

# Agata Chabior

---

## Rozumienie starości i jej akceptacja: stan badań

---

Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne 10,  
123-133

---

1995

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.

**Agata Chabior**

## **ROZUMIENIE STAROŚCI I JEJ AKCEPTACJA** **STAN BADAŃ**

Tak jak normalny poród, tak i normalna starość jest bolesna jedynie wtedy, gdy żyjemy do niej uprzedzenia<sup>1</sup>.

Myśl o możliwości zatrzymania czy zwolnienia procesu starzenia się nie dawała i nie daje człowiekowi spokoju do dziś. Chyba nigdy i nikt tak naprawdę i do końca nie pogodził się z myślą o umieraniu po upływie określonego czasu. Folklor obfituje w legendy o ludziach, którzy dzięki nadzwyczajnej łasce czy magii potrafili uniknąć przykrych skutków starzenia się, łącznie ze śmiercią. Takie historie są jednym z naszych sposobów obrony przed nieprzyjemną rzeczywistością. W naturze każdego człowieka leży dążność do tego, aby zmienić rzeczywistość i czynić ją zgodną z własnymi pragnieniami; jeśli mu się to nie udaje, własne pragnienia nagina do rzeczywistości i wierzy, że tak właśnie musi być. Przez wieki musieliśmy uciekać się do tego sposobu, gdy chodziło o starzenie się, gdyż wydawało się, że nie ma żadnej możliwości opanowania tego procesu. Każdy chciałby żyć długo i zdrowo, ale żeby długo żyć, choć brzmi to paradoksalnie, trzeba w końcu być starym.

Jak stwierdziła S. Osipowa, „starość jest nieuniknionym etapem w życiu człowieka i ma charakter statyczny, natomiast starzenie się jest procesem rozwojowym, jednym ze stadiów życiowych człowieka i nie może być ani cofnięte, ani odwracalne”<sup>2</sup>. Starość i starzenie się są przez autorów literatury przedmiotu zgodnie uznawane za fizjologiczne, normalne zjawisko, które zachodzi wcześniej lub później w obrębie każdego gatunku i stanowi istotną część życia, jest jego cechą stałą i niezmienną. Jest okresem życia, kiedy wszelkie funkcje organizmu słabną, zanim całkiem ustaną. Za stan patologiczny starość może być uznana tylko wtedy, gdy jest przedwczesna i połączona z cho-

---

<sup>1</sup> P. J. Chaurchard, *Starzec się we dwoje*, Warszawa 1977, s. 18.

<sup>2</sup> Za: J. Rembowski, *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, Warszawa 1979, s. 24.

robą. Jeśli zaczyna się między 60 a 65 rokiem życia, jest stanem fizjologicznym, stanowiącym normalne przejście między pewnym wiekiem a pewnym stanem biologicznym organizmu<sup>3</sup>. Według P. J. Chaurcharda, plusem procesu starzenia się jest właśnie to, że zmniejsza on nasze zdolności jedynie przez urzeczywistnienie niektórych z nich. „To, co zostało urzeczywistnione, przedstawia większą wartość aktualną niż to, co jest jedynie w stanie możliwości”<sup>4</sup>. Twórca nowoczesnej gerontologii, R. Pealrow, starzenie się i starość jako jego konsekwencję rozumie jako proces polegający na „mijaniu czy uciekaniu czegoś innego niż czas”<sup>5</sup>. Starzenie się charakteryzuje głównie procesy wycofywania, cofania i obumierania, co pozostaje w jawnej opozycji z subiektywną potrzebą wiary w nieśmiertelność i przekonaniem, że starość jest skutkiem procesu chorobowego.

Starość i starzenie się to nie choroba ani stan patologiczny; nie można sądzić, że zuboża ona i pomniejsza ludzi. Rozwój człowieka, a więc także proces starzenia się, jest zdeterminowany nie tylko biologicznie, lecz także społecznie, psychologicznie i kulturowo. Konsekwencje działania sił bio-psychiczno-społecznych ujawniają się w czasie i człowiek nie może rozpocząć życia w dowolnym wieku. Twierdzenia spotykane w nauce, a dotyczące ludzi starych, zmian jakie zachodzą w ich organizmach, psychice, obyczajach należy traktować jako prawidłowości ogólne, z których wszystkie mogą, ale nie muszą dotknąć człowieka znajdującego się w wieku określonym jako starszy. Jak stwierdził J. Rembowski: „Starość staje się nieubłagalnym ludzkim przeznaczeniem. Może ona przebiegać w różny sposób, jak różni są ludzie. Może być w miarę pogodna, produktywna, twórcza, ale także może być smutna, uciążliwa, przykra”<sup>6</sup>. Potwierdzenie tego stwierdzenia dostarcza obserwacja konkretnych żyjących starych ludzi, wiodących taki a nie inny tryb życia. Wśród nich generalnie można wydzielić dwie grupy: ludzie starzy, którzy swą starość przeżywają pogodnie, aktywnie, dostrzegają w niej i wypełniają ją nowymi wartościami, oraz ludzie starzy, którzy traktują swoją starość jako „przedsionek śmierci”, w którym niczego wartościowego dostrzec nie można, a swe życie kojarzą z niedołatwem, odsunięciem na „boczny tor”, opuszczeniem i osamotnieniem, a w ostateczności ze śmiercią, którą traktują w kategoriach nagrody, jako wyzwolenie z pęt nieudanego życia.

