

Kazimierz Skoczylas

Katecheza seniorów

Studia Włocławskie 18, 199-216

2016

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

KS. KAZIMIERZ SKOCZYLAS

KATECHEZA SENIORÓW

Pan Jezus zlecił Kościołowi głoszenie Ewangelii. Nauczanie to obejmuje także katechizowanie. W Kościele wyraźna jest świadomość, że Kościół jest podmiotem katechezy: „Katecheza jest ze swej strony aktem eklezjalnym. Prawdziwym podmiotem katechezy jest Kościół, który kontynuując posłanie Jezusa Nauczyciela i ożywiony przez Ducha Świętego został posłany, aby być nauczycielem wiary. Kościół więc, naśladując Matkę Pana, wiernie zachowuje Ewangelię w swoim sercu, głosi ją, celebryje, przeżywa i przekazuje w katechezie tym wszystkim, którzy zdecydowali się pójść za Jezusem” (DOK, n. 78). Natura katechezy nadaje przekazowi katechetycznemu charakter eklezjalny. Katecheza ma swój początek w wyznawaniu wiary Kościoła i prowadzi do jej wyznawania. Zatem, gdy katecheza przekazuje misterium Chrystusa, to w jej orędziu rozbrzmiewa wiara całego ludu Bożego (por. DOK, n. 105). Stąd też podmiotem katechezy jest wspólnota Kościoła. To oznacza, że w dziele katechizacji obecne są te wszystkie podmioty, które tworzą Kościół.

1. Katecheza dorosłych w nauczaniu Kościoła

Od Soboru Watykańskiego II coraz bardziej docenia się obecność wiernych świeckich. Ich udział w katechezie ma dla Kościoła coraz większe znaczenie. Szczególną rolę odgrywają w niej wierni dorośli. Dla roli świeckich w Kościele, a tym samym w katechezie, istotne znaczenie ma to, jaki obraz Kościoła dominuje w teologii¹. W historii Kościoła były

KS. KAZIMIERZ SKOCZYLAS – dr hab., adiunkt w Katedrze Teologii Praktycznej Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

¹ Por. S. Łabendowicz, *Katecheza dorosłych Kościoła posoborowego w świetle dokumentów i literatury katechetycznej*, Radom 2007, s. 235.

w teologii różne jego modele. Były to ujęcia autorytatywne, scentralizowane albo zamknięte i apologetyczne. Dopiero po Soborze Watykańskim II Kościół i katecheza są coraz bardziej otwarte, poszukujące prawdy i chcące budować wspólnotę, a jednocześnie podejmujące dialog ze światem i współczesnymi ludźmi. Katecheza dorosłych wyrastająca w tak pojmowanym Kościele kształtuje wśród wiernych świadomość przynależności do Kościoła, buduje postawę odpowiedzialności za Kościół oraz przygotowuje do przyjęcia odpowiednich ról we wspólnocie kościelnej².

Kościół podkreśla w swoich wypowiedziach potrzebę katechezy dostosowanej do wieku, bowiem zasadniczym celem katechezy jest wspomaganie osoby wierzącej w jej dojrzewaniu w wierze. Wiele uwagi poświęca się osobie dorosłej. „Wspólnota chrześcijańska nie może prowadzić katechezy stałej z pominięciem bezpośredniego i wypróbowanego udziału dorosłych, zarówno tych, którzy w niej uczestniczą, jak i tych, którzy ją organizują. Świat, w którym młodzi mają żyć i świadczyć o wierze, który katecheza stara się zbadać i utwierdzić, po większej części znajduje się we władaniu dorosłych, dlatego ich wiara powinna być również stale oświecana, wzmacniana i odnawiana, aby przeniknęła całą działalność doczesną, za którą są odpowiedzialni. Aby zaś katecheza mogła być tak skuteczna, powinna być ciągła; będzie bowiem rzeczywiście daremna, jeśli zatrzyma się na samym progu wieku dojrzałego; choć bowiem oczywiście w innej formie, nie mniej niezbędna okazuje się dla dorosłych” (CT, n. 43). „Dorośli, w każdym wieku, nie wyłączając osób w wieku podeszłym, które zasługują na szczególną troskę z racji ich doświadczenia i nurtujących ich problemów, są odbiorcami katechezy na równi z dziećmi, dorastającymi i młodzieżą” (CT, n. 45).

Katecheza osób dorosłych obejmuje także seniorów. Jedne kultury szczególnie eksponują obecność i znaczenie osób starszych, a inne doprowadziły do zepchnięcia ich na margines życia i przez to powodują wielkie ich cierpienia. Z tego powodu wielu z nich cierpi szczególnie z powodu samotności³. Dlatego „działalność duszpasterska Kościoła powinna pobudzić wszystkich do odkrycia i docenienia zadania osób starszych we wspólnocie świeckiej i kościelnej, a zwłaszcza w rodzinie”

² Tamże, s. 236.

³ Por. Franciszek, pap., *Ludzie starsi to my* (4 III 2015), <https://w2.vatican.va/content/francesco/pl/audiences/2015>.

(FC, n. 27). Mocno znaczenie osób starszych podkreślił papież Franciszek: „On [Bóg] powołuje nas, abyśmy szli za Nim na każdym etapie życia. Również starość zawiera pewną łaskę i misję, prawdziwe powołanie od Pana. Starość jest powołaniem”⁴. Katecheza na tym etapie rozwoju powinna być rozumiana jako proces stałego nawracania się. A modelem, który powinien być brany pod uwagę, jest model katechezy wzorowanej na starożytnym katechumenacie.

