

KS. JAN DZIEDZIC

# Starość w perspektywie pastoralnej





**Starość  
w perspektywie  
pastoralnej**



KS. JAN DZIEDZIC

**Starość  
w perspektywie  
pastoralnej**

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie  
Wydawnictwo Naukowe

Kraków 2024

Recenzje wydawnicze

ks. prof. dr hab. Wojciech Cichosz, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

ks. prof. dr hab. Dariusz Lipiec, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Redakcja językowa

Dawid Klimowski

Projekt okładki

Marta Jaszczuk

Publikacja finansowana z subwencji

dla Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie

Copyright © 2024 by Jan Dziedzic

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons

Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0)



ISBN 978-83-8370-028-1 (wersja drukowana)

ISBN 978-83-8370-029-8 (wersja online)

 <https://doi.org/10.15633/9788383700281>

**Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie**

**Wydawnictwo Naukowe**

30-348 Kraków, ul. Bobrzyńskiego 10

+48 12 422 60 40, [wydawnictwo@upjp2.edu.pl](mailto:wydawnictwo@upjp2.edu.pl)

<https://ksiegarnia.upjp2.edu.pl>

# Wstęp

Starość określana jest jako „jesień życia”, „druga młodość”, „złoty wiek życia” oraz „trzeci wiek”. Już od starożytności stanowi ona przedmiot badawczej refleksji; kiedyś filozofów, a obecnie przedstawicieli licznych dyscyplin naukowych, czego efektem jest wyodrębnienie się dziedziny wiedzy pod nazwą „gerontologia”, czyli nauka o starości<sup>1</sup>. Starość i starzenie się weszły już na stałe do przedmiotów badań wielu nauk, między innymi pedagogiki, socjologii, psychologii, ekonomii, polityki społecznej i demografii<sup>2</sup>.

Zmiany w strukturze demografii sprawiają, że osoby starsze stają się grupą o istotnym znaczeniu dla działań w wielu sferach życia społecznego, politycznego i gospodarczego. Podejmowane są zagadnienia związane z polityką społeczną państwa, efektywnym zagospodarowaniem osób starszych jako kapitału ludzkiego, uruchomieniem zasobów własnych, pomagających seniorom przeżyć

---

1 Por. T. Ślipko, *Sens życia – sens starości w perspektywie chrześcijańskiej*, „Ethos” 12 (1999) nr 3, s. 17.

2 Por. J. K. Wawrzyniak, *Starzenie się i jego charakterystyka*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 42.

w satysfakcjonujący sposób etap życia na emeryturze<sup>3</sup>. Papieska Rada ds. Świeckich zauważa, że wzrost liczby ludzi starszych w dzisiejszym świecie jest swoistym znakiem czasów. Właściwe odczytanie tego znaku może pomóc współczesnemu człowiekowi w odnalezieniu sensu życia, który wykracza poza oceny forsowane przez rynek, państwo i rozpowszechnioną mentalność<sup>4</sup>.

Według papieża Franciszka „starsi ludzie to ci, którzy niosą nam historię, którzy niosą nam nauczanie i wiarę, zostawiają nam spuściznę. Oni jak stare wino mają wewnętrzną siłę, by przekazać nam szlachetne dziedzictwo”<sup>5</sup>. Franciszek dodaje, że w „cywilizacji, w której nie ma miejsca dla osób starszych lub są one odrzucane, bo stwarzają problemy, społeczeństwo jest nosicielem wirusa śmierci”<sup>6</sup>. Otoczeni przez obraz pięknego i młodego człowieka „mamy tendencję do niemyślenia o starości, jakby to była choroba, od której trzeba trzymać się z dala”<sup>7</sup>.

Tymczasem starość jest powołaniem i nie jest to jeszcze czas, jak mówi papież Franciszek, aby się poddać<sup>8</sup>. Nie ulega wątpliwości, że ten okres życia jest inny niż poprzednie, ale należy się zastanowić, jak go przeżywać, ponieważ nasze społeczeństwa nie są

---

3 Por. M. D. Adamczyk, *Postawy Polaków wobec osób starszych i starości*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 120.

4 Por. Papieska Rada do Spraw Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie*, 1.10.1998, 1.

5 *Papież: ludzie starsi, dziadkowie to skarb*, <https://www.deon.pl/religia/serwis-papieski/aktualnosci-papieskie/art,1133,papiez-ludzie-starsi-dziadkowie-to-skarb.html> (30.04.2024).

6 Franciszek, *Ludzie starsi to my*. Audiencja generalna, 4.03.2015, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 36 (2015) nr 3–4 (370), s. 39.

7 Franciszek, *Ludzie starsi to my*. Audiencja generalna, 4.03.2015, dz. cyt., s. 39.

8 Por. Franciszek, *Poeci modlitwy*. Audiencja generalna, 11.03.2015, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 36 (2015) nr 3–4 (370), s. 41.



gotowe, duchowo i moralnie, by nadać należną mu pełną wartość<sup>9</sup>. Istnieje potrzeba pastoralnego zaangażowania, aby osoby starsze nie pozostały same w obliczu trudności, lecz uzyskały wszechstronną pomoc. Kościół potrzebuje także obecności i aktywności osób starszych, ponieważ mogą one wiele ofiarować wspólnocie Ludu Bożego<sup>10</sup>.

Proponowana monografia pod tytułem *Starość w perspektywie pastoralnej* wpisuje się w duszpasterską troskę o seniorów i, nawiązując do nauczania Kościoła, pragnie pomóc wszystkim seniorom, a także tym, którzy działają na rzecz wsparcia osób trzeciego wieku. Zamierzeniem niniejszego opracowania jest przygotowanie czytelników do lepszego zrozumienia problemów związanych ze starością, aby bardziej kompetentnie potrafili wspierać potrzebujących pomocy seniorów.

Oprócz zagadnień ściśle pastoralnych autor zapozna czytelnika z osiągnięciami w innych dyscyplinach z zakresu wsparcia seniorów. Sama wiedza z teologii nie wystarczy, aby nieść profesjonalną, a zarazem skuteczną pomoc osobom starszym. Potrzebna jest tu wiedza o charakterze interdyscyplinarnym. Współczesne duszpasterstwo osób starszych powinno posiadać szeroką wiedzę na temat starości, starzenia się i zjawisk z tym związanych, jak na przykład marginalizacja, godne starzenie się, jakość życia. Ze starością wiążą się również cierpienie, przygotowanie do śmierci i sam fakt śmierci. Książka ma odpowiedzieć na pytanie, jak połączyć w pracy duszpasterskiej z osobami starszymi nauczanie Kościoła oraz refleksję

---

9 Por. Franciszek, *Poeci modlitwy*. Audiencja generalna, 11.03.2015, dz. cyt., s. 41.

10 Por. R. Bieliń, *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 29 (2011), s. 33, <https://doi.org/10.21852/sem.2011.29.02>.

teologiczną z osiągnięciami innych nauk, aby usprawnić swoje umiejętności pastoralne w tym zakresie.

Zaproponowany tytuł publikacji wskazuje, że problematyka starości została przedstawiona z punktu widzenia teologii pastoralnej. W ujęciu koncepcji eklezjologicznej, powszechnie dziś uznawanej, teologia pastoralna jest nauką, której zadaniem jest refleksja nad zbawczą misją Kościoła realizowaną w teraźniejszości<sup>11</sup>. Biorąc pod uwagę fakt, że przedmiotem teologii pastoralnej jest relacja pomiędzy człowiekiem wierzącym a światem współczesnym i Kościołem, należy dostrzec poznawczą otwartość tej dyscypliny na inne nauki, zwłaszcza humanistyczne, które umożliwiają lepsze dotarcie do człowieka potrzebującego pomocy. Teologia pastoralna korzysta więc z osiągnięć innych nauk, takich jak psychologia, socjologia i medycyna. Stąd też będziemy w tej pracy nawiązywać do osiągnięć tych dyscyplin.

Celem pracy jest przedstawienie wielowymiarowej problematyki starzenia się i starości oraz wskazanie na praktyczne możliwości pomocy osobom w starszym wieku ze strony rodziny, społeczeństwa oraz Kościoła. Chodzi o przygotowanie człowieka do tego etapu życia tak, aby mógł go godnie przeżyć. Praca wyjaśni również fenomen starości jako pojęcia obecnego w wielu dyscyplinach, w tym teologii pastoralnej, której jednym z zadań jest poznanie potrzeb i możliwości rozwoju osób starszych. Publikacja podkreśla, że starość to nie tylko problem, ale szansa dalszego indywidualnego, wspólnotowego rozwoju w rodzinie, społeczeństwie i Kościele.

Zadaniem niniejszego opracowania jest głębsze zapoznanie czytelników z pojęciami starości, starzenia się i problemami z nimi

---

11 Por. B. Mierzwiński, *Teologia pastoralna czy teologia praktyczna. Spór o nazwę czy o koncepcję?*, „Warszawskie Studia Pastoralne” 1 (2005), s. 16.

związanymi oraz pokazanie, jakie powinny być postawy społeczeństwa wobec osób trzeciego wieku. Praca ma pomóc duszpasterzom i ludziom świeckim dostrzec istniejący dziś i, ze względu na sytuację demograficzną, coraz bardziej odczuwalny problem sytuacji osób starszych i postaw wobec nich.

Prezentowana monografia nawiązuje do wyników badań z zakresu problematyki gerontologicznej wydanych już wcześniej przez autora. Można tu przytoczyć artykuły: *Das Alter – ein Problem oder eine Chance? Versuch einer multiperspektivischen pastoralen Reflexion*, „*Analecta Cracoviensia*” 43 (2011), s. 25–41; *Kościół wobec starości. Perspektywa pastoralnoteologiczna*, „*Polonia Sacra*” 19 (2015) nr 1 (38), s. 95–113, <https://doi.org/10.15633/ps.731>; *Nauczanie Jana Pawła II o szacunku dla osób wykluczonych przez starość*, [w:] *De revolutionibus orbium popolorum Ioannis Pauli II. Papież wobec wykluczenia społecznego*, red. K. Pilarczyk, Wydawnictwo Sejmowe, Warszawa 2015, s. 477–502; *Wsparcie osób starszych. Przeszkody i szanse w poszukiwaniu godnej starości*, [w:] *Odnaleźć wykluczonych. Wsparcie terapeutyczno-duszpasterskie pacjentów Szpitala Specjalistycznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie. Wybrane aspekty*, red. J. Dziedzic, J. Klimek, Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie, Kraków 2014, s. 213–230; *Kościół wobec zagrożeń związanych z wykluczeniem przez starość*, „*Polonia Sacra*” 22 (2018) nr 4 (53), s. 107–133, <https://doi.org/10.15633/ps.2633>; *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako forma twórczego wsparcia osób starszych*, [w:] *Pięknie jest być starszym. O starości interdyscyplinarne*, red. M. Cholewa, M. Duda, P. Kroczek, Wydawnictwo Scriptum, Kraków 2018, s. 113–135; *Pastoralno-edukacyjny program dla seniorów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Papieskim Uniwersytecie Jana Pawła II w Krakowie*, [w:] *Seniorzy wyzwaniem dla Kościoła w Polsce*, red. M. J. Tutak, T. Wielebski, Wydawnictwo

Naukowe Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2019, s. 283–304; *Wobec bólu i cierpienia*, [w:] *Bioetyka Polska*, red. T. Biesaga, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2004, s. 289–303.

Autor był również współorganizatorem międzynarodowej konferencji naukowej *Starość. Problem czy szansa?* zorganizowanej w 2014 roku przez Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie i Ruhr-Universität Bochum. Pokłosiem tego wydarzenia była publikacja *Starość. Problem czy szansa?* wydana w 2015 roku pod redakcją autora.

Na zaangażowanie autora w obszar badawczy zajmujący się problemami ludzi starszych wskazuje przygotowanie i wdrożenie modelu kształcenia seniorów w Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie. Na początku założono w 2011 roku Uniwersytet Trzeciego Wieku. Następnie pojawił się projekt pięcioletnich studiów z teologii dla seniorów w trybie stacjonarym, które są prowadzone na uniwersytecie od roku 2017.

W pracy zastosowano metody oparte o paradygmat teologiczno-pastoralny: franc. *voir, juger, agir* – widzieć, osądzić, działać. Taką metodę zaproponował papież Jan XXIII w encyklice *Mater et magistra*, w której czytamy: „Zasady nauki społecznej wprowadza się zazwyczaj w życie w trzech etapach: najpierw bada się, jaki jest rzeczywisty stan rzeczy, następnie dokonuje się wnikliwej oceny tego stanu w świetle wspomnianych zasad, a wreszcie ustala się, co można i należy czynić, by podane zasady wprowadzić w życie odpowiednio do okoliczności miejsca i czasu”<sup>12</sup>.

Na pierwszym etapie tej metody – widzenia – jest poznanie fenomenu starości. Należy ująć ten problem w sposób

---

12 Jan XXIII, enc. *Mater et magistra*, 15.05.1961, 236.

interdyscyplinarny. Zastosowanie znajdzie tu metoda syntetyczna, która pomaga w opisie zjawiska poprzez łączenie poszczególnych przedstawianych elementów w całość. W pierwszym rozdziale podano informacje na temat starości poprzez przedstawienie różnych definicji tego zjawiska i porównanie go z procesem starzenia się.

Na drugim etapie – osadzenia – mamy do czynienia z refleksją między innymi na temat kształtowania postaw ludzi wobec zjawiska starzenia się i starości w nauczaniu Kościoła. Etap ten realizuje rozdział drugi. Przedstawiono tu także obowiązki rodziny i społeczeństwa wobec osób starszych.

Etap trzeci paradygmatu – określony jako działanie, czyli nasze aktywne zaangażowanie – dotyczy podejmowania praktycznych inicjatyw, szczególnie duszpasterskich, mających pomóc osobom starszym w dobrym przygotowaniu się do starości i godnym przeżyciu tego okresu swojego życia. Chodzi o to, aby wykazać, jak w praktyczny sposób wykorzystać przedstawione teoretyczne wskazania dotyczące wsparcia seniorów w rodzinie, parafii i życiu społecznym. Etap ten jest realizowany w rozdziałach trzecim, czwartym i piątym.

W publikacji wykorzystano metodę historyczną, przede wszystkim w rozdziale pierwszym, w którym przedstawiono rozwój poglądów na temat starości zarówno w filozofii, jak i w kulturze. Metodę historyczną uwzględniono także na początku rozdziału drugiego, gdzie czytelnik może zapoznać się z przyczynami wykluczenia seniorów ze społeczeństwa, co miało miejsce w różnych epokach, oraz ze sposobami przeciwdziałania takim praktykom w miarę upływu czasu aż do współczesności. Natomiast w rozdziale trzecim prezentowany jest historyczny przegląd w czasie, pokazujący, jak rozwijała się działalność edukacyjna dla seniorów.

W rozdziałach czwartym i piątym wykorzystano metody z zakresu medycyny, psychologii i psychoterapii. Opisano tu, jak

obecność bólu i cierpienia wpływa na przeżywanie starości, przybliżono sposoby uśmierzenia bólu poprzez stosowanie środków analgetycznych oraz przedstawiono formy towarzyszenia osobom starszym w cierpieniu. Będą to: pielęgnacja chorego, komunikacja z cierpiącym i opieka religijna. Metody z zakresu psychologii będą zastosowane także przy omawianiu doświadczenia żałoby i wsparcia osieroconych. Z punktu widzenia psychologicznego ważną sprawnością jest także umiejętność przekazania umierającemu prawdy o zbliżającej się śmierci.

Aby zrealizować postawione w pracy cele, wykorzystano w niej dokumenty kościelne i literaturę przedmiotu dotyczącą rzeczonyj tematyki, zarówno z obszaru języka polskiego, jak i języków obcych, szczególnie angielskiego i niemieckiego. Wieloaspektowość poruszanych w publikacji zagadnień wymaga wykorzystania obok literatury teologicznej także prac o tematyce medycznej, psychologicznej, etycznej, socjologicznej.

W książce odwołano się do źródeł podstawowych obejmujących dokumenty kościelne oraz do literatury przedmiotu. Autor przytacza fragmenty Pisma Świętego Starego i Nowego Testamentu, a także powołuje się na Katechizm Kościoła katolickiego. W publikacji wykorzystano dokumenty Soboru Watykańskiego II, w tym: Konstytucję duszpasterską o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes* (1965), Dekret o apostołstwie świeckich *Apostolicam actuositatem* (1965) oraz encykliki, adhortacje, listy i przemówienia papieskie. Należy tu wymienić takie dokumenty, jak Encyklika *Humanae vitae* o zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia (1968); Encyklika *Laborem exercens* o pracy ludzkiej (1981); Posynodalna adhortacja apostołska *Christifideles laici* o powołaniu i misji świeckich w Kościele i w świecie (1988); List apostołski *Salvifici doloris* o chrześcijańskim sensie ludzkiego

cierpienia (1984); Adhortacja apostolska *Familiaris consortio* o zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym (1981); Encyklika *Evangelium vitae* o wartości i nienaruszalności życia ludzkiego (1995); Encyklika *Fides et ratio* o relacjach między wiarą a rozumem (1998); Adhortacja apostolska *Catechesi tradendae* o katechizacji w naszych czasach (1979); Encyklika *Spe salvi* o nadziei chrześcijańskiej (2007); Adhortacja apostolska *Evangelii gaudium* o głoszeniu Ewangelii we współczesnym świecie (2013); Encyklika *Laudato si'* poświęcona trosce o wspólny dom (2015). Wykorzystano również materiały zawarte w Instrukcji *Immensae caritatis* na temat ułatwienia w niektórych wypadkach przyjmowania Komunii sakramentalnej, wydanej w 1973 przez Kongregację ds. Sakramentów, oraz dokument Papieskiej Rady ds. Świeckich *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i świecie* (1998).

Do źródeł pomocniczych zaliczono przepisy prawne, słowniki i encyklopedie oraz inne publikacje umieszczone w przypisach, ale niewymienione w literaturze przedmiotu. Wśród przytaczanych aktów prawnych znajdują się: Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. 1998 nr 162 poz. 1118) oraz Uchwała nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie przyjęcia dokumentu *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020* (M.P. 2014 poz. 118). Szczegółowy wykaz wszystkich cytowanych w książce pozycji zawiera umieszczona na końcu bibliografia.

Książka składa się z pięciu rozdziałów. W rozdziale pierwszym, zatytułowanym *Konceptualizacja starości*, wyjaśniono podstawowe pojęcia dotyczące problematyki starości i starzenia się, przedstawiono szeroki kontekst historyczno-kulturowy starości oraz poglądy filozoficzne na ten temat. Biorąc pod uwagę współczesne zagadnienia dotyczące starości, przybliżono od strony statystycznej

zjawisko szybkiego starzenia się społeczeństw i zmian demograficznych. Pokazano także wielowymiarowość starości na poziomach biologicznym, psychicznym i społecznym.

W rozdziale drugim zaprezentowano postawy wobec osób starszych. W dzisiejszych społeczeństwach, ze względu choćby na kult wydajności, istnieje pokusa marginalizacji osób starszych i postrzegania ich jako ciężar. Takiemu podejściu należy przeciwdziałać. Pomaga w tym przyjęcie postaw antropologicznych opartych na respektowaniu godności osoby ludzkiej. Przedstawiona w tym rozdziale koncepcja starości w Biblii i nauczaniu Kościoła pozwala nakreślić zobowiązania wobec osób w podeszłym wieku. Spoczywają one zarówno na państwie, społeczeństwie, jak i Kościele, który realizuje je poprzez posługę duszpasterską i działalność charytatywną.

Na zagadnieniach pomocy człowiekowi w jego pomyślnym starzeniu się koncentruje się rozdział trzeci. Mowa w nim o indywidualnym rozwoju człowieka, który powinien trwać przez całe życie. Istotnym elementem dla rozwoju dojrzałej osobowości jest aktywna obecność we wspólnocie; chodzi tu o rodzinę, społeczeństwo, zaangażowanie w wolontariat. Dużą rolę odgrywa edukacja, zwłaszcza kształcenie ustawiczne. Jako przykład opisano w publikacji coraz bardziej rozwijający się ruch uniwersytetów trzeciego wieku.

Rozdział czwarty dotyczy problemu doświadczenia choroby i cierpienia u osób w podeszłym wieku. Jest to zagadnienie często poruszane przez Kościół, dlatego przedstawione zostaną propozycje, jak należy wspierać osoby starsze doświadczające bólu i cierpienia. Chodzi tu zarówno o łagodzenie bólu, pielęgnację chorego, komunikację z cierpiącym, jak i opiekę psychologiczną. Człowiek chory ma prawo do opieki religijnej. Ogólnie można stwierdzić, że treść tego rozdziału koncentruje się na problemie towarzyszenia w cierpieniu osobie starszej. Ponadto autor podejmuje próbę



wyjaśnienia chrześcijańskiego sensu cierpienia. Wspomina się również o zagrożeniach, jakie niesie eutanazja, która jest niekiedy proponowana osobom w podeszłym wieku w tych krajach Europy Zachodniej, gdzie jest ona legalna.

Rozdział piąty podejmuje tematykę przygotowania do śmierci w wieku senioralnym. Opiszano tu przeżywanie i przepracowanie żałoby przez osoby starsze po stracie najbliższych, a także podano wskazania do udzielania pomocy seniorom borykającym się z problemami wdowieństwa. Rozdział podejmuje także zagadnienie przygotowania do własnej śmierci, przekazania prawdy o zbliżającym się końcu oraz pokazuje wierzącym perspektywę życia wiecznego.

Pozostaje żywić nadzieję, że ta publikacja przyczyni się do lepszego zrozumienia fenomenu starości i problemów z nią związanych oraz umotywuje seniorów do większej aktywności na emeryturze. Równocześnie może spowodować, że społeczeństwo lepiej dostrzeże potrzeby osób w podeszłym wieku, tak aby mogły one dalej rozwijać się indywidualnie i wspólnotowo, a w sytuacji choroby i cierpienia otrzymały należne wsparcie medyczne, psychologiczne i religijne. Wydaje się, że przedstawiona w pracy oferta pastoralna skupiająca się na wsparciu Kościoła poprzez działalność duszpasterską w parafiach i diecezjach w istotny sposób poszerza możliwości pomocy osobom w podeszłym wieku.

Kształtowanie dojrzałych postaw wobec starości jest kluczowym działaniem potrzebnym do usunięcia poglądów prowadzących do marginalizacji i stygmatyzacji osób starszych. W każdym społeczeństwie wymagane są szacunek wobec seniorów i solidarność międzypokoleniowa. Należy pamiętać, że człowieka starszego nie należy traktować wyłącznie jako tego, który potrzebuje pomocy, ponieważ jedną z dróg do rozwiązania problemów dotyczących starzenia się ludzkości jest włączenie seniorów w aktywne życie społeczne.



## ROZDZIAŁ 1

# Konceptualizacja starości

Starość to ten okres życia człowieka, który można traktować jako dar, duchowe bogactwo, swoisty znak czasu. Właściwe odczytanie i przyjęcie tego znaku, a przede wszystkim akceptacja wieku senioralnego, mogą być kluczem do zrozumienia i odnalezienia sensu życia i samej śmierci<sup>1</sup>.

Zainteresowanie starzeniem się i starością towarzyszyło człowiekowi praktycznie od zawsze. Postrzegano to zjawisko zarówno pozytywnie, jak i negatywnie, co znalazło odzwierciedlenie już w poglądach starożytnych filozofów i w opisach historyczno-kulturowych dotyczących statusu i roli osób starszych w społeczeństwie<sup>2</sup>.

W omawianiu zagadnień dotyczących starości nie można pominąć faktu zmian demograficznych polegających na starzeniu się społeczeństw. Proces ten wiąże się z wieloma konsekwencjami

---

1 Por. R. Osak, *Wartość życia a logika śmierci w świetle starości*, [w:] *Człowiek chory i umierający. Możliwości wsparcia i formy pomocy*, red. J. Stala, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2014, s. 75.

2 Por. L. Zając-Lamparska, *Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia się człowieka*, „Rocznik Andragogiczny” (2012), s. 89.

ekonomicznymi, społecznymi, medycznymi i kulturowymi<sup>3</sup>. Jest to poważne wyzwanie dla polityki społecznej i gospodarczej wielu państw europejskich, w tym Polski. W rozważaniach pokazano starość w jej wymiarach biologicznym, psychicznym i społecznym.

### 1.1. Rozumienie starości i starzenia się

O starości mówi się niekiedy jako o jesieni życia, przez analogię do pór roku następujących kolejno po sobie w środowisku przyrodniczym. Zdaniem Jana Pawła II istnieje jakieś podobieństwo między rytмами biologicznymi człowieka a cyklami życia przyrody, której i on jest częścią<sup>4</sup>. „Jak do czasu jesiennego, w którym się znajdujemy, należą zbiory i uroczysty przepych barw, lecz także огоłocenie gałęzi oraz opadanie i rozkład liści, [...] podobnie i starość jest nie tylko mocnym akordem końcowym lub pojedynczą sumą życia, lecz także czasem wędnięcia, czasem, kiedy świat może się stawać obcy, życie ciężarem, a ciało udręką”<sup>5</sup>.

Według *Encyklopedii zdrowia* proces starzenia charakteryzują takie cechy, jak: (1) stopniowe zmniejszanie się zdolności utrzymania homeostazy, (2) biologiczne zmiany przyczyniające się do trudności z poruszaniem się oraz osłabienie funkcji poznawczych,

---

3 Por. M. Finogenow, *Rozwój w okresie późnej dorosłości – szanse i zagrożenia*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Oeconomica” 2013 nr 297, s. 94.

4 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 20 (1999) nr 12 (218), s. 6.

5 Jan Paweł II, *W doświadczeniach starości łączcie się z Chrystusem na krzyżu*. Przemówienie podczas spotkania z ludźmi starymi w katedrze w Monachium, 19.11.1980, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 3, 2: *Rok 1980*, Pallottinum, Poznań–Warszawa 1986, s. 701.

(3) stopniowe zwiększanie się prawdopodobieństwa śmierci. Starość to ostatnia faza w życiu każdego człowieka<sup>6</sup>. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że okres starości rozpoczyna się w 60. roku życia, a granica starości utożsamiana jest z uzyskaniem wieku emerytalnego<sup>7</sup>. Starość jest jednak zjawiskiem indywidualnym oraz podlegającym autoocenie, zależnym od świadomości poszczególnej jednostki, dlatego trudno jest stwierdzić, kiedy się ona rozpoczyna<sup>8</sup>.

Pojęcia „starość” i „starzenie się” można rozpatrywać na kilka sposobów<sup>9</sup>. Przykładowo Stefan Klonowicz tak definiuje starość: „Starzenie się jest jednym z prawidłowych etapów rozwoju osobniczego, polegającym na zachodzących wraz z wiekiem zmianach morfologicznych i czynnościowych, prowadzących do stopniowego ograniczenia możliwości adaptacyjnych ustroju”<sup>10</sup>. Z kolei Elżbieta Trafiałek twierdzi, że

starość jest naturalną fazą życia, następującą po młodości i dojrzałości, wieńczącą dynamiczny proces starzenia się. Określana mianem końcowej trzecji życia, utożsamiana jest ze spadkiem wydolności organizmu,

---

6 Por. K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność osób starszych w kontekście zmian demograficznych*, „Kultura i Edukacja” 97 (2013) nr 4, s. 234.

7 Por. A. Mielczarek, *Starzenie się ludności w Polsce wyzwaniem XXI wieku*, „Edukacja Etyczna” 9 (2015), s. 17.

8 G. Gałuszka i in., *Obciążenia i problemy osoby starszej*, [w:] *Zdrowie i jego uwarunkowania*, red. K. Turowski, Wydawnictwo Naukowe NeuroCentrum, Lublin 2017, s. 173.

9 A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J (Paedagogia-Psychologia)” 29 (2016) nr 1, s. 186.

10 S. Klonowicz, *Oblicza starości: wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1979, s. 10.

utrata mobilności, osłabieniem sił immunologicznych (starość biologiczna, fizjologiczna), ograniczeniem zdolności przystosowania się do wszelkich zmian, a w kontekście socjoekonomicznym nierzadko też pauperyzacją, samotnością (starość psychiczna), koniecznością korzystania z pomocy innych (starość ekonomiczna) i funkcjonowaniem na marginesie życia społecznego (starość społeczna)<sup>11</sup>.

W celu sprecyzowania pojęcia początku starości Klonowicz wyróżnił dwie kategorie: wiek kalendarzowy, wyznaczony latami życia, oraz wiek biologiczny, określany przez indywidualne cechy osobnicze. Lucyna Frąckiewicz proponuje cztery granice wyznaczające starość: chronologiczną, biologiczną, prawną (ustawowy próg emerytalny) i ekonomiczną (odejście od aktywności zawodowej). Obecnie wyróżnia się następujące progi starości: wczesną starość (60–74 lata), późną starość (75–89 lat), długowieczność (90 lat i wyżej)<sup>12</sup>.

Starość może być różnie definiowana. Lekarze będą zwracać uwagę na obiektywne i mierzalne czynniki wynikające z aktualnego stanu wiedzy i badań. Przedstawiciele nauk społecznych natomiast koncentrują się na innych, pozamedycznych aspektach, w tym gospodarczych, politycznych i społecznych<sup>13</sup>.

