

# Adam A. Zych

---

## Globalne starzenie się oraz potrzeby społeczne, kulturalne i edukacyjne ludzi starych : wyzwanie dla uniwersytetów trzeciego wieku

---

Teraźniejszość - Człowiek - Edukacja : kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej nr 2 (58), 157-164

---

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

ADAM A. ZYCH

Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wrocław

## **Globalne starzenie się oraz potrzeby społeczne, kulturalne i edukacyjne ludzi starych – wyzwanie dla uniwersytetów trzeciego wieku<sup>1</sup>**

*Europa zaczyna stawać się kontynentem starych ludzi,  
w starych domach i ze starymi ideami.*

Albert Sauvy (1898–1990)

Schyłek minionego, niełatwego stulecia, to czas niezwykle przyspieszenia procesów globalizacyjnych, czyli tendencji polegających *na rozprzestrzenianiu się analogicznych zjawisk, niezależnie od kontekstu geograficznego i stopnia gospodarczego zaawansowania danego regionu. Globalizacja prowadzi do ujednoczenia się obrazu świata jako homogenicznej całości wzajemnie powiązanych elementów gospodarczych i wspólnej kultury typu konsumpcyjnego. (...) Negatywną konsekwencją globalizacji jest postępująca segregacja i wyłączenie wielu grup społecznych z głównego nurtu rozwoju ekonomicznego i kulturalnego. Globalizacja w równym stopniu jednoczy i dzieli* (Encyklopedia..., 2008). Antropolodzy społeczni, przykładowo Ch.L. Fry (2005), zwracają uwagę na następstwa globalizacji we współczesnym świecie, takie jak: wzrastająca polaryzacja społeczna i homogenizacja kultury, delokalizacja życia codziennego, uniwersalna edukacja w zakresie umiejętności i wiedzy, z wyraźnym przekraczaniem nie tylko granic państw i kontynentów, ale i wieku, upowszechnienie mediów

---

<sup>1</sup> Referat wygłoszony na międzynarodowej konferencji *Aktualne tematy edukacji seniorów na uniwersytetach*, zorganizowanej przez Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku Republiki Czeskiej (AU3V ČR) na Uniwersytecie Śląskim w Opawie w dniach 31 V–2 VI 2011 r.

elektronicznych i dominacja kultury popularnej. Istotnymi konsekwencjami globalizacji dla ludzi starych są przede wszystkim trudności w przystosowaniu do świata, w którym dominują kultura i kult młodości oraz liczą się uroda, sprawność intelektualna i tężyzna fizyczna.

Sytuacja człowieka starzejącego się jest o tyle trudna, że współcześnie zaobserwować można szczególny dyktat młodości, na który zwrócił ostatnio uwagę reżyser i scenarzysta A. Saramonowicz (2010), mówiąc: *Młodość – a co za tym idzie, wiążące się z nią nieodłącznie świeżość, jedrność i uroda – stała się wartością nadrzędną. Każdy, kto przestaje być młody (choćby nie wiadomo jak się przed tym bronił), coraz dotkliwiej odczuwa, że jest gorszy. (...) Powtórzę raz jeszcze: to wszystko wiąże się z totalitarnym dyktatem młodości. Bycie niepomarszczonym stało się potrzebą quasi-religijną. Kiedy zatem współczesny człowiek dostrzega, że jego fizyczność się degradowuje, sam przenosi się do obozu obywateli drugiej kategorii. Profilaktyka starzenia się i edukacja na stare lata stają się zatem kompleksem działań normalnych i naturalnych, aby obronić się przed wspomnianym dyktatem młodości, który w konsekwencji może – chociaż nie musi – powodować wykluczenie i izolację społeczną ludzi przekraczających smugę cienia...*

Przykładami globalnych problemów demograficznych współczesnego świata mogą być m.in. starzenie się ludności nie tylko krajów rozwiniętych, ale i rozwijających się, niepokojące prognozy demograficzne oraz inkluzyjna społeczna „odchodzącej generacji”. Współczesny świat zaczyna się określać jako „podcieniowany na szaro”, mając na myśli powiększającą się rzeszę posiwiałych seniorów.