Dyrektorium ogólne o katechizacji wśród wielu adresatów katechezy wymienia po raz pierwszy seniorów. Ten dokument stwierdza: „wzrastająca liczba osób starszych stanowi w różnych krajach świata nowe i specyficzne zadanie duszpasterskie Kościoła”. Kościół powinien im zaoferować katechezę pełną nadziei. Należy jednak być świadomym, że osoby starsze mogą osiągać swój wiek z wiarą ugruntowaną, ale także z głębokimi ranami na duszy i na ciele. Ten wiek wymaga katechezy nadziei, która pochodzi z pewności ostatecznego spotkania z Bogiem (por. DOK, n. 187). Osoba starsza jest zazwyczaj bogata w mądrość. To czyni ją świadkiem wiary, nauczycielem życia i „katechetą” wspólnoty. Jej życiowa mądrość sprzyja równocześnie dialogowi pokoleń w rodzinie i wspólnocie (por. DOK, n. 188).

W myśli Kościoła katecheza dla seniorów nie może być oddzielona od innych form katechezy. „Chodzi także o to, by katecheza dzieci, młodzieży, dorosłych, katecheza ciągła nie były jak gdyby terenami oddzielnymi od siebie czy pozbawionymi wzajemnej łączności. Jeszcze ważniejsze jest, by nie doszło między nimi do całkowitego rozłam, lecz wręcz przeciwnie, trzeba, aby się one między sobą uzupełniały. Dorośli bowiem mają wiele do dania młodzieży i dzieciom w dziedzinie katechezy, ale mogą też wiele od nich otrzymać dla wzrostu własnego życia chrześcijańskiego” (CT, n. 45).

Treści katechetyczne powinny ułatwiać osobie katechizowanej dojrzwienie w wierze. Dojrzały w wierze chrześcijanin realizuje w swoim życiu obowiązki związane z powołaniem. Wynikają one najpierw z przyjęcia chrztu. Dojrzały chrześcijanin jest zdolny do życia według orędzia zbawczego (por. CT, n. 43). Dojrzałość osobowa ujawnia się także poprzez zdolność do ochrony chrześcijańskiej tożsamości. Według dokumentu *Katecheza dorosłych we wspólnocie chrześcijańskiej* wzorem

⁴ Por. tenże, *Katecheza środowiska o duchowości dziadków i osób starszych* (11 III 2015), <http://www.opoka.org.pl/aktualnosci/wiadomosci/55032>.

dojrzałości osobowej jest Jezus Chrystus. „Dojrzewać i przybliżyć się do Niego, człowieka doskonałego, staje się zatem łaską i zadaniem każdej katechezy” (KDWCh, n. 10). Zatem tego typu katecheza istotną treść czerpie z Pisma Świętego. Jako szczególną pomoc dla tej katechezy wskazuje się *Katechizm Kościoła katolickiego*. Trzeba pamiętać, że treść katechezy zawsze powinna brać pod uwagę jej adresata. Charakterystykę dojrzałego chrześcijanina znajdziemy w wielu dokumentach katechetycznych. Najnowsze dokumenty katechetyczne Kościoła zawierają coraz pełniejszą charakterystykę człowieka dojrzałego. Wiele miejsca charakterystyce dojrzałego chrześcijanina poświęca się w dokumencie *Katecheza dorosłych we wspólnocie chrześcijańskiej*. Człowieka dorosłego ujmuje się tam w perspektywie celów, zadań i treści służących opisaniu natury ludzi dojrzałych. Wskazuje się, że ta katecheza musi wziąć pod uwagę różny poziom dojrzałości, zróżnicowane problemy, zarówno typowe dla wieku jak i specyficzne dla poszczególnych kategorii osób. Jej rolą jest pomagać oświecać światłem wiary codzienną egzystencję stawiającą coraz to nowe wyzwania. Stąd dla katechezy seniorów konieczna jest znajomość psychologii jak i pedagogiki osób w podeszłym wieku.

2. Odbiorcy katechezy okresu starzenia

Rozwój w wieku senioralnym charakteryzuje psychologia starzenia się. Dzieli ona ten wiek na okresy. Spotyka się tu bardzo różne podziały. Objawy starzenia mogą być określane wiekiem metrykalnym, społecznym, biologicznym i psychologicznym. Wiek metrykalny mierzy się liczbą lat. Wiek społeczny związany jest z wpływem kultury i odnosi się do oczekiwań społecznych co do sposobu zachowania się osoby w okresie późnej dorosłości, co do możliwości pełnienia ról społecznych czy też poziomu jej aktywności. Wiek biologiczny mierzy się sprawnością fizyczną organizmu i stopniem zaawansowania zmian w poszczególnych układach i narządach. Wiek psychologiczny określa się stopniem sprawności umysłowej i jakością funkcjonowania psychospołecznego⁵.

Okres starzenia ma swoją specyfikę. Mówi się o trzecim wieku (60–90) i czwartym wieku (powyżej 90 lat), o młodszych starszych (60–75) i starszych starszych (powyżej 75 lat). Bochenek dzieli ten okres

⁵ Por. S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2014, s. 19–20.

na trzy fazy starości: 60–70 lat; 70–80 lat; 80–90 lat. Są też jeszcze inne sposoby periodyzacji tego okresu. Zdaniem S. Steuden, można mówić o wczesnej starości, późnej starości i długowieczności w odniesieniu do osób powyżej 90 roku życia. Zwraca się także uwagę zarówno na indywidualne tempo starzenia jak i na różnice w tym zakresie związane z płcią. Aby uniknąć negatywnych skojarzeń związanych ze starzeniem się, używa się określeń, które nie powinny rodzić negatywnych skojarzeń. Stąd mówi się, że starość jest jesienią życia, późną dorosłością, wiekiem senioralnym, wiekiem emerytalnym, trzecim wiekiem czy czwartym wiekiem⁶. Każdy okres starości oznacza przeżywanie specyficznych problemów. Zatem i katecheza musi w tych różnych okresach być zróżnicowana. Powinna uwzględniać specyfikę poszczególnych okresów starzenia.