Życie ludzkie i procesy z nim związane wyznaczone są nie tylko przez czas kalendarzowy, lecz także przez równie ważny czas fizjologiczny, który decyduje o tym, że w organizmie ludzkim zachodzą pewne nieodwracalne zmiany. Sam proces starzenia się ludzi wynika z prawa biologicznego, które głosi, że

<sup>3</sup> A. D a w i d o w i c z, *Gdy się człowiek robi stary*, Warszawa 1971, s. 7–8.

<sup>4</sup> P. J. C h a u r c h a r d, *Starzec się we dwoje*, Warszawa 1977, s. 26–27.

<sup>5</sup> Za: A. C o m f o r t, *Dlaczego się starzejemy*, Warszawa 1968, s. 22.

<sup>6</sup> J. R e m b o w s k i, *Psychologiczne problemy*, s. 5.

„żadna komórka nie może trwać wiecznie. Każdy żyje i funkcjonuje przez pewien czas, a potem musi się podzielić, zwyrodnąć i obumrzeć”<sup>7</sup>. Do głównych zmian w sferze życia biologicznego człowieka starego należą zmiany w obrębie układów: krążenia, pokarmowego, kostnego, wydzielania, ruchowego. Zmniejsza się ilość wody w organizmie, co powoduje wysychanie skóry i powstawanie zmarszczek. Zmianie ulegają także organy wewnętrzne.

K. Wiśniewska-Roszkowska stwierdziła, że „starość nie jest fizjologiczna, lecz przedwczesna i połączona z chorobami. Nie umieramy na starość, lecz na choroby i jest to zjawisko nieprawidłowe”<sup>8</sup>. Nie czyni to jednak z samej starości, jako zjawiska i jako określonego etapu ludzkiego życia, stanu chorobowego czy patologicznego. Według N. Coni, W. Davisona i S. Webstera wiek stary należy traktować jako ostatnią fazę wzrostu i rozwoju, bo jakkolwiek starzenie się pociąga za sobą pogarszanie się czynności naszego organizmu, to jednak nie musi to dotyczyć wszystkich ludzkich działań i zachowań. „Im dłużej żyjemy, tym większą mamy okazję uzyskać możliwie pełny rozwój. Życie do późnej starości daje większe szanse całkowitego wykorzystania swego potencjału”<sup>9</sup>. Egzemplifikację takiego stwierdzenia stanowią życiorysy wielu pisarzy, polityków, artystów, którzy swoje umiejętności rozwijali całe życie, żeby wymienić choćby takich, jak: W. Churchill – dla którego najbardziej aktywnym okresem były lata między 65 a 80 rokiem życia, M. Thatcher, która premierem została będąc już kilka lat na emeryturze, P. Picasso, stanowiący świetny przykład postępu, jakiego można dokonać w pracy i technice, czy w końcu A. Rubinstein, koncertujący w wieku 80 lat. Jak twierdzą autorzy książki „Starzenie się”: „korzyścią wypływającą z późnego wieku jest zupełne nieprzejmowanie się pewnymi wcześniejszymi ograniczeniami”<sup>10</sup>.

Starość i starzenie się to zarówno zjawiska biologiczne, co i psychologiczne. Z psychologicznego punktu widzenia starość rozpatruje się jako okres w życiu człowieka, który charakteryzują zmiany organiczne w mózgu, zmiany w funkcjonowaniu zmysłów i w końcu zmiany w psychice, które w sposób bezpośredni wpływają na zachowanie ludzi starych i ich styl życia. Całym ludzkim organizmem zawiaduje mózg, narząd stanowiący podłoże funkcji psychicznych. W starości znacznemu zmniejszeniu ulega liczba komórek mózgu, niektóre z nich obumierają, a na ich miejsce nie powstają nowe. Zmiany te – w połączeniu z opinią społeczną, która nieustannie narzuca nam bardzo zły obraz starości, oraz z doświadczeniami życiowymi – prowadzą do istotnych zmian w psychice człowieka starego, które z kolei w sposób istotny wpływają

<sup>7</sup> K. Wiśniewska-Roszkowska, *Starość jako zadanie*, Warszawa 1989, s. 14.

