

Agnieszka Regulska

Wybrane aspekty starości w perspektywie spełnienia życia człowieka

Studia nad Rodziną 14/1-2 (26-27), 203-210

2010

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.

Agnieszka REGULSKA

WYBRANE ASPEKTY STAROŚCI W PERSPEKTYWIE SPEŁNIENIA ŻYCIA CZŁOWIEKA

Współczesny człowiek gdyby tylko mógł, to najchętniej wykreśliłby starość z życia swojego oraz cudzego. Starość jest dla niektórych czymś, czego nie aprobują, ale także czymś, czego się boją. Wielu ludzi buntuje się przeciwko temu okresowi życia, co doprowadza do wielu kryzysów. Lęk przed starością to normalne zjawisko, ale jego charakter i rozmiary są współcześnie bardzo niepokojące. Świadczy to o niewłaściwym rozumieniu życia ludzkiego. Tymczasem starość to integralna część ludzkiego życia i w związku z tym należy ją traktować jako jego naturalny etap. Dopiero wszystkie okresy życia właściwie przeżyte przez człowieka w pełni go rozwijają¹. Jan Paweł II pisze: „W niektórych społeczeństwach starość jest ceniona i poważana, w innych zaś cieszy się znacznie mniejszym szacunkiem, ponieważ panująca tam mentalność stawia na pierwszym miejscu doraźną przydatność i wydajność człowieka. Pod wpływem tej postawy tak zwany trzeci lub czwarty wiek jest często lekceważony, a sami Starsi muszą zadawać sobie pytanie, czy ich życie jest jeszcze użyteczne” (LPW 9).

Współcześnie wydłuża się czas ludzkiego życia, co wynika między innymi z poprawy jakości żywienia, higieny i medycyny, które skutecznie zwalczają choroby. Wydłużanie się życia oraz spadek płodności są podstawowymi czynnikami wpływającymi na proces starzenia się społeczeństw, czyli wzrost odsetka osób starszych wśród ogółu społeczeństwa². Wraz z upowszechnieniem się systemu ubezpieczeń społecznych ustalono granice wiekowe. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) dzieli okres starości na trzy grupy³: 60-74 rok

¹ L. Dyczewski, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994, s. 111.

² Por. H. Worach-Kardas, *Starość jako wartość w kontekście zdrowia i długiego życia*, „Ethos” 1999, nr 3, s. 89.

³ P. Szukalski, *Zagrożenie czy wyzwanie - proces starzenia się ludności*, „Polityka społeczna” 2006, nr 9, s. 6.

życia – wiek podeszły (tzw. wczesna starość), 75-89 rok życia – wiek starczy (tzw. późna starość), 90 lat i więcej – wiek sędziwy (tzw. długowieczność).

Należy zaznaczyć, że wiązanie początku starości z wiekiem chronologicznym jest czysto umowne i konwencjonalne. Wiekowi metrykalnemu trudno jest przyporządkować wiek biologiczny – nierzadko osoba starsza wiekiem zachowuje lepszą niż u młodych kondycję psychiczną, duchową czy nawet fizyczną. Starość nie oznacza ograniczenia sił psychicznych i duchowych. Zdaniem Jana Pawła II „starość jawi się jako «czas pomyślny», w którym dopełnia się miara ludzkiego życia; (...) jest to okres, w którym wszystko współdziała ku temu, aby mógł on jak najlepiej pojąć sens życia i zdobyć «mądrość serca»” (LPW 8).

Biologiczne i psychiczne aspekty starości

Zjawiska związane z okresem starości można przedstawiać w wielu aspektach, między innymi od strony biologicznej, psychologicznej i społecznej. Wszystkie wymiary starości pozostają ze sobą we wzajemnych powiązaniach, na przykład nie można rozpatrywać zjawisk psychicznych, występujących w starości, w oderwaniu od procesów biologicznych. Należy też zaznaczyć, że starzenie się jest procesem, który przebiega w różny sposób w indywidualnych przypadkach.