Przygotowanie katechezy seniorów wymaga uświadamiania sobie, czym jest proces starzenia. Psychologia starzenia pozwoliła dość dobrze ten proces scharakteryzować. Mówi się, że starzenie jest procesem indywidualnym i w odniesieniu do każdej osoby ma indywidualny przebieg. Niemniej starzenie się oznacza obniżenie sprawności w zakresie różnych funkcji i narządów. Przejawem starzenia się jest stopniowa utrata sprawności fizycznej, a także fizjologiczne starzenie narządów i układów powoduje zmniejszenie rezerwy funkcjonalnej. Przejawem tego jest mniejsza odporność immunologiczna, większa podatność na stres, mniejsza zdolność adaptacji do zmieniających się warunków otoczenia. Osoby starsze różnią się między sobą pod względem tempa i obrazu starzenia. W wymiarze biologicznym procesy regresji zaczynają dominować nad procesami odnowy i regeneracji.

Mimo tych wskazanych wyżej zmian osoba w trzecim wieku zachowuje stosunkowo dużą zdolność w zakresie pracy jej systemu nerwowego. Mózg takiej osoby potrafi się uczyć nowych aktywności, jednak tempo przyswajania jest mniejsze. Badania psychologów wskazują, że dla zachowania dobrej sprawności systemu nerwowego ważna jest stymulacja w postaci nowych wyzwań. Natomiast rutyna w wykonywaniu zadań i izolacja społeczna powodują trudności adaptacyjne, a także nasilanie się dolegliwości chorobowych. Jeżeli osoba starsza uczestniczy w różnych relacjach społecznych, np. przyjaźń, małżeństwo, rodzicielstwo, bycie dziadkami, bierze udział w życiu społecznym, to

⁶ Tamże, s. 20–22.

procesy nerwowe ciągle są aktywowane i mózg ciągle musi na nowo się przystosować. Poza tym wszelkie stymulacje związane z nowymi zadaniami, z nowymi wyzwaniem, w tym także potrzeba sensu życia, zaspokojenie potrzeby własnej wartości, sprawiają, że mózg staje się aktywny i dzięki temu również się rozwija. Można więc powiedzieć, że sposób myślenia o starości, dobre relacje interpersonalne, poczucie bliskości z innymi ludźmi stają się ważnymi czynnikami podtrzymania witalności i długowieczności⁷.

Starość łączy się ze zmianami w zakresie narządów zmysłów. Zazwyczaj pojawia się obniżenie sprawności narządu wzroku. Charakterystyczne jest zmniejszenie ostrości widzenia. Pojawiają się choroby narządu wzroku, jak choćby jaskra czy zaćma. Wzrok ma kluczowe znaczenie w kontroli otoczenia i kontaktach ze światem. Stąd pogorszenie wzroku pociąga trudności w sposobie funkcjonowania. Wyleczenie tych chorób niesie ze sobą poprawę jakości życia. Starość niesie ze sobą również obniżenie sprawności zmysłu słuchu. Poważna utrata słuchu oznacza również pogorszenie komunikacji z otoczeniem. To zaś często rodzi poczucie niezrozumienia, osamotnienia, izolacji od otoczenia oraz wzrost podejrzliwości i nieufności. Ponadto obniża się sprawność zmysłu smaku, węchu, a także podnosi się próg odczuwania dotyku, a obniża się próg wrażliwości na temperaturę otoczenia. Podwyższony jest też próg odczuwania bólu⁸. Te wszystkie zmiany powodują, że osoba starsza może często spotykać się z niezrozumieniem ze względu na jej zachowanie spowodowane zmienioną wrażliwością zmysłów.

Z perspektywy psychologicznej starzenie oznacza także zmiany w funkcjach poznawczych. Niezbyt wiele odchyień od stanu normalnego dostrzega się w zakresie takich funkcji, jak: pamięć, rozległość wiedzy, zasób słów, osąd praktyczny, umiejętność rozwiązywania trudnych sytuacji, zdolność logicznego myślenia, zdolność wykonywania złożonych codziennych sytuacji. Natomiast zmniejsza się zdolność przetwarzania nowych informacji, obniża się tempo wykonywania zadań i rozwiązywania problemów, obniża się zdolność koordynacji wzrokowo-ruchowej. Z badań wynika, że sprawność intelektualna większości osób utrzymuje się na podobnym poziomie do 60 roku życia. Później, jak podkreśla S. Steuden, zmiany w funkcjonowaniu pamięci do 75 roku życia u wielu

⁷ Tamże, s. 35–42.

⁸ Tamże, s. 42–48.

osób są w małym stopniu zauważalne⁹. Zmiany w funkcjonowaniu zmysłów seniora oraz powolne przemiany w całym organizmie mogą mieć wpływ na proces poznania i przystosowania się do środowiska. To także powinno być uwzględnione przy katechizacji seniorów.

Częstym zjawiskiem dotyczącym seniorów jest także pojawianie się chorób. Mogą to być stany chorobowe, które są konsekwencją chorób przebytych we wcześniejszych okresach życia, jak też stany trwające od dłuższego czasu. Z tym wiążą się również powolne zmiany osobowościowe. Przeżywanie choroby w tym okresie rodzi u takiej osoby dwie kategorie potrzeb. Pierwsza dotyczy zapewnienia dobrej opieki medycznej, dostępu do specyficznego leczenia. Druga kategoria potrzeb związana jest z obawą przed skutkami choroby. Osoby te lękają się utraty samodzielnego funkcjonowania, niezdolności wykonywania codziennych czynności, bycia obciążeniem dla rodziny, utraty znaczenia, zmian w relacjach rodzinnych. W wyniku choroby, na co wskazuje wielu badaczy, następuje osłabienie sił, narastanie zniechęcenia w sytuacji pogłębiania się objawów chorobowych, nawarstwianie się trudności z codziennym funkcjonowaniem. Świadomość braku kompetencji do radzenia sobie z narastającymi problemami łączy się z poczuciem bezradności. Gdy brak jest pomocy ze strony otoczenia, ten stan zamartwiania się o swój stan może prowadzić do beznadziejności, obniżenia poczucia własnej wartości czy zaniku poczucia sensu życia. Zespół zniechęcenia i osłabienia, jak podkreśla S. Steuden, staje się czynnikiem ryzyka utraty woli życia. To w dalszej kolejności może przyspieszyć śmierć chorej osoby¹⁰.

