny wysłannik negocjujący powrót chorych i starych zakładników.

- **Jej Wysokość Brytyjska Królowa Matka** – do końca swego wielce sędziwego wieku pozostawała aktywna i czynnie uczestniczyła w życiu publicznym. Jej przykład inspirowała i budzi podziw wśród wielu osób pokazując, jak starzy ludzie mogą wzbogacać społeczeństwo.
- **Lord Bertrand Russell (1882–1970)** – kojarzony z ruchem na rzecz pokoju, którym zainteresował się w późnych latach swego życia. Żył 98 lat i do końca był przekonany o słuszności swoich poglądów na temat jednostronnego rozbrojenia.

Jak widać z powyższego byli to ludzie wyjątkowi. Ich spojrzenie na świat i cele były wprawdzie różne, ale wspólną ich cechą była umiejętność wpływania na ludzi i kierowania nimi. Mieli szczęście pozostać sprawnymi i czynnymi do późnego wieku i wnieść wartościowy wkład w swoje społeczeństwa (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 25).

Jeśli idzie o **działalność naukową i filozoficzną**, i tu można podać interesujący i spory zestaw indywidualnych faktów:

- **Galileo Galilei** – w wieku 72 lat odkrywa libracje Księżyca, w 74 roku życia wydał Dialogi o nowych naukach, zaś mając 77 lat, już jako niewidomy skonstruował pionowy zegar wahadłowy.
- **Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827)** – ma lat 80, gdy pisze swój Śpiew łabędzi.
- **Alexander von Humboldt (1769–1859)** – ostatnie tomy swego Kosmosu, czyli rysu fizycznego opisu świata, kończy w wieku 89 lat.
- **Carl Friedrich Gauss (1777–1855)** – w wieku 72 lat wydaje dalszy ciąg swej pracy z zakresu teorii równań algebraicznych, a dwa lata później kończy teorie pomiaru pól.
- **Michel Eugene Chevreul (1786–1889)** – mając lat 83 pisze historie chemii, zaś w 93 roku życia kieruje muzeum historii naturalnej. Do 100 lat zachowuje pełną jasność umysłu i autorytet w swojej specjalności.
- **Immanuel Kant** – pisze w 73 roku życia Metaphysik der Sitten (Metafizyka obyczajów), a już w następnym roku Streit der Fakultäten (Spór wydziałów).
- **Wilhelm Dilthey** – skończył 77 lat, gdy wydał Strukturę duchowego świata w naukach humanistycznych.
- **Wilhelm Wundt** – jeszcze po skończeniu 80 lat, zaś na dwa lata przed „dziewięćdziesiątką” kończy swoje znane dzieło Psychologia ludów (Szewczuk, 2000, s. 260–262).

Wreszcie w **działalności literacko-artystycznej** można wyróżnić m.in.:

- **Donatello (Donato di Betto Bardi, 1386–1466)** – po 75 roku życia tworzy takie dzieła, jak Pojmanie Chrystusa i Złożenie do grobu.
- **Wit Stwosch (ok. 1447–1533)** – w wieku 70 lat tworzy Pozdrowienie anielskie w Norymberdze, a w wieku 83 lat ołtarz w Bambergu.
- **Lucas Cranach st. (1472–1553)** – swój autoportret maluje w wieku 75 lat, zaś słynny ołtarz w Weimarze w 80 roku życia.
- **Michał Anioł (Michelangelo Buonarroti, 1475–1564)** – mając 89 lat tworzy Pietę Rondanini.
- **Claudio Monteverdi (ok. 1567–1643)** – w 75 roku życia kończy ostatnią swą operę Koronacja Poppei.
- **Carl Philip Emanuel Bach (1714–1788)** – w 73 roku życia komponuje Śpiew poranny, Zmartwychwstanie i Podróż do nieba.
- **Jacques Louis David (1748–1825)** – ukończył 75 lat malując Marsa rozbrajanego przez Wenus i Gracje.
- **Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)** – w 70 roku życia pisze Dywan wschodni.
- **Katsushika Hokusai (1760–1849)** – mając 74 lata maluje słynne 100 widoków Fudzi, zaś w wieku 79 lat tworzy 100 pieśni.
- **Victor Hugo (1802–1885)** – już, jako 80 letni starzec daje społeczeństwu Torquemada, a rok później tworzy Legendę wieków.
- **Giuseppe Verdi (1813–1901)** – w wieku 74 lat podarował współczesnym Otello, mając lat 80 stworzył Falstaffa, a w 85 roku życia Cztery sztuki religijne (Szewczuk, 2000, s. 260–262).