<sup>8</sup> K. Wiśniewska-Roszkowska, *Nowe życie po sześćdziesiątce*, Warszawa 1986, s. 16.

<sup>9</sup> N. Coni, W. Davison, S. Webster, *Starzenie się*, Warszawa 1994, s. 24.

<sup>10</sup> Tamże, s. 25.

na jego zachowanie i sposób przeżywania starości. Do zmian tych należą: zmniejszenie się zdolności adaptacji do nowych czynników, opór wobec idei i zadań powodowany świadomością własnego deficytu pamięciowego i osłabienie uczuciowości, zmniejszenie zdolności analizowania i kojarzenia, utrata pamięci aktualnych wydarzeń i przywiązywanie wagi do przeszłości (co prowadzi do postarzania się, zmian charakteru, niezdolności racjonalnego podejścia do świata zewnętrznego), a ponadto pojawiają się niepokoje, hipochondria, skąpstwo. Pojawiają się, ale wcale nie muszą stanowić reguły. We wspomnianej już książce „Starzenie się” autorzy twierdzą, że mózg zachowuje się w miarę starzenia podobnie do mięśni: nie używany zanika. „Stąd, chcąc uniknąć wystąpienia przedwcześnie omawianych zmian, należy ćwiczyć umysł, dbać o to, aby mózg rozwijał się lub przynajmniej pozostawał na tym samym poziomie rozwoju. Nieważne, w jaki sposób to zrobisz, ważne jest, aby przyniosło ci to zadowolenie”<sup>11</sup>.

Badania nad ludzkimi zdolnościami i możliwościami w różnych okresach życia człowieka prowadzone były przez różnych autorów, wśród których wymienić należałoby chociażby takich, jak K. Fieandt, który w 1956 r. przeprowadził badania nad sprawnością psychomotoryczną, która w świetle analizy tychże badań, nieznacznie tylko słabnie około 80 roku życia. Z kolei M. Eysenck i H. Post badali zdolności myślenia abstrakcyjnego, które według nich w wieku starym zanika. Inglis, Shapiro i Post opracowali test do badania pamięci ludzi starych i stwierdzili, że zdolność ta ztraca się w miarę upływu lat. W opozycji do takiego stwierdzenia pozostaje P. J. Chauchard, twierdząc, że osłabienie pamięci rekompensuje zdolność uczenia się i wykorzystywania pełni rzeczy nauczonej dzięki zorganizowanym nawykom myślenia i większemu zainteresowaniu tematem. Badaniem czasu reakcji i czasu trwania czynności reakcyjnych zajmowali się J. Szafran, J. Leonard i W. Singleton. Doszli oni do wniosku, że od 20 roku życia zachodzi powolne i stałe narastanie czasu reakcji na różnego rodzaju bodźce, a po 50 roku życia czas jeszcze się wydłuża<sup>12</sup>. Na starość zmianie ulega także inteligencja, której siedliskiem i instrumentem jest kora mózgowa. Jej sprawność maleje w miarę upływu czasu, na skutek zmniejszania się liczby czynnych komórek. Inteligencja to temat wielu dociekań gerontologicznych, wokół którego narosło najwięcej kontrowersji. D. B. Bromley w „Psychologii starzenia się” inteligencję określił jako zdolność do tworzenia systemów poznawczych i skutecznego stosowania ich w życiu. Uważa on, że rozwój inteligencji kończy się wcześniej, bo między 15 a 20 rokiem życia, choć znacznie dłużej zdobywamy wiedzę i doświadczenie. Na ogół jednak inteligencja w późniejszych dekadach życia w pewnym sensie degraduje się. Inteligencja jest bardzo ważnym elementem wpływającym na

---

<sup>11</sup> Tamże, s. 31.

<sup>12</sup> Za: J. R e m b o w s k i, *Psychologiczne problemy*, s. 22-27.