Osoby przeżywające poważne choroby somatyczne mogą przeżywać również stany depresyjne. Wskazuje się tu na trzy rodzaje tych stanów: pierwszy oznacza zniechęcenie związane z bezradnością, drugi to żal, zamartwianie się, smutek, tęsknota, poczucie utraty zdrowia, a trzeci to anhedonia związana z utratą doświadczenia satysfakcji i radości życia¹¹. Osoby doświadczające takich stanów powinny otrzymać adekwatne wsparcie ze strony otoczenia. W przypadku zespołu zniechęcenia proponuje się wsparcie informacyjne, obniżenie doznań bólowych i wspomaganie umiejętności radzenia sobie ze swoim doświadczeniem.

⁹ Tamże, s. 48–50.

¹⁰ Tamże, s. 195.

¹¹ Tamże, s. 196.

Wobec osób doświadczających żalu i przeżywających zamartwianie się podkreśla się wzmacnianie zdolności ekspresji własnych przeżyć, uważne rozważanie treści wypowiedzi, pomoc w odnajdywaniu sensu doświadczeń trudnych, osłabianie mechanizmu zaprzeczania sytuacji. Zaś wobec osób doświadczających anhedonii, która oznacza brak odczuwania radości z elementarnych przejawów życia, utratę zainteresowań, brak zadowolenia, obniżenie nastroju – zaleca się wskazywanie pozytywnych aspektów zdarzeń, dbałość o siebie, która sprzyja poczuciu zadowolenia¹².

Depresja przeżywana przez osoby starsze wymaga leczenia. To leczenie przyjmuje postać leczenia farmakologicznego lub psychoterapii. Często może być też tak, że leczenie farmakologiczne powinno być połączone z psychoterapią. W leczeniu farmakologicznym, po odpowiednim rozeznaniu, lekarz psychiatra decyduje o podaniu leków tzw. antydepresantów. Leczenie nimi jest dość długie. Obejmuje ich przyjmowanie zarówno w trakcie trwania objawów depresji jak i po ich ustąpieniu, zwykle jeszcze przez 3–6 miesięcy po uzyskaniu poprawy stanu zdrowia. Niemniej ważna jest także psychoterapia. Szczególnie jest ona potrzebna, gdy osoba odczuwa ból, żal, uczucie straty czy żalobę. W takiej sytuacji, jak zauważa A. Ławniczak, podanie leku przyczynia się do niepotrzebnego stłumienia emocji. Znacznie sensowniej jest przeżyć te emocje przy wsparciu psychologa czy osób bliskich. To pomaga tej osobie przeżyć trudne stany emocjonalne i nie popaść w depresję. Praca nad sobą i swymi emocjami dokonująca się w psychoterapii przedłuża okresy remisji choroby, pomaga normalnie funkcjonować. Psychoterapia pomaga też takim osobom dostrzegać nawroty choroby i zgłaszać się szybko, zaraz po ich pojawieniu, po pomoc do służby medycznej¹³.

W niektórych okolicznościach stany depresyjne może nasilać bilans życiowy dokonywany przez osoby w tym wieku. Trzeba jednak dodać, że często pozytywny efekt tego bilansu pomaga lepiej się przystosować do nowych okoliczności życia i jest czynnikiem pozytywnego odniesienia do życia. Bilans życia to całościowe podsumowanie, obejmujące swoim zakresem odpowiedzi na pytania czy życie było udane, sensowne

¹² Tamże.

¹³ Por. A. Ławniczak, *Depresja – leczenie. W jaki sposób leczyć depresję*, http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/depresja-leczenie-w-jaki-sposob-leczyc-depresje_39799.html [22.02.2016].

i szczęśliwe. Obejmuje on to, co jest wartościowe w życiu określonego człowieka, jego dokonania, to, co dawało poczucie szczęścia. Oprócz tego zawiera on porażki, negatywne i trudne wydarzenia, cierpienie, doznane krzywdy, niespełnione pragnienia i cele. W nim zawiera się też wszystko to, co przynębiało, załamywało, odbierało radość. Dokonanie takiego bilansu pogłębia przeżywanie celu i sensu życia¹⁴.

Bilans życia dokonywany jest z różnych przyczyn. Może on wynikać z dokonania się jakiejś ważnej zmiany w przebiegu życia, z zagrożenia życia wypadkiem czy ciężką chorobą, z osiągnięcia przełomowego punktu w życiu, np. emerytura, powrót z emigracji, zmiana zawodu. Może inspirować go znaczące niepowodzenie, które prowadzi do spostrzeżenia, że włożony w to wysiłek był chybiony. Wśród przyczyn rozwojowych wymienia się zbliżenie się do punktu krytycznego, do ważnej decyzji, ukończenie ważnego etapu życia, co pozwala spojrzeć z dystansu na własne osiągnięcia. Może on pojawiać się także, jako konsekwencja dochodzenia do kresu życia w wieku dojrzałym czy z powodu zagrażającej sytuacji. Nieraz powodem takich podsumowań jest odejście dzieci z domu¹⁵.

Bilans dotyczy wszystkiego, co jest ważne dla konkretnej osoby. Jego przedmiotem mogą być wybierane i realizowane wartości, czynniki wpływające na poczucie własnej wartości, skutki różnych wydarzeń, spełnionych bądź niespełnionych szans, sukcesów. Poprzez odniesienie do wartości wpisuje się w aksjologiczną aktywność człowieka. Cechą specyficzną bilansu jest to, że często kryteria oceny używane w trakcie bilansu są inne niż w momencie działania. Ocena dokonywana podczas procesu bilansowania życia dokonywana jest z innej perspektywy, często też na podstawie zmienionych kryteriów. Stąd ocena będąca owocem bilansu życiowego może być diametralnie inna niż wówczas, kiedy podejmowano decyzje związane z wcześniejszym działaniem. Na wiele pytań w trakcie bilansu nie można znaleźć prostej odpowiedzi. Pozytywny bilans prowadzi do pogłębionej satysfakcji, sprzyja syntezie doświadczeń i mądrościowym uogólnieniom. Negatywny bilans może powodować rozpacz, że życie zostało stracone i niewiele już można w nim zmienić. Trudny do utrzymania na dłuższą metę jest bilans ambiwalentny. Wynika

¹⁴ Por. P.K. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość – zmiana – integracja*, Warszawa 2015, s. 273.