Oznaki starzenia się najbardziej widoczne są w cielesnej warstwie bytu ludzkiego – wynika to z biologicznej struktury organizmu. Jest to proces nieuchronny, dlatego człowiek, osiągnąwszy pewien wiek, nie może uniknąć starzenia się. Zachodzi ono bez naszego wpływu i udziału, a więc jest niezależne od ludzkiej decyzji. Człowiek może buntować się wobec faktu starzenia się własnego ciała, jednakże nie jest zdolny do odwrócenia tego procesu.

W miarę starzenia się organizmu zachodzą w nim nieodwracalne zmiany fizjologiczne i anatomiczne, które mogą w dużym stopniu ograniczać lub uniemożliwiać samodzielne funkcjonowanie w świecie. Zaznacza się upośledzenie lub zanik funkcji komórek i tkanek (zagęszczenie plazmy komórek, odwodnienie tkanek, nagromadzenie złogów, czyli bezużytecznych substancji). W starości przeważa obumieranie komórek nad ich tworzeniem. Przez to organizm traci zdolności adaptacyjne do zmian zachodzących w otoczeniu, szybko się wyczerpuje. Występuje większa podatność na infekcje (tzw. „wielochorobowość”), z którymi wiązać się mogą bolesne i długotrwałe choroby. Następuje proces biologicznego zniedołężnienia zauważalnego w ubytku sprawności fizycznej. Charakterystycznym symptomem starości są zmiany w wyglądzie zewnętrznym: człowiekowi nierzadko ubywa wzrostu i wagi,

sylwetka traci swe proporcje, siwieją włosy, na skórze pojawiają się zmarszczki i przebarwienia, poruszanie odbywa się z mniejszą energią.

Starość dotyczy również sfery psychicznej człowieka, ponieważ jest przeżywaniem pewnego stanu życiowego oraz sposobem reagowania na zachodzące w człowieku zmiany organiczne i na środowisko zewnętrzne. Czynnikiem, który ma duży wpływ na psychikę w starszym wieku, jest doświadczenie życiowe wynikające z dużej liczby przeżytych lat.

Należy jednak stanowczo zaznaczyć, iż podeszły wiek nie determinuje ograniczenia funkcji psychicznych i duchowych. Pomimo słabości fizycznej człowiek może być sprawny i twórczy psychicznie oraz uczestniczyć w życiu wspólnoty⁴. U ludzi w podeszłym wieku inteligencja nie jest mniejsza niż u młodych – jest inaczej ukierunkowana i posiada inne cechy (miedzy innymi umiar, rozwagę, ostrożność, spokój). Człowiek stary może oceniać życie i jego sprawy z szerszej perspektywy, w której uwydatnia się głębszy sens i wzajemny związek spraw życiowych⁵. Jedynie sytuacja choroby (np. zaawansowanej miażdżycy, zespołu Alzheimera) może powodować, że człowiek będzie coraz mniej sprawny w myśleniu, w aktach woli, czy też w przeżywaniu więzi emocjonalnych i duchowych.

W okresie starości mogą występować również negatywne aspekty dotyczące wymiaru psychicznego. Nierzadko osoby w podeszłym wieku cechuje sztywność myślenia, dogmatyzm, a nawet złośliwość. Bywa, że człowiek stary skoncentrowany jest wyłącznie na sobie, swoich dolegliwościach, przeżyciach, potrzebach. Taka postawa uniemożliwia otwarcie się na sprawy drugiego człowieka, powoduje zamykanie się na inne poglądy niż te, które zostały poznane i przyjęte, powoduje obojętność lub negację potrzeb drugiego. Człowiek w podeszłym wieku często wymaga od otoczenia nieustannego zainteresowania własną osobą. Ciemna strona kontaktów osób w podeszłym wieku z innymi, zwłaszcza z bliskimi, to brak cierpliwości, egoizm oraz „starcza próżność”, oceniająca cały świat z wyniosłości dużej liczby przeżytych lat⁶.