Przytoczony powyżej wybór tak spektakularnych przykładów udanego starzenia się dowodzi wyraźnie, jak wielkie są możliwości ludzkie, nawet w najpóźniejszej fazie starości. Zatem, im dłużej żyjemy, tym też mamy większą okazję uzyskać pełny rozwój. Życie do późnej starości daje większe szanse całkowitego wykorzystania swego potencjału i możliwości. Owszem, starzenie się pociąga za sobą pogarszanie się czynności naszego organizmu, niemniej jednak, nie musi to dotyczyć wszystkich ludzkich działań, umiejętności, zdolności i talentów. Bez wątpienia, korzyścią wypływającą z późnego wieku jest też zupełne nieprzejmowanie się wcześniejszymi ograniczeniami. Artur Rubinstein, żył 95 lat a koncertował jeszcze w wieku 80-ciu. Pod koniec swej kariery, już niezależny finansowo – nie obawiał się opinii krytyków, co pozwalało mu na nowe

eksperymenty muzyczne aż do końca życia (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 24–25).

Jak widać, starsze osoby mają nam wiele do zaoferowania i nie powinniśmy mieć obaw przed korzystaniem z ich pomocy, jak też bogatego doświadczenia. Ponadto, warto pamiętać, że im starsza osoba, tym cenniejsza jest jej wiedza – nie zabezpieczona jednak – zniknie wraz z jej śmiercią (Coni, Davison, Webster, 1994, s. 22).

Podsumowanie

Z upływem czasu, wszystko w naszym otoczeniu zmienia się, nierzadko ulega zniszczeniu. Niektórzy ludzie przyjmują starzenie się, jako coś naturalnego, uznając je, jako konsekwencję upływu lat, drudzy zaś ze wszystkich sił starają się minimalizować, a nawet wręcz odwracać zmiany, jakie z upływem czasu zachodzą w nich samych i otaczającej ich rzeczywistości. Przyczyny starzenia się nie są jednak dokładnie rozpoznane. Starość, to nieunikniony okres życia, końcowy okres procesu starzenia się, który nieuchronnie kończy się śmiercią. Jest, więc naturalną kolejną rzeczą, która dotyczy każdego, bez względu na płeć, status społeczny czy kraj, w jakim żyje. Dla każdego człowieka jest nieubłagany, następującym w pewnej „chwili”, często trudnym do zaakceptowania – przeznaczeniem (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 294).

A zatem starość czeka nas wszystkich – niezależnie od tego, czy tego chcemy czy nie, czy zastanawiamy się, jaka ona będzie czy nie. Już od dzieciństwa, z każdą minutą i sekundą – wszyscy stajemy się coraz starsi. To proces automatyczny. Z automatu jednak nie osiągamy mądrości i dojrzałości życiowej. To zależy już od nas samych, od naszych osobistych walorów, od predyspozycji, starań i wysiłków. Każdy etap życia ludzkiego ma swoją perspektywę. Wprawdzie w okresie starości staje się ona znacznie węższa – mimo wszystko może pozostać do końca bardzo pozytywna <http://www.tematy.info/artykuły/gerontologia>.

Starzenie, jako naturalny proces zmniejszania się biologicznej aktywności organizmu z wiekiem, wzbudza coraz większe zainteresowanie różnych dyscyplin naukowych. Stanowi prawdziwe wyzwanie, uruchamiające nie tylko wiedzę, ale też i wyobraźnię, potrzebne do pokonania tajemnicy przemijania. Niełatwy jest wszakże do przewidzenia obraz nas samych, naszych bliskich za kilka, kilkanaście czy kilkadziesiąt lat. Starzenie może być jednak modyfikowane. Stąd też wielu specjalistów, geragogów, a zwłaszcza geriatrów i ge-