¹⁵ Tamże, s. 274–275.

to stąd, że wymaga on zbyt dużo wysiłku intelektualnego i emocjonalnego. Stąd naturalna tendencja do ustabilizowania się pozytywnej albo negatywnej oceny¹⁶.

Z negatywnym bilansem życia łączy się dążenie osoby do obniżenia przeżywanego przez nią poziomu frustracji i rozgoryczenia. Dla obniżenia tych negatywnych przeżyć człowiek taki ucieka się do mechanizmów obronnych, np. ucieczka w chorobę, odmowa przyjmowania opieki i wsparcia¹⁷.

Bilans może skłaniać do pewnych zmian życiowych. Bilans pozytywny zachęca do kontynuacji i zachowania ciągłości. Pozytywny bilans łączy się ze zdrowiem. Natomiast negatywny bilans może także w późnej dorosłości być motywem, aby coś ważnego w swoim życiu zmienić. Jednak często negatywny bilans może powodować także rozpacz. Pojawia się ona szczególnie wtedy, gdy nie ma możliwości wprowadzania zmian, a życie traktowane jest jako całkowicie stracone. Czasem pojawia się, jak zauważa P. Oleś, zjawisko skrzywionego bilansu. Pojawia się on zazwyczaj wówczas, gdy pod wpływem bieżącej sytuacji, poczucia osamotnienia, opuszczenia przez bliskich, braku zajęcia, poważnych problemów ze zdrowiem czy dużych trudności socjalnych – czasem ludzie formułują ocenę własnego życia tylko z perspektywy przeżywanego bieżących doświadczeń, a nie dostrzegają całej swojej przeszłości i osiągniętych dokonań. Sytuacja przeżywana w terażniejszości bardzo ich przytłacza. Nie pozwala im dostrzec przeszłości. Skrzywiony bilans prowadzi do depresji. Dlatego osoby przeżywające taki stan wymagają pomocy. Istotą jej jest pomoc w uzyskaniu obiektywnej oceny życia. Dlatego trzeba pomagać im dostrzegać także ich rzeczywiste dokonania.

Tymczasem, zauważa P. Oleś, łatwiej w praktyce geriatrycznej przepisać leki antydepresyjne niż pomóc odbudować pozytywne spojrzenie na własne życie¹⁸. Stąd dla osób przeżywających taką sytuację bardzo ważne jest zapewnienie im wsparcia. Sama obecność obok tej osoby, słuchanie jej, pomoc w akceptacji cierpienia, słuchanie i empatyczne towarzyszenie pomaga radzić sobie ze swoją trudną sytuacją¹⁹.

¹⁶ Tamże, s. 277–278.

¹⁷ Por. S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, dz. cyt., s. 112–113.

¹⁸ Por. P.K. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego...*, dz. cyt., s. 279–281.

¹⁹ Por. S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, dz. cyt., s. 197.

Z perspektywy katechezy dorosłych ważna jest cecha osób dojrzałych, która polega na opowiadaniu historii przez siebie przeżytych. To opowiadanie dokonuje się najczęściej w kręgu rodzinnym czy w kręgu znajomych. Problematyką narracji zajmuje się także psychologia starzenia. Badania jej pozwoliły dostrzec, że w trakcie opowiadania dochodzi do przypominania wydarzeń minionych i przedstawienia ich z perspektywy wewnętrznego rozwoju osobowego osoby starszej. Dzięki narracji dokonuje się stopniowa synteza doświadczeń wewnętrznych. Stopniowo osoba opowiadająca dochodzi do uogólnień, które są przejawem mądrości. Zarazem słuchacze opowiadań, zwłaszcza wnuki, przy ich okazji doświadczają przekazu wartości i dokonuje się transmisja wartości obecnych w kulturze przeżywanej przez dziadków. Narracja pozwala osobie dojrzałej obniżyć poziom stresu, podnieść odporność immunologiczną, rzadziej uciekać się do mechanizmów obronnych²⁰.

W życiu osób dojrzałych głębokiego znaczenia nabiera religia. Z perspektywy psychologicznej jest ona częścią procesu rozumienia, wartościowania i reinterpretacji trudnych sytuacji i doświadczeń. Religia obecna w kulturze i społeczeństwie wpływa na osobowość oraz ich dobry stan psychiczny, fizyczny i społeczny. Dla osób wierzących uczestniczenie w życiu religijnym zaspokaja silniejsze w tym okresie życia potrzeby duchowe. Wiara jest dla nich źródłem wsparcia w zmaganiu się z trudnymi sytuacjami życiowymi. Psychologowie stwierdzają, że religijne zaangażowanie jest związane z niskim poziomem uzależnienia od palenia, picia, używania narkotyków. Religijne spotkania i uczestnictwo w życiu różnych grup religijnych udziela osobie w tym wieku silnego wsparcia.

Uczestnictwo w kulcie, modlitwa, rozmowa religijna może rodzić pozytywne doświadczenia emocjonalne takie, jak: nadzieja, przebaczenie, poczucie siły, oczyszczenie, miłość. Ponadto wiara religijna jest źródłem optymizmu. To wpływa na poprawę stanu zdrowia tych osób. Religia pozwala im wreszcie doświadczyć życia wartościowego, mającego sens. Ona dostarcza im uzasadnień dla wartości wybranych i indywidualnie podejmowanych działań. Ona wzmacnia nadzieję na rozwiązanie problemów, które się wyłaniają przed nimi²¹.