Zdaniem polskiej ekonomistki D. Hübner (2006): *Starzenie się społeczeństw to nie tylko – jak czasem sądzimy – problem europejskich systemów emerytalnych. Duch starzejącego się społeczeństwa słabnie. Staje się ono mniej przedsiębiorcze, mniej entuzjastyczne, mniej innowacyjne, bardziej skłonne do pesymizmu.*

S. Sayan (2002) prognozuje, że w ciągu półwiecza ludność w wieku 60 lat i więcej powiększy się na świecie trzykrotnie – od 629 mln w 2000 roku do prawie dwóch miliardów w roku 2050, co więcej zaczyna występować podwójne starzenie się, czyli zjawisko demograficzne polegające nie tylko na wzroście odsetka ludzi w wieku 60 czy 65 lat, ale także na wzroście w subpopulacji osób starszych odsetka ludzi bardzo starych, mających ponad 75 lub 80 lat. Prognozy demograficzne wskazują na poważny wzrost w ciągu najbliższych lat subpopulacji osób mających 90 i 100 lat. O XXI wieku powiada się nawet „stulecie stulatków”, jednakże – jak głosi mądrość ludowa – *nie sztuką dożyć stu lat, ale sztuką jest pamiętać, ile ma się lat.* Jest to poważny problem kondycji zdrowotnej oraz opieki dla tejże generacji. Przewiduje się, że w Europie w ciągu najbliższych 15 lat (2010–2025) subpopulacja ludzi mających 80 i więcej lat, wzrośnie z obecnych 21,5 mln do 34,8 mln, czyli o ponad 60%, a w połowie XXI stulecia ludzi o tak zaawansowanym wieku będzie w Europie 57,4 mln osób (Zych 2010).

Z kolei dramatyczne obniżanie się współczynników płodności i umieralności w wielu krajach świata prowadzi do zerowego tempa rozwoju ludności i może grozić

depopulacją, to jest zmniejszaniem się liczby ludności, np. Polska już obecnie jest w obszarze zawężonej zastępowalności pokoleń – zmienia się też struktura ludności Polski według wieku na skutek bardzo zmiennej liczby urodzeń (następujących cyklicznie wyżów i niżów demograficznych): po roku 2010 w wiek poprodukcyjny zaczęły wkraczać osoby urodzone w okresie wyżu demograficznego lat 50. minionego stulecia, nie stanowiłoby to problemu, gdyby temu zjawisku towarzyszyła wysoka liczba urodzeń, jednak w obecnej sytuacji demograficznej obciążenie ludności aktywnej zawodowo grupą w wieku poprodukcyjnym staje się szczególnie duże, co może spowodować poważne problemy z zabezpieczeniem emerytalnym i zagwarantowaniem niezbędnej dla rozwijającej się gospodarki, odpowiedniej liczby osób aktywnych zawodowo. Ponadto ze względu na łatwiejszy dostęp do opieki zdrowotnej, wyższą jakość życia oraz lepsze warunki cywilizacyjne wyraźnie wzrasta przeciętna długość życia, co może cieszyć, a zarazem martwić, gdyż zwiększa się także rodzinne i społeczne obciążenie starością.

Globalne starzenie się staje się również istotnym wyzwaniem dla współczesnej edukacji całościowej i społecznych systemów pragnących i/lub mających zaspokajać zmieniające się potrzeby społeczne, kulturalne i edukacyjne „odchodzącej generacji”.

Hiszpański malarz i grafik Francisco de Goya (1746–1828) pozostawił wiele autoportretów, spośród których na szczególną uwagę zasługuje – znajdujący się w zbiorach Muzeum Prado w Madrycie – obraz wyłaniającego się z mroku, a może niktającego w nim, siwobrodego starca, wspierającego się na dwóch laskach, o znamienym tytule: *Aún aprendo – Wciąż się uczę*. Ten portret, a raczej autoportret, narysował Goya, naturalną czarną kredą, po przekroczeniu osiemdziesiątki... Zatem na naukę nigdy nie jest za późno, choć gorzkie bywa uczenie się na stare lata, a może edukacja powinna być nieskończona. Zarazem szeroko rozumiana edukacja może zaspokajać wiele potrzeb człowieka starzejącego się i starego.