rontologów ustalających zasady profilaktyki przed starością oraz zasady rozpoznawania i najskuteczniejszego leczenia chorób, jak też rehabilitacji osób w podeszłym wieku – uczy, jakich kłopotów może spodziewać się – młody dziś – człowiek za jakieś kilkadziesiąt lat, uczy jak opóźnić niedołęstwo starcze, jak unikać przyszłej niesprawności, która pozwoli na efektywne i w miarę radosne korzystanie z ostatnich 20 lat coraz dłuższego życia (Derejczyk, <http://www.sluzbazdrowia.com.pl>). Starość jest, zatem nieuniknionym etapem w życiu człowieka mającym charakter statyczny, zaś starzenie się jest procesem – zjawiskiem dynamicznym. Swoistą właściwością **prawidłowego starzenia się** jest stopniowe, harmonijne osłabianie funkcji życiowych, przy zachowaniu kompensacyjnych i przystosowawczych możliwości organizmu, zapewniających jego fizjologiczną równowagę na nowym poziomie. Zarazem proces starzenia się może przebiegać **nieprawidłowo** – los może obarczać starzejącego się człowieka różną patologią zdrowotną, w sposób znaczący redukując możliwości adaptacyjne organizmu oraz ograniczając długość życia (Olszewski, 1998, s. 855).

Los człowieka w fazie starzenia się jest w dużym stopniu uzależniony od wcześniejszych okresów życia. Sprawność fizyczna, intelektualna, doświadczenie życiowe, kompetencje społeczne gromadzone w okresie młodości i dorosłości, bezsprzecznie wpływają na stan bio-psycho-społeczny w okresie starości. Wobec starzenia się i starości nikt nie może pozostać obojętny. Jest to proces wielopłaszczyznowy, w którym udział biorą czynniki genetyczne, biologiczne, psychologiczne, społeczne, ekologiczne, kulturowe i historyczne. Dla podniesienia jakości życia w podeszłym wieku, samo leczenie medyczne nie wystarczy. Istnieje konieczność kompleksowych działań, trwających przez całe życie i obejmujących działania profilaktyczne wszystkich aspektów życia człowieka (Jaczewski, Komosińska, 2004, s. 294). Okazuje się bowiem, że im człowiek dłużej żyje, tym jego predyspozycje genetyczne mają mniejsze znaczenie. Geriatra z Harvardu, dr Thomas Perls, twierdzi, że to, jak się starzejemy, zależy od nas samych i sami za ten proces odpowiadamy. Owszem, przewidywana długość życia jest zdeterminowana genetycznie, jednak nasz styl życia może je skrócić lub wydłużyć. Również badania prowadzone przez dr Johna Rowe z Centrum Medycznego Uniwersytetu Nowego Jorku dowodzą, iż styl życia, właśnie, czyli to, co robimy, co jemy, ćwiczymy, itp. ma o wiele większe znaczenie, niż do tej pory sądzono. A skoro tak, to my sami jesteśmy odpowiedzialni za to, jak się czujemy w starszym wieku. Każdy nas może do-

konać pozytywnych zmian w samopoczuciu i przejąć nad nim kontrolę. Nigdy nie jest, bowiem za późno na rozpoczęcie zmian trybu życia prowadzących do lepszego zdrowia. Do tych zmian zalicza się dietę niskokaloryczną, spacer, jazdę na rowerze, pływanie, prace w ogródku, w domu oraz inne czynności, które dostarczają odpowiednich ćwiczeń i wzmocnią mięśnie (Maas, 2007, s. 264). Toteż, prowadząc zdrowy tryb życia już od młodości i kontynuując go w wieku średnim, obniżamy prawdopodobieństwo wystąpienia na starość wielu dolegliwości chorobowych. Z powyższego wynika, że na dobre zdrowie w wieku podeszłym – trzeba zacząć pracować znacznie wcześniej. Oczywiście żadne z naszych zabiegów i starań nie zatrzyma zegara biologicznego, który tyka nieustannie. By jednak „jesień życia” była pogodna, potrzebujemy zarówno dobrej kondycji fizycznej, ale i pozytywnego nastawienia psychicznego. Co pod nim rozumieć? Najogólniej mówiąc, jest to po prostu zaakceptowanie starości i znalezienie w niej takich elementów, które pozwolą się cieszyć i tym etapem życia. Starość, bowiem posiada dwa oblicza. Ludzie generalnie pragną doczekać późnej starości, paradoksalnie zarazem boją się jej niedogodności. Z jednej strony, jawi się ona, jako okres spokoju i odpoczynku, kiedy ma się wreszcie czas, aby pomyśleć o tym i owym, by wspominać, zająć się ulubionymi sprawami, itp. Z drugiej zaś strony starość przynosi ze sobą strach, który mogą wywoływać zarówno codzienne, zwykłe zdarzenia, ale i myśl o przyszłości, jaka ona będzie? (<http://www.tematy.info/artykuly/gerontologia>).