²⁰ Tamże, s. 100–103.

²¹ Tamże, s. 209–211.

3. Konsekwencje katechetyczne wiedzy o późnej dorosłości

Dokumenty Kościoła podkreślają, że katecheza powinna być dostosowana do odbiorców. Dyrektorium ogólne o katechizacji stwierdza: „adresatem Ewangelii jest «osoba konkretna i historyczna», zawsze zakorzeniona w określonej sytuacji i zawsze znajdująca się pod wpływem uwarunkowań psychologicznych, społecznych, kulturowych i religijnych, bez względu na to, czy jest tego świadoma czy też nie” (DOK, n. 167). Stąd katecheza seniorów musi wziąć pod uwagę wiedzę z zakresu psychologii. Religia w życiu seniorów odgrywa ważną rolę. Także doświadczenie duszpasterskie pozwala dostrzec w różnych wydarzeniach liturgicznych sporą grupę osób dojrzałych. To uprzytomnia, że ta kategoria katechizowanych ma głębsze potrzeby religijne. Wiele osób pragnie pogłębienia swojej wiary. Katecheza powinna dążyć do tego, aby wiara człowieka dorosłego stale była oświecana, rozwijana i chroniona, tak aby taka osoba mogła nabyć mądrości chrześcijańskiej nadającej jedność i sens wielorakim doświadczeniom życia osobistego (por. DOK, n. 173).

Kościół w Dyrektorium o katechizacji wymienia szczegółowe cele tej katechezy. One powinny ukierunkować działania duszpasterskie. Dokument podkreśla, że ta katecheza powinna popierać formację i dojrzewanie w duchu Chrystusa zmartwychwstałego. Dokonuje się to przez pedagogię sakramentalną, dni skupienia i kierownictwo duchowe. Jej celem jest także wychowywać tych wiernych do właściwej oceny zmian społeczno-kulturowych w świetle wiary. Powinna ona także wyjaśniać dzisiejsze problemy religijne i moralne. Oznacza to udzielanie pomocy w odpowiedzi na pytania zjawiające się przed ludźmi naszych czasów. Jej zadaniem jest uświadamiać relacje, jakie zachodzą między działaniem doczesnym a działaniem eklezjalnym. To zakłada, że integralną częścią katechezy dorosłych jest społeczna nauka Kościoła. Kolejnym zadaniem jej jest rozwijać racjonalne podstawy wiary. W tej katechezie powinna być też obecna formacja do przyjęcia odpowiedzialności w misji Kościoła i przygotowanie do umiejętności dawania świadectwa chrześcijańskiego w społeczeństwie (por. DOK, n. 175).

Duszpasterstwo od dawna dostrzega potrzebę katechezy seniorów, zwłaszcza osób chorych. Znaczącą część osób chorych tworzą seniorzy. Stąd trzeba zachęcać do kontynuacji tej praktyki. Ważne jest, aby w trakcie rekolekcji parafialnych znalazło się zawsze specjalne nabożeństwo dla chorych wraz z sakramentem namaszczenia chorych. Trzeba troszczyć

się, aby w każdej wspólnotcie parafialnej obchodzony był dzień chorego. Sprawowanie liturgii z udziałem chorych wymaga też odpowiednio sprofilowanego przepowiadania słowa Bożego. Powinno ono przekazywać orędzie Boże w nawiązaniu do doświadczeń seniorów²². Kontynuacji wymaga też tradycja obecna w wielu wspólnotach parafialnych odwiedzania chorych z okazji pierwszego piątku miesiąca. W trakcie takiego nawiedzenia chorzy mogą skorzystać z sakramentu pokuty i przyjąć Komunię świętą.

Troska o chorych może inspirować duszpasterzy do rozwijania wśród seniorów idei wolontariatu, którego treścią będzie troska o chorych we wspólnotcie parafialnej. Wielu chorych dziś doświadcza wielkiej samotności. Dlatego odwiedziny woluntariuszy mogą ułatwić znoszenie odosobnienia i choroby. Często cierpienie nasuwa wiele pytań o sens cierpienia, jak też pytania dotyczące tajemnicy Boga. Dobrze zorganizowani i przygotowani woluntariusze parafialni mogą nieść pomoc w tym zakresie. Obecność pełna miłości i rozmowa przesycona treścią wiary może pomagać osobie chorej stopniowo znajdować odpowiedzi na trapiące ją problemy, może rozładować poczucie samotności i lęk przed śmiercią w samotności. Organizując wspólnoty woluntariacie seniorów w parafii można wykorzystać już istniejące doświadczenia w zakresie wolontariatu seniora²³. Warto pamiętać, że także rząd RP przyjął program aktywizacji seniorów²⁴. Stopniowo takie działania podejmują również organizacje katolickie²⁵. Przykładem może być program „Obywatel senior” realizowany przez Stowarzyszenie „Rodzina Kolpinga w Bochni”²⁶.

Systematycznie prowadzona katecheza dla seniorów może pomagać im pogłębiać zrozumienie treści wiary. To będzie ułatwiało im przeżywać swoją wiarę w różnych okolicznościach swojego życia. Treścią

²² Por. A. Kalbarczyk, „Nie odtrącaj mnie w starości”. *O potrzebie profilowanego przepowiadania dla seniorów*, „Polonia Sacra”, 19(2015), nr 1, s. 115–130.

²³ Por. F. Pazderski, P. Sobiesiak-Penszko, *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce. Ekspertyza dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej*, Warszawa 2012, s. 33–59.

²⁴ Por. *Rządowy Program na rzecz Aktywizacji Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020*, „Monitor Polski”, 2014, poz. 52.

²⁵ Por. *Zaangażowanie apostołskie ruchów i stowarzyszeń katolickich w Polsce*, <http://www.orrk.pl/iv-kongres-ruchow/733-zaangazowanie-apostolskie-ruchow-i-stowarzyszen-katolickich-w-polsce> [25.02.2016].