zachowanie się, toteż zmiany zachodzące w jej funkcjonowaniu, niezależnie od wieku, są przyczyną zmian osobowości<sup>13</sup>. Autor pracy „Inteligencja człowieka starego”, P. R. Skowron, powołując się na wiele badań w tym zakresie, doszedł do wniosku, że inteligencja w starszym wieku nie zmniejsza się, lecz zmienia, jest inna i nie należy jej oceniać za pomocą testów używanych do badania inteligencji ludzi młodych<sup>14</sup>. Z kolei K. Wiśniewska-Roszkowska stwierdziła: „O ile inteligencja młodzieńca jest bardziej nastawiona na świat zewnętrzny, bystra i szybko reaguje, o tyle inteligencja starca, mniej lotna w reakcjach zewnętrznych, idzie w głąb zjawisk i w niej usadawia, oceniając życie i sprawy w sposób spokojny, beznamiętny, z szerszej perspektywy, w której mogą ginąć szczegóły, lecz uwidacznia się głębszy sens, wzajemny związek spraw życiowych. Pęd działania ustępuje refleksji i chłodnej, spokojnej ocenie [...]. U ludzi starych, wolnych od otępienia, inteligencja nie jest mniejsza, niż u ludzi młodych, jest tylko inaczej ukierunkowana, zabarwiona. Jej główne cechy to: mądrość życiowa płynąca z doświadczenia, umiar, rozważa, ostrożność, spokój, beznamiętne i bezstronne spojrzenie na rzeczy. Ponieważ żywotność i zdolność do przystosowania się zmniejsza się, maleje inicjatywa i pęd do działania. Człowiek stary boi się zmiany, instynktownie czując, że trudno mu się będzie do niej przystosować”<sup>15</sup>. Wraz z wiekiem, pod wpływem zmian w sferze psychicznej człowieka w wieku starszym zmianie ulega także strona uczuciowa tej psychiki. Jak stwierdził P. J. Chauchard, ludzie starzy znajdują się poza zasięgiem emocjonalnym zrywów i uniesień: „Człowiek dorosły przeżywa emocje, człowiek stary je obserwuje, przemyśla, uszlachetnia”<sup>16</sup>. Ludzie starzy, stawiani w nowych dla nich sytuacjach, muszą podjąć trud sprostania im, stworzyć pewien sposób przystosowania się do nowej rzeczywistości. B. Bromley zauważył, że postawa życiowa człowieka starego to sposób przystosowania się do życia i wymienił pięć takich postaw. Pierwsza z nich, **konstruktywna**, jest właściwa ludziom wewnątrznie zintegrowanym, pozytywnie oceniającym siebie, swe sytuacje i innych ludzi, tolerancyjnym i cieszącym się tym, co ich jeszcze czeka. Ludzie wykazujący więcej bierności, liczący na pomoc materialną i wsparcie emocjonalne innych ludzi reprezentują postawę **zależności**, dla której charakterystyczny jest także brak zaradności życiowej. Postawę **obronną** reprezentują ludzie nadmiernie opanowani, skrupowani normami i konwenansami. Należą do niej osoby przerażone starością, nie widzące w niej żadnych pozytywnych stron. W postawie **wrogości wobec świata** wszystkie winy za swoje błędy ludzie przypisują warunkom zewnętrznym i otoczeniu. Są agresywni, podejrzliwi, niezadowoleni

<sup>13</sup> B. Bromley, *Psychologia starzenia się*, Warszawa 1969, s. 118.

<sup>14</sup> P. R. Skowron, *Inteligencja człowieka starego*, Warszawa 1966, s. 62.

<sup>15</sup> K. Wiśniewska-Roszkowska, *Nowe życie*, s. 30.

<sup>16</sup> P. J. Chauchard, *Starzec się*, s. 69.

z kontaktów z innymi ludźmi. Starzenie się przyjmuje jako odrażającą konieczność, ciągły spadek sił fizycznych i psychicznych, prowadzący do śmierci. Ostatnia z pięciu postaw to **wrogość skierowana na samych siebie**. Postawę taką reprezentują osoby bez inicjatywy, przesadnie źle oceniający własny stan psychiczny, traktujący siebie jako ofiary niepomyślnego zbiegu okoliczności, agresywni i wrogo nastawieni do siebie. Nie boją się śmierci, którą traktują jako wyzwolenie z nieszczęśliwej egzystencji<sup>17</sup>.

Za przełomowy moment w życiu społecznym człowieka starego traktuje się przejście na emeryturę. Ten fakt stawia człowieka starego w nowej sytuacji życiowej, która wywołuje strach, lęk i frustrację. Po przejściu na emeryturę w sposób zasadniczy zmienia się pozycja społeczna człowieka. Przestaje on praktycznie funkcjonować w zawodzie, co pociąga za sobą zanikanie pewnych więzi społecznych, a to z kolei powoduje zmniejszenie się aktywności życiowej i spadek prestiżu społecznego. Po przejściu na emeryturę ludzie starzy nie pełnią pewnych funkcji, które czyniły ich „ludźmi ważnymi”. Według A. Kępińskiego taki stan rzeczy łączy się z zasadą użyteczności społecznej, która oznacza, że człowiek jest dobry i uznawany, póki może coś z siebie dać. Jest to zasada identyczna z tą, jaka funkcjonuje w przemyśle<sup>18</sup>.