Osoba w podeszłym wieku musi ciągle zmagać się ze skutkami biologicznego starzenia się organizmu. Zdaniem biologów jego

---

11 E. Trafiałek, *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Uczelniane Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006, s. 269.

12 E. Trafiałek, *Starość*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, red. E. Różycka, T. Pilch, t. 5: *R–St*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2006, s. 947.

13 Por. K. Zamorska, M. Makuch, *Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny*, Księgarnia Akademicka Kraków 2018, s. 29–30, <https://doi.org/10.12797/9788381380331>.

pierwsze oznaki pojawiają się już po 40. roku życia. Coraz widoczniej zaczynają zmieniać się rysy twarzy oraz sylwetka ciała. Wiąże się to ze stopniową utratą atrakcyjności fizycznej, co w średnim wieku może być jedną z przyczyn kryzysu. Zmiany biologiczne skutkują też problemami psychospołecznymi<sup>14</sup>. Starość to ostatni okres życia człowieka, który nieuchronnie kończy się śmiercią, a prowadzi do niego naturalny, długotrwały proces fizjologiczny zwany starzeniem się<sup>15</sup>.

Długość życia oraz tempo starzenia się zależą od czynników genetycznych, stylu życia i wpływów środowiskowych. Proces starzenia się u mężczyzn na ogół przebiega szybciej. Średni czas trwania życia w skali świata wynosi ponad 60 lat i jest bardzo zróżnicowany. Kobiety w ujęciu globalnym żyją średnio 6 lat dłużej niż mężczyźni, chociaż i w tym przypadku dostrzega się znaczne różnice<sup>16</sup>. „Zmiany starcze są potocznie rozumiane jako stopniowy zanik tkanek i narządów, prowadzący do obniżenia sprawności organizmu. Dotyczy to na przykład siły mięśni, pojemności życiowej płuc, zdolności adaptacyjnej soczewek ocznych, szybkości przebiegu bodźców we włóknach nerwowych, przesączania nerkowego, podstawowej przemiany materii i wielu innych”<sup>17</sup>.

---

14 Por. H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, „Gerontologia Polska” 16 (2008) nr 3, s. 134.

15 Por. M. Bosacka, G. Bączyk, A. Ulatowska, *Aspekty psychospołeczne życia osób w wieku podeszłym a możliwości opieki*, „Pielęgniarstwo Polskie” 61 (2016) nr 3, s. 440, <https://doi.org/10.20883/pielpol.2016.43>.

16 Por. H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, art. cyt., s. 131.

17 D. Zawadzka, M. Stalmach, *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i trudności*, „Hygeia Public Health” 50 (2015) nr 2, s. 301–302.

Dziś dzięki wiedzy medycznej możemy lepiej zrozumieć starość jako powszechne i uniwersalne zjawisko, a w konsekwencji – prze-myśleć działania w zakresie polityki społecznej, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb ludzi na różnych etapach starości. Pomaga to w przygotowaniu programów mających na celu włączenie tych osób do społeczeństwa, edukację i ogólne podnoszenie świadomości dotyczącej wieku senioralnego<sup>18</sup>.

## 1.2. Kontekst historyczno-kulturowy starości

W historii znane są dwie postawy wobec osób starszych. Z jednej strony postrzega się je jako ciężar społeczny, z drugiej – otacza się szacunkiem i prestiżem społecznym<sup>19</sup>. Istnieje powszechne przekonanie, że dawniej ludzie starsi cieszyli się wyjątkową estymą, a dziś są oni marginalizowani i ignorowani. Nie jest to jednak zgodne z prawdą. Trzeba zaznaczyć, że w dziejach ludzkości stosunek do tych osób był zmienny. W wielu kulturach uważano, że ludzie starsi godni są dostojności, traktowano ich z należną czcią i uważano ich za osoby niemal święte z racji wieku. Były też kultury, które surowo odnosiły się do osób starszych i chorych<sup>20</sup>.

Stosunek do ludzi starszych ulegał w procesie cywilizacji krańcowym przemianom – od eliminowania tych, którzy byli

---

18 Por. K. Zamorska, M. Makuch, *Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny*, dz. cyt., s. 39.

19 Por. A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 187.

20 Por. M. Dziura, *Starość w kulturze współczesnej*, [w:] *Inkluzja czy ekskluzja? Człowiek stary w społeczeństwie*, red. M. Synowiec-Piłat, B. Kwiatkowska, K. Borysławski, Wrocławskie Towarzystwo Naukowe, Wrocław 2015, s. 73.



nieproduktywni w cywilizacjach pierwotnych, aż do zabezpieczenia ich bytu poprzez renty i emerytury<sup>21</sup>.

### 1.2.1. OSOBY STARSZE JAKO OBCIĄŻENIE

Ze zjawiskiem porzucania ludzi starszych, niedołączonych lub ciężko chorych mamy do czynienia u ludów wędrownych. Przykładowo Inuici swoich starych i niedołączonych bliskich zaopatrywali w odrobinę prowiantu i ogień, pozostawiając ich na pewną śmierć<sup>22</sup>. Ludzie starsi i nieuleczalnie chorzy w ludach inuickich mieli także zwyczaj prosić swoje dzieci o zamurowywanie ich w igloo. Dla nomadów porzucanie bądź zabijanie najstarszych członków ich społeczności było sprawą przeżycia. Niekiedy tym procederom bezpośrednio lub pośrednio zabijania towarzyszyła ceremonia religijna<sup>23</sup>.

W Nowej Kaledonii z powodów ekonomicznych i z litości porzucano osoby starsze na pewną śmierć. Kafarowie eliminowali osoby w podeszłym wieku poprzez zagłodzenie. Buszmeni rzucali je dzikim zwierzętom na pożarcie. Karenowie z Birmy, kiedy byli dotknięci przez bolesną chorobę, wybierali śmierć przez powieszenie. Niedołączni z plemienia Payaguá żądali, by zakopać ich żywcem w grobie. Hiperborejowie, nie chcąc znosić mąk starości, mieli rzucać się z wysokiej skały do morza<sup>24</sup>.

---

21 Por. E. Suwiński, *Współczesny wymiar starzenia się i starości*, „21st Century Pedagogy” 2 (2018) nr 1, s. 57, <https://doi.org/10.2478/ped21-2018-0015>.

22 Por. U. Eibach, *Sterbehilfe – Tötung auf Verlangen? Eine theologisch-ethische Stellungnahme zur Frage der Euthanasie*, SCM R. Brockhaus, Bonn 1987, s. 14.

23 Por. W. Gwóźdź, *Eutanazja jako problem moralny*, „Studia Sandomierskie” 2 (1981), s. 458.

24 Por. A. Pazzini, *Il medico di fronte alla morale*, Morcelliana, Brescia 1951, s. 169.

Nad brzegami Gangesu uśmiercanie miało charakter rytualny. Przyprawdzanym tam starcom wypełniano usta świętym mulem i wrzucano ich do wody. Na wyspie Kos, gdzie miał urodzić się Hipokrates, ludzi będących ciężarem społecznym zwoływano na festyn, podczas którego podawano im napój z trucizną. Była to praktyka legalna i ustanowiona przez senat<sup>25</sup>. U wielu ludów dobrowolne przyjmowanie śmierci było w zwyczaju.

W społeczeństwach wcześniejszych cywilizacji rola ludzi starszych wyglądała podobnie. Turko-Mongołowie szanowali wyłącznie te osoby starsze, które cieszyły się dobrym zdrowiem, natomiast niedołężnych pozostawiali samym sobie. Odżibwejowie znad jeziora Winnipeg porzucali lub przeznaczali na rytualną ofiarę najstarszych mieszkańców wsi, podobnie zachowywali się Indianie Siriono z puszczy boliwijskiej. Na Syberii w okresach głodu ludzie starsi w porozumieniu ze społecznością wsi popełniali samobójstwo. Podobna praktyka miała miejsce na wyspie Hokkaido. Losy seniorów zależały od zasobności społeczeństw<sup>26</sup>.

Liczne ludy afrykańskie, jak pisze Georges Minois, pozbywały się starców, a starzejący się wodzowie popełniali samobójstwo<sup>27</sup>. Wśród plemienia Szyluków znad Białego Nilu dochodziło do zabijania królów przy stwierdzeniu pierwszych oznak słabości lub starzenia się<sup>28</sup>. W czasach starożytnych na ziemiach ruskich znany

---

25 Por. J. Bréhant, *Thanatos. Chorzy i lekarz w obliczu śmierci*, Wydawnictwo Ancher, Warszawa 1993, s. 140.

26 Por. M. Jantos, *Czy decydujemy o swojej śmierci?*, „Kwartalnik Filozoficzny” 42 (2014) nr 3, s. 175.

27 G. Minois, *Historia starości. Od antyku do renesansu*, Oficyna Wydawnicza Volumen, Wydawnictwo Marabut, Warszawa 1995, s. 22.

28 Por. U. Lehr, *Oblicza starości*, „Etnografia Polska” 47 (2003) nr 1–2, s. 80, przypis 22.

miał być zwyczaj eliminowania starców zarówno niezdolnych do pracy, jak też przewlekłe chorych, nierokujących nadziei na powrót do zdrowia. Starożytni Litwini przyspieszali zgon chorych, słabych, kalek i starców przez uduszenie<sup>29</sup>. Można powiedzieć, że w odległej przeszłości praktyki uśmiercania lub porzucania osób starszych i chorych znane były prawie wszystkim ludom indoeuropejskim. Osoby starsze i niepełne zmuszano do śmierci lub pozwalano im na przymieranie z głodu pod presją niedostatku<sup>30</sup>.

W starożytności Ariowie i Semici z Bliskiego Wschodu odczuwali lęk przed starością i niepełnością, a podeszły wiek postrzegali jako zło, które należy oddalić wszelkimi możliwymi sposobami, używając choćby magii, religii i medycyny<sup>31</sup>. Starożytność nie była zbyt łaskawa dla osób w podeszłym wieku. Najważniejszy był kult piękna, doskonałości ciała i ich proporcji. Starość była postrzegana jako przekleństwo bogów. W Atenach istniała nawet świątynia starości, w której przedstawiono boginię jako sędziwą kobietę w czarnej szacie, wspartą o kostur i trzymającą w dłoni czarę. Obok niej stała klepsydra, w której piasek przesypał się prawie do końca<sup>32</sup>.

Rzymski pisarz Aulus Cornelius Celsus (53 p.n.e.–ok. 7 n.e.), powołując się na Hipokratesa, przedstawił negatywne konsekwencje starości w traktacie *O medycynie*. Jest to katalog starczych

---

29 Por. J. Witort, *Zarysy prawa zwyczajowego ludu litewskiego. Prawo rodzinne*, t. 3, Polskie Towarzystwo Ludoznawcze LUD, Lwów 1897, s. 198–199.

30 U. Lehr, *Oblicza starości*, art. cyt., s. 77–78.

31 Por. E. Krajewska-Kułak i in., *Podejście do starości na przestrzeni wieków i w różnych kulturach*, [w:] *W drodze do brzegu życia*, t. 14, red. E. Krajewska-Kułak i in., Uniwersytet Medyczny w Białymstoku Wydział Nauk o Zdrowiu, Białystok 2016, s. 477.

32 Por. A. Rokicki, *Starość nie oznacza bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 187.

schorzeń, do których autor zalicza: zaziębienie, problemy z układem moczowym i oddechowym, zapalenie zatok, bóle krzyża i stawów, bezsenność, rozstrój żołądka i dyzenterię. Inny pisarz i lekarz rzymski Galen (129–216) w pracy zatytułowanej *O zachowaniu zdrowia* przypomniał, że „każda śmiertelna istota od początku nosi w sobie ziarno śmierci”<sup>33</sup>.

Średniowiecze nie przyniosło znaczącej zmiany w stosunku do osób najstarszych. Starością oraz seniorami nie bardzo interesowały się ówczesne społeczności, czego wyrazem był między innymi fakt, iż człowiek starszy rzadko stawał się tematem prac artystów i kronikarzy. Historycy twierdzą, iż „w owym brutalnym i pierwotnym świecie starcy musieli być wielką rzadkością”<sup>34</sup>. W średniowieczu określenie „stary” przypisywano osobom, które dzisiaj mogłyby zostać uznane za młode. Według demografów oraz gerontologów do początku XX wieku nie możemy mówić o społeczeństwach demograficznie starych<sup>35</sup>.

Okres jesieni życia dla przeciętnego mieszkańca Europy nie był w epoce średniowiecza czasem korzystnym. Nie mógł on liczyć na instytucjonalne wsparcie. Potrzebujący opieki starszy człowiek często był pozostawiany samemu sobie. Funkcjonowały szpitale, ale nie były one odpowiednikiem dzisiejszych tego typu jednostek. Poza tym dostęp do nich pozostawał w znacznym stopniu ograniczony. Przyjmowano tam ludzi, którzy spełniali odpowiednie

---

33 Por. G. Minois, *Historia starości. Od antyku do renesansu*, dz. cyt., s. 118–119.

34 Por. G. Minois, *Historia starości. Od antyku do renesansu*, dz. cyt., s. 159.

35 Por. A. Szafranek, *Czy starość w wiekach średnich była okresem pomyślnym? Refleksje na temat starości w świetle „Roczników” Jana Długosza*, „Kultura i Społeczeństwo” 58 (2014) nr 1, s. 188, <https://doi.org/10.2478/kultura-2014-0021>.

kryteria, jak wiek, ubóstwo czy choroba. Warunkiem było także wniesienie pewnej początkowej opłaty pieniężnej<sup>36</sup>.

Zjawisko starości w okresie średniowiecza w Polsce jest tematem niedocenianym. Jeśli pojawia się wątek dotyczący starości, to zwykle chodzi o osoby wiekowe jako świadków minionych wydarzeń, przekazicieli kultury bądź tożsamości. Podobny obraz wyłania się z zapisów Jana Długosza. W jego *Rocznikach* nie odnajdujemy treści mogących świadczyć o tym, że osoby w podeszłym wieku miały jakąś wspólną, zbiorową tożsamość. Każdą z uwzględnionych przez siebie postaci dziejopis traktuje indywidualnie<sup>37</sup>.

Pomimo wielu pozytywnych przemian okres starości wiąże się w dalszym ciągu z brakiem akceptacji. Dowodem na to są choćby powiedzenia: „starość nie udała się Panu Bogu” i „starość nie radość”<sup>38</sup>. Gdy porównujemy starość w średniowieczu i w czasach współczesnych, pisze Anna Szafranek, to odnajdujemy wiele cech wspólnych. W odległej przeszłości starość często była postrzegana w kategoriach negatywnych, a i we współczesnym społeczeństwie mamy do czynienia z przejawami marginalizacji ze względu na wiek. Dziś także nie da się postrzeżyć starości bez odniesienia do wieku kalendarzowego, który przynosi charakterystyczne atrybuty, na przykład ubytek sił, zmiany czy dolegliwości związane ze starzeniem się organizmu, dlatego społeczne postrzeganie starości

---

36 Por. M. Surdacki, *Opieka społeczna w Wielkopolsce Zachodniej w XVII i XVIII wieku*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1992, s. 113–116.

37 Por. A. Szafranek, *Czy starość w wiekach średnich była okresem pomysłnym? Refleksje na temat starości w świetle „Roczników” Jana Długosza*, art. cyt. s. 187–189.

38 Por. O. Kolberg, *Dzieła wszystkie*, t. 60: *Przysłowia*, oprac. S. Świrko, Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, Wrocław–Poznań 1967, s. 416; U. Lehr, *Oblicza starości*, art. cyt., s. 95.

w ujęciu historycznym stanowi interesujący i wart podejmowania temat badawczy<sup>39</sup>.

Ludzie starsi zawsze należą do czasu minionego i tak się ich postrzega. Ich świat i wartości przez nich uznawane dezaktualizują się we współczesnych relacjach, a nie każdy chce lub potrafi dostrzec mądrość, doświadczenie i wiedzę seniorów<sup>40</sup>. Wiodącym hasłem kultury współczesnej jest ponadczasowa młodość, która domaga się piękna, sprawności, aktywności i rywalizacji, a starość spychana jest w niebyt<sup>41</sup>.

#### 1.2.2. SZACUNEK WOBEC OSÓB STARSZYCH I ICH WSPARCIE

W dziejach ludzkości starość wiązała się również z szacunkiem i godnością. Pojęcie to stało się synonimem mądrości, doświadczenia życiowego i wiedzy, zweryfikowanych liczbą przeżytych lat<sup>42</sup>. Na przykład w okresie organizacji plemiennej nasi przodkowie przed wyruszeniem na wojnę lub podjęciem decyzji w sprawie zmiany swego miejsca koczowania prosili najstarszych członków plemienia o opinię, jaką decyzję w danej sprawie mają podjąć. I choć wcześnie staruszkowie byli dużo młodsi aniżeli najstarsi ludzie współczesności, to jest rzeczą charakterystyczną, że przed podejmowaniem decyzji uczestnicy narad, na ogół ludzie młodsi, zasięgali opinii tych, którzy mieli za sobą już bogate doświadczenie życiowe<sup>43</sup>.

---

39 Por. A. Szafranek, *Czy starość w wiekach średnich była okresem pomyślnym? Refleksje na temat starości w świetle „Roczników” Jana Długosza*, art. cyt., s. 195.

40 Por. U. Lehr, *Oblicza starości*, art. cyt., s. 97.

41 Por. M. Dziura, *Starość w kulturze współczesnej*, dz. cyt., s. 72.

42 Por. U. Lehr, *Oblicza starości*, art. cyt., s. 74.

43 Por. E. Suwiński, *Współczesny wymiar starzenia się i starości*, art. cyt., s. 57.

W prehistorycznym imperium Inków nie odrzucano starców, ale dawano im zajęcia i utrzymanie<sup>44</sup>. W społeczeństwach opierających się wyłącznie na tradycji mówionej ludzie starsi byli potrzebni i szanowani, ponieważ stanowili symbol ich ciągłości, byli „depozytariuszami wiedzy i pamięci plemienia”, gwarantem jej przetrwania. Najpełniej sens ten oddaje przytoczone przez Minoisia przysłowie afrykańskie: „Gdy umiera starzec, płonie cała biblioteka”<sup>45</sup>.

W cywilizacjach, które nie znały pisma, ludzie wiekowi pełnili tradycyjnie funkcję żywych archiwów. Starcy byli doradcami władców i tworzyli w każdym plemienu nieformalną radę wspierającą swoją wiedzą rządzących. Starsze kobiety także cieszyły się wielkim szacunkiem i miały za zadanie pouczać młodsze. Starość zajmuje poczesne miejsce w rozważaniach filozofów rzymskich. Złotym okresem dla seniorów był w starożytnym Rzymie czas republiki. Wtedy osoby starsze skupiały w swoich rękach bogactwa i władzę, rządziły zarówno w rodzinie, jak i w państwie<sup>46</sup>.

W okresie średniowiecza był bardzo widoczny dualizm ludzkiego losu. Z jednej strony osoby w podeszłym wieku były wśród wielkiej rzeszy ludzi niepiśmiennych swoistą skarbnicą wiedzy, mądrości, a z drugiej często skazywano je na izolację, a nawet na dramatyczną w swych skutkach egzystencję<sup>47</sup>. Pod koniec średniowiecza jednak coraz częściej myślano nad problemem zabezpieczenia starości, a kupcy i rzemieślnicy zrzeszeni w branżowych cechach i wycofujący się z aktywnego życia zaczęli opłacać składki

---

44 Por. M. Jantos, *Czy decydujemy o swojej śmierci?*, art. cyt., s. 175.

45 G. Minois, *Historia starości. Od antyku do renesansu*, dz. cyt., s. 20; U. Lehr, *Oblicza starości*, art. cyt., s. 75.

46 Por. M. Jantos, *Czy decydujemy o swojej śmierci?*, art. cyt., s. 175–176.

47 Por. A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 187–188.

na utrzymanie domów opieki. Zaczęły też pojawiać się domy starców. Szpitale powstające w Europie Zachodniej stawały się pierwowzorem dla tych rozwijanych na ziemiach piastowskich. I tak w 1152 roku powstał prowadzony przez cystersów szpital dla ubogich w Jędrzejowie. W roku 1222 został otwarty szpital Świętego Ducha w Sandomierzu, a w roku 1260 utworzono leprozorium świętego Łazarza we Wrocławiu. Od roku 1419 do 1800 funkcjonował w Lublinie szpital ufundowany przez króla Władysława Jagiełłę. W latach 1441–1452 powstało wiele szpitali w Krakowie, Warszawie, Lwowie, Poznaniu i Świebodzinie<sup>48</sup>.

Renesans był epoką, która chwaliła młodość, pełnię życia i urodę, ale nie pogardzała też osobami starszymi, powierzając im najważniejsze stanowiska. Nie rezygnowano z doświadczeń osób starszych i zdobytej przez nich mądrości. Wyrazem przychylnego stosunku do nich było powierzanie im najczęściej ról nauczycieli i doradców<sup>49</sup>.

W Europie nowożytnej za czasów Karola V w wielu miastach zaczęto tworzyć miejskie służby pomocy społecznej. Pierwsza z nich powstała w roku 1525 w Ypres. W 1600 roku założono przytułek dla starców w Haarlemie. Anglia stworzyła wtedy skuteczny system dobroczynności organizowanej przez państwo, którego podstawą była ustawa o ubogich z roku 1601<sup>50</sup>. W czasach nowożytnych zaczęto postrzegać starość jako odrębne i wieloaspektowe zjawisko.

---

48 Por. E. Krajewska-Kułak i in., *Podejście do starości na przestrzeni wieków w różnych kulturach*, dz. cyt., s. 485.

49 Por. A. Rudnik, *Wymiary starości i cechy ludzi starych w percepcji dzieci i młodzieży*, „Pogranicze. Studia Społeczne” 28 (2016), s. 207, <https://doi.org/10.15290/pss.2016.28.11>.

50 Por. M. Jantos, *Czy decydujemy o swojej śmierci?*, art. cyt., s. 176.



Zaczęto głośno poruszać problemy ludzi starszych i działać na ich korzyść<sup>51</sup>.

W XVIII wieku mocno podkreślano, że „starość należy szanować, bo starcy mają w sobie coś czcigodnego”<sup>52</sup>. Nie bez znaczenia dla otwarcia się rodziny na człowieka starszego był fakt, iż wydłużeniu uległo życie ludzkie i wzrosła liczba seniorów w ówczesnych społecznościach. Powodowało to zacieśnianie się więzów pomiędzy pokoleniami w rodzinie, a wzajemne kontakty cechowały się bliskością<sup>53</sup>.

W tym czasie starość przestała być zjawiskiem marginalnym. W Europie zaczęto wprowadzać system emerytur, z których pierwsi skorzystali żołnierze. Następnie na wzór emerytur wojskowych zaczęli je otrzymywać we Francji sędziowie i pracownicy poczty. W roku 1764 w Polsce wydano zarządzenie o wprowadzeniu renty inwalidzkiej, co umożliwiało wielu rannym i chorym egzystencję w kręgu rodzinnym. Zainteresowanie państwa losem ludzi starszych i chorych podwyższyło ich pozycję społeczną i stworzyło atmosferę przychylności<sup>54</sup>. W 1880 roku niemiecki kanclerz Otto von Bismarck wprowadził gwarantowaną przez państwo emeryturę dla wszystkich ubezpieczonych pracowników, którzy ukończyli

---

51 Por. A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 188.

52 J. P. Bois, *Historia starości. Od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, Oficyna Wydawnicza Volumen, Wydawnictwo Marabut, Warszawa 1996, s. 104.

53 Por. A. Sidorcuk, *Edukacyjna rola ludzi starych w rodzinie – dawniej i dziś*, [w:] *Kierunki rozwoju edukacji w zmieniającej się przestrzeni społecznej*, red. A. Cudowska, Wydawnictwo Trans Humana, Białystok 2011, s. 327; A. Rudnik, *Wymiary starości i cechy ludzi starych w percepcji dzieci i młodzieży*, art. cyt., s. 207.

54 Por. E. Krajewska-Kulałak i in., *Podejście do starości na przestrzeni wieków i w różnych kulturach*, dz. cyt., s. 487–488.

70 lat<sup>55</sup>. W wieku XIX za sprawą między innymi Lamberta Adolphe'a Queteleta dostrzeżono starość jako problem społeczny. Próbowano za pomocą metod empirycznych określić właściwości fizyczne, duchowe i obyczajowe ludzi starych. Prowadzone były także pierwsze systematyczne studia nad chorobami związanymi ze starością. Pozytywnym skutkiem takiego postrzegania starości był rozwój opieki instytucjonalnej nad ludźmi starszymi<sup>56</sup>.

Jak podkreśla Jean-Pierre Bois, w wieku XIX w każdym większym mieście znajdował się przytułek dla osób starszych, chociaż poziom sprawowanej w nim opieki nie był za wysoki. Przed rokiem 1834 w Anglii seniorzy otrzymywali pomoc w parafiach, razem z osobami biednymi. We Francji istniał system opieki szpitalnej, którym objęte były osoby w wieku powyżej 70 lat. Ludzie starsi również otrzymywali pomoc w miejscach zamieszkania, a jej zakres uzależniano od wieku danej osoby. Rozwinięto na przykład pomoc środowiskową, a w Londynie w 1869 roku powołano Towarzystwo Organizacji Dobroczynności. W wielu krajach Europy, na przykład w Anglii i Francji, zaczęto wprowadzać systemy emerytur i ubezpieczeń dla osób starszych, a obok stowarzyszeń i instytucji prywatnych zaczął funkcjonować system opieki państwowej<sup>57</sup>.

---

55 Por. A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 187–188.

56 Por. A. Rudnik, *Wymiary starości i cechy ludzi starych w percepcji dzieci i młodzieży*, art. cyt., s. 208.

57 E. Krajewska-Kułak i in., *Podejście do starości na przestrzeni wieków w różnych kulturach*, dz. cyt., s. 488.

### 1.3. Starość w refleksji filozoficznej

Problematyka starości jest szeroko podejmowana w refleksji filozoficznej. Już Hipokrates (ok. 460–377 p.n.e.) przypisał okresom życia pory roku. Dla starości wybrał zimę i zaznaczył, że rozpoczyna się ona w wieku 56 lat. Arystoteles za granicę starości uznał 50 lat. Inaczej do tej kwestii podszedł św. Augustyn, który na początku mówił o siedmiu okresach życia, by ostatecznie pozostać przy sześciu. Stwierdził on, że starość zaczyna się w wieku 60 lat i trwa aż do 120 lat<sup>58</sup>.

Poglądy filozofów na temat sensu życia, a w nim – sensu kończącego je okresu starości, od starożytności do dzisiaj były i są zróżnicowane<sup>59</sup>. Stosunek do ludzi w podeszłym wieku był tematem odmiennie pojmowanym przez myśli grecką i rzymską. Grecy z większym szacunkiem odnosili się do młodzieńców, podziwiając ich rozwój fizyczny i umysłowy, u starszych zaś dostrzegali powolną utratę sił<sup>60</sup>.

#### 1.3.1. FILOZOFIA GRECKA O STAROŚCI

Myśliciele greccy pozostawili wiele pism na temat starości, co świadczy o ich zainteresowaniu tym okresem życia. Według Pitagorasa (572–497 p.n.e.) życie człowieka dzieli się na cztery okresy:

---

58 Por. J. P. Bois, *Historia starości. Od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, dz. cyt., s. 23.

59 Por. L. Drobnik, *Czy starość się Panu Bogu nie udała?*, [https://www.akademiamedycyny.pl/wp-content/uploads/2016/05/201104\\_AiR\\_013.pdf](https://www.akademiamedycyny.pl/wp-content/uploads/2016/05/201104_AiR_013.pdf) (30.04.2024).

60 Por. M. Koperski, *Człowiek stary w tradycji i literaturze imperium rzymskiego*, „Premisla Christiana” 17 (2016–2017), s. 68.

dzieciństwo, młodość, dojrzałość i starość. Starość jest ostatnim okresem w życiu i każdy ją będzie przeżywał pod warunkiem, że nie umrze wcześniej<sup>61</sup>.

Platon (424/423–348/347 p.n.e.) w osobach starszych dostrzegał doskonałych nauczycieli postaw obywatelskich. Senior, zdobywszy doświadczenie życiowe, może przekazywać młodzieży wiedzę o odpowiednim dla obywatela modelu życia<sup>62</sup>. Wydaje się, że zdanie Platona na starość wywodzi się z jego poglądów na mądrość, które w naturalny sposób odzwierciedlają jego metafizyczne i epistemologiczne zaangażowanie. Platon postrzegał starość jako okres w życiu, w którym filozof może zbliżyć się do mądrości i najlepszych praktyk, wszelkich nabytych cnót, wolny od pragnień cielesnych i innych przyjemności<sup>63</sup>.