²⁶ Por. *Biuletyny w ramach projektu „Obywatel senior”*, <http://www.bochnia.kolping.pl/publikacje.html> [25.02.2016].

tej katechezy może być *Katechizm Kościoła katolickiego*. Wyjaśnienie treści wiary w nim zawartych i powiązanie ich z życiem chrześcijańskim może znacząco wspomóc w integracji wiary z ich życiem. Głębsze rozumienie wiary promieniować może także na rodziny seniorów i ich otoczenie przyjmując postać ewangelizacji. Stała formacja prowadzona we wspólnocie może ukształtować osoby, które podejmą posługę wolontariatu wśród chorych i starszych we wspólnocie. Pojawiają się propozycje takiej katechezy, która jest adresowana do seniorów²⁷. Często katechetą jest w niej proboszcz parafii, który jest już osobą nieco starszą i lepiej rozumie tę grupę katechizowanych. Tematyka katechez powinna nawiązywać mocno do przeżywanych problemów przez te osoby. Stąd potrzebna jest katecheza dotycząca sensu życia, katecheza, która pomaga budować nadzieję. Jest ona szczególnie potrzebna tym, którzy dokonując bilansu swojej egzystencji, dochodzą do wniosku, że ich życie zostało zmarnowane. Katecheza nie może stwarzać okazji do zaprzeczenia faktom przez seniorów, ale też powinna pokazywać nowe możliwości czynienia dobra, służenia innym, zaangażowania na rzecz dobra wspólnego. Duszpasterz może spotykać się z przejawami skrzywionego bilansu, który pojawia się pod wpływem poważnych trudności życiowych seniora, gdy sam nie może im podołać z powodu słabnącego stanu zdrowia, z powodu trudności materialnych, które nie dają się łatwo rozwiązać. Katecheza uprzytamniająca, że są takie wymiary sytuacji życiowej, które niosą nadzieję, pomaga przetrwać trudne momenty życia. Podejmowanie tego zagadnienia uwrażliwia grupę katechetyczną seniorów i czyni ich bardziej wrażliwymi na ludzki los. Często samo wysłuchanie opowiadania o cudzym cierpieniu jest dla cierpiącej osoby wielkim wsparciem. Często seniorzy doświadczają choroby i cierpienia. Często pod jej wpływem narasta zniechęcenie i pogłębienie objawów chorobowych. Może to prowadzić do poczucia beznadziejności. Wobec takich osób uważne słuchanie ich, pomoc w odnajdywaniu sensu trudnych doświadczeń, wskazywanie pozytywnych aspektów zdarzeń pełni zasadniczą rolę²⁸.

Katecheza seniorów nie może pominąć problemu odchodzenia osób bliskich, a tym samym problematyki śmierci. Dla takiej osoby

²⁷ *Katecheza seniorów*, <http://www.parafiajedlownik.katowice.opoka.org.pl/index.php?page=seniorzy> [25.02.2016].

²⁸ Por. S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, dz. cyt., s. 194–197.

jest to doświadczenie stanu żałoby. Żałoba jest przeżywana w kilku fazach. Zwykle wymienia się trzy fazy. Faza początkowa – to okres, w którym osoba osierocona nie jest zdolna do przyjęcia informacji o odejściu osoby bliskiej. Pojawia się wszechogarniający smutek, żal, tęsknota, a także zaprzeczanie prawdziwości sytuacji. W drugiej fazie pojawia się zablokowanie dotychczasowych sposobów radzenia sobie z wieloma zadaniami i rolami społecznymi. Osoba ma poczucie utraty poczucia bezpieczeństwa, braku kontroli nad sytuacją, odczuwa niepokój o przyszłość. Pojawiają się naprzemiennie stany mobilizacji do działania i demobilizacji. Faza trzecia jest etapem stopniowego pogodzenia się ze stratą. Osierocona osoba stopniowo odnajduje się w nowej sytuacji, podejmuje nowe obowiązki i wchodzi w nowe formy zaangażowania. Taki stan trwa zazwyczaj kilkanaście miesięcy. Może przyjmować także różne formy patologiczne. Wówczas wymaga interwencji psychologa i psychiatry. Stan żałoby łatwiej przeżywają kobiety. Mężczyźni znacznie częściej po śmierci małżonki w pierwszych miesiącach także umierają²⁹.

Zawsze ważne jest towarzyszenie w żałobie tym osobom na każdym etapie. Uczestniczenie w grupie katechetycznej może stawać się źródłem wsparcia w przeżywaniu tego cierpienia. Treść katechezy dotycząca tajemnicy Bożej opatrności, tajemnicy cierpienia w Bożym planie zbawienia czy też tajemnicy śmierci pomaga odnaleźć sens śmierci, ukierunkowuje na pomoc zmarłym przez modlitwę. Nie można też zapomnieć o znaczeniu osobistej rozmowy duszpasterskiej czy kierownictwa duchowego. Wielką wartość mogą mieć dla niektórych także rekolekcje dla osób przeżywających żałobę organizowane w sanktuarium Matki Bożej w Licheniu³⁰.

Warto dodać, że formą katechezy może być także internetowa strona parafialna, która umieszcza linki do portali katolickich czy treści katechez dla dorosłych³¹. Taką rolę mogą odegrać różne audycje podejmowane przez media katolickie, a zwłaszcza Telewizję Trwam czy Radio Maryja. Włączenie seniorów w stowarzyszenia i ruchy katolickie również stwarza możliwość nie tylko uczestnictwa w modlitwie, ale w ramach formacji

²⁹ Tamże, s. 198–209.

³⁰ *Rekolekcje. Jak przeżyć żałobę?*, http://www.lichen.pl/pl/152/odnalezc_sens_zycia [25.02.2016].

³¹ Por. K. Skoczylas, *Parafialna strona internetowa narzędziem katechetycznym*, *StWł*, 17(2015), s. 251–266.

wspólnotowej jest w nich także miejsce na katechezę, która przynosi pogłębienie wiary³².