⁴ W tym kontekście najznakomitszy przykład stanowi osoba Jana Pawła II – który pomimo fizycznego cierpienia i choroby zachowywał pełną sprawność psychiczną i duchową. Na jego przykładzie możemy też stwierdzić, jak wielkie znaczenie dla całości życia człowieka ma starość – najważniejszą rolę życiową Karol Wojtyła spełnił właśnie w podeszłym wieku. W 58. roku życia został wybrany na papieża i pełnił tę funkcję przez kolejne dziesięciolecia swego podeszłego wieku.

⁵ Por. K. Wiśniewska-Roszkowska, *Nowe życie po sześćdziesiątce*, Wrocław 1994, s. 36.

⁶ Zob. *Czas człowieczy*, Od redakcji (W. Ch.), „Ethos” 1999, nr 3, s. 7.

Rodzina i wymiar społeczny

Ludzie w podeszłym wieku stopniowo wycofują się z pełnionych ról w społeczeństwie. Często to oni sami ograniczają swe zaangażowanie w szerszym życiu lub są wykluczani z pewnych działań przez same mechanizmy społeczne. Symbolicznym momentem jest przejście na emeryturę, kiedy po czasie aktywności zawodowej człowiek nagle przestaje pracować. Może odczuwać w związku z tym osamotnienie, zepchnięcie na margines życia społecznego oraz lęki spowodowane oczekiwaniem na śmierć. Nierzadko człowiek marnuje ostatnie lata swego życia, ulegając powszechnemu mniemaniu, że na starość nic go już nie czeka. W tym kontekście W. Kwiatkowska pisze: „ludzie starsi to często osoby bardzo mądre, które mogłyby naprawdę pomóc światu, ponieważ jednak ktoś powiedział, że są nieprzydatni, siedzą rozżaleni w kącie i wzdychają do dawnych czasów. Wczoraj budowali gospodarkę, zdecydowali o losach świata, dziś czują się zbędni”⁷. Ludzie w podeszłym wieku nie powinni poddawać się bezwolnie nieubłaganemu losowi, lecz starać się w pełni wykorzystać lata, które będzie im jeszcze dane przeżyć.

Rodzina jest dla człowieka starszego bardzo ważna, pozwala na przeżywanie zmięrczu swojego życia razem z najbliższymi. Rodzina stanowi ważne oparcie – w momencie kiedy człowiek wycofuje się z życia publicznego, zaczyna odczuwać ze wzmoczoną siłą potrzebę posiadania i przebywania z rodziną, chce mieć poczucie przynależności i akceptacji wśród najbliższych. Wspólnota pomaga w osiągnięciu pełnej dojrzałości i w stopniowym wyłączeniu się z życia.

Interakcje w rodzinie zachodzą w dwie strony – nie tylko rodzina jest niezbędna człowiekowi starszemu, ale także babcia i dziadek – to znaczące osoby dla pozostałych domowników. Są potrzebni dla pełniejszego funkcjonowania rodziny, a zwłaszcza w obszarze wychowania i socjalizacji dzieci i młodzieży⁸. Jakość więzi osób starszych z rodziną jest konsekwencją poprzednich okresów życia rodzinnego. Różnorodne badania wykazują, że większość dziadków jest powiązana ze swoimi najbliższymi częstymi i żywymi kontaktami. Istnieją jednak sytuacje, kiedy te kontakty są rzadkie, niezgodne, uczuciowo chłodne i oceniane jako złe⁹.

Starszy człowiek ma potrzebę kontaktu z innymi, pragnienie służenia innym. Uczestnictwo w życiu rodziny pozwala na zaspokojenie tych potrzeb. Wzajemna życzliwość i pomoc, a szczególnie opieka nad małymi dziećmi

⁷ W. Kwiatkowska, *Darowane lata*, „Vilcacora” 2004, nr 4, s. 19.