Odwróceniu ulegają także role pełnione w rodzinie: emerytura zawodowa zbiega się z emeryturą rodzinną, gdy dzieci usamodzielniały się, starzy rodzice poumierali, a ludzie, którzy do niedawna cierpieli na nadmiar obowiązków rodzinnych, nagle mają nadmiar czasu wolnego, a nierzadko także kłopoty z jego wykorzystaniem. Przestają spełniać rolę rodziców, a stają się dziadkami, nie są już wychowawcami i żywicielami rodziny, stają się jej członkami wymagającymi wsparcia i opieki.

Kolejnym czynnikiem towarzyszącym starości i wywołującym przed nią lęk jest pogarszająca się sytuacja materialna, która wpływa nie tylko na obraz starości, lecz także rzutuje na umiejętność przystosowania się ludzi do nowej sytuacji życiowej. B. Kutner, który prowadził badania nad czynnikami determinującymi postawy wobec własnego zdrowia, pracy, zadowolenia z życia, wykazał, że stan materialny jest wysoce pozytywnie skorelowany z poczuciem szczęścia u ludzi starych<sup>19</sup>. Niskie dochody zawężają możliwości ludzi starych we wszystkich sferach ich życia: nie pozwalają świadczyć pomocy materialnej dzieciom, nie pozwalają też na zaspokajanie potrzeb kulturalnych, na kontynuowanie zainteresowań i ich rozwijanie, a często nawet na zaspokajanie podstawowych potrzeb socjalnych.

Po przejściu na emeryturę najbardziej odczuwalne jest wydłużenie się czasu wolnego i brak umiejętności wykorzystania go. Badania przeprowadzone przez

---

<sup>17</sup> B. B r o m l e y, *Psychologia*, s. 139.

<sup>18</sup> Za: J. R e m b o w s k i, *Psychologiczne problemy*, s. 27.

<sup>19</sup> Tamże, s. 366.

A. Kamińskiego i I. Muchnicką na temat działalności pozazawodowej ludzi starych wykazały, że osoby, które nie były aktywne i nie miały zainteresowań na długo przed emeryturą, nie przejawiają ich także na starość, nawet wtedy, gdy już nie pracują, mają bardzo wiele czasu wolnego i możliwości realizowania hobby<sup>20</sup>.

Generalnie ludzie, którzy przeszli na emeryturę, nie są z niej zadowoleni; przyczyny takiego stanu rzeczy niektórzy autorzy upatrują w trybie zaprzestania pracy. J. Staręga-Piasek w książce „Ludzie starzy a praca zawodowa” stwierdziła, że przejście na emeryturę pozbawia człowieka roli pracownika, a – co za tym idzie – pozycji przez tę rolę wyznaczanej. To właśnie, według tej autorki, czyni ważnym – z psychospołecznego punktu widzenia – tryb zaprzestania pracy zawodowej. Specyficznego zaś znaczenia nabiera w życiu człowieka okres, w którym zbliża się on do emerytury. „W obecnym naszym społeczeństwie emerytowanie jest procesem nagłym, człowiek przestaje pracować z dnia na dzień, mimo że jest to sytuacja oczekiwana czy raczej spodziewana”<sup>21</sup>. Powoduje ona jednak poczucie lęku, pustki i bezcelowości w dalszym życiu ludzi starych. Zmiany, które emerytura pociąga za sobą, nie zawsze są łatwe do zaakceptowania, tym bardziej, że starość otacza cały bolesny kontekst: pogarszający się stan zdrowia, odsunięcie się od spraw społecznych, utrata najbliższych. Wszystko to przyczynia się do tego, że w społeczeństwie pokutuje obraz człowieka starego jako osoby zgorzkniałej, domagającej się opieki. Taki stereotyp jest niesprawiedliwy i krzywdzący, gdyż jak twierdzi J. Rembowski, między ludźmi starymi istnieją różnice indywidualne: oprócz jednostek schorowanych i nieaktywnych istnieją też ludzie aktywni, utrzymujący kontakty rodzinne i pozarodzinne na najwyższym poziomie społecznym. I choć starość i zmiany jej towarzyszące nie napawają optymizmem, ani nie dają ludziom starym wielu powodów do radości, to przecież obserwacja życia codziennego dostarcza wielu dowodów na potwierdzenie słów J. Rembowskiego. Istnieją bowiem i spotykamy na co dzień ludzi, którzy zaakceptowali swą starość i przeżywają ją pogodnie, najlepiej jak potrafią.