Układ ludzkich potrzeb zmienia się w biegu życia ludzkiego, niemniej jednak fundamentem ich hierarchii są naturalne potrzeby podstawowe, a wśród nich najbardziej elementarne potrzeby fizjologiczne, instynktowne bądź biologiczne, takie jak: konieczność zaspokojenia głodu i pragnienia, potrzeba aktywności, ale i potrzeba snu, rekreacji, wypoczynku, również pojawiająca się w okresie dorastania seksualność ludzka, początkowo jest wywoływana przez burzę hormonów, by przerodzić się w potrzebę serca. Ta grupa potrzeb zabezpiecza istnienie i przetrwanie człowieka w znaczeniu biologicznym, a niezaspokojenie ich może prowadzić do stresu, dezintegracji osobowości, cielesnego wyniszczenia, a nawet do śmierci.

Zgodnie z klasyczną już koncepcją hierarchicznej struktury potrzeb A. H. Masłowa (1908–1970), jeśli potrzeby fizjologiczne są dość dobrze zaspokojone, to pojawia się nowy zbiór potrzeb wyższych, określanych jako potrzeby psychiczne bądź społeczne, a wśród nich potrzeby bezpieczeństwa (pewności, stabilności, oparcia, opieki, wolności od strachu, lęku i chaosu, struktury, porządku, prawa i granic, silnego opiekuna itd.), potrzeby miłości, uczucia, szacunku i przynależności (kontakt z drugim czło-

wiekem, interakcji i komunikacji społecznej, pozytywnego odbierania przez innych, autonomii i niezależności, poszanowania prywatności, ale również sukcesu i powodzenia, które podnoszą poczucie własnej godności), wreszcie potrzeby poznawcze, takie jak np. pragnienie wiedzy i rozumienia oraz potrzeby estetyczne (porządku, symetrii, dokończenia działania, systemu i struktury). Niezaspokojenie tej grupy potrzeb prowadzić może do deprywacji poznawczej i emocjonalnej, wyobcowania, izolacji, a nade wszystko do stanu frustracji, natomiast realizacja tych potrzeb jest krokiem do pojawienia się potrzeb najwyższych, a zarazem najbardziej osobistych, takich jak: potrzeba sensu życia, realizacji samego siebie, twórczości, czynienia dobra oraz pragnienie życia prawdziwego (Maslow 2006; Kalvach i in., 2004).

W zaspokajaniu potrzeb psychicznych i społecznych, kulturalnych i edukacyjnych, a także potrzeb egzystencjalnych i duchowych „odchodzącej generacji” partycypować może bardzo wiele instytucji oświatowych, wyznaniowych, samorządowych, a nawet medialnych, takich jak: ośrodki, kluby i centra seniora, uniwersytety otwarte i trzeciego wieku, kluby czytelnicze dla dorosłych oraz ich odmiany, w postaci np. Telewizyjnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (Katowice) czy też Telewizyjnego Klubu Seniora (Wrocław).

Szczególną rolę do odegrania ma jednak społeczny ruch uniwersytetów trzeciego wieku – zainicjował go w 1973 roku francuski prawnik Pierre Vellas (1924–2005), w dwa lata później ideę tę przeniosła do Polski Halina Szwarz (1923–2002). UTW stanowi rodzaj wspólnoty edukacyjnej organizowanej przez osoby i dla osób, które pragną być aktywne na emeryturze. Ta forma kształcenia ludzi starzejących się i starych odgrywa ważną rolę w profilaktyce i rehabilitacji gerontologicznej, gdyż celem „uniwersytetu czasu wolnego” jest podtrzymywanie na duchu, dawanie wartościowego i szlachetnego zajęcia oraz poprawa warunków życia osób starszych przez aktywizację psychiczną, intelektualną i fizyczną, włączenie osób starszych do systemu edukacji permanentnej, jak również nauczanie „sztuki życia” w trzecim wieku przez wdrażanie profilaktyki gerontologicznej (Zych 2010).