⁸ L. Dyczewski, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, dz. cyt., s. 49-50.

⁹ Tamże, s. 50-52.

daje osobom starszym wiele radości i zadowolenia. Więzi rodzinne dodają ludziom w podeszłym wieku sił i chęci do dalszego życia oraz pozwalają lepiej znosić trudne chwile okresu starości.

Babcia i dziadek mogą stanowić „ośrodek” życia rodzinnego – bliscy mogą czerpać z bogactwa jego doświadczenia, pytać o radę, korzystać z oparcia roztropności. Mogą pomóc młodszemu pokoleniu spokojniej patrzeć na sprawy dnia codziennego, ponieważ dzięki życiowemu doświadczeniu posiadają wiedzę i dojrzałość – Jan Paweł II pisał: „w podeszłym wieku mogą być oparciem dla młodych, którzy stawiają pierwsze kroki w życiu i szukają swej drogi” (LPW 12). W związku z tym, że dysponują większą ilością wolnego czasu wokół nich mogą gromadzić się dzieci i wnuki – „otoczony wnukami stary człowiek dopełnia sensu życia, dostarczając swą rozumiejącą obecność najmłodszemu pokoleniu. Miłość między dziadkami i wnukami, pełna wyrozumiałości i dystansu wobec spraw drugorzędnych, silna mądrością i nadzieją, stanowi wyraz szczególnego daru i wymiany – wstępującego i zstępującego życia osobowego”¹⁰.

Osoby w podeszłym wieku w wielu zbiorowościach uznawane są za świadków tradycji i źródło mądrości, a poprzez to za autorytety w różnych dziedzinach życia. Warto zauważyć, że w historii, to dziadkowie byli tymi, którzy przekazują najmłodszemu dziedzictwo kultury ojczystej. Przekazywane przez ludzi starych wartości i ideały nierzadko stanowią podstawę życia społecznego. Ze starością kojarzone jest doświadczenie, mądrość i dojrzałość osądu. Jednakże społeczeństwo XXI wieku, które charakteryzuje się między innymi szybkim tempem życia, pozostawia mało czasu na przemyślenia i refleksje. Starość jest niedoceniana, a nawet często – jest niezauważana i celowo pomijana. Postęp techniki i nauki, wirtualna rzeczywistość, w której wiele czasu spędzają młodzi ludzie, powoduje, że trudno jest zachować rolę starego człowieka jako źródła mądrości, doświadczenia i szacunku. Coraz szerzej występuje zanik autorytetu najstarszych członków rodziny.

Starość – spełnienie życia

Proces starzenia się jest wpisany w ludzką naturę, dlatego ten okres życia jest ważny i posiada duże znaczenie w kontekście spełnienia się człowieka jako osoby i gotowości do śmierci.

Istnieje związek pomiędzy starością a całością życia człowieka jako osoby. Okres starości jest czasem, w którym zbierane są owoce z wcześniejszych etapów życia wpływające m.in. na poczucie spełnienia, zrealizowania siebie

¹⁰ Czas człowieczy, dz. cyt., s. 6.

jako osoby. Starość jest swoistym rozrachunkiem z przeszłością oraz syntezą i wykładnikiem dokonań życiowych. Człowiek ocenia własne odniesienie do prawdziwych wartości, których realizacja prowadzi do spełnienia życia człowieka.

Starość od strony moralnej jest proporcjonalna do całego życia: jeżeli człowiek wyrządził wiele zła moralnego, wówczas podeszły wiek będzie dla niego czasem negatywnego bilansu życiowych „osiągnięć” – i odwrotnie w przypadku prawego i godnego życia. Za *Księgą Mądrości* możemy dodać: „miarą starości – życie nieskalane” (Mdr 4,9). Jeżeli w całym życiu człowiek opierał się na prawdziwych wartościach i znajdowało to przełożenie na każdą dziedzinę życia (rodzinnego, wspólnotowego, w pracy zawodowej, w życiu społecznym), wówczas może przyjmować starość jako spełnienie życia. Doświadczenie lat, które wykazały wartość czynów i praw moralnych, powoduje, że człowiek w podeszłym wieku kieruje się zasadami moralnymi, które w młodości otrzymał i wypracował, a nawet ceni je i bardziej się z nimi liczy niż w młodości¹¹. Właściwe odniesienie do wartości wyznacza sens egzystencji człowieka w świecie. Życie ludzkie osiąga swą pełnię, gdy staje się darem z siebie samego, który może się wyrazić w małżeństwie, w bezzenności poświęconej Bogu i w służbie innym ludziom.