Platon, podejmując temat starości, przedstawia wzorcowego starca Kefalosa, który jest krzepki fizycznie, dobrze wykształcony i żyje dostatnio. Jakkolwiek wraz z upływem lat ciało słabnie, to jednak nie zadręcza się tym, albowiem rekompensatę znajduje w sferze niecielesnej: „im bardziej wędną inne przyjemności cielesne, tym bardziej rosną pożądania i rozkosze związane z inteligentną rozmową” (*Państwo*, I, 328)<sup>64</sup>. Platon wierzył, jak większość ludzi, że rozwój charakteru wymaga czasu. Osoby starsze poprzez nabyte

61 Por. J. R. Błachnio, *Starość człowieka w myśli filozoficzno-społecznej*, „Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej” 9 (2015) nr 1, s. 77.

62 Por. A. Głodowska, *Platońska wizja starości*, „Symbolae Philologorum Posnaniensium Graecae et Latinae” 24 (2014) nr 2, s. 28, <https://doi.org/10.14746/spogl.2014.XXIV.2.3>.

63 Por. A. L. Anton, *Aging in Classical Philosophy*, [w:] *The Palgrave Handbook of the Philosophy of Aging*, ed. by G. Scarre, Palgrave Macmillan, London 2016, s. 115, 132, [https://doi.org/10.1057/978-1-137-39356-2\\_8](https://doi.org/10.1057/978-1-137-39356-2_8).

64 Por. J. R. Błachnio, *Starość człowieka w myśli filozoficzno-społecznej*, art. cyt., s. 79.

doświadczenie mogą osiągnąć cnotę dobrego życia, pod warunkiem, że jak najlepiej wykorzystają dar swojego czasu<sup>65</sup>.

W dialogu *Prawa* Platon proponował Ateńczykom, aby starsi zarządzili, a ludzie młodzi słuchali. Przykładem dla niego była struktura władzy w Sparcie, gdzie ludzie starsi tworzyli geruzję, czyli najwyższy organ władzy. Stanowiska Platona dotyczącego miejsca ludzi starszych w życiu społecznym i politycznym państwa nie podzielał Arystoteles (384–322 p.n.e.). Krytycznie odnosił się do ludzi starszych, a w ich postępowaniu dopatrywał się szeregu niepożądanych zachowań, takich jak chciwość i niedocenianie młodych. W *Retoryce* Arystoteles nakreślił odpychający obraz osoby starszej. Człowiek stary jest niezdecydowany, przepełniają go pesymizm, gadulstwo, wyrachowanie i skłonność do przesadnego okazywania stanów emocjonalnych<sup>66</sup>.

W drugiej księdze *Retoryki* Arystoteles opisuje cechy starości, wyliczając wszystkie dokuczliwe dla otoczenia wady ludzi starszych. Najistotniejsze w opisie starości przez filozofa jest dostrzeżenie dużego znaczenia braku nadziei. Seniorzy żyją bardziej wspomnieniami niż nadzieją, gdyż okres życia przed nimi jest już krótki. Żyjąc wspomnieniami, czyli tym, co minęło, a nie przyszłością, z którą związana jest nadzieja, seniorzy stają się gadatliwi, bez przerwy gotowi są mówić o minionych zdarzeniach, bo samo ich przypomnienie sprawia im przyjemność<sup>67</sup>. Arystoteles określa starość całym katalogiem wad moralnych. Jeżeli mielibyśmy szukać jednej z głównych wad, która odpowiadałaby temu moralnemu

---

65 Por. A. L. Anton, *Aging in Classical Philosophy*, art. cyt., s. 118.

66 Por. J. R. Błachnio, *Starość człowieka w myśli filozoficzno-społecznej*, art. cyt., s. 80.

67 Por. Arystoteles, *Retoryka. Retoryka dla Aleksandra. Poetyka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 133.

wizerunkowi starości, to nazywa się ją wadą „lenistwa w służbie Bożej”. Skoro dobro moralne jest trudne i przez tyle lat życia nie udało się go osiągnąć, to po co się jeszcze trudzić?<sup>68</sup>.

Dla Arystotelesa starość nie tylko niesie ze sobą fizyczne choroby związane z rozkładem, ale także czyni ofiarę samolubną, moralnie słabą i praktycznie socjopatyczną. Ten stosunek filozofa do starości może wynikać z zastosowania przez niego tzw. doktryny środka. Doktryna środka jest ważna dla zrozumienia poglądu Arystotelesa na starość, ponieważ ocenia on wartość osób na każdym etapie życia (młodość, wiek średni i starość) za pomocą metafory odnoszącej się do niej. Według Arystotelesa środkowy okres życia najbardziej przypomina cnotę. To właśnie w tym czasie ludzie są z natury umiarkowani. Wydaje się, że Arystoteles sugeruje, iż wiek średni to okres, w którym człowiek osiąga szczyt swoich możliwości, młodość to drugi najlepszy etap życia, a starość jest nieszczęśliwa<sup>69</sup>.

Arystoteles, dostrzegając problemy związane z wiekiem senioralnym, zalecał kierowanie państwem ludziom w sile wieku. Z takim podejściem nie zgadzał się Plutarch (50–150). Jego zdaniem, jak czytamy w *Moraliach*, ludzie starsi powinni aktywnie kontynuować swoje zaangażowanie w życie publiczne społeczeństwa, w którym żyją. Ich politycznie zaangażowanie powinno mieć miejsce do ostatnich dni ich życia, tak jak dokonuje się to w przyrodzie, choćby wśród mrówek i pszczół, które pracują do samej śmierci. Nikt przecież z nas nie widział pszczoły, która z powodu starości stała się trutniem<sup>70</sup>. Oczywiście, że ciało człowieka starego jest

---

68 M. Czachorowski, *Moralne aspekty starości*, „Studia nad Rodziną” 22 (2018) nr 3 (48), s. 40, <https://doi.org/10.21697/snr.2018.48.3.03>.

69 Por. A. L. Anton, *Aging in Classical Philosophy*, art. cyt., s. 119–121.

70 Por. Plutarch, *Moralia*, Verum, Warszawa 1996, s. 105.

słabsze, ale „przecież nie same nasze ręce ani nogi, ani siła ciała są bogactwem i częścią państwa, lecz przede wszystkim dusza i to, co w niej piękne, a mianowicie: sprawiedliwość, umiarkowanie i mądrość”<sup>71</sup>.

Jak zauważa Marcin Koperski, starość u Greków musiała się bronić. Od samych początków kultury greckiej zarówno w mądrości ludowej, filozofii, jak i w literaturze zostały zdefiniowane jej najważniejsze aspekty, wszystkie jednoznacznie ukazujące starość jako czas godny pożałowania, ostatni etap życia, który z jednej strony opóźnia moment śmierci, z drugiej zaś oddala człowieka od przyjemności ziemskiego życia, czyniąc go słabym i samotnym<sup>72</sup>.

### 1.3.2. STAROŚĆ W TWÓRCZOŚCI FILOZOFÓW RZYMSKICH

W historii imperium rzymskiego istniał syndrom starości, ale daleki był on od wykluczania ludzi starszych z życia politycznego. Dla Rzymian wiek nie był przeszkodą i osoby starsze miały bardzo poważne zadanie; bez ich obecności nie mogło funkcjonować żadne liczące się miasto: „Ludzie dorośli, którzy przekroczyli czterdziesty szósty rok życia, zwani starcami, posiadają mądrość, która rodzi się z doświadczenia, znają tradycję i pozbawieni są już gorączki władzy, która czyni ludzi młodych agresywnymi i niebezpiecznymi”<sup>73</sup>. Ludzi starszych traktowano z należnym im szacunkiem. „Prestiż starców jest fundamentem władzy rzymskiego senatu, ponieważ

---

71 Plutarch, *Moralia*, dz. cyt., s. 140.

72 Por. M. Koperski, *Człowiek stary w tradycji i literaturze imperium rzymskiego*, art. cyt., s. 68.

73 M. Koperski, *Człowiek stary w tradycji i literaturze imperium rzymskiego*, art. cyt., s. 68.

dla Rzymian najważniejszą grupą ludzi starszych są senatorzy, stąd wywodzi się nazwa senatu (*senex>senatus*)<sup>74</sup>.

Refleksje na temat starości znalazły należne miejsce w twórczości rzymskich filozofów, między innymi u Cycerona, Seneki i Epikteta. Cyceon (106 p.n.e.–43 p.n.e.) swój traktat *Katon starszy o starości* w całości poświęcił kwestiom dotyczącym starości. Dzieło Cycerona przyznaje człowiekowi starszemu duszę. Nie klasyfikuje osoby starszej jako „stare ciało puste w środku”, któremu należy znaleźć jakieś zajęcie, gdyż sam nie potrafi właściwie zagospodarować swojego wolnego czasu. Cyceon pokazuje, że starzec, tak jak człowiek w każdym wieku, może być mądry i głupi<sup>75</sup>.

Cyceon patrzy na ludzi starszych podmiotowo. Traktuje ich jako osoby, które potrzebują pomocy i opieki, gdyż same sobie nie poradzą. Ocenia starców surowo, ale uczciwie. Dzieli ich na tych, co mądrze przeżyli swoje życie, i na tych, co tego nie uczynili. Jednak nie zapomina o tym, że w starości zbiera się owoce wcześniejszych lat. Starość nie przydaje czci człowiekowi, jeśli na nią nie zapracował. Szanuje się starca nie za to, że jest stary, tylko za to, że pięknie i mądrze przeżył życie<sup>76</sup>.

Starość widziana oczami Cycerona to czas, który w sam siebie posiada niewiele pozytywnych cech, ale pocieszający staje się fakt, że możliwe jest pozytywne przeżywanie tego czasu oddalenia, zapomnienia i obumierania, które ze sobą przynosi. Aby pokonać jej

---

74 M. Koperski, *Człowiek stary w tradycji i literaturze imperium rzymskiego*, art. cyt., s. 69.

75 Por. Cyceon, *Katon starszy o starości*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1995, s. 61.

76 Por. K. Gralewska, *Dyskretny urok starości*, „*Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio I (Philosophia-Sociologia)*” 41 (2016) nr 1, s. 103, <https://doi.org/10.17951/i.2016.41.1.97>.



niewygodną obecność, najlepszą metodą jest uświadomienie sobie, że jest to naturalny etap rozwoju ludzkiej dojrzałości<sup>77</sup>.

Seneka (ok. 3 p.n.e.–65 n.e.) problem starości widzi w sposobie, w jaki się ją przeżywa i w jaki się ją osiąga<sup>78</sup>. Starość, jak pisze Seneka w *Listach moralnych do Lucyliusza*, można wykorzystać na doskonalenie siebie i czytanie. Lata tego okresu najlepiej przeznaczyć na lekturę prac filozofów, ponieważ przynosi ona spokój duszy i szczęście<sup>79</sup>. Seneka pisał o starości: „Powitajmy ją więc życzliwie i pokochajmy. Bo ona jest pełna uroku, jeśli potrafisz z niej korzystać. Owoce najlepiej smakują, gdy przemijają”<sup>80</sup>. Seneka twierdził, iż starość jest chorobą nieuleczalną, ale można ją opóźnić, stosując odpowiednią dietę i ćwiczenia<sup>81</sup>. Filozofowie klasyczni doskonale zdawali sobie sprawę z powszechnego osądu podzielanego przez masę na temat trudów, braków i wstydu starości. Wyróżnia ich to, że dzięki swojemu zaangażowaniu etycznemu, metafizycznemu i epistemologicznemu znaleźli sposoby na reinterpretację znaczenia i wartości starości<sup>82</sup>.

Myśliciele tacy jak Plutarch skupiali się na kapitale intelektualnym, jaki doświadczone życie może zaoferować społeczności.

---

77 Por. M. Koperski, *Człowiek stary w tradycji i literaturze imperium rzymskiego*, art. cyt., s. 71.

78 M. Koperski, *Człowiek stary w tradycji i literaturze imperium rzymskiego*, art. cyt., s. 73.

79 Por. J. R. Błachnio, *Starość człowieka w myśli filozoficzno-społecznej*, art. cyt., s. 80.

80 A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 187.

81 Por. A. Kaluźniak-Szymanowska, R. G. Krzywińska-Siemaszko, *Historia geriatry i gerontologii od starożytności do współczesności*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 25 (2019) nr 4, s. 231, <https://doi.org/10.26444/monz/113248>.

82 Por. A. L. Anton, *Aging in Classical Philosophy*, art. cyt., s. 132.

Nawet myśliciele tacy jak Seneka, którzy na zewnątrz nie zachęcają osób starszych do aktywnego życia politycznego, zgadzają się, że osoby starsze byłyby w idealnej sytuacji, aby dobrze sobie radzić w takich okolicznościach. Wreszcie starość jest postrzegana jako traumatyczny czas tylko wtedy, gdy wiąże się ze świadomością, że wcześniejsze życie zostało zmarnowane lub było przynajmniej niepełne<sup>83</sup>.

### 1.3.3. FILOZOFIA ŚREDNIOWIECZNA O STAROŚCI

W późnej starożytności i we wczesnym średniowieczu filozoficzny pogląd na ludzką egzystencję zaczęły kształtować wiara chrześcijańska i jej refleksja teologiczna. W przypadku ojców Kościoła, takich jak Augustyn i Hieronim, fizyczne trudności i ograniczenia związane ze starością – podobnie jak śmiertelność człowieka w ogóle – są postrzegane w teologii stworzenia jako konsekwencje upadku<sup>84</sup>.

Ponadto chrystologiczne rozumienie bólu i cierpienia sugeruje także nową, pozytywną możliwość interpretacji. W przeciwieństwie do filozofii pogańskiej starzenie się, choroba i śmierć nie są już jedynie antropologicznymi założeniami (ludzkimi obciążeniami wynikającymi z natury), które należy znosić w sensie próby charakteru, lecz należy je interpretować na tle historii męki Pańskiej w duchu naśladowania Chrystusa<sup>85</sup>. Bieg życia człowieka jako całości

83 Por. A. L. Anton, *Aging in Classical Philosophy*, art. cyt., s. 132.

84 Por. Aurelius Augustinus, *Über den Wortlaut der Genesis. De Genesi Ad Litteram Libri Duodecim. Der große Genesiskommentar in zwölf Büchern. Zum ersten Mal in deutscher Sprache von Carl Johann Perl*, cz. 2: ks. 7–12, Ferdinand Schöningh, Paderborn 1961–1964, s. 11.

85 Por. G. Dönni, *Der alte Mensch in der Antike: ein Vergleich zwischen christlicher und paganer Welt anhand der Aussagen von Hieronymus, Augustinus,*

przesuwa się w perspektywę interpretacji zbawienno-historycznej i jest coraz częściej postrzegany w horyzoncie zmartwychwstania i życia wiecznego. W efekcie w rozważaniach na temat starości chronologiczny aspekt przeżytych lat schodzi na dalszy plan, a ważniejsza staje się czasowa bliskość śmierci<sup>86</sup>.

Biorąc pod uwagę zbliżające się apokaliptyczne oczekiwania wczesnego chrześcijaństwa, idea długiego życia nadal traci na znaczeniu. Pod wpływem nurtów neoplatonickich i chrześcijańskich można zauważyć postępującą duchowość perspektywy starości jako skrajnej granicy żmudnego ziemskiego życia człowieka i jednocześnie etapu wstępnego do przejścia do innej, wyższej formy egzystencji<sup>87</sup>. W związku z tym ojcowie Kościoła nie uważali długiego życia za koniecznie pożądane, gdyż przedłuża ono jedynie pobyt na ziemskim łożu padole i możliwość grzesznych występków na ziemi, a ostatecznie opóźnia zmartwychwstanie i życie wieczne<sup>88</sup>.

W scholastyce filozoficzna dyskusja na temat starości w coraz większym stopniu znajdowała się pod wpływem poglądów Arystotelesa, co zaczęło się nasilać w XII wieku. Arabscy uczeni Awicenna i Awerroes wyjaśnili już starzenie się, podążając śladami arystotelesowskiej filozofii przyrody, jako postępujące wysychanie i chłodzenie. Podejście to było kontynuowane w filozofii wysokiego średniowiecza. Jednocześnie ocena starości – niezależnie od

---

*Ambrosius und Cicero*, Universität Basel, Basel 1996, s. 67–69.

86 Por. M. Schweda, *Alter(n) in Philosophie und Ethik*, [w:] *Handbuch Soziologie des Alter(n)s*, Hrsg. K. R. Schroeter, C. Vogel, H. Künemund, Springer VS, Wiesbaden 2018, s. 7, <https://doi.org/10.1007/978-3-658-09630-4>.

87 Por. Ch. Gnilka, *Altersklage und Jenseitssehnsucht*, „Jahrbuch für Antike und Christentum” 14 (1971), s. 15.

88 Por. G. Dönni, *Der alte Mensch in der Antike: ein Vergleich zwischen christlicher und paganer Welt anhand der Aussagen von Hieronymus, Augustinus, Ambrosius und Cicero*, dz. cyt., s. 84.

powtarzających się frazesów o szczególnej mądrości i autorytecie osób starszych – jest obecnie coraz częściej zdeterminowana moralną degradacją i potępieniem<sup>89</sup>.

Albert Wielki zgadza się z arystotelesowską koncepcją utraty cnót, a św. Tomasz z Akwinu (1225–1274), powołując się na „Filozofusa”, opisuje ludzi starszych jako ponurych i niezadowolonych<sup>90</sup>. Sam, modląc się o dobrą starość, pisze: „Panie, Ty wiesz lepiej, aniżeli ja sam, że się starzeję i pewnego dnia będę stary”. W modlitwie prosi między innymi „Nie chcę być świętym, ale zgryźliwi starcy to jeden ze szczytów osiągnięć szatana”<sup>91</sup>.

89 Por. M. Schweda, *Alter(n) in Philosophie und Ethik*, dz. cyt., s. 8.

90 Por. M. Welti, *Das Altern im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit*, „Schweizerische Zeitschrift für Geschichte” 37 (1987), s. 1–32.

91 Tomasz z Akwinu, *Modlitwa o dobrą starość*:

Panie, Ty wiesz lepiej, aniżeli ja sam, że się starzeję i pewnego dnia będę stary.  
Zachowaj mnie od zgubnego nawyku mniemania, że muszę coś powiedzieć na każdy temat i przy każdej okazji.

Odbierz mi chęć prostowania każdemu jego ścieżek.

Uczyń mnie poważnym, lecz nie ponurym; czynnym, lecz nie narzucającym się.  
Szkoda mi nie spożytkować wielkich zasobów mądrości, jakie posiadam, ale Ty, Panie, wiesz, że chciałbym zachować do końca paru przyjaciół.

Wyzwól mój umysł od niekończącego się brnięcia w szczegóły i daj mi skrzydeł, bym w lot przechodził do rzeczy.

Zamknij mi usta w przedmiocie mych niedomagań i cierpień, w miarę jak ich przybywa, a chęć wyliczania ich staje się z upływem lat coraz słodsza.

Nie proszę o łaskę rozkoszowania się opowieściami o cudzych cierpieniach, ale daj mi cierpliwość wysłuchania ich.

Nie śmiem Cię prosić o lepszą pamięć, ale proszę Cię o większą pokorę i mniej niezachwianą pewność, gdy moje wspomnienia wydają się sprzeczne z cudzymi.

Użyj mi chwalebego poczucia, że czasami mogę się mylić.

Zachowaj mnie miłym dla ludzi, choć z niektórymi z nich doprawdy trudno wytrzymać.

Dla myślicieli średniowiecza starość była odpychająca i słaba. Podupadający na zdrowiu, potrzebujący opieki starszy człowiek często bywał pozostawiany samemu sobie i umierał w samotności. Te negatywne postawy wobec osób starszych wynikały z faktu, że były one postrzegane jako nieatrakcyjne fizycznie, słabe, niesamodzielne, wymagające opieki<sup>92</sup>.

W okresie XV i XVI wieku problem starości nie znajdował należnego miejsca w refleksji humanistycznej. Odradzająca się myśl antyczna spowodowała, iż w literaturze podkreślano kult młodości, pięknego ciała, zdrowia i urody. Niedołęstwo, choroba i śmierć były krytykowane i pogardzane. Człowiek stary kojarzył się z brzydotą i brakiem sprawności działania. Humanści epoki odrodzenia uważali, iż starość pozbawia ludzi cnót, które podkreślają charakter człowieka cechującego się urodą, siłą, zdecydowaniem, sprawnościami umysłowymi. Starość była utożsamiana z cierpieniem<sup>93</sup>.

Według Erazma z Rotterdamu (1466–1536) „im ludzie bardziej się starzeją, tym bardziej stają się podobni do dzieci poprzez siwe włosy, bezzębne usta, drobne ciało, apetyt na mleko, plectenie, brak przezorności, aż wreszcie tak jak dzieci wynoszą się z tego świata ani już nie żałując życia, ani śmierci się nie bojąc”<sup>94</sup>. Filozof podkreślał, iż starość odbiera człowiekowi szczęście, i ubolewał nad ludzkim

---

Nie chcę być świętym, ale zgryźliwi starcy to jeden ze szczytów osiągnąć szatana.

Daj mi zdolność dostrzegania dobrych rzeczy w nieoczekiwanych miejscach i niespodziewanych zalet w ludziach; daj mi, Panie, łaskę mówienia im o tym.

92 O. Jabłonko, *Filozofowie o starości. Zarys historii problemu*, „Edukacja Humanistyczna” 2022 nr 1 (46), s. 63.

93 Por. O. Jabłonko, *Filozofowie o starości. Zarys historii problemu*, art. cyt., s. 63.

94 Erazm z Rotterdamu, *Pochwała głupoty*, De Agostini, Ediciones Altaya Polska, Warszawa 2001, s. 43.

życiem, które jest bardzo kruche, mija niepostrzeżenie i żadne mikstury ani zabiegi nie są w stanie odwrócić procesu starzenia<sup>95</sup>. Erazm z Rotterdamu starość porównuje do dwóch pór roku: jesieni i zimy. Podczas tej pierwszej zmienia się przyroda i więdną kwiaty. Z kolei zima to kolor biały symbolizujący według filozofa siwiejące skronie. Wyraźnie widać, że filozof postrzega podeszły wiek jako przykry i niepożądany. Z kolei Michel de Montaigne (1533–1592), francuski pisarz i filozof, twierdził, że osiągnąwszy wiek graniczny, czyli pięćdziesiąt lat, pozostaje mu tylko umrzeć ze starości<sup>96</sup>.

Negatywny obraz starości ukazywał także francuski filozof Charles Louis de Secondat (1689–1755). Jego zdaniem podeszły wiek to choroby i trudny charakter. To destrukcyjne działanie upływu czasu na ludzki organizm, osłabienie władz umysłowych. Starszy człowiek jest niezdolny do podejmowania racjonalnych decyzji i dlatego może działać na niekorzyść rodziny i społeczeństwa<sup>97</sup>.

#### 1.3.4. STAROŚĆ W FILOZOFII NOWOŻYTNEJ I WSPÓŁCZESNEJ

Wraz z przejściem do epoki nowożytnej filozoficzne spojrzenie na starość zaczyna się zmieniać. Z pojawieniem się nowoczesnych, empiryczno-eksperymentalnych nauk przyrodniczych tradycyjne kosmologiczne i teologiczne wzorce interpretacji tracą na znaczeniu<sup>98</sup>.

95 Por. J. Nowaszczuk, *Erazm z Rotterdamu i kardynał Gabriel Paleotti – dwie wizje starości*, „Colloquia Theologica Ottoniana” 2 2014 nr 2, s. 172.

96 Por. O. Jabłonko, *Filozofowie o starości. Zarys historii problemu*, art. cyt., s. 64–65.

97 Por. O. Jabłonko, *Filozofowie o starości. Zarys historii problemu*, art. cyt., s. 63.

98 F. Bacon, *The historie of life and death*, Arno Press, New York 1977; por. D. B. Haycock, *Mortal Coil. A Short History of Living Longer*, Yale University Press, New Haven 2008, s. 1–9.

Kartezjusz (1596–1650) wyjaśnił w *Rozprawie o metodzie* działanie układu krwionośnego i na tej podstawie tłumaczył przydatność wiedzy o tym, co dotyczy podeszłego wieku. Myśl filozofa łączy w sobie metafizyczny idealizm z materializmem naukowym, co prowadzi go do stworzenia dualistycznej koncepcji, według której ludzkie ciało, odrębne od duszy, jest posłuszne zasadom mechaniki. Dzięki temu wyjaśnia proces starzenia się zużyciem, któremu podlega maszyna, a szczególnie twardnieniem jej trybów<sup>99</sup>.

W XVIII wieku starość ukazywana jest od stron pozytywnej i negatywnej. Od strony pozytywnej starość postrzegana jest jako coś pięknego, mądrego, czego dowodem może być tekst Johanna Heinricha Samuela Formeya (1711–1797). W jego dziele *Zalety starości* czytamy: „sędziwy wiek może znaleźć pociechę we wspomnieniach, jakie pozostały po uczciwym, rozważnym i cnotliwym życiu, a także w życiu rodzinnym i w obcowaniu z dziećmi i wnukami. Starość nie jest ani pójściem na dno, ani zwolnioną kontynuacją życia w dawnym otoczeniu i z zachowaniem dawnych obyczajów. Jest czasem wspomnień w zetknięciu z rozpoczętym na nowo życiem. Od strony negatywnej starość jawi się jako pasmo udręku i cierpienia. Jest to czas kiedy zanikają siły witalne i uroda”<sup>100</sup>.

Niezależnie od wieku, konieczność stałego rozwoju zalet i utrzymywania równowagi ducha zakłada także dla osób starszych Immanuel Kant (1724–1804). W uwadze do rozdziału szesnastego *Metafizyki moralności* napisał: „Cnota oznacza nieustanne postępowanie naprzód przy jednoczesnym zaczynaniu od samego początku”. Choć obiektywny ideał cnoty wydaje się być nieosiągalny,

---

99 Por. O. Jabłonko, *Filozofowie o starości. Zarys historii problemu*, art. cyt., s. 65–66.

100 O. Jabłonko, *Filozofowie o starości. Zarys historii problemu*, art. cyt., s. 66.

to jednak naszym zadaniem jest zbliżać się do niego bez ustanku. Subiektywnie rzecz biorąc, twierdzi Kant, targana skłonnościami natura ludzka nie powinna nigdy ustawać w drodze i spocząć na laurach, albowiem upada ona natychmiast, skoro tylko przestanie się wznosić, ponieważ maksym etycznych nie da się oprzeć na nawyku. Gdyby tak było, podmiot utraciłby wolność. W myśl tego każda przerwa w doskonaleniu się czy też ucieczka w stereotypy zachowań stanowić może utratę wolności i powodować duchowe obumieranie<sup>101</sup>. W ramach Hegłowskiej logiki rozwoju starość jawi się jako synteza doświadczeń życiowych, w której jednostka osiąga najwyższy stopień refleksji nad sobą i światem, stanowiąc kulminację dialektycznego procesu życia<sup>102</sup>.

W refleksji nad starością ważne miejsce zajmuje również filozofia współczesna. Søren Kierkegaard (1813–1855) rozważa sens starzenia się w kontekście nieuchronności przemijania i skończoności indywidualnej egzystencji człowieka w czasie. Człowiek tym różni się od zwierzęcia, że stoi w polu sił wieczności i doczesności i sam musi sobą kierować<sup>103</sup>.

Arthur Schopenhauer (1788–1860) przyrównuje koniec życia do „końca maskarady”<sup>104</sup>. Jest to czas, kiedy nareszcie okazuje się, kim kto był w życiu i jaki miał charakter. Starość daje możliwość

101 Por. I. Kant, *Metafizyka moralności*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 280.

102 Por. M. Schweda, *Alter(n) in Philosophie und Ethik*, dz. cyt., s. 9.

103 S. Kierkegaard, *Entweder – Oder Teil I und II*, Hrsg. H. Diem, W. Rest, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2014, s. 255–270.

104 A. Schopenhauer, *W poszukiwaniu mądrości życia. Parerga i paralipomena*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002, s. 618.



„odstąpienia wszystkich kart”, pokazania prawdziwego oblicza starca zarówno jemu samemu, jak i jego otoczeniu<sup>105</sup>.

W refleksji o starości w filozofii współczesnej należy uwzględnić nurt filozofii egzystencjalnej. Jest on inspiracją do konfrontacji z problematyką ludzkiej egzystencji przez osoby zajmujące się problematyką starzenia się i starości, a w szczególności sprawami ostatecznymi. Nurt filozofii egzystencjalnej inspiruje do postrzegania egzystencji ludzkiej z wpisaną w nią świadomością własnej skończoności, a jednocześnie z silnym naciskiem na posiadaną wolność. Wśród problemów egzystencjalnych przyczyną wszelkich trosk egzystencjalnych jest lęk przed śmiercią<sup>106</sup>.

Martin Heidegger (1889–1976) zauważa, że człowiek oddający się refleksji filozoficznej szybko uświadamia sobie swoją śmiertelność. Egzystencja ma swój kres, do którego zmierza<sup>107</sup>. Śmierć jest częścią egzystencji i jako taka jest zawsze obecna. Człowiek jest więc bytem ku śmierci (*Sein zum Tode*). Jego bycie jest byciem skończonym. Troska o własne bycie musi się więc wzbogacić o akceptację własnej skończoności. Aby móc być naprawdę sobą, trzeba być świadomym własnej śmiertelności<sup>108</sup>.