Natomiast zapomnianie, że starość jest naturalną kolejną losu, kolejnym etapem życia – pociąga za sobą realne niebezpieczeństwo izolowania starości od reszty tego życia, a tym samym zamykania seniorów w ich specyficznym świecie, w którym stają się niejako wygnancami, outsiderami, przebywającymi na ziemi niczyjej, zawieszonymi gdzieś „pomiędzy”, odseparowanymi od toczącego się obok życia, a jednocześnie oddległymi jeszcze od śmierci (<http://www.tematy.info/artykuly/gerontologia>). Ludzie starzy nie tylko zasługują na szacunek, jakim obdarzano ich w przeszłości, ale wciąż mają do wypełnienia znaczące zadania w życiu społecznym. Są, bowiem „strażnikami pamięci zbiorowej” Toteż, eliminowanie z życia społecznego ludzi w podeszłym wieku jest błędem, polegającym na odrzuceniu, w imię pozbawionej pamięci nowoczesności – przeszłości, w której zawsze zakorzeniona jest teraźniejszość. To dzięki ludziom starym, możliwe jest spojrzenie na życie z właściwej perspektywy (<http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP>). „Tylko starość ma przenikliwe spoj-

zenie” – dodaje Friedrich Durrenmatt (Masłowski, 2005).

Bezspornie, powinno się mieć na uwadze, iż populacja ludzi starszych jest zbiorowością dynamiczną, która będzie się powiększać, zaś jej rola i znaczenie będą wzrastać. Trzeba, więc podejmować starania o jak najszersze upowszechnianie zagadnień związanych z tą fazą życia ludzkiego i ostro występować przeciw negatywnym stereotypom towarzyszącym postrzeganiu starości. Należy popularyzować założenia aktywności ludzi starszych, czy też teorii kompetencji człowieka starszego. Poprzez takie postępowanie odniesiemy podwójną korzyść. Po pierwsze – włączając w aktywne życie ludzi starszych, pobudzimy ich do życia, zapewnimy im poczucie własnej wartości. Po drugie zaś – skorzystamy z ich doświadczenia i mądrości, bowiem: „jeżeli dzieciństwo i młodość są czasem, w którym człowiek stopniowo uczy się człowieczeństwa i rozpoznaje swoje możliwości – to starość jest szczególną wartością, ponieważ łagodząc namiętności pomnaża mądrość i służy dojrzałszymi radami. Jest to czas szczególnie nacechowany mądrością” – dobitnie akcentuje Jan Paweł II (<http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP>).

Przeto, najwyższy czas, by wreszcie odmitologizować starzenie się i starość. Należy w końcu wyraźnie powiedzieć, że senior to zupełnie normalny człowiek tyle tylko, że stary. W gruncie rzeczy, nie ma żadnych podstaw do tego, by seniorowi szczególnie czegoś zazdrościć, ani by okazywać mu wyolbrzymione współczucie. Nie należy ubolewać nad starym człowiekiem, jak nad biednym nieszczęśnikiem. Z drugiej zaś strony nie traktujmy go z przesadną, fałszywą atencją. Obie te postawy są nienaturalne, sztuczne i sprzyjają ryzyku wyobcowania seniora; grożą wytworzeniem się u niego poczucia, że jest inny, a przez to nie pasujący do otaczającej go rzeczywistości. Owszem, starość może nie jest jakimś szczególnym honorem, ale też nie jest wcale szczególnym obciążeniem. Wiele z problemów pojawiających się w wieku starczym nie jest generowanych przez samą starość, ale bierze swój początek we wcześniejszych etapach życia – jest wynikiem wcześniejszych doświadczeń (<http://www.tematy.info/artykuly/gerontologia>).