Nieakceptowanie starości wynika na ogół z lęku przed nią, jako przed czymś nowym i niezrozumianym, a koniecznym zarazem. W poszukiwaniu dróg do „starości pogodnej”, autorzy literatury przedmiotu podają różne możliwości, wymieniają wiele czynników mogących wpłynąć na wyzbycie się lęku przed starością. B. Bromley uważa, że zaakceptowanie starości może wynikać z zachowania poczucia ciągłości i identity zachowań ludzkich w ciągu życia. „Różne są drogi prowadzące człowieka starego do pogodzenia się z życiem. Nie ma jakiegoś ideału, wzoru przystosowania się. Ostatnie lata życia nie mogą być latami bazrucu [...], w ciągu życia trzeba spokojnie i lo-

<sup>20</sup> Za: J. Staręga, *Ludzie starzy a praca zawodowa*, Warszawa 1976, s. 128.

<sup>21</sup> Tamże, s. 108.



gicznie przekształcać dotychczasowe wzory zachowań. Jeśli uda zachować się poczucie ciągłości i identyfikacji bez względu na zmiany fizjologiczne, społeczne i psychologiczne, proces wycofywania się może przebiegać pomyślnie”<sup>22</sup>. N. Coni, W. Davison, S. Webster twierdzą, że emerytura spełni nasze oczekiwania, gdy potraktujemy ją jeśli nie z entuzjazmem, to przynajmniej z radością i chęcią spędzenia tego czasu w możliwie najwartościowszy sposób, ze świadomością negatywnych i stereotypowych postaw związanych z wiekiem. Trzeba wiedzieć, że obiegowe opinie typu: „tego w tym wieku się nie robi”, „tego robić nie wypada”, mogą zniszczyć aspiracje i plany ludzi starych na przyszłość związane z ich oczekiwaniami, jak chcą przeżyć lata na emeryturze. „Na pewno byłoby głupotą, gdyby starzy ludzie współzawodniczyli z młodymi w niektórych dziedzinach. Niemniej ludzie starsi powinni być mili w obyciu i mądrzy, choć muszą stosować inne metody niż w młodości i rozwiązywać problemy inaczej niż kiedyś”<sup>23</sup>.

Sposobem na to, aby czuć się dobrze na emeryturze, jest pewnego rodzaju indywidualizacja „bycia starym” i zachowań w tym okresie. „Każdy powinien znaleźć własną ścieżkę przez starość, gdyż nie istnieją gotowe schematy. Nie byłoby wskazane, ażeby powielać przykłady z poprzednich pokoleń. Sposób życia każdego z pokoleń jest różny, każde pokolenie musi samo zdecydować, jakie zachowania są słuszne i najlepsze w danej sytuacji. [...] Wraz z wiekiem człowiek powinien stawać się bardziej pewny siebie. Tolerując zachowanie, wygląd i działania ludzi młodych, powinieneś wymagać tolerancji dla swoich własnych upodobań”<sup>24</sup>.

Siły społeczne to czynnik, który J. Rembowski i A. Comfort traktują jako wiążący w kwestii akceptacji starości. Trzeba pamiętać, stwierdził J. Rembowski, że źródłem przywrócenia sił psychicznych może być środowisko społeczne, które narzuca ludziom starym specyficzny tryb życia, a nawet może doprowadzić ich do poczucia niepełnej wartości<sup>25</sup>. Natomiast jak stwierdził A. Comfort, „możemy ludzi starych uczynić ludźmi starymi przenosząc ich na emeryturę, możemy nawet w ten sam sposób uczynić ich starymi fizycznie i psychicznie, bowiem u człowieka siły fizyczne, psychiczne i społeczne oddziałują na siebie nawzajem w stopniu, który ciągle może nas wprawić w zdumienie”<sup>26</sup>.

Najdokładniej opracowaną metodą mającą doprowadzić do akceptacji starości jest koncepcja „wychowania do starości” A. Kamińskiego. Koncepcja ta opiera się na przekonaniu, że dla dobra ogółu należy zadbać o to, aby ludzie

<sup>22</sup> B. Bromley, *Psychologia*, s. 120–121.

<sup>23</sup> N. Coni, W. Davison, S. Webster, *Starzenie się*, s. 29.

<sup>24</sup> Tamże, s. 29.

<sup>25</sup> J. Rembowski, *Psychologiczne problemy*, s. 23.