Egzystencjalną troską człowieka starszego jest świadomość śmierci, bo ona ożywia refleksję nad własnym życiem i jego końcem. To właśnie świadomość własnej skończoności pobudza do

---

105 K. Gralewska, *Dyskretny urok starości*, art. cyt., s. 104.

106 Por. A. Fabiś, *Troski egzystencjonalne seniorów. Ujęcie geragogiczne*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2018, s. 46.

107 Por. A. Fabiś, *Troski egzystencjonalne seniorów. Ujęcie geragogiczne*, dz. cyt., s. 39.

108 Por. K. Wieczorek, *Bycie ku śmierci? Śmierć we współczesnej filozofii*, [w:] *Śmierć i wiara w życie pośmiertne w świetle nauk przyrodniczych i humanistycznych*, red. M. Machinek, „Hosianum”, Olsztyn 2003, s. 216.

rozmyślań nad tym, co już przeżyte, a także i nad tym, co jeszcze przed człowiekiem, również po jego śmierci. Jest więc stymulatorem do bilansowania życia, poszukiwania jego sensu<sup>109</sup>.

Sensowne zachowanie się wobec śmierci nie polega na próbie jej eliminacji, co jest zresztą niemożliwe, lecz na takim odniesieniu do niej, które Karl Jaspers (1883–1969) opisuje jako **wkroczenie w sytuację graniczną z otwartymi oczyma**. „Egzystencjalny wymiar śmierci jako sytuacji granicznej przejawia się także w tym, że może ona być powodem rozpacz, nihilizmu i poczucia samotności. Rozpacz w obliczu śmierci rodzi się z bezgranicznej woli życia, nihilizm zaś z braku wartości i sensu. Dlatego też sposób w jaki człowiek doświadcza śmierci jest decydujący, dla sensu jego życia”<sup>110</sup>.

Omawiając problematykę starości i starzenia się, warto wspomnieć również o filozofii personalistycznej. Jej przedstawicielami byli między innymi Jacques Maritain (1882–1973), Edyta Stein (1891–1942), Karol Wojtyła (1920–2005) i Józef Tischner (1931–2000). Starość w ujęciu personalistycznym to końcowy etap w naturalnym biegu egzystencji człowieka, potencjalnie najbliższy jego osobowego urzeczywistnienia się, którego ostatnim momentem w wymiarze doczesnym jest śmierć pojęta czynnie, rozumiana jako najwyższy ludzki akt<sup>111</sup>.

109 Por. A. Fabiś, *Troski egzystencjonalne seniorów. Ujęcie geragogiczne*, dz. cyt., s. 44.

110 Por. A. Widera-Wysoczańska, *Rozmowy o przemijaniu. Hermeneutyczna analiza psychologiczna doświadczeń człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2000, s. 32–33.

111 Por. K. Uzar-Szcześniak, *Personalistyczna perspektywa starości i jej implikacje dla pedagogii osoby*, „Forum Pedagogiczne” 5 (2015) nr 2, s. 81–82, <https://doi.org/10.21697/fp.2015.2.05>.

Jak zauważa Katarzyna Uzar-Szcześniak, szczególną wartością, a zarazem zadaniem do realizacji w okresie starości zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym, jest afirmacja osobowej godności człowieka. Człowiek nie tylko jest osobą, ale doświadcza siebie i działa jako osoba. Centralną wartością, będącą zarazem kryterium moralnym ludzkich czynów decydujących o osobowym spełnianiu się, jest godność osobowa. Implikuje ona również postawę miłości jako najpełniejszą formę relacji międzyosobowych afirmujących godność ich uczestników<sup>112</sup>.

#### 1.4. Starość demograficzna

Demograficzne starzenie się ludności określa się poprzez wzrost odsetka ludzi starszych w społeczeństwie. Ten proces społeczny koncentruje na sobie uwagę badaczy z wielu dziedzin, między innymi ekonomistów, specjalistów medycyny i zdrowia publicznego, polityków społecznych oraz socjologów<sup>113</sup>.

W demografii starość dzieli się na młodszy wiek poprodukcyjny (60–69 lat), starszy wiek poprodukcyjny (70–79 lat) oraz starość sędziwą (powyżej 80 lat)<sup>114</sup>. Istnieje wiele miar i klasyfikacji stopnia zaawansowania starzenia się społeczeństwa. Zgodnie z kryterium

---

112 Por. K. Uzar-Szcześniak, *Personalistyczna perspektywa starości i jej implikacje dla pedagogii osoby*, art. cyt., s. 79.

113 Por. P. Błędowski i in., *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa 2012, s. 34.

114 Por. J. Szymańczak, *Starzenie się społeczeństwa polskiego – wybrane aspekty demograficzne*, „Studia BAS” 2012 nr 2 (30), s. 9–10; K. Zamorska, M. Makuch, *Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny*, dz. cyt., s. 48–49.

ONZ za starą uznaje się populację, w której udział ludności w wieku 65 lat i więcej przekracza 7 procent. Z kolei odsetek powyżej 10 procent oznacza fazę zaawansowanej starości<sup>115</sup>. Zgodnie ze zmodyfikowaną skalą ONZ populację dojrzałą stanowią osoby w wieku 65 lat i więcej między 4 a 7 procent, starzejącą się: 7–14 procent, starą: 14–21 procent, a powyżej 21 procent mamy do czynienia z populacją sędziwą, czyli hiperstarą. Dzięki wykorzystaniu współczynnika starości można uszeregować poszczególne kraje według stadium starości demograficznej<sup>116</sup>. Obecnie w literaturze anglosaskiej stosowany jest podział starości na trzy cykle: (1) młodzi starzy (*young old*), czyli osoby w wieku 60/65–74 lata, (2) starzy starzy (*old old*) to osoby w wieku 75–84 lata, (3) najstarsi starzy (*the oldest old*), czyli osoby w wieku 85 lat i więcej<sup>117</sup>.

W 2020 roku, podobnie jak w roku poprzednim, utrzymywał się trend spadkowy liczby mieszkańców Polski. W końcu 2020 roku liczba ludności Polski wyniosła 38,265 mln i była o 117,6 tys. niższa niż w 2019 roku. Na zmniejszenie się liczby ludności poza normalnymi procesami demograficznymi znaczny wpływ miała epidemia COVID-19. Obserwowane były także zmiany w strukturze wieku, wynikające z postępującego procesu starzenia się społeczeństwa<sup>118</sup>. W ostatnich latach obserwowany jest w Polsce

---

115 Por. K. Caban-Piaskowska, A. Miarka, *Starzenie się społeczeństwa szansą rozwoju przedsiębiorstw*, „Handel Wewnętrzny” 1 (2018) nr 6, s. 111.

116 Por. K. Zamorska, M. Makuch, *Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny*, dz. cyt., s. 36.

117 Por. A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 186–187.

118 Por. GUS. Urząd Statystyczny w Białymstoku, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 roku*, Warszawa–Białystok 2021, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-w-2020-roku,2,3.html> (23.04.2024), s. 13.

nasilający się proces starzenia się społeczeństwa. Udział osób starszych w populacji mieszkańców Polski systematycznie rośnie. Na koniec 2020 roku liczba osób w wieku 60 lat i więcej wyniosła 9,8 miliona i w stosunku do roku poprzedniego zwiększyła się o jeden procent. Odsetek osób starszych w populacji Polski osiągnął poziom 25,6 procent. Według prognozy GUS liczba ludności w wieku 60 lat i więcej w Polsce w roku 2030 ma wzrosnąć do poziomu 10,8 miliona, a w 2050 roku wyniesie 13,7 miliona. Osoby te będą stanowiły około 40 procent ogółu ludności Polski<sup>119</sup>.

Większość osób w wieku senioralnym zamieszkuje w miastach. W 2020 roku wskaźnik urbanizacji dla osób w wieku 60 lat i więcej ukształtował się na poziomie 65 procent. Wśród mieszkańców miast osoby w wieku senioralnym stanowiły 27,8 procent, a w gronie osób zamieszkałych na wsi odsetek seniorów wyniósł 22,3 procent<sup>120</sup>.

Demograficzne starzenie się ludności Polski nie jest procesem nieoczekiwanym. Tego rodzaju zmiany demografowie przewidywali już przed kilkudziesięciami laty, ale okazały się większe, niż uprzednio zakładano. Składa się na to kilka przyczyn, z których w Polsce bardzo istotną jest skala procesów migracyjnych. W następstwie poszukiwania przez młodych ludzi zatrudnienia poza granicami kraju dochodzi nie tylko do przyspieszenia tempa wzrostu odsetka ludzi starych w społeczeństwie, ale i do zwiększenia dysproporcji między poszczególnymi regionami kraju. Szczególnie

---

119 Por. GUS. Urząd Statystyczny w Białymstoku, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 roku*, dz. cyt., s. 10.

120 Por. GUS. Urząd Statystyczny w Białymstoku, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 roku*, dz. cyt., s. 10.

w słabiej rozwiniętych gospodarczo regionach Polski tempo wzrostu odsetka ludzi starych jest wyższe niż ogółem w kraju<sup>121</sup>.

Sytuacja demograficzna w Polsce może zmienić się w jakiś sposób przez wywołaną wojną falę migracji z Ukrainy. Mniejszość ukraińska to głównie kobiety, osoby w wieku do 29 lat oraz rodzice i dzieci. Tak znacząca zmiana bez wątpienia wpłynęła nie tylko na system edukacji, ale również na gospodarkę, zwłaszcza biorąc pod uwagę liczbę osób zamożnych<sup>122</sup>. Długofalowe prognozy Eurostatu wskazują, że jeśli utrzymają się obecne tendencje demograficzne, to do 2050 roku liczba osób w wieku 65 lat i więcej w krajach Unii wzrośnie o około 70 procent, a liczba osób w wieku produkcyjnym (15–64 lat) spadnie o 12 procent<sup>123</sup>.

Prognozy dla Polski w dłuższej perspektywie są niekorzystne. Przyczyniły się do tego spadek płodności, wydłużenie się wieku i nasilenie emigracji. Polska sytuuje się w grupie krajów, w których populacja dynamicznie się starzeje. Szacuje się, że w roku 2030 liczba osób w Polsce w wieku 85 lat i więcej może sięgać prawie 800 tysięcy<sup>124</sup>. Zgodnie z założeniami opracowanej przez Główny Urząd Statystyczny prognozy demograficznej obejmującej okres do

121 Por. P. Błędowski i in., *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 34.

122 *Ukraińcy w Polsce. Dynamika populacji w latach 2022–2023*, <https://selectivv.com/ukraincy-w-polsce-dynamika-populacji/> (12.04.2024).

123 Por. Eurostat Statistics Explained, *Population structure and ageing*, [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population\\_structure\\_and\\_ageing](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing), 2017 (5.05.2024); R. Hajduk, *Die Alterung der Gesellschaften als Zeichen der Zeit (Starzejące się społeczeństwa jako znaki czasu)*, „Forum Teologiczne” 17 (2016), s. 13–14; I. Celary, *Troska duszpasterska wobec osób starszych w starzejącym się społeczeństwie polskim*, „Teologiczne Studia Siedleckie” 17 (2020), s. 69.

124 Por. K. Zamorska, M. Makuch, *Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny*, dz. cyt., s. 37.

2050 roku w przyjętej perspektywie wystąpi znaczne zmniejszenie liczby dzieci i osób dorosłych, zwiększy się zaś liczba i udział ludzi starszych. Zmniejszenie udziału dzieci i dorosłych oznacza wzrost odsetka ludzi starszych (powyżej 65 lat). Do końca horyzontu prognozy spodziewany jest przyrost o 19 procent w miastach, nieco mniej na wsi – o 16,8 procent. W rezultacie udział osób starszych przekroczy 30 procent na obszarach wiejskich, natomiast w miastach zbliży się do 35 procent<sup>125</sup>.

Liczba ludności w wieku 60 lat i więcej według prognozy GUS w roku 2030 ukształtuje się na poziomie 10,8 miliona (wzrost o 10,0 procent w stosunku do roku 2020), w roku 2040 na poziomie 12,3 miliona (wzrost o 25,1 procent). W 2050 roku w Polsce będzie mieszkać 13,7 miliona osób w starszym wieku (czyli o 39,8 procent więcej niż w 2020 roku), stanowiąc 40,4 procent społeczeństwa. W 2050 roku osoby w wieku senioralnym mieszkające w miastach mają stanowić 23,5 procent populacji Polski, mieszkańcy wsi w tym wieku zaś – 16,8 procent<sup>126</sup>.

Przewiduje się również zmiany w populacji osób w wieku 60 lat i więcej w poszczególnych grupach wieku. W 2050 roku jedynie w przypadku najmłodszej grupy osób w wieku senioralnym (60–64 lata) nie będzie obserwowano się zwiększenia liczebności w stosunku do roku 2020. Najwięcej przybędzie osób w najstarszej grupie wieku, to jest w wieku 85 lat i więcej. Prognozuję się, że liczebność

---

125 J. Łukasiewicz, W. Kowalski, *Postawy społeczne wobec osób starszych. Teoria i badania*, t. 4, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie 2021, s. 55.

126 GUS. Urząd Statystyczny w Białymstoku, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 roku*, dz. cyt., s. 23.

tej grupy zwiększy się ponad dwuipółkrotnie w porównaniu z rokiem 2020<sup>127</sup>.

Od 170 lat o prawie trzy miesiące rocznie wzrasta długość życia w krajach wysoko rozwiniętych. Steven Pinker stwierdza, że „dar długowieczności rozlewa się na całą ludzkość”<sup>128</sup>. W Polsce zmiany obserwowane od lat dziewięćdziesiątych XX wieku do lat dwudziestych XXI wieku wskazują na wzrost odsetka osób powyżej 65. roku życia. Zwiększa się także liczba osób stuletnich<sup>129</sup>.

W Polsce wydłuża się średnia długość życia, spada natężenie zgonów, co skutkuje przyrostem procentowego udziału seniorów w społeczeństwie. Tendencję tę obrazują statystyki. Otóż w 2013 roku Polak dożywał przeciętnie 73,1 roku, a Polka – 81,1 lat. Do 2050 roku przyjmuje się wzrost średniej przeżycia odpowiednio o około 9 lat dla mężczyzn oraz o około 6 lat dla kobiet<sup>130</sup>.

W zmianach struktury populacji w starszym wieku znakomicie widać wpływ wyżów i niżów urodzeń z przeszłości. Do 2025 roku będzie wzrastał udział „młodszej” subpopulacji (65–79), bowiem tę grupę osób starszych będą sukcesywnie zasilaty osoby urodzone w latach 1934–1945. Po 2025 roku znacząco wzrosnie odsetek

127 GUS. Urząd Statystyczny w Białymstoku, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 roku*, dz. cyt., s. 24.

128 S. Pinker, *Nowe oświecenie. Argumenty za rozumem, nauką, humanizmem i postępem*, Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań 2018; M. Kielar-Turska, *Rozwojowe szanse człowieka w podeszłym wieku. Wprowadzenie*, [w:] *Szanse rozwoju w starości*, red. M. Kielar-Turska, Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2020, s. 9.

129 M. Kielar-Turska, *Rozwojowe szanse człowieka w podeszłym wieku. Wprowadzenie*, dz. cyt., s. 9.

130 Por. A. Błachnio, W. J. Maliszewski, *Przygotowanie do starości w rodzinie. Różnice pokoleniowe w otwartości na potrzeby seniora*, „Wychowanie w Rodzinie” 11 (2015) nr 1, s. 181, <https://doi.org/10.23734/www20151.179.190>.



osiemdziesięciolatków i osób starszych, z uwagi na fakt, że ten wiek – w kolejnych latach – osiągną osoby urodzone w czasie powojennego boomu urodzeń. W 2040 roku osoby w wieku ponad 80 lat będą stanowiły aż 36 procent zbiorowości osób starszych. W końcu prognozowanego okresu proporcje nieco ulegną zmianie i odsetek osób powyżej 80 roku życia w populacji w wieku 65 lat i więcej zmniejszy się do 32 procent<sup>131</sup>.

Na podstawie prognoz w roku 2025 osoby co najmniej osiemdziesięcioletnie będą stanowiły 10,4 procent populacji kraju, podczas gdy w 2013 roku było to 3,9 procent. Spośród 3,5 miliona mieszkańców Polski będących w 2013 roku w wieku 80 lat i więcej w końcowym roku prognozy ponad 59 tysięcy ukończy 100 lat<sup>132</sup>. W roku 2050 obserwowane będą zmiany w strukturze seniorów według płci. W 2020 roku udział kobiet w populacji seniorów wyniósł 58,1 procent, natomiast pod koniec okresu prognozy osiągnie poziom 55,0 procent. Spadek odsetka kobiet zauważalny będzie we wszystkich grupach wieku, przy czym najwyższy wśród osób w wieku 80–84 lata.

Na starzenie się ludności i indywidualny proces starzenia się wywierają największy wpływ: sytuacja dochodowa, rodzinna i zdrowotna, sytuacja mieszkaniowa, poziom zaspokojenia potrzeb oświatowych i dostępność świadczeń zdrowotnych<sup>133</sup>.

---

131 Por. J. Łukasiewicz, W. Kowalski, *Postawy społeczne wobec osób starszych. Teoria i badania*, dz. cyt., s. 56.

132 Por. J. Łukasiewicz, W. Kowalski, *Postawy społeczne wobec osób starszych. Teoria i badania*, dz. cyt., s. 57.

133 Por. P. Błędowski i in., *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 40.

## 1.5. Wielowymiarowość starzenia się

W gerontologii współczesnej przyjmuje się wielowymiarowość procesu starzenia się<sup>134</sup>. Często rozpatruje się tę problematykę na trzech poziomach: biologicznym, psychologicznym i społecznym. Szybkość i sposób starzenia się zarówno są uwarunkowane endogennie, jak również zależą od stylu życia i nastawienia psychicznego danego człowieka w okresach poprzedzających starość oraz w okresie starości. Duży wpływ wywiera także środowisko ludzkie i naturalne, w którym dany człowiek żyje<sup>135</sup>.

Obecnie coraz częściej akcentuje się konieczność ujmowania procesu starzenia się człowieka szerzej niż tylko jako zjawisko biologiczne. W związku z tym postuluje się, aby „przez starzenie się człowieka rozumieć nieuchronny, powszechny, długotrwały, zróżnicowany i wielopłaszczyznowy proces, tj. proces zachodzący w wymiarze biologicznym, psychologicznym i społecznym, który zależy od człowieka i od czynników społecznych, ekonomicznych, biologicznych, psychologicznych, ekologicznych, historycznych i kulturowych”<sup>136</sup>.

Proces starzenia zdeterminowany jest biologicznie, społecznie, kulturowo i psychologicznie, a ludzie starsi nie są jednorodną

134 Por. B. Bień, *Sytuacja zdrowotna osób w podeszłym wieku*, [w:] *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej. Podręcznik dla lekarzy i studentów*, red. T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, Via Medica, Gdańsk 2006; G. Łój, *Jakość życia w wieku senioralnym*, „Roczniki Naukowe Caritas” 10 (2006), s. 44.

135 Por. W. Bołoz, *Rezygnacja z uporczywej terapii jako realizacja praw człowieka umierającego*, „Medycyna Paliatywna w Praktyce” 2 (2008) nr 3, s. 81–82.

136 E. Trafiałek, *W poszukiwaniu źródeł starości*, „Gerontologia Polska” 1996 nr 1, s. 20–25; J. Łukasiewicz, W. Kowalski, *Postawy społeczne wobec osób starszych. Teoria i badania*, dz. cyt., s. 36.

grupą ani pod względem stanu zdrowia, sprawności psychicznej i fizycznej, ani też sytuacji i statusu społecznego<sup>137</sup>. Starość jawi się więc jako rzeczywistość wielowymiarowa, która ujawnia szereg problemów, ale równocześnie stanowi szansę. Jej realizacja zależy od typu osobowości, podejmowanych ról, wsparcia społecznego i gotowości skorzystania z rozmaitych propozycji Kościoła<sup>138</sup>.

### 1.5.1. STAROŚĆ BIOLOGICZNA

Starość z punktu widzenia biologii i medycyny to okres życia ustroju po wieku dojrzałym, charakteryzujący się obniżeniem funkcji życiowych i szeregiem zmian zachodzących w poszczególnych układach i narządach<sup>139</sup>. Większość definicji pojęcia „starzenie się” w ujęciu jednostkowym uwzględnia przede wszystkim jego aspekt biologiczny. W tym ujęciu starzenie się jest procesem zmian zachodzących w ustroju w ciągu całego życia, doprowadzając z upływem lat do osłabienia funkcji poszczególnych organów i ostatecznie do śmierci<sup>140</sup>. Starzenie się jest procesem stopniowym, doprowadzającym do spadku żywotności i odporności, co ujawnia się z upływem czasu. To naturalny, długotrwały proces fizjologiczny, który

---

137 A. Rudnik, *Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, „Pedagogika Społeczna” 16 (2017) nr 1 (63), s. 117.

138 Por. J. Makselon, *Psychologiczno-egzystencjalne aspekty starości*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. J. Dziedzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2015, s. 165.

139 R. J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 14.

140 Por. A. Leszczyńska-Rejchert, *Wspomaganie osób starszych w domach pomocy społecznej*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 16–17.

zachodzi w osobniczym rozwoju żywych organizmów. Starzenie się jest procesem rozwojowym, jako jedno ze stadiów życiowych człowieka, które jest nieodwracalne<sup>141</sup>.

Starość, mimo iż uwarunkowana czynnikami natury biologicznej, psychicznej i społecznej, powszechnie zwykła być postrzegana głównie poprzez zmiany związane ze sferą somatyczną. Zmiany biologiczne są stosunkowo łatwo dostrzegalne i rozpoznawalne, a tym samym najbardziej charakterystyczne dla określania późnej dorosłości. Mimo iż w rozwoju biologicznym ludzi starszych obserwuje się wiele podobieństw, różnicują go czynniki jednostkowe<sup>142</sup>.

Starzenie się narządów i układów w organizmie człowieka powoduje spowolnienie czasu reakcji na bodźce wzrokowe i słuchowe oraz szybkość wykonywania określonych czynności. Jednak procesy poznawcze w wyniku gromadzonych doświadczeń są bogatsze i pełniejsze, przez co umożliwiają przyswajanie nowych treści, nabywanie umiejętności oraz kształtowanie postaw. Zmiany psychiczne dotyczą sfery osobowości i inteligencji człowieka starszego<sup>143</sup>.

Starzenie się w wymiarze biologicznym polega na zmniejszaniu się zdolności regeneracji ustroju, spadku zdolności samoodnawiania się komórek i tkanek oraz osłabieniu zdolności adaptacyjnych organizmu. Procesy inwolucyjne dominują nad ewolucyjnymi. W przypadku ludzi proces ten nie przebiega u wszystkich jednakowo. Należy podkreślić, że występują znaczące indywidualne różnice w tempie starzenia się, obejmujące wszystkie wewnętrzne

---

141 Por. A. Leszczyńska-Rejchert, *Wspomaganie osób starszych w domach pomocy społecznej*, dz. cyt., s. 16–17.

142 A. Rudnik, *Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, art. cyt., s. 117.

143 A. Rudnik, *Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, art. cyt., s. 118.

organy, które pod wpływem stylu życia oraz czynników zewnętrznych mogą u różnych osób starzeć się w innym tempie. Może być tak, że organizm osoby osiemdziesięcioletniej zachowuje sprawność i witalność właściwą jednostkom młodszym o kilkanaście lat. Bez wątplenia wpływ na ten stan rzeczy mają czynniki genetyczne, ale równie ważne są tutaj warunki egzystencji jednostki i preferowany przez nią styl życia, jej nawyki i przyzwyczajenia<sup>144</sup>.

Starzenie się jako zjawisko biologiczne jest związane z osłabieniem funkcji narządów przy jednoczesnym wykorzystaniu mechanizmów kompensacyjnych, które umożliwiają zachowanie stałości środowiska wewnętrznego, a tym samym – życia. Ponieważ wraz z zaawansowaniem starzenia się zdolność kompensacyjna maleje, zmniejsza się prawdopodobieństwo dalszego zachowania życia i wzrasta prawdopodobieństwo śmierci<sup>145</sup>.

Należy dodać, że w biologicznym wymiarze procesu starzenia się zaszły zmiany. Postęp medycyny, rozwój technologii służących zdrowiu, społeczna świadomość konieczności podejmowania działań profilaktycznych i dobre nawyki higieniczne spowalniają postępy starzenia się, czyniąc starość sprawniejszą<sup>146</sup>.

---

144 Por. R. J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, dz. cyt., s. 12.

145 Por. W. Pędlich, *Ludzie starzy*, Centrum Rozwoju Służb Społecznych, Warszawa 1996, s. 8; J. Łukasiewicz, W. Kowalski, *Postawy społeczne wobec osób starszych. Teoria i badania*, dz. cyt., s. 37.

146 Por. J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, dz. cyt., s. 12.

## 1.5.2. STAROŚĆ PSYCHICZNA

W ostatnim czasie powstało wiele teorii starzenia się, niektóre z nich wzajemnie się uzupełniają, inne stanowią odmienne próby wyjaśnienia tego zjawiska. Obecnie uważa się, że proces ten związany jest zarówno z upływem czasu, jak i z uwarunkowaniami genetycznymi oraz szkodliwymi czynnikami środowiska<sup>147</sup>.

Twórca psychologicznej koncepcji cyklu życia Erik Erikson dzieli życie każdej jednostki na osiem etapów. Ostatnim z nich jest późna dorosłość, która zaczyna się w wieku około 60–65 lat. Podział etapów życia człowieka zmienia się wraz z wydłużaniem się życia oraz z poprawą jego jakości<sup>148</sup>. Jak zauważa Kinga Wiśniewska-Roszkowska, „właściwa starość w aspekcie psychicznym zaczyna się w chwili zaprzestania dotychczasowych działań, znaczącego ograniczenia kontaktów społecznych, czyli od momentu wycofania się z aktywnego życia... określa ją również tendencja do wspomniania i bilansowania życia, dążenie do przekazania majątku następcom, braku planów na przyszłość i oczekiwanie kresu życia”<sup>149</sup>.

Człowiek w miarę swego starzenia się zwraca się częściej ku przeszłości niż ku przyszłości. Ten zwrot jest obok przyczyn psychologicznych uwarunkowany również fizjologicznie, gdyż pamięć, szczególnie świeża, a więc pamięć rzeczy nowych, spraw bieżących,

---

147 M. Bosacka, G. Bączyk, A. Ulatowska, *Aspekty psychospołeczne życia osób w wieku podeszłym a możliwości opieki*, art. cyt., s. 441.

148 Por. E. H. Erikson, *Tożsamość a cykl życia*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2004; A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 186.

149 G. Gałuszka i in., *Obciążenia i problemy osoby starszej*, dz. cyt., s. 174.

słabnie, podczas gdy pamięć rzeczy dawnych funkcjonuje jeszcze w pełni<sup>150</sup>.

Wśród psychologicznych teorii starzenia wyróżnić można teorie poznawcze i osobowościowe. Teorie poznawcze wskazują na to, że poziom funkcjonowania intelektualnego uzależniony jest od wieku, wykształcenia, środowiska, w którym żyje senior, oraz od rodzaju wykonywanych zadań. Sugeruje się, że u osób wykształconych, cechujących się wysokim poziomem intelektualnym w podeszłym wieku pojawia się nieznaczne pogorszenie aktywności poznawczej. Wyraźne pogorszenie sprawności intelektualnej obserwuje się u seniorów z niższym poziomem wykształcenia<sup>151</sup>. Koncepcje osobowościowe zakładają natomiast, że na skutek ewaluacji charakteru człowieka starszego pogorszeniu ulega jego funkcjonowanie społeczne. Do cech osobowości, które wpływają na szybkość starzenia, zaliczyć można: neurotyzm, sumienność oraz otwartość na doświadczenia<sup>152</sup>.

Dużym obciążeniem z punktu widzenia psychospołecznego funkcjonowania seniorów jest obniżenie się sprawności narządów wzroku i słuchu<sup>153</sup>. Zmiany poznawcze, którym podlegają osoby w podeszłym wieku, dają się zauważyć także w sferze pamięci. Największe deficyty obserwuje się w obszarze pamięci mechanicznej

---

150 Por. J. Rembowski, *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa–Poznań 1984, s. 100.

151 Por. T. Parnowski, *Psychologiczne starzenie się człowieka*, [w:] *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej. Podręcznik dla lekarzy i studentów*, red. T. Grodzicki, T. Kocemba, A. Skalska, Via Medica, Gdańsk 2006, s. 31–36.

152 Por. M. Bosacka, G. Bączyk, A. Ulatowska, *Aspekty psychospołeczne życia osób w wieku podeszłym a możliwości opieki*, art. cyt., s. 441.