Dlatego, już od przedszkola należy uczyć dzieci pełniejszej akceptacji i szacunku dla wieku sędziwego i sześcioletniej starości – bowiem jeśli dziecko zrozumie, jakim mechanizmom będzie nieuchronnie podlegało i jakie działania może podejmować, by okres starzenia przebiegał nie tylko w zdrowiu, ale i dalszej radości życia, osłabi to w nim instynktowny lęk przed starością

– zarówno własną, jak i drugiego człowieka. Zmniejszy się też liczba przypadków nietolerancji i innych form upokarzania ludzi w podeszłym wieku, wynikających m.in. z braku zrozumienia procesu starzenia (Jaczewski, 2005, s. 314).

Zaś zdobywanie rzetelnych informacji na temat starości i prawdziwego jej oblicza, jak też snucie na ich podstawie rozważań i refleksji jest rzeczą wielce przydatną. Pomaga to, bowiem nie tylko w przygotowaniu się do własnej starości, ale dla osób zajmujących się fachową pomocą osobom starszym, bez wątpienia ułatwia pracę zawodową, czyniąc ją skuteczniejszą i bardziej profesjonalną <http://www.tematy.info/artykuły/gerontologia>.

Bibliografia

- Coni N., Dawison W., Webster S. (1994), *Starzenie się*, Warszawa: PWN.
- Grzybowska B. (2007), *Prewencja gerontologiczna*, [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*, Gdańsk: Instytut Geriatrii.
- Jaczewski A. (red.) (2005), *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju*, Warszawa: Żak.
- Kocemba J. (2007), *Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie*, [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*, Gdańsk: Instytut Geriatrii.
- Kowaleski T., Szukalski P. (2006), *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostek ludzkich*, Łódź: UŁ.
- Masłowski D.W. (2005), *Księga aforyzmów*, Warszawa: Świat Książki.
- Minois G. (1995), *Historia starości: od antyku do renesansu*, Warszawa: Volumen.
- Orzechowska B. (1999), *Starość nie jedną ma twarz*, [w:] G. Libera (red.), *Badania interdyscyplinarne nad starością*, Warszawa: Impuls.
- Parnowski T. (2007), *Depresja w wieku podeszłym*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Psychologii.
- Pędich W. (2007), *Ludzie starzy z perspektywy XXI wieku*, Lublin: Fundacja Jana Pawła II.
- Pikuła N. (2011), *Etos starości w aspekcie społecznym*, Kraków: „Impuls”.
- Seredyńska D. (2013), *Dyskursy edukacyjne o starości w naukach humanistycznych i społecznych*, Bydgoszcz: UKW.
- Stawiak-Ososińska M., Szpilt A. (2014), *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się i starości*, Kielce: UŚ.
- Szewczuk Wł. (2000), *Możliwości rozwojowe człowieka dorosłego*, Kraków: PWN.
- Wizner B. (2007), *Prewencja gerontologiczna*, [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, J.A. Skalska, *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*, Gdańsk: Instytut Geriatrii.
- Zych A. (2012), *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, Łask: Over Group.

Źródła internetowe

- <http://www.opoka.org.pl> biblioteka w WP
- <http://www.tematy.info/artykuły/gerontologia>

Ageing in the contemporary world

Key words: education, lifetime, gerontology, ageing periods, elderness, ageing

Abstract

All societies of our civilization are growing old, people live longer and longer and there are more and more old people. It results in the fact that problems of old people, either individual or of social aspects, are getting one of the crucial tasks for the society nowadays. In fact, there are no grounds to envy or to feel compassion for old people. The old man is a fully normal man, only the old one. We are all growing old...whether we want it or not – and we can only wonder, how it will be, when we get old... Without any doubt, it is important to live as long as possible, but not less important is the quality of life, physical and mental condition, good mood and the most of all – the good health. The old age, may not be a flow of happiness, but it of course has its good prospects and can remain positive. The aim of that study is the attempt to show the status of a man in the process of ageing and all aspects connected with this process. The study should allow us not only to perceive the positive aspects of old age, but also to acquaint ourselves with the mechanism of growing old and show us how to reduce the instinctive fear of growing old and what to do to make this period of our lives bearable and stately. What does it mean to grow old? How does it feel like to be old? How have people tried to prevent the process of ageing in different cultures in the past centuries? How it is being done nowadays? What are the advantages of growing old? The attempt to find the answers for the above mentioned questions is the aim of that study. Its keynote is paradoxically quite optimistic and helps us to stay calm in the face of this inevitable fate we all are going to meet with.