Kiedy P. Vellas tworzył w Tuluzie pierwszą tego rodzaju placówkę dla osób starzejących się i starych, jej uczestnicy byli rówieśnikami pierwszej wojny światowej, mając w pamięci krach na Wall Street 1929 roku i wielki kryzys gospodarczy pozorowanie pięknych lat 30. XX wieku, i jeszcze okropności drugiej wojny światowej. Wkrótce jednak wkroczą do UTW rówieśnicy grudnia '70 i polskiej „Solidarności”, wychowani w dobie Internetu, komunikacji satelitarnej, nowoczesnych zdobyczy techniki, świetnie wykształceni i o znacznie wyższych aspiracjach i potrzebach, i na ten ogromny skok kulturowy społeczność akademicka seniorów powinna być przygotowana. Już nie wystarczy – akademicki wykład, nawet z górnej, profesorskiej półki, wspomagany prezentacją medialną, kursy batikowania i haftowania, nawet wymyślną techniką frywolitki, gimnastyka rekreacyjna i rehabilitacyjna z „wolnym tańcem dla zdrowia”, czyli tai chi, i aerobikiem włącznie, czy kursy salsy i flamenco... Konieczne będzie przygotowanie, już na przedpolu starości, do planowania emerytalnego, jak również

edukacja prawna, doradztwo w sprawach konsumenckich i roszczeniowych, i wreszcie wyposażenie w znajomość nowych technologii informatycznych i medialnych, w tym obsługi komputera, korzystania z Internetu i poczty elektronicznej, a nie zapominajmy o ważnych kompetencjach osobowościowych – mam na myśli nie tylko kształtowanie asertywności i empatii, umiejętności przyjęcia drugiego człowieka takim, jakim on jest, by nie być samotnym i by nie czuć się osamotnionym, ale też istotne jest budowanie wewnątrzsterowności i kontroli wewnętrznej, i w końcu jakże ludzki problem ukształtowania efektywnych strategii radzenia sobie nie tylko z utratą urody i zdrowia, z niepełnosprawnością i zniedołężnieniem, ale nade wszystko z najbardziej dotkliwą utratą najbliższych osób, z którymi często przeżyło się prawie pół wieku...

Będąc parę lat temu na interesującym seminarium w Lubinie koło Wrocławia z pewnym zdziwieniem przyjąłem podaną z dumą w głosie informację, że w jednym z uniwersytetów trzeciego wieku na miejsce oczekuje się kilka lat, że prowadzone są rozmowy kwalifikacyjne, że nie dla wszystkich chętnych otwarte są podwoje UTW. Zatem ta forma edukacji osób starzejących się i starych staje się coraz bardziej elitarna, i mimo istnienia ponad 200 uniwersytetów trzeciego wieku większość starzejących się Polaków – zwłaszcza na wsiach i w małych miejscowościach – nie ma możliwości partycypacji z wyboru w tej właśnie formie edukacji całościowej.

Co gorsza, tę piękną ideę poddaje się – w dużym stopniu – uzasadnionej krytyce. W. Łukaszewski (2008) powiada wprost: *uniwersytety trzeciego wieku to żenada. Getta emerytów, którzy nic już nie popsują, więc niech się uczą za darmo nieprzydatnej młodym wiedzy? I malują nikomu niepotrzebne obrazki albo lepią wazoniki z gliny? (...) Nie nazywajmy tego uniwersytetami, bo to mistyfikacja. Jaki to uniwersytet? Jaka to nauka? To nieapetyczna gra pozorów. Jeśli chcemy naprawdę dać szansę kształcenia starym ludziom, niech każde miasto zafunduje kilkorgu z nich prawdziwe studia. Niech da im szansę doświadczenia sprawności intelektualnej, co jest niesamowitym przeżyciem. Taka bywa rzeczywistość szwedzka czy amerykańska. Tam w salach uniwersyteckich siedzą w jednej ławie 70-latki i 18-latki. To są koledzy ze studiów. A u nas miarą sukcesu starych »studentów« jest lepienie garnków. Bo coś trzeba robić, trzeba starych zająć, żeby nie marudzili i by niczego od nikogo nie chcieli. A jak zaczynają za dużo myśleć, to »zadamy« im jeszcze jedną makatkę. Albo pozwolimy zrobić włóczkowy beret. Dla wnuka oczywiście, a nie, broń Boże, na wystawę abakanów.*

Z entuzjazmem przyjęta w latach 70. minionego stulecia idea uniwersytetów trzeciego wieku, na początku XXI wieku wymaga zatem krytycznego przewartościowania, a ponadto należy wskazać na nowe możliwości edukacyjne osób wchodzących w późną dojrzałość.