153 P. Brudek i in., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, s. 312, [https://e.kul.pl/files/93237/public/artykuy\\_w\\_pracach\\_zbiorowych/brudek\\_ochman\\_rehlis\\_sadlak.pdf](https://e.kul.pl/files/93237/public/artykuy_w_pracach_zbiorowych/brudek_ochman_rehlis_sadlak.pdf) (27.04.2024).

i bezpośrednio. Z kolei najdłużej utrzymuje się sprawność pamięci o charakterze skojarzeniowym i logicznym. Wynika z tego, że osoby starsze na poziomie codziennego funkcjonowania przejawiają trudności w szybkim odtwarzaniu zapamiętanych faktów, wybiórczym stosowaniu zapamiętanych wiadomości oraz potrzebują większej liczby powtórzeń, aby utrwalić zapamiętane informacje. Osłabienie wydolności pamięci ściśle wiąże się z deficytami w zakresie uwagi<sup>154</sup>.

Zmiany zwyrodnieniowe w istocie białej mózgu, a więc w drogach łączących współpracujące ośrodki korowe i podkorowe, powodują zaburzenia czynnościowe, jak występujące podczas zmian w płatach skroniowych kory mózgu zapominanie nazwisk. Przy rozpoznawaniu twarzy znanej osoby nie można przypomnieć sobie ani wymówić jej nazwiska lub imienia, przy pełnej świadomości, że nazwisko jest zachowane w pamięci. Takie zapominanie ma miejsce w uszkodzeniu bieguna płata skroniowego i pęczka haczykowatego<sup>155</sup>.

Przez wiele lat dominował w psychologii taki model starości, w którym zakładano, że wraz z wiekiem następuje obniżenie intelektualnej zdolności uczenia się i osiągnięć. Współczesne teorie psychologiczne przyjmują stałe doskonalenie się i bogacenie osobowości na każdym etapie rozwoju. Regresowi rozwoju pomagają przeciwstawić się odpowiednio duże zasoby psychiczne uzyskane przed fazą starości<sup>156</sup>.

---

154 Por. P. Brudek i in., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, art. cyt., s. 312.

155 L. Drobnik, *Czy starość się Panu Bogu nie udała?*, dz. cyt.

156 Por. S. Kowalik, *Wspomaganie rozwoju w procesie starzenia się*, [w:] *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, t. 2, red. B. Kaja,



### 1.5.3. STAROŚĆ SPOŁECZNA

Starzenie się jako zjawisko społeczne polega na wzroście udziału w całej populacji osób starszych<sup>157</sup>. W znaczeniu społecznym starość to pewna granica między wiekiem średnim człowieka a okresem zaliczonym do starości. Jest ona bardzo płynna i zmieniała się na przestrzeni wieków. W starożytności już osoba 35–40-letnia była uważana za człowieka starego. Średnia długość życia na świecie bardzo wydłużyła się, zwłaszcza w ostatnich dwóch wiekach, dzięki poprawie warunków życia, rozwojowi medycyny, podniesieniu poziomu higieny, wprowadzeniu szczepionek, zapobiegającym chorobom. Obecnie w społecznym i socjologicznym znaczeniu za człowieka starszego jest zwykle uważany człowiek w wieku 60–70 lat i więcej<sup>158</sup>.

Starzenie społeczne jest zależne zarówno od człowieka w okresie starości, jak i od środowiska społecznego. Ważną rolę odgrywają role rodzinne odgrywane w okresie starości. Najczęściej są to role babci i dziadka. Pomoc w wychowywaniu wnuków pozwala czuć się potrzebnym i użytecznym. Szerokie kontakty z rówieśnikami oraz różnego rodzaju hobby dają możliwość miłego spędzenia czasu i pozwalają na rozwój zainteresowań<sup>159</sup>.

---

Wydawnictwo WSP, Bydgoszcz 2000, s. 69; J. Łukasiewicz, W. Kowalski, *Postawy społeczne wobec osób starszych. Teoria i badania*, dz. cyt., s. 38.

157 Por. A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 187.

158 Por. J. Łukasiewicz, W. Kowalski, *Postawy społeczne wobec osób starszych. Teoria i badania*, dz. cyt., s. 28.

159 Por. B. Łacheta, *Zrozumienie starości*, [w:] *Człowiek chory i umierający. Możliwości wsparcia i formy pomocy*, red. J. Stala, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2014, s. 270.

Praca, aktywność, liczne obowiązki stanowią dla seniorów często siłę napędową dla życia. Świadczą o tym na przykład postawy osób starszych zamieszkałych na wsi, gdzie rytm życia nie pozwala na bezczynność nawet najstarszym członkom rodzin. Wykonują oni wprawdzie lżejsze prace, ale są potrzebni, biorą aktywny udział w codziennych obowiązkach, czują się pełnoprawnymi członkami wielopokoleniowej, zintegrowanej społeczności. Takich ludzi nie dotyka starość psychospołeczna, która polega na utracie prestiżu społecznego, zubożeniu, nadmiarze czasu wolnego, trudnego do wypełnienia satysfakcjonującymi treściami<sup>160</sup>.

W wieku podeszłym częściej mają miejsce problemy natury egzystencjalnej. Obejmują one trudności zdrowotne, ekonomiczne, kłopoty związane z mieszkaniem, różnorakie kłopoty i troski rodzinne, przeszkody adaptacyjne, uzależnienia, problemy o charakterze emocjonalnym. Zmiany występujące w fazie starości mogą prowadzić nawet do różnych kryzysów. W późnej dorosłości zwykle wiążą się one ze specyfiką zadań rozwojowych tego etapu życia i analizowane są często w kategoriach straty bądź kosztów starzenia się<sup>161</sup>.

W tym kontekście istotną rolę odgrywa polityka senioralna, od której zależy jakość wsparcia osób starszych. Polityka senioralna jest zdefiniowana jako „ogół celowych działań organów, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się”<sup>162</sup>. Podmioty polityki społecznej zobowiązane są do

160 Por. G. Gałuszka i in., *Obciążenia i problemy osoby starszej*, dz. cyt., s. 173–174.

161 Por. T. Róžański, *Samotność i osamotnienie osób starszych jako problem społeczny i edukacyjny*, „Roczniki Pedagogiczne” 12(48) (2020) nr 4, s. 77, <https://doi.org/10.18290/rped20124-6>.

162 Uchwała nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie przyjęcia dokumentu „Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na

respektowania potrzeb różnych grup, w tym osób starszych. Zadaniem polityki senioralnej jest utrzymanie właściwego poziomu świadczeń socjalnych oraz zapewnienie dostępu do usług społecznych. Jej kolejnym celem jest także dążenie do uniknięcia sytuacji wewnętrznych konfliktów, których źródłem mogą być sprzeczne interesy poszczególnych pokoleń<sup>163</sup>.

Polityka społeczna zajmuje się również problemem ubóstwa. Wiadomo, że warunki życia ludzi starszych w Polsce są zróżnicowane i zależą od wielu czynników, na przykład poziomu dochodów, wykształcenia, fazy starości, liczebności gospodarstw domowych. I chociaż ludzie starsi jako zbiorowość nie są grupą najbardziej zagrożoną ubóstwem, to jednak borykają się oni z wieloma problemami z tego obszaru<sup>164</sup>, dlatego zadaniem państwa jest objęcie wsparciem seniorów najbardziej potrzebujących pomocy.

---

lata 2014-2020” (M.P. poz. 118), s. 4.

163 Por. K. Zamorska, M. Makuch, *Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny*, dz. cyt., s. 11.

164 Por. K. Zamorska, M. Makuch, *Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny*, dz. cyt., s. 11.



## ROZDZIAŁ 2

# Postawy wobec osób starszych

W dzisiejszym społeczeństwie, w którym panuje kult wydajności, pojawia się pokusa traktowania osób starszych jako bezużytecznego ciężaru<sup>1</sup>. Wśród problemów towarzyszących okresowi starości wymienia się problemy finansowe, mieszkaniowe oraz te związane z postawami społecznymi, takimi jak marginalizacja i wykluczenie<sup>2</sup>.

Marginalizacja osób starszych rozumiana jest jako stan wyłączenia jednostek lub grup osób z oficjalnego bądź instytucjonalnego porządku społecznego<sup>3</sup>. Znajduje ona swoje odbicie w postawach, ocenie sytuacji życiowej oraz szans i możliwości uczestnictwa

---

<sup>1</sup> Por. Jan Paweł II, *Cenna rola osób starszych w Kościele*. Audiencja generalna, 7.09.1994, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 15 (1994) nr 11, s. 38.

<sup>2</sup> Por. T. Słabiak, *Rola aktywności osób starszych w przezwyciężaniu kryzysów starości – wybrane aspekty*, „Homo et Societas” 6 (2021), s. 101, <https://doi.org/10.4467/25436104HS.21.007.15285>.

<sup>3</sup> Por. J. Kwaśniewski, *Postrzeżenie marginalizacji oraz strategii środków kontroli społecznej*, [w:] *Kontrola społeczna procesów marginalizacji*, red. J. Kwaśniewski, Interart, Warszawa 1997, s. 197–198; A. Rudnik, *Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, art. cyt., s. 113.

w życiu społecznym. Nierzadko seniorom odmawia się uprawnień, przez co nie mogą oni realizować swoich praw społecznych, a ich role społeczne ulegają ograniczeniu<sup>4</sup>. Według papieża Franciszka jesteśmy coraz bardziej przyzwyczajeni do odrzucania ludzi. Chcemy pozbyć się naszego strachu przed słabością i niedołążnością. Daliśmy początek kulturze odrzucenia, którą wręcz się promuje<sup>5</sup>.

Istotnym elementem w kształtowaniu dojrzałych postaw wobec starości jest utrwalanie przekonania, że starość nie jest stratą, ale szansą dalszego rozwoju<sup>6</sup>. Nie można zgodzić się na wykluczenie tej grupy społecznej, lecz należy znaleźć sposób na jej konkretne zaangażowanie w życiu wspólnotowym. Istotnym zadaniem jest także zorganizowanie dla niej pomocy, aby w ten sposób respektować godność osoby ludzkiej, przysługującą każdemu człowiekowi<sup>7</sup>.

Poniżej zostaną przybliżone postawy negatywne i pozytywne wobec osób starszych. Przykładem pierwszego rodzaju są formy współczesnego wykluczenia seniorów. Postawy pozytywne wynikają z godności, którą posiada każda osoba ludzka, i z szacunku wobec niej, także wtedy, kiedy jest już w wieku podeszłym. Zostanie również przedstawione nauczanie Kościoła na temat starości, w tym wskazania wynikające z Biblii oraz obowiązki, które posiada wobec seniorów zarówno społeczeństwo, jak i wspólnota Kościoła.

---

4 Por. A. Rudnik, *Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, art. cyt., s. 113.

5 Por. Franciszek, adhort. apost. *Evangelii gaudium*, 24.11.2013, 53.

6 Por. K. Uzar, *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2011, s. 100–101.

7 Por. J. Dziedzic, *Kościół wobec starości. Perspektywa pastoralnoteologiczna*, „Polonia Sacra” 19 (2015) nr 1 (38), s. 110, <https://doi.org/10.15633/ps.731>.

## 2.1. Współczesne formy wykluczenia osób w podeszłym wieku

We współczesnej cywilizacji istnieje nadal, jak zauważa papież Franciszek, niebezpieczeństwo marginalizacji najsłabszych. „Nie ma miejsca ani dla starca, ani dla niechcianego dziecka. Nie ma czasu, aby zatrzymać się z ubogim na skraju drogi. Czasami wydaje się, że dla niektórych relacje międzyludzkie są regulowane przez dwa nowoczesne «dogmaty»: skuteczność i pragmatyzm”<sup>8</sup>.

Przyczyny wykluczenia osób w podeszłym wieku są różne. Jedną z nich jest niekorzystne przedstawienie tych osób w środkach masowego przekazu. Starość ukazywana jest głównie jako problem, a nie dostrzega się szans tej fazy życia. Wizerunek seniora w świadomości społecznej nacechowany jest nieporadnością, schorowaniem i często biedą. Nadal posługujemy się schematem myślowym: im starsza grupa wiekowa, tym więcej chorób<sup>9</sup>. Korygowanie współczesnego negatywnego wyobrażenia o starości jest istotnym zadaniem kulturowym i wychowawczym, spoczywającym na wszystkich pokoleniach. Osobom starszym należy pokazać starość jako kolejny, pozytywny etap życia, który trzeba wykorzystać w sposób twórczy<sup>10</sup>.

---

8 Franciszek, *Papież do duchownych: nie kierujcie się jedynie skutecznością*, Rio de Janeiro 27.07.2013, [www.deon.pl/religia/serwis-papieski/dokumenty/homilie-papiez-franciszek/art,20,papiez-do-duchownych-nie-kierujcie-sie-jedynie-skutecznościa.html](http://www.deon.pl/religia/serwis-papieski/dokumenty/homilie-papiez-franciszek/art,20,papiez-do-duchownych-nie-kierujcie-sie-jedynie-skutecznościa.html) (17.05.2024).

9 Por. W. Bryniewicz, M. Balsa, *Młodość wobec starości i starzenia*, „Hygeia Public Health” 52 (2017) nr 3, s. 203.

10 Por. M. Duda, *Wartość ludzkiej starości*, [w:] *Życie i śmierć. Wyzwania działalności charytatywnej*, red. J. Stala, Wydawnictwo Muzyczne Polihymnia, Tarnów–Lublin 2012, s. 134–135.

## 2.1.1. PRZYCZYNY MARGINALIZOWANIA OSÓB STARSZYCH

Zjawisko marginalizacji osób starszych jest wynikiem wielu zachodzących przemian społecznych, w tym między innymi indywidualizacji życia i dezaktualizacji wiedzy. Ma to także związek z postępowem technologicznym we wszystkich sferach życia oraz zdecydowanym nastawieniem ku przyszłości<sup>11</sup>. Z pojęciem marginalizacji bardzo często współwystępuje termin „wykluczenie społeczne”, rozumiany jako stan pozbawienia pewnych osób lub grup społecznych możliwości pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Wykluczenie społeczne łączy się więc z deficytem w zakresie uczestnictwa, dostępu i praw społecznych<sup>12</sup>.

Do marginalizacji może przyczynić się przejście osoby starszej na emeryturę. Wiąże się to najczęściej z obniżeniem statusu ekonomicznego oraz społecznego. Zmieniają się odgrywane role społeczne, jednostki często postrzegane są przez pryzmat produktywności i obciążenia dla osób pracujących zawodowo<sup>13</sup>. Sytuacja ta może prowadzić do poczucia bezużyteczności i wycofania z życia społecznego<sup>14</sup>. Obniżenie statusu ekonomicznego

---

11 Por. A. Rudnik, *Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, art. cyt., s. 112.

12 Por. A. Chabior, J. K. Wawrzyniak, *Marginalizacja i dyskryminacja osób w okresie późnej dorosłości*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 242.

13 Por. K. Białożył, *Produktywność osób starszych – czy produktywny jest tylko aktywny zawodowo senior?*, [w:] *Marginalizacja na rynku pracy: teorie i implikacje praktyczne*, red. N. G. Pikuła, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2014, s. 92; T. Słabiak, *Rola aktywności osób starszych w przewyżczeniu kryzysów starości – wybrane aspekty*, art. cyt., s. 100.

14 Por. T. Słabiak, *Rola aktywności osób starszych w przewyżczeniu kryzysów starości – wybrane aspekty*, art. cyt., s. 100.



skutkuje ograniczeniami w życiu codziennym, co może być źródłem poważnego dyskomfortu psychicznego. Sytuacja ta zmusza do zmiany stylu życia, przyczynia się do ograniczenia kontaktów, doprowadzając tym samym do stopniowej izolacji osoby starszej w społeczeństwie<sup>15</sup>.

Marginalizacja osób starszych wynika także z pogłębiającego się kryzysu rodziny. Rodzina staje często czymś odizolowanym a nawet rozbitym<sup>16</sup>. Cierpienie u starszych pogłębia się jeszcze bardziej, „gdy nie znajdują oni zrozumienia i wdzięczności u tych, od których mają prawo tego się spodziewać”<sup>17</sup>. Coraz rzadziej spotykane są rodziny wielopokoleniowe, a co za tym idzie – interakcje pomiędzy młodym i starszym pokoleniem ulegają znacznej redukcji<sup>18</sup>.

Dużą zmianą w życiu seniora jest także opuszczenie domu przez dorosłe dzieci. Rodzina rzadko znajduje czas na kontakty i spotkania. Senior, który nie odnajduje się w szybkim tempie współczesnego świata, staje się wobec takiej sytuacji samoczynnie wykluczony<sup>19</sup>. Pokolenie dziadków po wyjściu ostatniego dziecka z domu czuje się do pewnego stopnia jakby poza rodziną, porzucone. Odczucie to jest potęgowane przez pustkę w mieszkaniach,

---

15 Por. H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, art. cyt., s. 132.

16 Por. Jan Paweł II, Orędzie na XVI Światowy Dzień Środków Przekazu Społecznego, 10.05.1982, [w:] Jan Paweł II, *O cierpieniu. Wypowiedzi Ojca Świętego do chorych i pracowników służby zdrowia*, t. 2: 1982–1984, Wydawnictwo Ojców Franciszkanów, Niepokalanów 1988, s. 25.

17 Jan Paweł II, *Skierujmy nasze myśli ku najstarszym*. Anioł Pański, 31.12.1978, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 1: *Rok 1978*, Pallottinum, Warszawa 1987, s. 211.

18 Por. A. Kiciak vel Kicińska, *Człowiek w wieku podeszłym – jego bariery i ograniczenia*, [w:] *Wybrane aspekty starości i starzenia się*, red. M. Świdarska, Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk, Łódź–Warszawa 2018, s. 60.

19 Por. T. Słabiak, *Rola aktywności osób starszych w przezwyciężaniu kryzysów starości – wybrane aspekty*, art. cyt., s. 100.

które zapełniają się zaledwie kilka lub kilkanaście razy w roku z okazji różnych spotkań rodzinnych<sup>20</sup>.

Najstarsi członkowie rodziny często zamieszkują samotnie, są sporadycznie odwiedzani przez krewnych, a kontakty utrzymywane są przez rozmowy telefoniczne i komunikatory internetowe<sup>21</sup>. Ludzie starsi, którzy nie mają współmałżonka lub partnera życiowego, częściej niż osoby pozostające w tego typu związkach doświadczają poczucia osamotnienia<sup>22</sup>.

Rodzina, która nie rozumie problemów osób w podeszłym wieku, jest skłonna do umieszczania swoich bliskich w instytucjach opiekuńczych. Takie decyzje, podejmowane wbrew woli osób zainteresowanych, wywołują u nich silny stan odosobnienia, którego konsekwencją mogą być próby odebrania sobie życia<sup>23</sup>.

Coraz częściej zauważa się, że w świecie zdominowanym przez juvenizm wykluczeni są ci, którzy nie spełniają określonych kryteriów, takich jak młodość bądź odpowiednia skuteczność działania<sup>24</sup>. Papież Franciszek pisze: „Tak wiele się robi, by zachować zawsze tę młodość: liczne makijaże, wiele zabiegów chirurgicznych,

20 Por. A. Pryba, *Trzeci okres życia człowieka. Stagnacja czy szansa na rozwój?*, „Polonia Sacra” 19 (2015) nr 4 (41), s. 180, <https://doi.org/10.15633/ps.1098>.

21 Por. T. Słabiak, *Rola aktywności osób starszych w przewyciężaniu kryzysów starości – wybrane aspekty*, art. cyt., s. 100.

22 Por. P. Czekanowski, *Osamotnienie starych mieszkańców Gdańska – kwestie metodyczne oraz zaistniałe zróżnicowania*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 223.

23 Por. A. Szafranek, *Śmierć społeczna osoby starszej i towarzyszące jej okoliczności*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 54.

24 Por. Papieska Rada do Spraw Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i świecie*, 1.10.1998, 3.

aby wyglądać młodo. [...] zmarszczki są symbolem doświadczenia, symbolem życia, symbolem dojrzałości, symbolem przebytej drogi. Nie należy ich usuwać, aby stać się młodym, ale jedynie młodym na twarzy. Tym, co się liczy, jest cała osobowość, tym, co się liczy, jest serce. A serce zachowuje ową młodość «dobrego wina», które im jest starsze, tym lepsze»<sup>25</sup>. Dziś, w dobie powszechnego promowania przymiotów młodości i sprawności fizycznej, przy promowaniu w ocenie drugiego człowieka kryterium wydajności i użyteczności, spychamy na margines życia ludzi starszych jako nikomu niepotrzebny ciężar<sup>26</sup>.

Bywa tak, że młodzi ludzie dystansują się od starszych, gdyż ich wiedza i umiejętności straciły na znaczeniu, a w wielu domach to rodzic radzi się dziecka, na przykład w kwestii obsługi komputera lub nowego modelu telefonu komórkowego. Postęp, dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość społeczna, informatyzacja i cyfryzacja wielu dziedzin życia pozbawiają ludzi starszych wiodących ról społecznych. W biegu współczesnego życia zapominamy jednak, że seniorzy są fundamentem, na którym stoi młode pokolenie. Jedni potrzebni są drugim, a relacje międzypokoleniowe stają się mniej konfliktowe, im lepiej starsi i młodszy potrafią zbliżyć się do siebie<sup>27</sup>.

Wydaje się, że młode pokolenie nie słucha dzisiaj życiowych rad osób starszych, ale bardziej interesują je wspomnienia o historii, na przykład o czasach wojny, o dawnym porządku świata, o dorastaniu młodych ludzi przed laty. Bezsprzecznie do wyjścia z impasu

---

25 Por. Franciszek, *Nikodem*. „Jakżeż może się człowiek narodzić, będąc starcem?” (*J 3, 4*). Audiencja generalna, 8.06.2022, s. 35.

26 Por. J. R. Błachnio, *Starość człowieka w myśli filozoficzno-społecznej*, art. cyt. s. 84.

27 Por. W. Bryniewicz, M. Bulsa, *Młodość wobec starości i starzenia*, art. cyt., s. 206.

i zniwelowania tej bariery konieczne jest porzucenie przez seniorów roli nauczycieli, a wejście w rolę gawędziarzy, którzy dostosują się do potrzeb młodych<sup>28</sup>.

Osoby starsze stają się podatne na zranienie ze względu na utratę roli, negatywne stereotypy związane ze starzeniem się czy też doświadczanie kryzysów związanych ze zdrowiem. Prowadzi to do etykietowania osób starszych przez środowisko społeczne, przez co postrzegają one siebie w sposób, w jaki odbiera je środowisko, czyli jako osoby chore i niekompetentne<sup>29</sup>.

Często prawa osób starszych, pomimo że powinny być gwarantowane przez państwo, są marginalizowane i zaniebywane, niski status materialny seniorów z kolei ogranicza ich aktywność w sferze kultury i sztuki, a także szeroko pojętego życia społecznego. Niekiedy bariery architektoniczne uniemożliwiają dostęp do obiektów kultury, a nawet utrudniają korzystanie ze środków transportu. Niewystarczające środki finansowe na pomoc osobom starszym ograniczają możliwość korzystania przez nie z warsztatów terapeutycznych, rehabilitacji, podstawowych usług medycznych, a nawet praw wyborczych<sup>30</sup>.

Bariery architektoniczne, techniczne, infrastrukturalne nie tylko są przeszkodą w podtrzymywaniu znajomości, więzi rodzinnych, aktywności w wieku senioralnym, ale mogą stanowić również

---

28 Por. A. Kiciak vel Kicińska, *Człowiek w wieku podeszłym – jego bariery i ograniczenia*, dz. cyt., s. 61.

29 Por. A. Rudnik, *Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, art. cyt., s. 115.

30 Por. M. Maciejewska, A. Ćwiklińska, *Człowiek w wieku podeszłym jako istotny komponent społeczeństwa*, [w:] *Wybrane aspekty starości i starzenia się w opracowaniach studentek pracy socjalnej*, red. M. Świdarska, Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk, Łódź–Warszawa 2018, s. 26,

zagrożenie dla zdrowia i życia osób starszych<sup>31</sup>. W wielu współczesnych społeczeństwach, także w Polsce, do zjawiska wykluczenia społecznego w dużej mierze przyczynia się wykluczenie cyfrowe<sup>32</sup>.

Wśród wielu zdarzeń krytycznych wpisanych w tę fazę życia, którą jest starość, najczęściej wymienia się utratę zdrowia, dawnej atrakcyjności, prestiżu oraz pracy po przejściu na emeryturę<sup>33</sup>. Współczesna postawa kulturowa nie rozumie ani nie ceni znaczenia i wartości cierpienia. Przeciwnie, uważa je za zło i usiłuje za wszelką cenę je wyeliminować. Starość, choroba i cierpienie wzbudzają lęk oraz chęć ucieczki u współczesnego człowieka. Nie potrafi on ich zaakceptować, utożsamiając je z zagrożeniem dla jego dobrobytu, dla jego egoistycznego komfortu<sup>34</sup>.

We współczesnym społeczeństwie stawia się na skuteczność działania, czego wzorcem jest człowiek zdrowy i wiecznie młody, pozostali zaś są wykluczani z układu wzajemnych relacji. Przejawem zepchnięcia na margines jest zanik kontaktów międzyludzkich. Wywołuje on poczucie opuszczenia, samotności i izolacji<sup>35</sup>.

Mówiąc o problemie marginalizacji, należy też wspomnieć o indywidualnym podejściu do swojej starości, gdyż człowiek starszy może sam się wykluczyć ze społeczeństwa. Aby zapobiec

---

31 Por. A. Kiciak vel Kicińska, *Człowiek w wieku podeszłym – jego bariery i ograniczenia*, dz. cyt., s. 57.

32 Por. A. Chabior, J. K. Wawrzyniak, *Marginalizacja i dyskryminacja osób w okresie późnej dorosłości*, dz. cyt., s. 252.

33 Por. H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, art. cyt., s. 132.

34 Por. J. R. Błachnio, A. Błachnio, *Starość jako zadanie dla człowieka – inspiracje w nauczaniu Jana Pawła II*, „Rozprawy Społeczne” 9 (2015) nr 4, s. 59.

35 Por. A. A. Karwowska, *Człowiek wobec starości: wątki bioetyczne i filozoficzne*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 319.

samowykluczeniu, trzeba dbać o aktywność fizyczną i psychiczną oraz o rozwój duchowy<sup>36</sup>. Jan Paweł II zachęcał wszystkich starszych, żeby sami nie skazywali się na margines. Przekonanie, że życie nie ma już dla nich godnych celów, jest fałszywe, dlatego seniorzy powinni „podtrzymać zainteresowanie rzeczami użytecznymi dla siebie i innych, kształcić umysł, doceniać przyjaźń z innymi i widzieć swoje miejsce w wielkiej rodzinie Bożej, jaką jest Kościół, w którym każdy człowiek ma jednakową wartość i godność”<sup>37</sup>.

Należy dodać, że współczesne społeczeństwo, ceniące młodość, modę i sukces, nie troszczy się o to, aby stan wiedzy z zakresu starości, jako naturalnego etapu ludzkiego rozwoju, był wystarczający. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele, lecz z pewnością wśród nich są brak społecznej akceptacji dla starości, jej nikła obecność w mediach, a także brak zainteresowania tym okresem życia, z którym większość ludzi nie wiąże już wielkich nadziei i planów<sup>38</sup>.

### 2.1.2. PRZECIWDZIAŁANIE MARGINALIZACJI SENIORÓW

Kościół, broniąc godności każdej osoby ludzkiej przed wykluczeniem ze wspólnoty, przestrzega: „Jeżeli społeczeństwo, kierując się jedynie kryterium konsumizmu i wydajności, dzieli ludzi na aktywnych i nieaktywnych, i uważa tych drugich za obywateli

36 Por. J. Dziedzic, *Kościół wobec zagrożeń związanych z wykluczeniem przez starość*, „Polonia Sacra” 22 (2018) nr 4 (53), s. 122, <https://doi.org/10.15633/ps.2633>.

37 Jan Paweł II, *Spotkanie z osobami trzeciego wieku w Walencji (Hiszpania)*, 8.11.1982, [w:] *O cierpieniu. Wypowiedzi Ojca Świętego do chorych i pracowników służby zdrowia*, t. 2: 1982–1984, Wydawnictwo Ojców Franciszkanów, Niepokalanów 1988, s. 65.

38 Por. M. Maciejewska, A. Ćwiklińska, *Człowiek w wieku podeszłym jako istotny komponent społeczeństwa*, dz. cyt., s. 32.

drugiej kategorii, pozostawiając ich własnej samotności nie może nazywać się naprawdę cywilizowanym. Jeżeli rodzina nie lubi w domu osób własnej krwi, *pierwszego i trzeciego wieku*, dzieci i starców, oraz jednych i drugich zaniedbuje, na pewno nie zasługuje na tytuł wspólnoty miłości<sup>39</sup>. Współczesna cywilizacja usiłuje zepchnąć na margines życia ludzi starszych i cierpiących i pozostawić ich samym sobie, dlatego Jan Paweł II mówił: „Wiem, że nasz materialistyczny i hedonistyczny świat często stara się was odizolować, i spotykacie się z problemami samotności, braku serdeczności i zrozumienia”<sup>40</sup>.