Wiek podeszły jest też czasem odsłaniania wymiaru duchowego, gdy człowiek bogatszy w doświadczenie, staje się zdolny do wykonywania ważnych zadań życiowych. To wszystko uzasadnia, dlaczego nie należy traktować starości jako formy degeneracji człowieka powstałej w następstwie wyczerpania się jego sił życiowych.

Dojrzałość do śmierci

Okres starości odgrywa ważną rolę w procesie dojrzewania człowieka zmierzającego ku wieczności. Jest ostatnim etapem tego dojrzewania. Cechą starości jest bliski horyzont śmierci, która jest nieodwracalną koniecznością, nikt nie może uniknąć. Chociaż śmierć może nadejść w każdym okresie życia, to jednak starość odsłania jej najgłębszy sens: „sens starości polega na przygotowaniu się człowieka do śmierci i do spotkania z Bogiem. Starość daje najpełniejsze przeżycie przygodności i przemijalności rzeczy (...), by uzdolnić się do przeżywania innej rzeczywistości, jaką ciało w człowieku osłaniało i ukrywało, a zarazem pozwalało jej dojrzeć i w pełni ją ocenić”¹².

¹¹ Por. J. Pastuszka, Starość człowieka. Rozważania psychologiczne, „Ethos” 1999, nr 3, s. 50.

¹² Tamże, s. 54.

We współczesnym świecie człowiek w pogoni za dobrami doczesnymi – nie zawsze są to obiektywne dobra – często unika pytań o granicę życia, nie zastanawia się nad tym, czym jest śmierć i co po niej nastąpi. Ludzkie umiowanie spychane jest na margines uwagi indywidualnej i społecznej (pokazywana jest śmierć „niehumanitarna” – morderstwa, wypadki, bestialstwo). Żaden człowiek nie zna czasu, w którym nastąpi kres jego życia, dlatego słusznie w powszechnej opinii twierdzi się, że śmierć przychodzi nagle i zaskakuje. Jeżeli ten ostateczny moment był odsuwany ze świadomości i przemilczany, to śmierć zaskakuje ludzi całkowicie bezradnych. Śmierć jako nieunikniona perspektywa każdego ludzkiego istnienia wymaga uświadomienia i akceptacji nieuchronnego kresu ziemskiego życia.

Przyjęcie perspektywy własnej śmierci jako realnego faktu oraz przekształcenie lęku przed śmiercią w trudną akceptację, sprzyja umocnieniu osoby i jej wewnętrznej integracji. Przygotowanie do przekroczenia życia wnosi wymiar powagi i prawdy, jest czasem „prostowania dróg”, przebaczenia i pojednania. Zaakceptowanie nieuchronności własnego odejścia z tego świata wnosi „spokój i mądrość, zmienia wizję świata i koncepcję samego siebie, stosunek do innych i wewnętrzną treść naszego zaangażowania w świat. Akceptacja śmierci wymaga egzystencjalnej odwagi, męstwa bycia, męstwa pokory”¹³.