Zgodzić się należy z M. Formosą (2002), że większość programów edukacyjnych dla osób starzejących się i starych, podejmowanych przez uniwersytety trzeciego wieku (UTW), nie realizuje podstawowej funkcji, jaką jest zaspokajanie potrzeb ludzi starszych, lecz adresowanych jest jedynie do „społecznej elity”. Na elitarność polskich

UTW wyraźnie wskazują następujące fakty: w roku akademickim 1999/2000 tą formą edukacji w całej Polsce objętych było około 7200 osób w wieku 60. lat i powyżej, przy czym subpopulacja osób w tym wieku w Polsce wynosiła w 2000 roku 6 mln 450 tys., zatem UTW w Polsce objęły zaledwie 112 promili tej subpopulacji. Dodać należy, że na 25 polskich UTW<sup>2</sup>, funkcjonujących w roku 2000, aż 20 mieściło się w ośrodkach akademickich, a większość słuchaczy tych placówek legitymowała się wykształceniem wyższym (37,6%) lub średnim (57,3%), czyli UTW nastawione były na „społeczną elitę”, obejmującą co dziewięćsetną osobę w wieku powyżej 60. roku życia, pochodzącą z dużych miast oraz najlepiej z wyższym lub średnim wykształceniem (Zych 2009). Uniwersytety trzeciego wieku jako placówki edukacji osób starzejących się i starych nie podlegają żadnej kontroli czy akredytacji i nikt realnie nie kontroluje ani programów, ani metod nauczania, ani też procesów oświatowych, kształceniowych czy wychowawczych przez nie prowadzonych.

Jeszcze jedną ważną sprawą jest feminizacja UTW, przy czym *programy charakteryzują się absolutną niewrażliwością na gerontologiczne sprawy feministyczne. Program odzwierciedla szeroko idee, założenia i priorytety mężczyzn – w rezultacie mamy sytuację, gdzie stare kobiety uczą się o społeczeństwie z męskiego punktu widzenia* (Formosa 2002).

Na nowe możliwości edukacyjne osób starzejących się i starych wskazują następujące fakty: oto w wieku 84 lat M. Falkowska (1906–1998) otrzymuje w Instytucie Badań Edukacyjnych w Warszawie doktorat z pedagogiki, 80-letnia i najstarsza do tej pory studentka Politechniki Warszawskiej Kazimiera Wójcikowska (ur. 1923) ukończyła studia magisterskie na Wydziale Inżynierii Łądowej i w czerwcu 2003 roku obroniła swoją pracę dyplomową na ocenę bardzo dobrą. Czy nie należałoby zatem rozszerzyć edukacji na poziomie wyższym również na „odchodzącą” generację, określaną często nie bez racji „klasą czasu wolnego”? By pokolenie to zamiast dyplomów honorowych uniwersytetu trzeciego wieku, zdobywało rzeczywiste kwalifikacje i uprawnienia.

Wreszcie ważna sprawa edukacji osób znajdujących się na przedpolu starości, „jeszcze niestarych, ale już niemłodych”. Mam na względzie kształcenie prawne, ekonomiczne, lingwistyczne oraz z zakresu gerontologii, geriatrii i promocji zdrowia, które może być wstępnym krokiem do profilaktyki gerontologicznej i geriatrycznej.

---

<sup>2</sup> W ostatnich latach nastąpił w Polsce ekspansywny rozwój uniwersytetów trzeciego wieku, wyrażający się w ośmiokrotnym zwiększeniu ich liczby. Obecnie działa ponad 200 UTW, w tym najmłodsze placówki, takie jak: Dolnośląski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Dolnośląskiej Szkole Wyższej we Wrocławiu (2007), UTW w Morażu, Nowej Rudzie, Nowym Targu, Wodzisławiu (2007), UTW w Mogilnie i Sokółce (2008), Akademia Seniora przy Pomorskiej Szkole Informatyki w Szczecinie (2008), UTW przy Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu (2008), UTW przy Politechnice Radomskiej (2008), czy UTW przy Collegium Civitas w Warszawie (2009) – przyp. A.A.Z.