W zdecydowany sposób o poszanowanie godności seniorów zabiega również papież Franciszek. Określił on zaniedbywanie i opuszczanie ludzi starszych jako „ukrytą eutanazję”<sup>41</sup>. Marginalność może być skutkiem dyskryminacji, ale dyskryminacja może też być wynikiem marginalności. W odniesieniu do tych procesów możemy mówić o przemienności przyczyn i skutków. Wydaje się też w pełni uzasadniona teza, że marginalizacja jako proces i wykluczenie jako stan niekorzystnego położenia społecznego mogą być traktowane jako formy i przejawy dyskryminacji<sup>42</sup>.

---

39 Jan Paweł II, *Poparcie roli osób starszych w rodzinie i społeczeństwie*. Przemówienie do członków Krajowej Federacji Handlu i Turystyki, 29.04.1982, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 5, 1: 1982, Pallottinum, Poznań 1993, s. 614, 4.

40 Jan Paweł II, *Twórcza rola ludzi starszych w Kościele i społeczeństwie*. Przemówienie do ludzi starszych w Walencji, 8.11.1982, [w:] *Jan Paweł II w Portugalii, Hiszpanii i Lourdes: przemówienia i homilie*, Instytut Wydawniczy „Pax”, Warszawa 1986, s. 359.

41 Franciszek, *Pamięć o przeszłości i przyszłość*. Przemówienie podczas spotkania z ludźmi starszymi na placu św. Piotra, 28.09.2014, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 35 (2016) nr 10 (365), s. 40.

42 Por. A. Chabior, J. K. Wawrzyniak, *Marginalizacja i dyskryminacja osób w okresie późnej dorosłości*, dz. cyt., s. 244–245.

Papież Franciszek zauważył, że dzięki postępom medycyny ludzkie życie się wydłużyło, zwiększyła się liczba osób starszych, ale nie przybyło hojności wobec nich. Zaznaczył, że jakość społeczeństwa zależy od jego stosunku do seniorów. Często bowiem w społeczeństwie zorientowanym na zysk są oni traktowani jak balast. „Nie ma się odwagi powiedzieć tego otwarcie, ale to się robi! Jest coś niegodziwego w tym *oswajaniu się z kulturą odrzucania*. Lecz my jesteśmy przyzwyczajeni do odrzucania ludzi. Chcemy pozbyć się naszego coraz większego strachu przed słabością i niepełnością; lecz postępując w ten sposób, zwiększamy w osobach starszych lęk, że są z trudem znoszone i opuszczone”<sup>43</sup>.

W nauczaniu papieża Franciszka można wyodrębnić obszary życia, w których ludzie starsi mogą się realizować i przewyżczać swoją samotność<sup>44</sup>. Takim obszarem jest najpierw własna rodzina. W swoich rodzinach seniorzy mogą pomagać w wychowaniu religijnym wnuków<sup>45</sup>. Inną płaszczyzną aktywności ludzi starszych może być modlitwa ofiarowana w różnych intencjach<sup>46</sup>. Proponowana aktywność ludzi starszych we wspólnotach Kościoła może stać się niezastąpioną pomocą w duszpasterstwie parafialnym, a także wzorem do naśladowania dla ludzi młodych<sup>47</sup>.

---

43 Franciszek, *Ludzie starsi to my*. Audiencja generalna, 4.03.2015, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 36 (2015) nr 3–4 (370), s. 39.

44 Por. T. Dyk, *Samotność ludzi starszych w nauczaniu Jana Pawła II*, „Colloquia Theologica Ottoniana” 2015 nr 1, s. 233.

45 Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, dz. cyt., s. 9.

46 Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, dz. cyt., s. 9.

47 Papieska Rada do Spraw Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie*, 1.10.1998.



W przezwyciężaniu samotności przez ludzi w podeszłym wieku pomagają także zaangażowanie się w różne stowarzyszenia i ruchy religijne<sup>48</sup>. Seniorzy powinni włączyć się również do aktywnego życia społecznego. Franciszek postuluje, aby zaprosić ich do współpracy w realizacji wspólnych projektów w fazie planowania, jak również dialogu i wykonania, wykorzystując ich doświadczenie, wiedzę oraz mądrość<sup>49</sup>. Ważne jest też tworzenie programów wychowawczych, mających na celu przygotowanie społeczeństwa do starości.

Nie można zgodzić się na wykluczenie tej grupy społecznej, lecz należy odnaleźć sposób na jej konkretne zaangażowanie w życiu wspólnotowym. Ważnym zadaniem jest także zorganizowanie dla nich pomocy, aby w ten sposób respektować ich godność osoby ludzkiej<sup>50</sup>. Zdaniem Jana Pawła II obowiązkiem polityków jest usuwanie wszelkich form dyskryminacji oraz stereotypów, które spychają ludzi starszych na margines życia i samotność. Władze lokalne, wykorzystując doświadczenie i mądrość życiową seniorów, powinny angażować ich w różne programy i projekty, aby kreatywnie mogli działać na korzyść własną i innych. Nie można zapomnieć, że żywa duchowość starszego pokolenia może stać się źródłem wiedzy i metod działań dla Kościoła<sup>51</sup>.

---

48 Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, dz. cyt., s. 9.

49 Por. T. Dyk, *Samotność ludzi starszych w nauczaniu Jana Pawła II*, art. cyt., s. 235.

50 Por. J. Dziedzic, *Kościół wobec starości. Perspektywa pastoralnoteologiczna*, art. cyt., s. 110.

51 Por. T. Dyk, *Samotność ludzi starszych w nauczaniu Jana Pawła II*, art. cyt., s. 238–239.

Szczególne znaczenie w przeciwdziałaniu marginalizacji seniorów ma edukacja. Z negatywnymi stereotypami starości, własnymi ograniczeniami i wyzwaniem stale zmieniającej się rzeczywistości społecznej lepiej może radzić sobie senior, który jest wykształcony, bardziej świadomy, wyposażony w niezbędne umiejętności<sup>52</sup>. W celu przeciwdziałania marginalizacji seniorów działaniami edukacyjnymi należy objąć całe społeczeństwo. Edukację tę trzeba realizować na różnych poziomach i w różnych grupach wiekowych, co umożliwiłoby integrację pokoleń w duchu solidarności i wychowania do pomocy wzajemnej<sup>53</sup>.

Aby przeciwdziałać izolacji i marginalizacji osób starszych, powinny zostać podjęte działania zmierzające ku większemu otwarciu placówek opieki dziennej i całodobowej na środowisko oraz należy zintensyfikować współpracę z rodzinami mieszkańców domów opieki społecznej<sup>54</sup>. Chodzi też o kształtowanie pozytywnego wizerunku osób starszych w społeczeństwie; takiego, „który zakłada spojrzenie na starość jako na naturalny etap życia człowieka”<sup>55</sup>. Ważne jest również, aby w debatach publicznych przedstawiać

---

52 Por. A. Rudnik, *Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, art. cyt., s. 116.

53 Por. M. Łopatkowa, *Pedagogika serca wychowaniem dla pokoju*, [w:] *Ochrona dziecka. Teoria i praktyka*, red. B. Hołyst, Wydawnictwo Centrum Szkolenia Policji, Legionowo 2005, s. 15.

54 Por. D. Bielec i in., *Instytucjonalny system wsparcia osób starszych*, „Państwo i Społeczeństwo” 2007 nr 3, s. 156.

55 Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, *Długofalowa Polityka Senioralna w Polsce na lata 2014–2020 w zarysie*, [https://senior.gov.pl/materialy\\_i\\_badania/pokaz/7](https://senior.gov.pl/materialy_i_badania/pokaz/7) (5.04.2024).

osoby starsze jako grupę zróżnicowaną, twórczą, wnoszącą istotny wkład w życie społeczne i ekonomiczne<sup>56</sup>.

## 2.2. Respekt wobec osób starszych

Jan Paweł II naucza, że starszy człowiek nie może być postrzegany tylko przez pryzmat tego, co teraz daje i wnosi, ale według tego, co dał. Nie może być oceniany na podstawie tego, co robi, ale w oparciu przede wszystkim o to, kim jest<sup>57</sup>. Starość nie musi być wcale odczuwana jako schyłek życia. W większości kultur starość jest przedmiotem szacunku, ponieważ oznacza mądrość płynącą z doświadczenia oraz szczęście wynikające z długiego życia. W wielu dziedzinach, takich jak rzemiosło, nauka, sztuka, duchowość, jedynym skutecznym sposobem jest terminowanie u mistrza. To zaś zakłada szacunek dla doświadczenia i wieku<sup>58</sup>.

W obliczu spadku przyrostu naturalnego i postępującego problemu starzenia się zachodzi potrzeba kształtowania społeczeństwa akceptującego i ceniącego starość i starzenie się<sup>59</sup>. Szacunek wobec ludzi starszych domaga się uznania ich obecności, pomagania im oraz doceniania ich zalet. Taki stosunek wypływa z tradycji

---

56 Por. A. Mielczarek, *Starzenie się ludności w Polsce wyzwaniem XXI wieku*, art. cyt., s. 26.

57 Por. Jan Paweł II, *Spotkanie z osobami starszymi z diecezji rzymskiej*, 20.12.1982, [w:] Jan Paweł II, *O cierpieniu. Wypowiedzi Ojca Świętego do chorych i pracowników służby zdrowia*, t. 2: 1982–1984, Wydawnictwo Ojców Franciszkanów, Niepokalanów 1988, s. 75.

58 Por. A. A. Karwowska, *Człowiek wobec starości: wątki bioetyczne i filozoficzne*, dz. cyt., s. 314.

59 Por. W. Bryniewicz, M. Bulsa, *Młodość wobec starości i starzenia*, art. cyt., s. 203.

utrwalonej na przestrzeni wieków i należy go podtrzymać i kulturować w czasach współczesnych<sup>60</sup>. Respekt wobec osób starszych wynika z Biblii, jest wyraźnie widoczny w refleksji teologicznej, a także gwarantowany przez nauczanie Kościoła.

### 2.2.1. STAROŚĆ W BIBLII

Pismo Święte przedstawia starość jako pożądaną i cieszącą się błogostawieństwem Boga etap życia. Szacunek i cześć dla rodziców jest jednym z dziesięciu przykazań Stwórcy<sup>61</sup>. Biblia przypisuje starości posiadanie mądrości: „Starcom więc przystoi mądrość” (Syr 25, 3), „wieńcem starców jest wielkie doświadczenie, a chlubą ich bojaźń Pańska” (Syr 25, 6).

Nakaz respektu i szacunku dla osób starszych i rodziców, sformułowany oraz przekazany w Starym Testamencie, Jezus rozciągnął na Nowy Testament, a także zachował jego obowiązującą moc<sup>62</sup>. W Nowym Testamencie znajdują się również upomnienia skierowane do osób starszych: „Starcy winni być ludźmi trzeźwymi, statecznymi, roztroprnymi, odznaczającymi się zdrową wiarą, miłością, cierpliwością. Podobnie starsze kobiety winny być w zewnętrznym ułożeniu jak najskromniejsze, winny unikać plotek i oszczerstw, nie upijać się winem, a uczyć innych dobrego. Niech pouczają młode kobiety, jak mają kochać mężów, dzieci, jak mają

60 Por. J. R. Błachnio, A. Błachnio, *Starość jako zadanie dla człowieka – inspiracje w nauczaniu Jana Pawła II*, art. cyt., s. 60.

61 Por. J. R. Błachnio, *Starość człowieka w myśli filozoficzno-społecznej*, art. cyt., s. 82.

62 Por. P. Ostański, „*Gdy się zestarzejesz...*” (J 21, 18). *Zarys gerontologii biblijnej*, „Premisla Christiana” 17 (2016–2017), s. 98.

być rozumne, czyste, gospodarne, dobre, poddane swym mężom – aby nie bluźniono słowu Bożemu” (Tt 2, 2–5).

### 2.2.1.1. OKREŚLENIA STAROŚCI W BIBLIJ

W Starym Testamencie na określenie osoby starszej używa się terminu *zagen*. Termin ten posiada odcień autorytetu i używany jest w znaczeniu starszych ludu Izraela. Starość wyjaśnia się jako „zgrupowanie starszych, szczęśliwy czas końca, wiek doświadczenia, poszanowania”<sup>63</sup>.

Starość w ujęciu biblijnym należy rozważać na płaszczyznach osobistej, rodzinnej i społecznej. Jest ona końcowym etapem życia, które może być pełne trudności i przykrości, ale też pogody wewnętrznej oraz świadectwa bogatej duchowości. Biblia zapewnia starszym rodzicom opiekę i szacunek ze strony młodszego pokolenia. W społeczeństwie ludzie starsi wnoszą osobiste doświadczenie w życie wspólnoty świeckiej i religijnej<sup>64</sup>.

Biblijna koncepcja cyklu życia ludzkiego jest czterodzielna i obejmuje dzieciństwo, młodość, wiek dojrzały oraz okres starości, czyli czas przeżywania radości z dokonanego dzieła, zbierania plonów, odpoczynku i bilansu. Autorzy natchnieni nie określili wyraźnie progu wiekowego starości. W Piśmie Świętym nie ma żadnego tekstu, który odpowiadałby bezpośrednio na pytanie, kiedy rozpoczyna się podeszły wiek. Są natomiast teksty, które zawierają wskazówki pozwalające tę odpowiedź ułatwić. Pierwszy

---

63 Por. S. Jędrzejewski, *Atrybuty starości w świetle Biblii*, [w:] *Życie konsekrowane w trzecim wieku*, red. K. Wójtowicz, Wydawnictwo Zmartwychwstańców „Alleluja”, Kraków 2000, s. 94.

64 Por. A. Tronina, *Biblia o ludziach starszych*, „Vox Patrum” 56 (2011), s. 238, <https://doi.org/10.31743/vp.4217>.

z nich odnosi się do uwalniania kapłanów izraelskich od służby świątynnej (Lb 4, 2–3; 8, 24–26), a drugi dotyczy spłaty zaciągniętych zobowiązań (Kpł 27, 1–8)<sup>65</sup>.

Doświadczenie uczy, że niektórzy ludzie dość wcześnie tracą zdolność do wykonywania ciężkiej pracy fizycznej, a inni zachowują sprawność znacznie dłużej. W Starym Testamencie wiek ten został uśredniony do pięćdziesięciu lat i to myślenie znalazło zastosowanie w przepisie Prawa Mojżeszowego, który zwalniał kapłanów od wykonywania ciężkich prac, gdy ten próg osiągnęli. U podstaw takiego rozporządzenia musiało leżeć ówczesne przekonanie, że właśnie wtedy w życiu człowieka rozpoczyna się etap starości<sup>66</sup>.

Z wiekiem sędziwym związane są też braki. „Brzemię starości przeważnie polega najpierw na pewnej watości ciała; zmysły nie są już tak sprawne, kończyny już nie tak giętkie, organy stają się bardziej wrażliwe (por. Koh 12, 13nn)”<sup>67</sup>. Do słabości związanych z późną starością Biblia zalicza: konieczność podpierania się laską (Zach 8, 4), osłabienie wzroku (Rdz 27, 1; 48, 10; Sm 3, 2; 1 Krl 14, 4). Ludzie starsi wznoszą błagalne modlitwy do Boga: „Nie odtrącaj mnie w czasie starości; gdy siły ustaną, nie opuszczaj mnie” (Ps 71, 9). Jahwe nie jest obojętny na wołanie ludzi starszych: „Aż do waszej starości ja będę ten sam i aż do siwizny ja was podtrzymam” (Iz 46, 4)<sup>68</sup>.

65 Por. P. Ostański, „*Gdy się zestarzejesz...*” (J 21, 18). *Zarys gerontologii biblijnej*, art. cyt., s. 82.

66 Por. P. Ostański, „*Gdy się zestarzejesz...*” (J 21, 18). *Zarys gerontologii biblijnej*, art. cyt., s. 83–84.

67 Por. Jan Paweł II, *W doświadczeniach starości łączcie się z Chrystusem na krzyżu*. Przemówienie podczas spotkania z ludźmi starymi w katedrze w Monachium, 19.11.1980, dz. cyt., s. 701.

68 Por. K. Romaniuk, *Lata podeszłe i starość według Biblii*, Wydawnictwo Sióstr Loretanek, Warszawa 1993, s. 11–22.

### 2.2.1.2. STAROŚĆ W BIBLIJĄ JAKO ZNAK BOŻEGO BŁOGOSŁAWIEŃSTWA I MĄDROŚCI

Zgodnie z wizją biblijną dożycie wieku dojrzałego jest znakiem błogosławieństwa i Bożej przychylności. Długowieczność jawi się jako specjalny dar Boży<sup>69</sup>. Na kartach Pisma Świętego znajdziemy teksty pochwalające wiek sędziwy. Teksty te wskazują na wartości, które szczególnie wtedy się liczą. Można do nich zaliczyć: bliskość Boga, dobre zdrowie, grono szanujących przyjaciół, a także bogactwo zdobyte w ciągu życia, radość wynikającą z posiadanych dzieci i wnuków<sup>70</sup>.

Abraham jako jedna z najważniejszych postaci Biblii pojawia się dopiero wtedy, kiedy był już w podeszłym wieku. Jego starość zostaje ukazana jako przywilej, który przybiera postać obietnicy: „Uczynię bowiem z ciebie wielki naród, będę ci błogosławił i twoje imię rozśląw: staniesz się błogosławieństwem. Będę błogosławił tym, którzy ciebie błogosławić będą, a tym, którzy tobie będą złorzeczyli, i ja będę złorzeczył. Przez ciebie będą otrzymywały błogosławieństwo ludy całej ziemi” (Rdz 12, 2–3)<sup>71</sup>.

Starość w Biblii zawsze była uważana za wyraz Bożego błogosławieństwa, które człowiek może zdobyć przede wszystkim dzięki posłuszeństwu Prawu. Owocami wypełnienia poleceń Pana są

69 Por. Jan Paweł II, *Bo tu jest twoje życie i długie trwanie twego pobytu na ziemi*. Orędzie Ojca Świętego Jana Pawła II na Wielki Post 2005 r., 8.09.2004, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 26 (2005) nr 3 (271), s. 6.

70 Por. R. Bogacz, *Starość w Biblii*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. J. Dziedzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2015, s. 20.

71 Por. M. Klucz, *Odkrywanie sensu życia w starości*, „Teologia i Moralność” 15 (2020) nr 2 (28), s. 82, <https://doi.org/10.14746/tim.2020.28.2.05>.

długie życie i powodzenie: „Czcij swego ojca i swoją matkę, jak ci nakazał Pan, Bóg twój, abyś długo żył i aby ci się dobrze powodziło na ziemi” (Pwt 5,16)<sup>72</sup>.

W mentalności Izraelitów ukryte było pragnienie błogosławionej doczesności, i to jak najdłuższej, gdyż długowieczność na ziemi była uważana za dar Boga i znak Jego błogosławieństwa, zaś przedwczesna śmierć – za oznakę kary i klątwy<sup>73</sup>. Długie dni na ziemi są stanem zasłużonej nagrody, jako dowód uczciwego postępowania. Niektóre tradycje wyrażone w Psalmach również to odzwierciedlają. Wersety 13–15 Psalmu 92 prezentują obraz dobrej starości, która charakteryzuje się zdrowiem i siłą w wyniku sprawiedliwego życia. Starość ta jest porównana z trwałością drzewa palmowego i cedru (por. Ps 1, 3). Dopiero w późniejszych tradycjach, również w chrześcijańskiej, akcent nieco częściej pada na nagrodę życia wiecznego<sup>74</sup>.

Wiek sędziwy ukazany jest jako czas, który powinien być przeżywany w postawie całkowitego zaufania Bogu i otwarcia się na bliźnich. Już Stary Testament ukazywał człowieka starego przede wszystkim jako nauczyciela życia. W Księdze Hioba powiedziano: „tylko u starców jest mądrość, roztropność u wiekiem podeszłych” (Hi 12, 12). Myśl tę głęboko wyraża Księga Syracha: „Wieńcem starców jest wielkie doświadczenie, a chlubą ich bojaźń Pańska” (Syr 25, 6)<sup>75</sup>.

72 Por. M. Kluz, *Odkrywanie sensu życia w starości*, art. cyt., s. 80.

73 Por. P. Ostański, „*Gdy się zestarzejesz...*” (J 21,18). *Zarys gerontologii biblijnej*, art. cyt., s. 86.

74 Por. J. Synowiec, *Mędrcy Izraela, ich pisma i nauka*, Wydawnictwo Franciszkanów „Bratni Zew”, Kraków 1997, s. 104–107; S. Smolarz, *Pozytywne i negatywne odcienie starości w Biblii hebrajskiej*, „*Theologica Wratislaviensia*” 10 (2015), s. 102.

75 Por. M. Kluz, *Odkrywanie sensu życia w starości*, art. cyt., s. 80.



Biblia hebrajska ukazuje starość również jako stan sprzyjający posiadaniu mądrości. Jest to widoczne zarówno w samych pismach sapiencjalnych, jak i w narracjach. Choć sędziwy wiek sam w sobie nie jest gwarantem nabycia mądrości, to jednak młodość rzadko idzie z nią w parze. Według tradycyjnego nauczania Księgi Przysłów mądrość jest obszarem ludzi starszych, którzy w czasie swego życia zdobyli nie tylko wiedzę, ale i doświadczenie. Młodzi są z reguły głupi, lecz mogą zyskać mądrość, przestając z mądrymi (Prz 13, 20)<sup>76</sup>.

W literaturze mądrościowej sędziwa starość i siwizna włosów są koroną człowieka sprawiedliwego: „Bojaźń Jahwe dni przedłuża, krótkie są lata grzesznika” (Prz 10, 27). Ten sam mędrzec powie, że „siwy włos ozdobną koroną prawości się znajduje” (Prz 16, 31)<sup>77</sup>. Wyjątkowość człowieka w podeszłym wieku posiada w Biblii głębsze znaczenie. Człowiek starszy to ten, kto osiągnął mądrość, a tym samym zrozumiał prawdziwy sens i cel życia. Bogaty w liczne doświadczenia życiowe senior jest dla młodszego pokolenia wychowawcą i nauczycielem<sup>78</sup>.

Ze względu na tę mądrość życiową starsi stawali na czele społeczności. Sam św. Piotr w swoim pierwszym liście zalicza siebie samego do grona starszych (por. 1 P 5, 1–4). Uwieńczeniem roli starszych jest natomiast wizja Jana Apostoła w Apokalipsie. Ujrzał on Boga w otoczeniu „dwudziestu czterech starców, odzianych

76 Por. T. Brzegowy, *Pisma mądrościowe Starego Testamentu*, Biblos, Tarnów 2003, s. 21; S. Smolarz, *Pozytywne i negatywne odcienie starości w Biblii hebrajskiej*, art. cyt., s. 103.

77 Por. J. Dziedzic, *Das Alter – ein Problem oder eine Chance? Versuch einer multiperspektivischen pastoralen Reflexion*, „Analecta Cracoviensia” 43 (2011), s. 33–34.

78 Por. S. Jędrzejewski, *Atrybuty starości w świetle Biblii*, dz. cyt., s. 103.

w białe szaty, a na ich głowach złote wieńce”(Ap 4, 4). Starość w Biblii jest więc w szczególny sposób doceniana, aby przekazać młodym ludziom prawdziwą, bo już sprawdzoną mądrość<sup>79</sup>.

### 2.2.1.3. BIBLIA O SZACUNKU WOBEC OSÓB STARSZYCH

Pismo Święte ukazuje starość jako coś godnego czci, zasługującego na najwyższy szacunek i poważanie (por. 2 Mch 6, 23). „Przed siwizną wstaniesz, będziesz szanował oblicze starca” (Kpł 19, 32). Sam Bóg jest przedstawiony w Biblii jako „Starzec”, któremu wszystko się kłania w akcie adoracji<sup>80</sup>. Pośród pism Nowego Testamentu szczególne zainteresowanie ludźmi starszymi widać u ewangelistów Łukasza i Jana oraz w listach pasterskich św. Pawła<sup>81</sup>. Nowy Testament zawiera wiele pochwał dla starości. Ukazuje postaci starca Symeona i prorokini Anny, których obraz ze wzruszeniem maluje św. Łukasz. Wspaniała para starców przenikniętych modlitwą są Zachariasz i Elżbieta. Oboje „posunięci w latach” (por. Łk 1, 19) dają życie Janowi Chrzcicielowi (por. Łk 1, 5–25; 1, 39–79)<sup>82</sup>.

Fragmety Biblii, które odnoszą się do sędziwych lat jako oznaki spełnienia życia, stanowią jeden z najbardziej pozytywnych obrazów ludzkiej starości w literaturze starożytnej. Starość jest nagrodą rozumianą jako dowód przychylności Bożej. Podobny wniosek nasuwa się w związku z komentarzem do piątego przykazania Dekalogu. Szacunek okazywany rodzicom i przełożonym przekłada się na długowieczność (Wj 20, 12; por. Pwt 5, 16). A zatem dłuższe

79 Por. M. Kluz, *Odkrywanie sensu życia w starości*, art. cyt., s. 81.

80 Por. Jan Paweł II, *Spotkanie z osobami starszymi z diecezji rzymskiej*, 20.12.1982, dz. cyt., s. 75.

81 Por. A. Tronina, *Biblia o ludziach starszych*, art. cyt., s. 235.

82 Por. M. Kluz, *Odkrywanie sensu życia w starości*, art. cyt., s. 83.

życie jawi się jako swoista nagroda od Boga. Dożycie sędziwego wieku jest dobre i pożądane, może być satysfakcjonującym spełnieniem samego życia (por. Hi 42, 17)<sup>83</sup>.

Ludzie starsi zasługują na szczególnie szacunek. W Księdze Kapłańskiej czytamy: „Przed siwizną staniesz, będziesz szanował oblicze starca. W ten sposób okażesz bojaźń Bożą. Ja jestem Jahwe” (Kpł 19, 32)<sup>84</sup>. Na respekt zasługują przede wszystkim starsi rodzice. Mówi o tym nakaz czci dla ojca. Miał on gwarantować konkretną pomoc coraz starszym i bardziej niedołącznym rodzicom oraz stanowić praktyczną lekcję tradycji dla młodszego pokolenia i wskazywać mu, jak w przyszłości powinno postępować ze swoimi starzejącymi się rodzicami. Wyrażona w tym przykazaniu troska o starszych jest jednocześnie przejawem dbałości zarówno o osobistą przyszłość każdego człowieka, jak i o przyszłość całego narodu<sup>85</sup>, ponieważ posiadanie Ziemi Obiecanej i przyszły los Izraela mają być owocem harmonijnych relacji międzypokoleniowych<sup>86</sup>.

W Biblii obowiązek poszanowania rodziców wynika nie tylko z faktu powiązania Dekalogu z Przymierzem na Synaju, ale jest przede wszystkim wyrazem respektu dla samego Boga i przekonania, iż rodzice są dla swoich dzieci reprezentantami i zastępcami

---

83 Por. S. Smolarz, *Pozytywne i negatywne odcienie starości w Biblii hebrajskiej*, art. cyt., s. 102.

84 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, dz. cyt., s. 8.

85 Por. J. Grajewski, „Czcij ojca twego i matkę swoją” w kontekście Przymierza Synajskiego, „*Studia Teologiczne*” 12 (1994), s. 30; P. Ostański, „Gdy się zestarzejesz...” (*J 21,18*). *Zarys gerontologii biblijnej*, art. cyt., s. 97.

86 Por. J. Kudasiewicz, *Starość i ludzie starzy w świetle Pisma Świętego*, „*Ateneum Kapłańskie*” 90 (1978) nr 2, s. 183.

samego Stwórcy (Kpł 19, 3; Ef 6, 1–4; Kol 3, 20)<sup>87</sup>. Trzeba podkreślić, że w starożytnym Izraelu cześć syna względem swej matki wdowy była czymś bardzo istotnym. Kobieta nie miała prawa dziedziczenia i posiadania jakiegokolwiek własności. Jeśli wdowa nie otrzymałaby wsparcia od swego syna, to nie miałaby środków do życia<sup>88</sup>.

Późne księgi Starego Testamentu jeszcze bardziej podkreślają konieczność troski, jaką dzieci winny okazywać starszym, a zwłaszcza chorym rodzicom. „Synu, wspomagaj swego ojca w starości, nie zasmucaj go w jego życiu. A jeśli by nawet rozum stracił, miej wyrozumiałość, nie pogardzaj nim, choć jesteś w pełni sił. Miłosierdzie względem ojca nie pójdzie w zapomnienie, w miejsce grzechów zamieszka u ciebie” (Syr 3, 12–14)<sup>89</sup>.

Nakaz szacunku dla osób starszych i rodziców sformułowany i przekazany w Starym Testamencie Jezus rozciągnął na Nowy Testament i zachował jego obowiązującą moc. Obowiązek szacunku dla starszych wynika z Jego polecenia, aby przepędzić własne życie służbą dla bliźnich (Mk 9, 35; por. 10, 43–45; Łk 22, 24–27; 14, 12–14): „Jeśli ktoś chce być pierwszym, niech będzie [...] sługą wszystkich”<sup>90</sup>. Jezus wskazywał również pośrednio na obowiązek szacunku dla starszych, gdy pochylał się nad ludźmi dotkniętymi różnymi trudnymi doświadczeniami. Mówił: „Idźcie i donieście

---

87 Por. P. Ostański, „Gdy się zestarzejesz...” (J 21, 18). *Zarys gerontologii biblijnej*, art. cyt., s. 98.

88 Por. M. Wojciechowski, *Księga Tobiasza, czyli Tobita: opowieść o miłości rodzinnej. Wstęp, przekład z oryginału, komentarz*, Edycja św. Pawła, Częstochowa 2005, s. 83.