* * *

Katecheza seniorów stwarza możliwość w Kościele w Polsce znaczącego wzmocnienia oddziaływań ewangelizacyjnych. Przez systematyczną katechezę seniorzy przekazywać będą treści wiary w rodzinie i kręgu swoich najbliższych. Trzeba pamiętać, że starość jest trudna dla samych seniorów. Stąd katecheza może umacniać w chorobie, w samotności, pomóc żyć głębiej poznawaną wiarą, rozbudzać gotowość niesienia pomocy innym, wspierać w przeżywaniu porażek życiowych czy żałoby po odejściu najbliższych, a także podnosić poczucie własnej wartości w przeżywanych stanach załamania i depresji.

STRESZCZENIE

Kościół zwraca uwagę na katechezę dorosłych. Katecheza seniorów należy do zakresu katechezy dorosłych. Dokumenty Kościoła zwracają uwagę na tę formę katechezy. Powinna być dostosowana do odbiorców. Katecheza powinna dążyć do tego, aby wiara człowieka dorosłego stale była oświecana, rozwijana i chroniona. Dorośli dzięki niej powinni nabyć mądrości chrześcijańskiej nadającej jedność i sens wielorakim doświadczeniom życia osobistego.

Katecheza seniorów stwarza w Kościele w Polsce możliwość znaczącego wzmocnienia oddziaływań ewangelizacyjnych. Przez systematyczną katechezę seniorzy przekazywać będą treści wiary w rodzinie i kręgu swoich najbliższych. Trzeba pamiętać, że starość jest trudna dla samych seniorów. Stąd katecheza powinna także umacniać w chorobie, w samotności, pomóc żyć głębiej poznawaną wiarą, rozbudzać gotowość niesienia pomocy innym, wspierać w przeżywaniu porażek życiowych, czy żałoby po odejściu najbliższych, a także podnosić poczucie własnej wartości w przeżywanych stanach załamania i depresji związanej z wiekiem.

Słowa kluczowe: katecheza dorosłych, Kościół, parafia.

SUMMARY

The church has paid the close attention to the religious education of the adults. It includes the education of seniors. The church documents pays attention to this type of the religious education. It should be adapted to recipients. The religious education should aim for enlightening, developing and saving the adult man's faith. Thanks to it, the adults should gain Christian wisdom which gives the cohesion and meaning of various experiences in man's personal life.

³² Por. R. Ceglarek, *Katecheza dla osób starszych*, AtK, 157(2011), z. 614, s. 61–72.

In the Polish church, the religious education of seniors offers an opportunity to a significant reinforcement of the evangelising influences. Thanks to systematic religious education, senior citizens will be giving their family and friends the faith in God. It has to be remembered that the oldness itself is difficult for seniors. Hence, the religious education ought to be a strength for the adults in an illness or loneliness; it should help them to live using the faith more deeply, encourage to provide help, support in lifetime troubles or mourning after their loved ones' death and also toughen their self-esteem in the breakdowns and depressions connected with age.

Key words: the catechesis of adult, the Church, the parish.

BIBLIOGRAFIA

Katechizm Kościoła katolickiego, Poznań 1994.

Jan Paweł II, Adhortacja apostołska [...] o katechizacji w naszych czasach *Catechesi tradendae*, w: *Katecheza po Soborze Watykańskim II w świetle dokumentów Kościoła*, red. W. Kubik, t. 2, Warszawa 1985, s. 146–217.

Franciszek, pap., *Ludzie starsi to my* (4 III 2015), <https://w2.vatican.va/content/francesco/pl/audiences/2015>.

Franciszek, pap., *Katecheza śródowa o duchowości dziadków i osób starszych* (11 III 2015), <http://www.opoka.org.pl/aktualnosci/wiadomosci/55032>.

Kongregacja ds. Duchowieństwa, *Dyrektorium ogólne o katechizacji*, Poznań 1998.

Międzynarodowa Rada ds. Katechezy, *Katecheza dorosłych we wspólnocie chrześcijańskiej*, Kraków 2002.

Biuletyny w ramach projektu „Obywatel senior”, <http://www.bochnia.kolping.pl/publikacje.html> [25.02.2016].

Ceglarek R., *Katecheza dla osób starszych*, AtK, 157(2011), z. 614, s. 61–72

Kalbarczyk A., „*Nie odrzćaj mnie w starości*”. *O potrzebie profilowanego przepowiadania dla seniorów*, „Polonia Sacra”, 19(2015), nr 1, s. 115–130.

Katecheza seniorów, <http://www.parafiajedlownik.katowice.opoka.org.pl/index.php?page=seniorzy> [25.02.2016].

Łabendowicz S., *Katecheza dorosłych Kościoła posoborowego w świetle dokumentów i literatury katechetycznej*, Radom 2007.

Ławniczak A., *Depresja – leczenie. W jaki sposób leczyć depresję*, http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/depresja-leczenie-w-jaki-sposob-leczyc-depresje_39799.html [22.02.2016].

Oleś P.K., *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość – zmiana – integracja*, Warszawa 2015.

- Pazderski F., Sobiesiak-Penszko P., *Woluntariat osób dojrzałych w Polsce. Ekspertyza dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej*, Warszawa 2012
- Rekolekcje. Jak przeżyć żałobę?*, http://www.lichen.pl/pl/152/odnalezc_sens_zycia [25.02.2016].
- Rządowy Program na rzecz Aktywizacji Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020*, „Monitor Polski”, 2014, poz. 52.
- Skoczylas K., *Parafialna strona internetowa narzędziem katechetycznym*, StWł, 17(2015), s. 251–266.
- Steuden S., *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2014.
- Zaangażowanie apostołskie ruchów i stowarzyszeń katolickich w Polsce, <http://www.orrk.pl/iv-kongres-ruchow/733-zaangazowanie-apostolskie-ruchow-i-stowarzyszen-katolickich-w-polsce> [25.02.2016].