Podejście do śmierci przeniknięte poczuciemładu, pogodzenia, a nawet harmonii wiąże się z postawą *serenité*, która w sytuacji umierania jest pogodą ducha¹⁴. „Taka postawa charakteryzuje się dalekowzrocznością i trzeźwą świadomością co do kondycji ludzkiej. Jednak aby ją uzyskać, trzeba odznaczać się wielką siłą charakteru i tym rodzajem optymizmu życiowego, który nawet w sytuacji egzystencjalnie skrajnie niekorzystnej pozwala zdobyć się na pogodę ducha”¹⁵. *Serenité* oznacza łagodną pogodę zewnętrzną i wewnętrzne rozjaśnienie, uspokojenie.

Zaangażowanie w życie religijne pozwala spojrzeć na drogę życia w perspektywie wiecznej. Wiara uwalnia człowieka od lęku przed śmiercią oraz

¹³ T. Ożóg, Bliżej pełni. Refleksje na temat wieku średniego, „Ethos” 1999, nr 3, s. 70.

¹⁴ W. Chudy, Odchodzenie z nadzieją. U podstaw pedagogiki umierania, w: Dar i tajemnica śmierci. Tydzień Eklezjologiczny 2006, t. 7, W trosce o Kościół, red. K. Mielcarek, Lublin 2006, s. 121 - 122.

¹⁵ Tamże. W ostatnich godzinach ziemskiego życia Jan Paweł II napisał do opiekujących się nim osób: „Jestem radosny, wy też bądźcie. Módlmy się razem z radością. Dziewicy Maryi powierzam wszystko radośnie”. Ta radość wynikała z bliskiej perspektywy spotkania z Bogiem, Jan Paweł II, I wy bądźcie radosni, Kraków 2005, s. 139.

wnosi pozytywne spojrzenie na ten nieuchronny fakt. Uczestniczenie w życiu Kościoła stanowi silne oparcie dające ludziom nadzieję i poczucie wewnętrznej wolności. Brak tego odniesienia jest częstą przyczyną utraty sensu życia¹⁶.

Człowiek w obliczu starości, choroby może nadać ostateczny sens własnemu cierpieniu poprzez wysiłek solidarności z ukrzyżowanym Zbawicielem. Taka postawa oznacza nie tylko dialogiczną więź między człowiekiem i Bogiem – „ktoś, kto potrafi transcendować bolesne ograniczenie potwierdzając swymi czynami i postawą najwyższą prawdę o człowieku i o świecie, włącza się aktywnie w krąg wspólnoty zbawczej”¹⁷. W tym kontekście wszelkie ograniczenia związane z chorobą stanowią problem dla cierpiącego i tych, którzy mu towarzyszą jedynie w wymiarze doczesnym. Ta perspektywa zmienia się poprzez przyjęcie postawy zawierzenia Chrystusowi i ofiarowania Jemu sensu bólu i choroby – „kto przyjmuje taką postawę w cierpieniu, nie jest ciężarem dla innych, ale swoim cierpieniem przyczynia się do zbawienia wszystkich”¹⁸.

Agnieszka Regulska: Selected aspects of the elderly age in view of man's life

The period of old age is part of human life, is its natural stage. The phenomena related to advanced age might be presented in many aspects – from the biological, psychological, social and spiritual angles. All these dimensions of old age remain interrelated. The family allows to live the twilight of life in the environment of one's family and the closest friends. The grandmother and grandfather are important people for the members of the household, particularly in the area of education and socialization of children and teenagers.

The old age is a time when the fruit of the earlier stages of life, being effects of the feeling of fulfillment and realization of one's person, are gathered. If in his youth the man was grounded on authentic values true to each sphere of life: family, community, social, professional work – then his old age may be accepted as a fulfillment of life. The man reaches his fullness when he becomes a gift of himself, which may find expression in marriage, celibacy devoted to God and in the service to others.

¹⁶ Zob. D. Wadowski, *Otwarcie na starość i ludzi starych*, „Ethos” 1999, nr 3, s. 194.

¹⁷ *Czas człowieczy*, dz. cyt., s. 7-8.

¹⁸ Jan Paweł II, *Tajemnicę cierpienia wyjaśnia tylko Chrystus*, L'ORpol 1999, nr 4, s. 26.