89 Por. R. Bogacz, *Starość w Biblii*, dz. cyt., s. 20.

90 Por. P. Ostański, „Gdy się zestarzejesz...” (J 21, 18). *Zarys gerontologii biblijnej*, art. cyt., s. 98–99.

Janowi to, coście widzieli i słyszeli: niewidomi wzrok odzyskują, chromi chodzą, trędowaci zostają oczyszczeni i głusi słyszą; umarli zmartwychwstają, ubogim głosi się Ewangelię” (Łk 7, 22). Tę powinność Jezus potwierdził w zapowiedzi sądu ostatecznego (Mt 25, 31–43), w której uczył, że troska o potrzebujących jest podstawowym obowiązkiem wiernych (Mt 25, 35)<sup>91</sup>, dlatego św. Paweł zaleca Tymoteuszowi, który jest pasterzem, a więc ojcem wspólnoty, aby otaczał szacunkiem starszych i członków rodzin, oraz napomina, aby to czynił po synowsku: traktując starszego wiekiem „jak ojca”, „starsze kobiety – jak matki” (por. 1 Tm 5, 1)<sup>92</sup>.

Kościół pierwotny, jak wynika z tego tekstu, poświęcał wiele uwagi ludziom starszym, wymagającym szczególnej opieki ze strony społeczności chrześcijańskiej. Odnosi się to w sposób szczególny do kobiet po sześćdziesiątym roku życia, niemających oparcia w rodzinie. Stworzono dla nich odrębną instytucję wdów, aby mogły wspólnie oddawać się modlitwie i działalności charytatywnej na rzecz wspólnoty<sup>93</sup>.

### 2.2.2. KOŚCIÓŁ WOBEC STAROŚCI

Wychodząc naprzeciw potrzebom coraz liczniejszej grupy seniorów, Kościół postrzega osoby starsze jako „bogactwo, ponieważ zapewniają stabilność, ciągłość oraz stanowią «pamięć» rodzin

---

91 Por. P. Ostański, „*Gdy się zestarzejesz...*” (J 21, 18). *Zarys gerontologii biblijnej*, art. cyt., s. 98.

92 Franciszek, *Ewangelia spotkania młodych i starszych*. Homilia podczas Mszy św. dla ludzi w podeszłym wieku, 28.09.2014, „L’Osservatore Romano” wyd. pol. 35 (2014) nr 10 (365), s. 41.

93 Por. A. Tronina, *Biblia o ludziach starszych*, art. cyt., s. 236.

i społeczeństwa”<sup>94</sup>. Obrona każdej osoby, szczególnie człowieka starszego, cierpiącego, niepełnosprawnego i samotnego należy do najważniejszych zadań Kościoła. Nauczanie dotyczące godności osoby ludzkiej i wynikających z niej zasad moralnych kształtuje postawy wobec osób starszych<sup>95</sup>.

#### 2.2.2.1. GODNOŚĆ OSOBY W WIEKU STARSZYM

W tradycji chrześcijańskiej pojęcie „godność” wynika z prawa naturalnego. Według św. Tomasza z Akwinu każdy człowiek zachowuje swoją przyrodzoną godność, ponieważ pochodzi ona od Boga. Adekwatny z tą myślą jest pogląd, że tego daru nie można nikomu odebrać. Nawet różne formy przejawu agresji i nienawiści nie są w stanie pozbawić człowieka tej najcenniejszej wartości<sup>96</sup>.

Podstawowym i niezmiennym stwierdzeniem naszej chrześcijańskiej wiary było i jest to, iż godność życia jest nienaruszalna. Właśnie dlatego kościoły chrześcijańskie są głęboko zaangażowane w ochronę i godność życia „od pierwszego tchnienia do ostatniego”<sup>97</sup>. Teksty dwóch narracji o stworzeniu (Rdz 1–2) interpretują Boga jako źródło życia. To Bóg chce, tworzy i utrzymuje życie. Całe życie pochodzi od Niego i biegnie w jego kierunku,

---

94 Synod Biskupów. XIV Zwyczajne Zgromadzenie Ogólne, *Relacja końcowa Synodu Biskupów dla Ojca Świętego Franciszka*, 24.10.2015, 17.

95 Por. J. R. Błachnio, *Starość człowieka w myśli filozoficzno-społecznej*, art. cyt., s. 83.

96 Por. J. Czekajewska, *Godność osoby umierającej powinnością moralną w medycynie*, „*Studia Ecologiae et Bioethicae*” 16 (2018) nr 1, s. 27, <https://doi.org/10.21697/seb.2018.16.1.03>.

97 Por. Bistum Fulda, *Pastorale Begegnung und Begleitung bei Tot- und Fehlgeburten, Arbeitshilfe*, Bistum Bischöfliches Generalvikariat, Fulda 2003, s. 1.

znajduje w Nim początek i spełnienie. Z tego przekonania życie staje się wyjątkowe i nienaruszalne<sup>98</sup>.

Jan Paweł II uczynił obronę życia i godności człowieka jednym z zasadniczych zadań. W encyklice *Redemptor hominis* akcentuje on naturalną i nadprzyrodzoną godność człowieka. Naturalna godność to pochodna osobowości i podmiotowości człowieka: jest on bytem świadomym i wolnym, zdolnym do poznania prawdy i wrażliwym na dobro<sup>99</sup>. Godność człowieka jest nadprzyrodzona; nie decydują o niej niczyja wola ani status, ale sam fakt bycia człowiekiem<sup>100</sup>. Człowiek, który ma świadomość, jaką wartość posiada w oczach Boga, ma również za zadanie postępować w sposób odpowiadający jego godności<sup>101</sup>.

Wszelkie prawa przysługują człowiekowi tylko dlatego, że jest osobą. Mają one uniwersalny charakter i każdemu przysługują w równej mierze. Prawa człowieka przynależą każdemu bez względu na treść prawa stanowionego i postępowanie człowieka. Są one niezbywalne, dlatego nie można ich utracić ani zrzec się na czyjąś korzyść. Godność ludzka przysługuje każdemu tylko z powodu bycia człowiekiem<sup>102</sup>. To szczególna wartość, którą posiada każdy

---

98 Por. *Pastorale Begegnung und Begleitung bei Tot- und Fehlgeburten, Arbeitshilfe*, dz. cyt., s. 6.

99 Por. J. R. Błachnio, A. Błachnio, *Starość jako zadanie dla człowieka – inspiracje w nauczaniu Jana Pawła II*, art. cyt., s. 58.

100 Por. T. Borutka, *Jan Paweł II jako obrońca godności i praw osoby ludzkiej*, „Polonia Sacra” 7 (2003) nr 13 (57), s. 99.

101 Por. R. Hajduk, *Współczesne zagrożenia godności ludzkiej według adhortacji apostolskiej Jana Pawła II Ecclesia in Europa*, [w:] *Godność człowieka i rodziny*, red. W. Nowak, M. Tunkiewicz, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2007, s. 14.

102 Por. J. Wroceński, *Godność osoby ludzkiej podstawą prawa do wolności religijnej*, „Prawo Kanoniczne” 59 (2016) nr 3, s. 6.

człowiek jako istota ludzka, rozumna i wolna, zasługująca na szacunek innych ludzi<sup>103</sup>.

Prawa człowieka wszystkich cywilizowanych państw zapewniają człowiekowi bezpieczeństwo fizyczne, wolność osobistą, wolność słowa, a także prawa obywatelskie. W Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka ONZ zaznaczono, że wszyscy ludzie rodzą się wolni i równi pod względem swojej godności i praw. Są obdarzeni rozumem i sumieniem oraz powinni postępować w duchu braterstwa (art. 1). Każdy człowiek ma prawo do życia; wolności i bezpieczeństwa swojej osoby (art. 3) i nie można go traktować w sposób poniżający<sup>104</sup>.

Osoba jako podmiot jest ontycznie integralna w sobie. Integralność oznacza całość elementów łącznie ze strukturami psychiczną oraz biologiczną, a także relacją do społeczeństwa. Podmiot obejmuje wszystkie warstwy bytu ludzkiego, tworząc wewnętrznie spójną i niepowtarzalną całość. Dzięki naturze jesteśmy wyposażeni w pewne zdolności pozwalające nam działać jako osobie ludzkiej<sup>105</sup>.

Niezbywalnej godności osoby stworzonej na obraz Boży nie pomniejszają upływ lat, starzenie się człowieka, jego cierpienie, stan nieświadomości oraz bliskiej śmierci<sup>106</sup>. Jan Paweł II wielokrotnie

103 Por. I. M. Światała, *Godność osoby starszej w nowej rzeczywistości społecznej*, „Roczniki Teologiczne” 64 (2017) nr 10, s. 9, <https://doi.org/10.18290/rt.2017.64.10-1>.

104 Por. I. M. Światała, *Godność osoby starszej w nowej rzeczywistości społecznej*, art. cyt., s. 9–10.

105 Por. J. Czekajewska, *Godność osoby umierającej powinnością moralną w medycynie*, art. cyt., s. 28–29.

106 Jan Paweł II, *Towarzyszyć choremu aż do końca*. Przemówienie Papieża do uczestników konferencji Papieskiej Rady ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, 12.11.2004, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 26 (1993) nr 2 (270), s. 39.



podkreślał, że nawet radykalnie niepomysłny stan zdrowia fizycznego lub psychicznego „nic nie dodaje, ani niczego nie ujmuje godności osoby ludzkiej”<sup>107</sup>. Osoby chore w pełni uczestniczą w człowieczeństwie, dlatego pomimo różnych ograniczeń przysługują im wrodzone i nienaruszalne prawa ludzkie<sup>108</sup>.

Na ludzi starszych trzeba patrzeć przede wszystkim „w świetle ich godności ludzkiej, która nie zanika w miarę upływu lat i pogarszania się stanu psychicznego i fizycznego”<sup>109</sup>. Rozmyślać o starości oznacza więc skupić uwagę na człowieku, który od poczęcia aż do śmierci jest darem Boga, stworzonym na Jego obraz i podobieństwo. Należy także zabiegać o to, aby każda chwila ludzkiej egzystencji przeżyta została w pełni i z godnością<sup>110</sup>. Osoby starsze powinny być traktowane z godnością, niezależnie od wieku, płci, rasowego lub etnicznego pochodzenia, ułomności lub innej cechy. Powinny też być szanowane bez względu na ich ekonomiczną przydatność<sup>111</sup>. Starszy człowiek nie może być postrzegany tylko przez pryzmat tego, co teraz daje i wnosi, ale według tego, co dał.

---

107 Jan Paweł II, *Nasi bracia cierpiący*. Przemówienie na Anioł Pański, 8.03.1981, [w:] Jan Paweł II, *Nauczanie papieskie*, t. 4, 1: *Rok 1981*, Pallottinum, Poznań 1989, s. 314; A. Olczyk, *Postannictwo Kościoła wobec chorych*, „Studia Gdańskie” 35 (2014), s. 85.

108 Por. A. Olczyk, *Postannictwo Kościoła wobec chorych*, art. cyt., s. 85.

109 Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*. List papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności, 3.04.2002, „L'Osservatore Romano”, wyd. pol. 23 (2002) nr 6 (244), s. 8.

110 Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*. List papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności, 3.04.2002, art. cyt., s. 8.

111 Por. *Zasoby działania ONZ na rzecz osób starszych*, [https://www.tus.org.pl/uploads/dokumenty/zasady\\_dzialania\\_onz\\_na\\_rzecz\\_osob\\_starszych.pdf](https://www.tus.org.pl/uploads/dokumenty/zasady_dzialania_onz_na_rzecz_osob_starszych.pdf) (3.05.2024); K. Zamorska, M. Makuch, *Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny*, dz. cyt., s. 208.

Nie może być oceniany na podstawie tego, co robi, ale w oparciu przede wszystkim o to, kim jest<sup>112</sup>.

Rezolucja Organizacji Narodów Zjednoczonych z roku 1991 podkreśla, iż każdemu człowiekowi w podeszłym wieku należy się starość bezpieczna i przeżyta z godnością<sup>113</sup>. Godność dotyczy wszystkich istot ludzkich, jest czymś wrodzonym, nikt nie może być godności pozbawiony tak długo, dopóki żyje. „Godność osoby ludzkiej stanowi podstawę praw człowieka. Zasada godności osoby ludzkiej uznawana jest za wartość najwyższą i uzasadnienie innych wartości i norm”<sup>114</sup>.

Wśród niezbędnych działań zmierzających do pełnej ochrony praw najstarszej części społeczeństwa wymienić należy także ochronę przed przemocą, nadużyciami i zaniedbaniami wobec osób starych. Zasadą głoszoną w ostatniej dekadzie przez Światową Organizację Zdrowia jest równość wszystkich ludzi w dostępie do ochrony zdrowia, niezależnie od ich wieku i płci<sup>115</sup>. „Istniejące międzynarodowe standardy praw człowieka stanowią z jednej strony gwarancje poszanowania godności osoby bez względu na jej wiek, z drugiej zaś specyficzna sytuacja osób starych wymaga, by

112 Por. Jan Paweł II, *Spotkanie z osobami starszymi z diecezji rzymskiej*, 20.12.1982, dz. cyt., s. 75.

113 Por. M. Halicka, *Proces umierania osoby starszej w doświadczeniu jednostkowym i zbiorowym*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 38.

114 F. J. Mazurek, *Godność osoby ludzkiej podstawą praw człowieka*, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 2001, s. 147; M. Halicka, *Proces umierania osoby starszej w doświadczeniu jednostkowym i zbiorowym*, dz. cyt., s. 38–39.

115 Por. A. Tworkowska-Baraniuk, *Realizacja idei praw człowieka wobec ludzi starych*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 171.

prawa im przynależne chronione były także w krajowych porządkach prawnych, nawet jeżeli stanowiłyby one tylko powtórzenie lub uzupełnienie dotychczas obowiązujących na arenie międzynarodowej praw człowieka”<sup>116</sup>.

#### 2.2.2.2. STAROŚĆ W MYŚLI SPOŁECZNEJ KOŚCIOŁA

W nauczaniu społecznym Kościoła podkreśla się wyjątkowe znaczenie seniorów. Obrona godności osób starszych jest bardzo istotna, gdyż w dzisiejszym społeczeństwie, w którym panuje kult wydajności, pojawia się pokusa traktowania osób w podeszłym wieku jako ciężaru<sup>117</sup>. Przy obecnym przesunięciu akcentu na tempo, szybkość i zysk człowiek starszy, działający często w innym rytmie, jest odsuwany od aktywnego życia. Niekiedy żyjemy tak, jakby starości nie było albo jakby nie miała żadnych zalet<sup>118</sup>. Istnieje niebezpieczeństwo, że współczesna kultura, która ceni rachunek ekonomiczny, efektywność, dobrobyt, piękno i siłę, może dostrzegać w osobach starszych niewygodne obciążenie i odsuwać je na margines życia rodzinnego i społecznego<sup>119</sup>.

---

116 A. Tworkowska-Baraniuk, *Realizacja idei praw człowieka wobec ludzi starych*, dz. cyt., s. 173.

117 Por. Jan Paweł II, *Cenna rola osób starszych w Kościele*. Audiencja generalna, 7.09.1994, dz. cyt., s. 38.

118 Por. A. A. Karwowska, *Człowiek wobec starości: wątki bioetyczne i filozoficzne*, dz. cyt., s. 315–316.

119 Por. Jan Paweł II, *Środki przekazu społecznego i problemy ludzi starszych*, Orędzie na XVI Światowy Dzień Środków Przekazu Społecznego, Watykan 10.05.1982, [w:] Jan Paweł II, *O cierpieniu. Wypowiedzi Ojca Świętego do chorych i pracowników służby zdrowia*, t. 2: 1982–1984, Wydawnictwo Ojców Franciszkanów, Niepokalanów 1988.

Przed wykluczaniem seniorów ze wspólnoty przestrzega Jan Paweł II. Mówił zdecydowanie: „Jeżeli społeczeństwo, kierując się jedynie kryterium konsumizmu i wydajności, dzieli ludzi na aktywnych i nieaktywnych, i uważa tych drugich za obywateli drugiej kategorii, pozostawiając ich własnej samotności, nie może nazywać się naprawdę cywilizowanym”<sup>120</sup>.

Jan Paweł II w encyklice *Evangelium vitae* piętnował sprzeczność między formalnym uznawaniem przez społeczeństwa godności osoby, sprawiedliwości i pokoju, a zarazem przyjmowaniem i tolerowaniem różnej „formy poniżania i naruszania życia ludzkiego, zwłaszcza życia ludzi słabych i zepchniętych na margines”<sup>121</sup>.

Kościół broni życia od chwili poczęcia aż do naturalnej śmierci. Każdej osobie w podeszłym wieku, tak jak każdej jednostce, przysługuje godne traktowanie. Cierpienie, starość, bliskość śmierci nie pomniejszają godności<sup>122</sup>. Zdaniem papieża Franciszka „tam, gdzie nie ma szacunku dla osób starszych, tam nie ma przyszłości dla ludzi młodych”<sup>123</sup>.

Wychodząc naprzeciw potrzebom coraz liczniejszej grupy seniorów, „Kościół patrzy na osoby w podeszłym wieku z miłością, wdzięcznością i wielkim poważaniem. Osoby w podeszłym wieku są

120 Jan Paweł II, *Poparcie roli osób starszych w rodzinie i społeczeństwie*. Przemówienie do członków Krajowej Federacji Handlu i Turystyki, 29.04.1982, dz. cyt., s. 614.

121 Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995, 101; W. Mysiek, *Przeciw kulturze odrzucenia. Starość w katolickiej myśli i praktyce społecznej*, „Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy. Nauki Społeczne” 2017 nr 3, s. 37.

122 A. Molesztak, *Wybrane poglądy Jana Pawła II o seniorach*, „Rozprawy Społeczne” 9 (2015) nr 4, s. 52.

123 Franciszek, *Ludzie starsi to my*. Audiencja generalna, 4.03.2015, dz. cyt., s. 40.

istotną częścią wspólnoty chrześcijańskiej i społeczeństwa<sup>124</sup>, dlatego „wrażliwość na osoby starsze jest istotną cechą cywilizacji”<sup>125</sup>.

Miarą weryfikacji danego społeczeństwa jest więc ochrona, jaką otacza ono najsłabsze jednostki<sup>126</sup>. Okazuje się ono bowiem sprawiedliwe w takiej mierze, w jakiej zapewnia potrzebną opiekę wszystkim swoim członkom. Franciszek wielokrotnie ostrzegał, że „naród, który nie opiekuje się dziadkami i nie szanuje ich, nie ma przyszłości, bo nie ma pamięci, stracił ją”. Ubolewa też, że tyłu seniorów jest „porzucanych” w domach dla starców<sup>127</sup>. Osoby starsze, mając za sobą długie życie i dystans do wielu spraw, mogą stanowić oparcie dla młodych w wymiarach duchowym i egzystencjalnym<sup>128</sup>.

Jan Paweł II wielokrotnie zwracał się do młodych, by z szacunkiem odnosili się do starszego pokolenia, dbali o dobre relacje, korzystali z doświadczenia i mądrości życiowej starszych, solidaryzowali się z nimi, „bowiem każdy człowiek żyje i wzbogaca się wewnątrznie poprzez otwarcie się na drugiego człowieka”<sup>129</sup>. Dla każdego więc powinno się znaleźć miejsce i zabezpieczenie

---

124 Franciszek, *Korzenie i pamięć społeczeństwa*. Przemówienie podczas audiencji dla członków włoskich organizacji seniorów, 15.10.2016, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 37 (2016) nr 11 (387), s. 22.

125 Por. Franciszek, *Ludzie starsi to my*. Audiencja generalna, 4.03.2015, dz. cyt., s. 39.

126 Por. Jan Paweł II, *O szacunek dla ludzi w podeszłym wieku*. Przemówienie do uczestników konferencji zorganizowanej przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, 31.10.1998, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 20 (1999) nr 3 (211).

127 *Papież: ludzie starsi, dziadkowie to skarb*, art. cyt.

128 Por. B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 104.

129 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, dz. cyt., s. 5.

warunków życia, „zwłaszcza, gdy idzie o tych, którzy z powodu choroby lub wieku muszą walczyć z większymi trudnościami”<sup>130</sup>.

Papież Franciszek przypominał, iż tradycja Kościoła wskazuje, że osoby starsze powinny być nauczycielami mądrości. Mówi: „Kościół nie może i nie chce podporządkować się mentalności niecierpliwości, a tym mniej obojętności i pogardy wobec starości. Musimy rozbudzić zbiorowe poczucie wdzięczności, uznania, gościnności, które sprawiają, że człowiek starszy czuje się żywą częścią swej wspólnoty”. Papież dodaje, że starość nikogo nie omiśnie, a tym, którzy nas poprzedzili, należy się wdzięczność za to, co od nich otrzymaliśmy. Dotyczy to zwłaszcza osób samotnych i chorych w podeszłym wieku, których nie wolno pozostawić na pastwę losu<sup>131</sup>.

Kościół upomina się o to, aby docenić seniorów. Zdaniem Jana Pawła II: „Człowiek starszy nie jest już dzisiaj wyjątkiem. W XXI wieku mamy coraz więcej seniorów, dlatego trzeba dostrzegać ich wartość. Są przecież niezbędni dla rodziny, społeczeństwa, Kościoła, narodu jako przekazicieli wartości, tradycji, norm i wzorów”<sup>132</sup>. Ważne jest też to, aby wśród ludzi młodych rozbudzić szacunek i miłość do osób starszych, bo ich obecność w społeczeństwie stanowi wartość, nie tylko w wymiarze społeczno-kulturowym, ale coraz częściej także ekonomicznym<sup>133</sup>. Dziadkowie poprzedzają

130 Sobór Watykański II, konst. *Gaudium et spes*, 7.12.1965, 66.

131 Franciszek, *Ludzie starsi to my*. Audycja generalna, 4.03.2015, dz. cyt., s. 40.

132 Jan Paweł II, *Ludzie starsi są potrzebni*. Przemówienie w Castel Gandolfo, 25.07.1999, [w:] Jan Paweł II, *Dzieła zebrane*, t. 16: *Modlitwy i rozważania. Cz. 2, Niedzielna modlitwa maryjna 1993–2005, rozważania, modlitwy*, Wydawnictwo M, Kraków 2006, s. 393.

133 Por. J. R. Błachnio, A. Błachnio, *Starość jako zadanie dla człowieka – inspiracje w nauczaniu Jana Pawła II*, art. cyt., s. 61.

nas na drodze życia, którą idziemy. W zależności od tego, jaki wzorzec przekażemy naszym dzieciom, tak będziemy potraktowani w podeszłym wieku. Jeśli w naszym życiu rodzinnym jest miejsce dla dzisiejszych dziadków i są oni ważną jego częścią, możemy liczyć na podobne traktowanie, gdy sami się zestarzejemy<sup>134</sup>.

Ludzie starsi pomagają nam mądrzej patrzeć na ziemskie wydarzenia, ponieważ dzięki życiowym doświadczeniom zyskali wiedzę i dojrzałość. Są strażnikami pamięci zbiorowej, a więc mają szczególny tytuł, „aby być wyrazicielami wspólnych ideałów i wartości, które są podstawą i regułą życia społecznego”<sup>135</sup>.

Trzeba pamiętać o tym, aby młodzież wychowywać w duchu solidarności z najstarszymi. Potrzebna więc między pokoleniami może wyrażać się poprzez towarzyszenie ludziom starszym. Młodzi, którzy korzystają z okazji wspierania ludzi starszych, wiedzą, jak pozytywnie to doświadczenie wpływa na ich formację, pozwalając im dojrzewać i zdobywać wrażliwość na drugiego człowieka<sup>136</sup>.

Seniorzy również nie powinni być bierni. Do ich zadań należy dzielenie się doświadczeniem życia, mądrością i wsparcie rodziny modlitwą i świadectwem wiary. Jan Paweł II tak do nich mówił: „Wy, którzy jesteście w podeszłym wieku, jesteście starszymi obywatelami. Znosiliście spiekotę dnia w zmaganiach codziennego życia i zdobyliście wiedzę, mądrość i doświadczenie. Proszę was, podzielcie się tym szczerze z młodszym pokoleniem. Macie coś bardzo ważnego do zaoferowania światu, a wasz wkład jest oczyszczony

---

134 Por. J. Lewicka, *Wartość doświadczenia osób starszych dla rozwoju ludzi młodych w nauczaniu papieża Franciszka*, „Colloquia Theologica Ottoniana” 2019 nr 1, s. 105.

135 J. Makselon, *Psychologiczno-egzystencjalne aspekty starości*, dz. cyt., s. 164.

136 Por. A. A. Karwowska, *Człowiek wobec starości: wątki bioetyczne i filozoficzne*, dz. cyt., s. 322.

i wzbogacony przez cierpliwość i miłość, które posiadacie, gdy jesteście złączeni z Chrystusem”<sup>137</sup>. Trzeba podkreślić, że starość jest integralną, zamierzoną przez Stwórcę częścią ludzkiego losu. Tylko wtedy człowiek ma szansę przeżyć jesień swego życia, kiedy zwróci się w stronę Boga, Jego transcendencji i w Nim odnajdzie odpowiedź na wiele pytań, łącznie z tym najważniejszym – o sens życia ludzkiego<sup>138</sup>.

### 2.3. Zobowiązania wobec seniorów ze strony Kościoła i społeczeństwa

Nauczając na temat miejsca ludzi starszych w społeczeństwie, Jan Paweł II powiedział: „społeczeństwo jest sprawiedliwe w takiej mierze, w jakiej zaspokaja potrzeby socjalne wszystkich swych członków, [...] o poziomie jego cywilizacji świadczy opieka, jaką otacza ono najstarszych członków wspólnoty”<sup>139</sup>.

Proces starzenia się ludności wymaga również podjęcia wielu zadań z zakresu polityki społecznej. Chodzi o możliwość realizacji potrzeb seniorów, usuwanie lub łagodzenie ich problemów, włączając do tego wszystkie pokolenia i grupy społeczne<sup>140</sup>. Oprócz

---

137 Jan Paweł II, *Chrześcijański sens cierpienia i starości*. Przemówienie wygłoszone w szpitalu św. Karola Boromeusza w Onitsha, 13.02.1982, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 5, 1, Pallottinum, Poznań 1993, s. 187.

138 Por. P. Brudek i in., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, art. cyt., s. 317.

139 Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*. List papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności, 3.04.2002, dz. cyt., s. 8.

140 Por. M. Muszalik, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Program pomysłnego starzenia się – profilaktyka schorzeń i dolegliwości wieku starszego*,



czynników społecznych ważną rolę w twórczym przeżywaniu starości może odegrać Kościół. Odznaczał się on zawsze, zarówno w ciągu dziejów, jak i obecnie, wrażliwością na potrzeby ludzi starszych. Troska Kościoła w tym względzie znalazła swój wyraz również w dokumentach wydawanych przez Stolicę Apostolską, sobór oraz różnego rodzaju konferencje międzynarodowe i partykularne. Istotną rolę odgrywa duszpasterskie zaangażowanie na rzecz seniorów.

### 2.3.1. PASTORALNA TROSKA O OSOBY STARSZE

Pastoralna posługa Kościoła to umacnianie wiernych w wyznawanej wierze<sup>141</sup>. Biorąc pod uwagę fakt, że socjologowie na podstawie danych demograficznych potwierdzają fakt starzenia się społeczeństw Europy, w tym także Polski, należy dowartościować rolę duszpasterstwa seniorów<sup>142</sup>.

Jan Paweł II w swoim orędziu na Wielki Post 2005 roku napisał: „Troska o osoby starsze, zwłaszcza wtedy, gdy przeżywają chwile trudne, winna leżeć na sercu wiernym, szczególnie we wspólnotach kościelnych”<sup>143</sup>. Z kolei papież Franciszek w adhortacji apostołskiej *Evangelii gaudium* podkreślił, że jako chrześcijanie „jesteśmy powołani do troski o najbardziej kruchych mieszkańców

---

[w:] *Pomyślnie starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, red. J. T. Kowalewski, P. Szukalski, Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź 2008, s. 39.

141 Por. S. Bukalski, *Śmierć i umieranie. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, „Studia Paradyskie” 24 (2014), s. 110.

142 Por. P. Brudek i in., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, art. cyt., s. 318.

143 Jan Paweł II, adhort. apost. *Familiaris consortio*, 22.11.1981, 19.

ziemi”<sup>144</sup>. Należą do nich również ludzie w podeszłym wieku. Duszpasterstwo i zaangażowanie apostołskie seniorów domagają się obecnie uznania i wyrażniejszego dowartościowania w życiu Kościoła.