<sup>26</sup> A. Comfort, *Dlaczego*, s. 130.

starzy mieli życie wartościowe, że społeczeństwo wychowujące musi sprzyjać inwestowaniu ludzi młodych i dorosłych na rzecz „trzeciego wieku”. Wynika to ze stwierdzenia głównego tej koncepcji, orzekającego, że w starości jesteśmy tacy, jacy byliśmy w młodości. Stąd też A. Kamiński twierdzi, że aby ludzie starzy mieli życie wartościowe, trzeba „już w młodości i dorosłości zaszczepiać i ugruntowywać nawyki, które utrwalone w zachowaniu się jednostki okazały się szczególnie ważnymi w okresie starości”<sup>27</sup>. Najbardziej korzystnym okresem do przysposobienia się do starości jest ostatnie dziesięciolecie poprzedzające przejście na emeryturę. Wychowywać do starości można także ludzi, którzy w nią wkroczyli, tyle że w okresie tym należy zmieniać kierunek aktywności społeczno-wychowawczej. „W tym okresie nie należy uruchamiać zabiegów przygotowujących do starości, lecz zabiegi wdrażające populację III wieku do ulepszenia i wzbogacenia swego aktualnego życia. Nabywanie odpowiednich przyzwyczajzeń i w tym okresie jest możliwe, tyle że trudniejsze niż w poprzednich fazach życia i wymaga dobrze prowadzonego informowania, dobrze motywowanego przekonania o tym, co dla zdrowia i satysfakcji życiowej osób starszych jest dobre, a co złe”<sup>28</sup>. Efektem dobrze prowadzonego wychowania do starości może być wywołanie aprobaty starości, a nawet oczekiwanie jej, jako okresu życia o swoistych urokach. Do takiego efektu ma doprowadzić wychowanie rozumiane przez A. Kamińskiego jako „tworzenie sytuacji sprzyjających korzystnemu rozwojowi jednostek i zbiorowości ludzkich. [...] Zadaniem podstawowym (tak rozumianego wychowania) jest powoływanie lub udoskonalanie instytucji, placówek sprzyjających powstaniu pożądanych sytuacji, wartościowych zachowań, korzystnych kontaktów”<sup>29</sup>. Autor ten w swej koncepcji zakłada działanie nakierowane na ludzi starych, działanie z ludźmi starymi, a także działanie podejmowane przez samych ludzi starych, które ma doprowadzić do ulepszenia starości i wypełnienia jej wartościami społecznie akceptowanymi. Jednakże działanie podejmujemy wtedy, kiedy rozumiemy jego skutek, kiedy przewidujemy, do czego może ono nas doprowadzić. Należałoby więc zastanowić się, czy to właśnie rozumienie nie jest głównym wyznacznikiem akceptacji starości przez ludzi w wieku emerytalnym.

Pojęcie r o z u m i e n i e jest zagadnieniem centralnym i równocześnie jest jednym z kluczowych wskaźników akceptacji starości, kategorią eliminującą lęk przed „trzecim wiekiem” jako przed czymś nieznanym, nowym i niezrozumianym. Mimo jednak teoretycznej doniosłości tego pojęcia, brak nie tylko jakiejś ogólnie przyjętej teorii i definicji tego terminu, lecz także nawet w miarę wszechstronnego zebrania i przedstawienia istniejących na ten temat poglądów. Słowo „rozumienie” zarówno w języku potocznym, jak i naukowym

<sup>27</sup> A. K a m i ń s k i, *Pedagogika w służbie gerontologii*, Warszawa 1976, s. 105.

<sup>28</sup> A. K a m i ń s k i, *Studia i szkice pedagogiczne*, Warszawa 1978, s. 360.

<sup>29</sup> A. K a m i ń s k i, *Pedagogika*, s. 118.

ma wiele różnych, często nawet sprzecznych znaczeń. Ta potoczność i częstość występowania sprawia, że termin „rozumienie” obciążony jest złośliwą wieloznacznością, utrudniającą rozstrzygnięcie wielu zagadnień, które w związku z tym pojęciem w nauce się nasuwają. I. Dąbska wysunęła tezę, że różne i często sprzeczne znaczenia pojęcia „rozumienie” można uporządkować przez badanie językowych lub sytuacyjnych kontekstów jego użycia<sup>30</sup>. W kulturze europejskiej słowo „rozumieć” ma znaczenie zbliżone do „rozumu”, bądź jest czymś więcej od niego: „może oznaczać poznanie teoretyczne lub praktyczne umiejętności, raz ma charakter poznania przyczynowego i motywacyjnego, kiedy indziej jest lepszym, bo głębszym poznaniem świata”<sup>31</sup>. W „Słowniku języka polskiego” słowo „rozumieć” tłumaczone jest na cztery różne sposoby: „wg 1. rozumieć to wiedzieć, uświadamiać sobie, jakie są istotne relacje; 2. wyciągać z czegoś wnioski, interpretować co; 3. wykazywać zrozumienie dla kogo, czego; 4. sądzić, myśleć, mniemać”<sup>32</sup>.