Czas na konkluzję. Jeśli poważnie myślimy o zaspokojeniu podstawowych potrzeb, zarówno psychicznych, społecznych, kulturalnych, jak i oświatowych „odchodzącej generacji”, to obecny model uniwersytetu trzeciego wieku wymaga daleko idących zmian i reform, a nade wszystko upowszechnienia tej idei w skali ogólnoeuropejskiej oraz otwarcia programowego i organizacyjnego, by można było zaspokajać również tak ważne ludzkie pragnienia, jak: potrzeba sensu życia, realizacji samego siebie, twórczości, czynienia dobra i autentycznego, niepozorowanego życia mimo podeszłego wieku, który często kładzie się na niełatwą codzienność bolesnym cieniem.

### Bibliografia

- Encyklopedia nowej generacji: E2.0*, 2008, WN PWN, Warszawa.
- FORMOSA M., 2002, *Critical gerogogy: Developing practical possibilities for critical educational gerontology*, Education and Ageing, nr 1 [Internet: [http://www.um.edu.mt/pub/praxeological\\_gerogogy.html](http://www.um.edu.mt/pub/praxeological_gerogogy.html)].
- FRY Ch.L., 2005, *Globalization and the experiences of aging*, Gerontology & Geriatrics Education, nr 1 (numer specjalny: *Aging education in a global context*).
- HÜBNER D., 2006, *Eurooptimista, czyli pesymista dobrze poinformowany*, Rzeczpospolita, nr 153 [dodatek: „Plus Minus“ 2006. Internet: [http://rzeczpospolita.pl/dodatki/plus\\_minus\\_060701/plus\\_minus\\_a\\_6.html](http://rzeczpospolita.pl/dodatki/plus_minus_060701/plus_minus_a_6.html)].
- KALVACH Z., JANEČKOVÁ H., BUREŠ I., HEGYI L., KOVAL Š., PŘEHNAL J., 2004, *Dlouhodobá zdravotní a sociální ústavní péče*, [w:] Z. Kalvacha i in. (red.), *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, Praha.
- ŁUKASZEWSKI W., 2008, *Kiedy jeżdżę na rolkach, smarkacze krzyczą: Dziadek do piachu!* Z prof. Wiesławem Łukaszewskim rozmawia Dorota Wodecka, *Gazeta Wyborcza*, nr 268.
- MASŁOW A., 2006, *Motywacja i osobowość*, WN PWN, Warszawa.
- SARAMONOWICZ A., 2010, *Facet lubi patrzeć na gładkie*. Z Andrzejem Saramonowiczem rozmawia Robert Taborski, *Wysokie Obcasy*, nr 36.
- SAYAN S., 2002, *Globalization in an aging world*, [Internet: <http://www.globalpolicy.org/globaliz/econ/2002/0820aging.htm>].
- ZYCH A.A., 2009, *Przekraczając „smugę cienia”*. *Szkice z gerontologii i tanatologii*, Wyd. Nauk. „Śląsk”, Katowice.
- ZYCH A.A., 2010, *Leksykon gerontologii*, Wyd. 2, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.

### **Global aging and social, cultural and educational needs of elderly people – a challenge for the third age universities**

Global aging is becoming a major challenge for contemporary lifelong education and social systems that are aimed and/or designed to satisfy the changing social, cultural and educational needs of the outgoing generation. In order to satisfy them, a great number of educational, religious and governmental institutions, and even the media, can participate therein. If we are serious about fulfilling the basic men-



tal, social, cultural and educational needs of the “outgoing generation”, the current model of the university of the third age requires far-reaching changes and reforms, especially the spread of this idea on the European scale and a comprehensive programme and organization in order to satisfy such important human desires as the need to make sense of life, the need of self-realization, creativity, doing good and living an authentic, not simulated life, regardless old age, which is often seen as a painful shadow in arduous everyday reality.