Pojęcie „rozumienie” interpretowane jest także na podłożu naukowym. Istnieje wiele sposobów wyjaśnienia tego słowa. S. Majdański wymienia m.in. takie ogólne koncepcje rozumienia, jak: reprezentacjonistyczną, według której rozumienie to przedstawialność; humanistyczną – reprezentującą rozumienie jako rodzaj przeżycia; fenomenologiczną – traktującą rozumienie jako ujęcie sensu; czy ogólnohumanistyczną. „W zależności od koncepcji, rozumienie bywa traktowane jako kategoria: semantyczna, psychologiczna, filozoficzna, antropologiczna (jak u Heideggera, dla którego rozumienie jest sposobem istnienia człowieka), czy w końcu pedagogiczna”<sup>33</sup>.

Na gruncie pedagogiki rozumieniem zajmowano się na jednym ze spotkań Klubu Rzymskiego. Ostatni „Raport Klubu Rzymskiego” dotyczy zagadnień oświaty i w nim właśnie pojawia się pojęcie „rozumienia”, traktowanego jako dążenie do ujmowania zjawisk w ich kontekście całościowym i globalnym. „Przy czym nie chodzi tylko o rozszerzenie zakresu zainteresowań, odpowiadające wzajemnej zależności między rozpatrywanymi zjawiskami, lecz jako potrzebę wychwycenia, poznania, rozumienia nowych związków między zjawiskami i ludźmi oraz uzyskiwanie nowych możliwości dokonywania syntezy. Możliwość sprostania nowym sytuacjom o coraz większej złożoności upatruje się w uczeniu się jednostki i całych społeczeństw”<sup>34</sup>. Wielość sposobów ujęcia i wyjaśniania natury rozumienia świadczy o tym, że usiłuje się nim objąć zbyt

<sup>30</sup> I. Dąbska, *W sprawie pojęcia rozumienia*, w: *Znaki i myśli – wybór pism semiotyki, teorii nauki i historii filozofii*, Warszawa–Toruń–Poznań 1975, s. 50.

<sup>31</sup> A. Bronk, *Rozumienie. Dzieje i język. Filozoficzna hermeneutyka H. G. Gadamera*, Lublin 1988, s. 101.

<sup>32</sup> *Słownik języka polskiego*, pod red. W. Doroszewskiego, t. 7, Warszawa 1965, s. 1310–1311.

<sup>33</sup> A. Bronk, *Rozumienie*, s. 102–103.

<sup>34</sup> W. J. Botkin, M. Elmandrja, M. Malitz, *Uczyć się bez granic. Jak zewrzeć „lukę ludzką”*. *Raport Klubu Rzymskiego*, Warszawa 1982, s. 61.

różnorodne zjawiska, by móc je sprowadzić do wspólnego mianownika, bądź w samym zjawisku rozumienia występują takie momenty, które wymykają się adekwatnej, językowej artykulacji.

W odniesieniu do starości i starzenia się, rozumienie należy traktować jako efekt uczenia się i przyjąć, że: **rozumienie starości** – to zdolność poznania istoty starości poprzez znajomość procesów i zmian jej towarzyszących. To wiedza na temat przeobrażeń biologicznych, psychologicznych i społecznych mających miejsce w wieku starym i wyrobienie sobie o nich jasnego i pełnego pojęcia. Osiąga się je przez zastosowanie uprzednio zdobytej wiedzy do nowych doświadczeń i sytuacji. Jest wynikiem dojrzewania zdolności intelektualnych i nabywania wiadomości poprzez różnorakie procesy uczenia się, towarzyszące jednostce ludzkiej przez całe życie. Najważniejszą jego wartością jest to, że umożliwia ono przystosowanie się do zmian, jakie zachodzą zarówno w samych ludziach starych, jak i w ich środowisku. **Akceptacja starości** zaś to wyzbycie się lęku przed starością i przyjmowanie jej jako kolejnego i nie mniej wartościowego okresu życia. Akceptację starości charakteryzuje pozytywne przystosowanie się do zmienionej sytuacji życiowej, otwartość i szczerść w kontaktach międzyludzkich, aktywne uczestnictwo w życiu społeczno-kulturalnym, pozytywne postrzeganie własnej osoby, dodatni bilans życia, a także poczucie użyteczności i zadowolenia. Rozumienie starości daje szansę na wyeliminowanie strachu przed nią jako konieczną niewiadomą i spokojne przyjęcie faktu, że wszystko podlega ciągłej zmianie, a w tym także ludzkie życie, a więc my sami. Jak stwierdził A. de Mello, „kłopot z większością ludzi polega na tym, że straszliwie są zajęci organizowaniem rzeczywistości, której nawet nie rozumieją. [...] Nigdy nie przyjdzie nam do głowy, że rzeczy nie potrzebują być organizowane. [...] Rzeczy potrzebują jedynie zrozumienia. Jeśli je zrozumiesz, one się zmienią”<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> A. de Mello, *Przebudzenie*, Poznań 1993, s. 42.