### 2.3.1.1. POSŁUGA DUSZPASTERSKA WOBEC SENIORÓW

Duszpasterstwo seniorów to ważny obszar troski pasterskiej Kościoła. „Rozległy obszar, w którym Kościół katolicki wniósł i nadal wnosi ważny i trwały wkład na rzecz ludzi starszych, to misja ewangelizacyjna oraz duszpasterstwo ludzi trzeciego i czwartego wieku”<sup>145</sup>. Biorąc pod uwagę wielką różnorodność sytuacji i warunków życia ludzi w podeszłym wieku, Kościół uwzględnia seniorów w działalności duszpasterskiej i chce dokładnie rozpoznawać ich potrzeby, pomagać im w przezwyciężaniu apatii oraz włączać ich bez żadnej dyskryminacji we wspólnotę ludzi wierzących<sup>146</sup>.

Działalność duszpasterska wobec osób starszych była prowadzona przez Kościół od początków chrześcijaństwa. Podstawą wsparcia osób starszych w Kościele jest odpowiednia formacja wierzących mająca na celu ukształtowanie chrześcijańskiego podejścia do starości, czyli odkrywania duchowej, moralnej i teologicznej głębi tego okresu<sup>147</sup>.

---

144 Franciszek, adhort. apost. *Evangelii gaudium*, 24.11.2013, 202.

145 Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*. List papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności, 3.04.2002, s. 9.

146 Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*. List papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności, 3.04.2002, s. 9.

147 Por. R. Bielen, *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, art. cyt., s. 29.

Najważniejszym miejscem tego duszpasterstwa jest wspólnota parafialna. To przede wszystkim w niej ludzie starsi powinni czuć się jak u siebie i mieć możliwość spojrzenia na swoje życie z perspektywy Ewangelii<sup>148</sup>. Seniorzy aktywnie uczestniczący przez wiele lat w życiu parafii nie powinni być pozbawieni tego uczestnictwa na starość. W większości parafii w Polsce osoby starsze mają zagwarantowaną duszpasterską opiekę duchową. Do nich także jest zaadresowana szeroka oferta różnych nabożeństw. Ciągłe należy jednak poszukiwać nowych form obecności i aktywności w życiu parafialnym wiernych w podeszłym wieku<sup>149</sup>.

Zadanie opieki nad osobami starszymi Kościoła realizuje poprzez wspieranie ich dążenia do świętości oraz przez pogłębianie znaczącego udziału seniorów w praktykach religijnych, w tym w sakramentach, oraz poprzez prowadzenie specjalnych katechez dla tej grupy wiekowej<sup>150</sup>. Duszpasterstwo ludzi trzeciego i czwartego wieku winno ułatwić ludziom starszym uczestnictwo w celebracji Eucharystii, korzystanie z sakramentu pojednania, udział w pielgrzymkach, rekolekcjach i dniach skupienia. Osobom w podeszłym wieku należy także towarzyszyć duchowo. Trzeba zapewnić im możliwość przyjęcia sakramentu namaszczenia

---

148 Por. A. Kalbarczyk, „*Nie odtrącaj mnie w starości*”. *O potrzebie profilowanego przepowiadania dla seniorów*, „Polonia Sacra” 19 (2014) nr 1, s. 116, <https://doi.org/10.15633/ps.732>.

149 Por. W. Przygoda, *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. J. Dzie-dzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2015, s. 87.

150 Por. Papieska Rada ds. Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i świecie*, [w:] *Ludzie starsi w rodzinie i społeczeństwie*, red. W. Gu-bała, S. Kania, Zarząd Główny Stowarzyszenia Rodzin Katolickich Archidiecezji Krakowskiej, Papieska Akademia Teologiczna, Kraków 1999, s. 153–157.

chorych<sup>151</sup>. Osoby starsze należy również zachęcać, by korzystały z tego sakramentu i nie odkładały go na czas ostatniej choroby, kiedy Kościół proponuje wiatyk jako Komunię na ostatnią drogę<sup>152</sup>. Według nauczania Kościoła sakrament chorych nie tylko skutkuje odpuszczeniem grzechów, ale także sprzyja powrotowi do zdrowia i pomaga choremu w odzyskaniu wewnętrznego pokoju<sup>153</sup>. Godna duszpasterskiej uwagi jest stosowana w wielu parafiach praktyka wspólnotowego udzielania sakramentu chorych przy okazji misji i rekolekcji parafialnych<sup>154</sup>.

Do podstawowych form duszpasterstwa seniorów należą głoszenie słowa Bożego, liturgia i diakonia. Przepowiadanie słowa Bożego powinno być dostosowane do sytuacji ludzi starszych. Najważniejsze są tu czytanie Pisma Świętego i homilia ukazująca „sakrament chwili obecnej”. Przepowiadanie ma prowadzić do głębszego przeżywania Eucharystii<sup>155</sup>. Duszpasterze powinni pomóc seniorom realizować swoje powołanie w Kościele i świecie, tak aby patrzyli na swoją starość jako naturalny etap życia, jako czas wartościowy, który należy i można przeżywać w postawie zaufania Bogu, a także, jeśli to możliwe, zaangażowania dla wspólnoty<sup>156</sup>.

Istotną formą wsparcia wobec osób starszych jest kształcenie religijne. Kościelne formy kształcenia dorosłych to nie to samo co

151 Por. Papieska Rada ds. Świeckich, *Godność i postannictwo ludzi starszych w Kościele i świecie*, 1.10.1998, 5.

152 *Katechizm Kościoła katolickiego*, Pallotinum, Poznań 1994, 1524.

153 Zob. Jk 5, 14–15; *Katechizm Kościoła katolickiego*, Pallotinum, Poznań 1994, 1520.

154 Por. W. Przygoda, *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, dz. cyt., s. 91–92.

155 T. Dyk, *Samotność ludzi starszych w nauczaniu Jana Pawła II*, art. cyt., s. 236.

156 Por. A. Kalbarczyk, „Nie odrzucaj mnie w starości”. *O potrzebie profilowanego przepowiadania dla seniorów*, art. cyt., s. 129.

szkolna pedagogika religii czy katecheza dla dorosłych<sup>157</sup>. Człowiek, wchodząc w okres starości, coraz mocniej konfrontuje się z problemem utraty sił, sensu cierpienia, śmierci, własnego życia i nieśmiertelności. Na te pytania powinni odpowiadać duszpasterze i ludzie świeccy do tego przygotowani na „katechezach dla dorosłych”. Osoby starsze można czynnie włączyć w dzieło apostołstwa, działalność charytatywną, apostołat w rodzinach, w posługę liturgiczną i obronę życia. Ważne jest, aby przekonać seniorów, że cały czas mogą wносить cenny wkład w różne dziedziny działalności Kościoła, wspierając go swoim cierpieniem i modlitwą<sup>158</sup>.

Z punktu widzenia duszpasterstwa parafialnego bardzo ważne są grupy zorganizowane dla seniorów. Często są to wspólnoty modlitewne, takie jak parafialne koła różańcowe czy apostołstwo „Margaretka”, związane z modlitwą i duchową adopcją kapłanów. Praktykuje się też modlitwę w duchu franciszkańskim i bierze udział w trzecim zakonie św. Franciszka przeznaczonym dla osób świeckich. Występują również bractwa szkaplerza świętego, związane z duchowością zakonu karmelitańskiego. Coraz częściej pojawiają się przy parafiach kręgi biblijne, w których uczestnicy modlą się słowem Bożym i wspólnie je rozważają. Bardzo prężnie rozwijającym się ruchem w Kościele w Europie, a także w Ameryce jest Apostołstwo Dobrej Śmierci. Na szczeblu parafialnym

---

157 Por. B. Grümme, *Nie tylko szydełkowanie i gra w bingo. Starość jako wyzwanie religijno-pedagogiczne*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralno-teologiczna*, red. J. Dziedzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2015, s. 218.

158 Por. P. Brudek i in., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, art. cyt., s. 320.

i diecezjalnym pozostaje ciągle wiele bractw eucharystycznych związanych z modlitwą<sup>159</sup>.

Ważne jest także zachęcanie ludzi w podeszłym wieku do uczestnictwa w kręgach rodzin Żywego Różańca, Apostolstwa Chorych bądź w innych bractwach i stowarzyszeniach religijnych. Takie grupy przyparafialne mogą pomóc w przeżywaniu chrześcijańskiego podejścia do upływającego życia i tym samym zaspokoić potrzebę przenikania ludzkiej egzystencji wymiarem religijnym<sup>160</sup>. Zdaniem księdza profesora Wiesława Przygody bardzo ważne jest większe zaangażowanie seniorów w miejscach kultu, ośrodkach pielgrzymkowych, parafiach i poradniach. Cenne wydaje się także umożliwienie im podejmowania posług liturgicznych: stałych diakonów, nadzwyczajnych szafarzy Komunii Świętej, akolitów, lektorów oraz animatorów nabożeństw<sup>161</sup>.

Kościół rozwija też misję ewangelizacyjną osób starszych poprzez angażowanie seniorów w pracę duszpasterską, zwłaszcza w pracę z rodzinami oraz w ramach zrzeżeń religijnych. Należy w tym przypadku wykorzystać ich „historyczną pamięć”, dowartościowując wychowawczą rolę dziadków. Pracując apostołsko w strukturach duszpasterstwa, osoby starsze mogą wnieść dużo dobra w liturgię i inne spotkania modlitewne, w działalność

159 Por. P. Brudek i in., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, art. cyt., s. 319–320.

160 Por. J. Leonowicz, *Duszpasterstwo ludzi starych*, [w:] *Duszpasterstwo specjalne*, red. R. Kamiński, B. Drożdż, Wrocławskie Wydawnictwo Naukowe Atla 2, Lublin–Wrocław 1998, s. 50.

161 Por. W. Przygoda, *Starych duszpasterstwo*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, red. E. Gigilewicz i in., t. 18: *Serbowie–Szczepański*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, Lublin 2013, kol. 868–870; E. Wiszowaty, *Starości się nie wybiera. Wiek sędziwy w perspektywie teologiczno-pastoralnej*, „Forum Teologiczne” 17 (2016), s. 35–36.

charytatywną, w zaangażowanie na rzecz „cywilizacji życia” oraz w przeżywanie doświadczeń egzystencjalnych, a zwłaszcza choroby i cierpienia<sup>162</sup>.

Duszpasterze powinni uwrażliwić ruchy, stowarzyszenia, grupy i wspólnoty na postępujący proces starzenia się społeczeństwa polskiego. Można zatem spodziewać się, że wzrastająca liczba ludzi w podeszłym wieku będzie także owocowała powstawaniem grup i wspólnot dostosowanych do oczekiwań i potrzeb seniorów. Udział w takich grupach daje możliwość zaangażowania osób starszych w działalność apostolską i wykorzystanie ich życiowej mądrości, przywiązania do tradycji, doświadczenia i rozważgi. W ten sposób odpowiednio dowartościowane duszpasterstwo seniorów może wskazywać nowe możliwości twórczego zaangażowania ludzi w podeszłym wieku w życie społeczne i w działalność Kościoła<sup>163</sup>.

Ważną propozycją oddziaływania eklezjalnego na osoby starsze jest duszpasterstwo pielgrzymkowe. Można zaobserwować, że seniorzy są często najchętniejszymi do wspólnotowego wyjazdu. Jest to dla duszpasterzy dogodna okazja, aby scalać grupy działające w parafii, a także ukazać, że w parafii jest miejsce zarówno dla młodszych, jak i starszych<sup>164</sup>. Trzeba dodać, że liczba grup w parafii w sposób istotny wpływa na poczucie wspólnoty ogółu

---

162 Por. Papieska Rada ds. Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i świecie*, [w:] *Ludzie starsi w rodzinie i społeczeństwie*, red. W. Gubała, S. Kania, Zarząd Główny Stowarzyszenia Rodzin Katolickich Archidiecezji Krakowskiej, Papieska Akademia Teologiczna, Kraków 1999, s. 157–163.

163 Por. I. Celary, *Ludzie starsi w Kościele*, [w:] *Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, red. A. Fabiś, Sosnowiec, 2005, s. 115–119; I. Celary, *Troska duszpasterska wobec osób starszych w starzejącym się społeczeństwie polskim*, art. cyt., s. 79.

164 Por. P. Brudek i in., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, art. cyt., s. 320.

parafian, a seniorom ułatwia znaleźć własną grupę spełniającą ich oczekiwania i specyficzne potrzeby religijne. Do pełniejszej integracji osób starszych ze wspólnotą parafialną przyczynia się zaangażowanie apostołskie<sup>165</sup>.

### 2.3.1.2. DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNO-CHARYTATYWNA

W adhortacji apostołskiej *Familiaris consortio* Jan Paweł II mówił o szczególnych rodzajach duszpasterstwa w odniesieniu do różnych kategorii ludzi, wśród których wymienia „osoby starsze, nierzadko zmuszone do życia w samotności i bez wystarczających środków utrzymania”<sup>166</sup>. Podobnie soborowy dekret *Apostolicam actuositatem* wśród różnych rodzajów apostołstwa wymienia „zapewnienie osobom starszym nie tylko niezbędnych środków do życia, ale także słusznego udziału w owocach postępu gospodarczego”<sup>167</sup>.

Kościół otacza szacunkiem ludzi ubogich i chorych oraz wspiera dzieła miłosierdzia i wzajemnej pomocy mające na celu niesienie pomocy w różnych potrzebach ludzkich<sup>168</sup>. Misję tę realizuje przede wszystkim poprzez instytucję Caritas<sup>169</sup>. Ważnym kierunkiem działalności społeczno-charytatywnej powinno być budzenie świadomości i organizowanie pomocy w najbliższym otoczeniu osób chorych i samotnych. Chodzi o uaktywnienie sąsiadów, mieszkańców dzielnic i członków parafii, aby organizując pomoc,

165 Por. W. Przygoda, *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, art. cyt., s. 92–93.

166 Jan Paweł II, adhort. apost. *Familiaris consortio*, 22.11.1981, 19.

167 Sobór Watykański II, dekr. *Apostolicam actuositatem*, 8.11.1965, 20.

168 Sobór Watykański II, dekr. *Apostolicam actuositatem*, 8.11.1965, 8.

169 Por. J. R. Błachnio, A. Błachnio, *Starość jako zadanie dla człowieka – inspiracje w nauczaniu Jana Pawła II*, art. cyt., s. 60.



odciążyć w ten sposób rodzinę lub wyspecjalizowane organizacje przeznaczone do niesienia pomocy<sup>170</sup>.

Podstawą opieki charytatywno-socjalnej nad ludźmi starszymi jest zapewnienie im stałości środowiska, na które najlepiej nadaje się dom rodzinny. Opieka nad ludźmi starszymi jest szczególnie trudna i wymaga odpowiednich predyspozycji i mocnego zaangażowania opiekuna. Dlatego, jak zauważa ks. Wiesław Przygoda, w środowisku lokalnym parafii, gminy, osiedla należy tworzyć grupy wsparcia, wolontariat ukierunkowany na pomoc ludziom starszym, a także środowiskowe domy pobytu dziennego dla seniorów. Dobrą formą troski o ludzi starszych są również przeznaczone dla nich świetlice i domy dziennego pobytu, które umożliwiają im spotkanie w szerszym gronie rówieśników. Potrzebne są też tygodniowe lub dłuższe charytatywne turnusy wypoczynkowe dla najuboższych seniorów<sup>171</sup>.

Przy wielu parafiach działają kluby seniora. W takich grupach, prowadzonych zazwyczaj przez wolontariuszy parafialnych we współpracy z duszpasterzami, akcent kładzie się przede wszystkim na systematyczne spotkania we wspólnocie<sup>172</sup>. Dla członków klubu seniora można zorganizować katechezy, prelekcje, spotkania z ciekawymi ludźmi lub przygotowane przez młodzież wieczornice z poezją religijną<sup>173</sup>.

---

170 Por. I. Celary, *Troska duszpasterska wobec osób starszych w starzejącym się społeczeństwie polskim*, art. cyt., s. 80.

171 Por. W. Przygoda, *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, art. cyt., s. 93–95.

172 Por. P. Brudek i in., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, art. cyt., s. 320–321.

173 Por. W. Przygoda, *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, dz. cyt., s. 89–90.

W duszpasterstwie parafialnym należy organizować okolicznościowe nabożeństwa dla osób starszych. Okazjami do takich spotkań mogą być Dzień Babci i Dziadka, Światowy Dzień Choroego, Wigilia, Wielkanoc, odpust parafialny. Aktywnych seniorów można zaangażować w różne przedsięwzięcia parafialne. Mogą to być prace biurowe, porządkowe, poprowadzenie sklepiku parafialnego bądź kiermaszu świątecznego<sup>174</sup>.

Znaczącą pomoc rodzinie w opiece nad ludźmi starszymi i chorymi mogą świadczyć stacje opieki Caritas. Przy parafiach często działają też koła charytatywne, prowadzone są jadłodajnie, a duszpasterze współpracują z ośrodkami pomocy społecznej, gdzie są często kapelanami. Istotna jest działalność zgromadzeń zakonnych, które realizując swój charyzmat w służbie bliźnim, niosą pomoc najbardziej potrzebującym, w tym także osobom starszym<sup>175</sup>.

### 2.3.1.3. MISJA OSÓB STARSZYCH W KOŚCIELE

Jan Paweł II nie tylko prosi ludzi starszych o wsparcie, ale także zaznacza, że Kościół o nich pamięta i na nich liczy: „Kościół nadal was potrzebuje. Wysoko ceni sobie przysługi, jakie nadal jesteście gotowi mu oddać w różnych dziedzinach apostołatu, liczy na wasz wkład wytrwałej modlitwy, oczekuje waszych wyważonych rad i wzbogaca się dzięki ewangelicznemu świadectwu, jakie składacie każdego dnia”<sup>176</sup>.

174 Por. W. Przygoda, *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, dz. cyt., s. 92.

175 Por. J. R. Błachnio, *Starość człowieka w myśli filozoficzno-społecznej*, art. cyt., s. 83.

176 Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, dz. cyt., s. 9.

W kontekście chrześcijańskiej wiary i nadziei starość może być przeżywana jako dar Boży i jako zadanie do wykonania. Seniorom został udzielony specjalny charyzmat, „by we właściwy sposób wykorzystywać swoje talenty i siły fizyczne dla własnej satysfakcji i dla dobra innych”<sup>177</sup>. Charyzmaty typowe dla okresu starości, takie jak mądrość, doświadczenie życiowe, cierpliwe znoszenie cierpienia, praktykowanie modlitwy, stanowią teologiczną podstawę do apostołskiego zaangażowania ludzi w podeszłym wieku<sup>178</sup>.

Adhortacja *Christifideles laici* podkreśla, że wiek emerytalny „otwiera przed ludźmi starszymi nowe możliwości kontynuowania przez nich pracy apostołskiej, którą winni oni odważnie podejmować, pokonując w zdecydowany sposób pokusy nostalgicznego zamykania się we wspomnieniach z przeszłości, która już nie wróci. Winni coraz jaśniej sobie uświadamiać, że ich rola w Kościele i w społeczeństwie nie kończy się z wiekiem, lecz jedynie przybiera nową formę”<sup>179</sup>.

Zjawisko starzenia się ludności Europy i Polski generuje dziś wiele problemów społecznych, które nie pozostają również bez wpływu na działalność duszpasterską Kościoła. Duszpasterze powinni stale pamiętać o tym, że tak jak ważny jest dla człowieka starszego Kościół, tak i on jest ważny dla Kościoła. Seniorzy mają w nim do spełnienia konkretną misję. Są oni niezastąpionymi apostołami, szczególnie w dziedzinie budowania więzi rodzinnych, działalności charytatywnej, w zbawczym przeżywaniu cierpienia i modlitwie. Wyzwaniem duszpasterskim jest troska o to, by

---

177 Jan Paweł II, *Cenna rola osób starszych w Kościele*. Audiencja generalna, 7.09.1994, dz. cyt., s. 39.

178 Por. W. Przygoda, *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, dz. cyt., s. 97.

179 Jan Paweł II, adhort. apost. *Christifideles laici*, 30.12.1988, 48.

seniorzy byli świadomi swoich zadań apostołskich w przeżywanej fazie życia<sup>180</sup>.

Osoby w wieku senioralnym są potrzebne Kościołowi i im bardziej będą tego świadomi duszpasterze, tym większe będą owoce tej działalności i zadowolenie po obu stronach. Ta grupa skupia w sobie wielki potencjał działalności eklezjalnej, którego nie można zmarnować. Ważne jest, aby duszpasterze coraz gorliwiej szukali nowych rozwiązań, by pomóc ludziom w podeszłym wieku zbliżyć się do Boga i czuć się potrzebnymi<sup>181</sup>.

Aktywność religijna osób starszych może stać się tym pełniejsza, im bardziej duchowieństwo będzie otaczało ich poradnictwem pastoralnym<sup>182</sup>. Zaangażowanie osób starszych przy parafii może przybierać różne formy: prowadzenie zajęć wyrównawczych, korepetycji dla młodzieży, wypełnianie deklaracji podatkowych przez byłych pracowników biurowych sektora administracyjnego. Przy włączeniu starszych ludzi do konkretnych zajęć należy uwzględnić ich dawne umiejętności oraz cechy charakteru, ponieważ obawiają się oni nowych, trudnych dla nich zadań<sup>183</sup>.

Seniorzy mogą również uczestniczyć w organizacjach i ruchach kościelnych, angażując się na rzecz kultury i obrony życia. Przez przyjmowanie po chrześcijańsku cierpienia i śmierci mogą dawać świadectwo świętości i nienaruszalności życia od poczęcia aż

180 Por. I. Celary, *Troska duszpasterska wobec osób starszych w starzejącym się społeczeństwie polskim*, art. cyt., s. 81.

181 Por. P. Brudek i in., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, art. cyt., s. 322.

182 Por. I. Kochan, *Rola aktywności religijnej w adaptacji do starości*, „Rocznik Teologiczny” 51 (2009) nr 1–2, s. 141.

183 Por. Q. Kúmpel, *Rehabilitacja w gerontopsychiatrie*, „Psychiatria Polska” 2 (1979), s. 54.

naturalnej śmierci<sup>184</sup>. Osoba starsza w społeczności wiernych pełni wiele funkcji. Potrzebne jest jej doświadczenie życiowe, modlitwa, obecność, a nawet cierpienie. Dzięki swojej aktywności religijnej może wpływać na wychowanie młodego pokolenia. Jej obecność w społeczeństwie kształtuje postawy wobec chorych i potrzebujących pomocy.

### 2.3.2. ZADANIA SPOŁECZEŃSTWA WOBEC SENIORÓW

Proces starzenia się ludności wymaga podjęcia wielu zadań z zakresu polityki społecznej. Chodzi o możliwość realizacji potrzeb seniorów i usuwanie lub łagodzenie ich problemów. W to zadanie powinny być włączone wszystkie pokolenia, grupy społeczne, głównie parlament i rząd, instytucje samorządowe i sektor pozarządowy<sup>185</sup>.

Odpowiedzialność za osoby starsze spoczywa na całym społeczeństwie. Jan Paweł II zauważa: „Konieczne jest w związku z tym zwiększenie pomocy ekonomicznej oraz inicjatyw ustawodawczych, dzięki którym nie będą oni wyłączeni z życia społecznego”<sup>186</sup>. Człowiekowi starszemu należy zapewnić „bezpieczne i godziwe warunki życia, a jego rodzinie pomoc także materialnie, aby mogła pozostać naturalnym środowiskiem więzi międzyludzkich. [...] Należy kształtować takie systemy opieki, które na pierwszym

---

184 Por. Jan Paweł II, adhort. apost. *Christifideles laici*, 30.12.1988, 48.

185 Por. A. Mielczarek, *Starzenie się ludności w Polsce wyzwaniem XXI wieku*, art. cyt., s. 19.

186 Jan Paweł II, *Bo tu jest twoje życie i długie trwanie twego pobytu na ziemi*. Orędzie Ojca Świętego Jana Pawła II na Wielki Post 2005 r., dz. cyt., s. 6.

miejscu stawiają godność człowieka starszego i pomagają mu – w miarę możliwości – zachować poczucie własnej wartości”<sup>187</sup>.

Wśród praw mających zapewnić osobom starszym odpowiednią pozycję w społeczeństwie jest prawo do otrzymywania odpowiednich środków zapewniających im odpowiedni poziom życia oraz umożliwiających uczestnictwo w życiu publicznym i społecznym. Osoby starsze powinny otrzymywać od państwa takie wsparcie, które pozwoli im na dostosowanie domu i otoczenia do aktualnych potrzeb<sup>188</sup>. Obowiązkiem państwa i społeczeństwa jest stworzenie każdej osobie optymalnych warunków do pomyślnego życia i starzenia się. Dzięki właściwie prowadzonej polityce społecznej zmniejsza się ryzyko marginalizacji społecznej seniorów<sup>189</sup>.

Polityka społeczna wobec osób starszych powinna zapewnić zaspokojenie potrzeb seniorom i ich rodzinom. Taka polityka nie ma na celu zastąpienia rodziny w sprawowaniu jej funkcji opiekuńczych i ekonomicznych, ale przede wszystkim pomóc rodzinom, aby były one w stanie zapewnić godne warunki oraz możliwość udziału w życiu lokalnej społeczności najstarszym członkom<sup>190</sup>.

Jeżeli chodzi o potrzeby wyższego rzędu, w obszarze edukacji, organizacji czasu wolnego i uczestnictwa w kulturze osób starych, główna rola przypada organizacjom pozarządowym. W związku z rosnącym naciskiem na to, by ludzie w coraz większym stopniu

187 Por. Jan Paweł II, *O szacunek dla ludzi w podeszłym wieku*. Przemówienie do uczestników konferencji zorganizowanej przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, 31.10.1998, dz. cyt., s. 16.

188 Por. A. Tworowska-Baraniuk, *Realizacja idei praw człowieka wobec ludzi starych*, dz. cyt., s. 172.

189 Por. R. J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, dz. cyt., s. 23.

190 Por. P. Błędowski i in., *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 13.

sami zapewniali sobie bezpieczeństwo socjalne na starość, należy spodziewać się wzrostu znaczenia instytucji rynkowych w polityce społecznej<sup>191</sup>.

Polityka społeczna powinna również dysponować możliwościami elastycznego i szybkiego reagowania na zmiany w społeczeństwie. Biorąc pod uwagę postępujące kurczenie się rodziny i nasilające się procesy migracyjne, należy określić, jakie zadania wobec osób starszych powinny być realizowane z udziałem administracji publicznej. Trzeba również ustalić, jaką rolę powinny odgrywać podmioty samorządowe, a jaką organizacje pozarządowe, wolontariat oraz rynek jako dostawca dóbr i usług<sup>192</sup>.

Starość stanowi ważne zadanie także dla instytucji medycznych i społecznych. Wszystkie poczynania, zarówno samej jednostki, jak i instytucji, powinna cechować nieustanna troska o jakość życia<sup>193</sup>. Należy tworzyć takie systemy opieki, które na pierwszym miejscu stawiają godność człowieka i pomagają mu zachować świadomość własnej wartości, „aby nie doszło do sytuacji, w której poczuje się on bezużytecznym ciężarem i będzie pragnął lub wręcz domagał się śmierci”<sup>194</sup>.

Celem działań opieki zdrowotnej nad osobami starszymi powinno być utrzymanie seniorów w możliwie jak najdłużej trwającej niezależności i samodzielności. Za priorytet w polityce zdrowotnej

---

191 Por. D. Nowik, *Polityka społeczna i zdrowotna wobec osób starych – realizacja zadań przez państwo, ale czy skuteczne?*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 193.

192 Por. P. Błędowski i in., *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 13, 176.

193 Por. H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, art. cyt., s. 135.

194 Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995, 94.

i społecznej trzeba uznać rozwój domowej opieki geriatrycznej w połączeniu z opieką socjalną. Należy starać się zwiększać liczbę miejsc w ośrodkach domów pomocy społecznej i zakładach opiekuńczo-leczniczych. Konieczne jest tworzenie sieci placówek oferujących osobom wymagającym stałej pomocy opiekę stacjonarną, całodobową finansowanych z innych możliwych źródeł, na przykład z samorządów, organizacji pozarządowych, fundacji, sponsorów<sup>195</sup>.

W Polsce kluczową funkcję w procesie zaspokajania podstawowych potrzeb osób starszych pełnią rodzina oraz publiczne podmioty polityki społecznej. Do sektora publicznego należą instytucje zapewniające im podstawy bezpieczeństwa materialnego (Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego) oraz zaspokajające potrzeby zdrowotne i potrzeby opiekuńcze, takie jak: ośrodki pomocy społecznej, domy pomocy społecznej, zakłady opiekuńczo-lecznicze i leczniczo-pielęgniacyjne<sup>196</sup>.

Zadaniem każdego państwa powinno być podjęcie efektywnych środków w celu przeciwdziałania dyskryminacji osób starszych. Miarą danego społeczeństwa jest więc ochrona, jaką otacza ono najłabsze jednostki<sup>197</sup>. Regulacje dotyczące ochrony praw osób starszych znajdują się w wielu międzynarodowych dokumentach. Prawa podstawowe gwarantowane są normami praw

195 Por. M. Bosacka, G. Bączyk, A. Ulatowska, *Aspekty psychospołeczne życia osób w wieku podeszłym a możliwości opieki*, art. cyt., s. 439.

196 Por. D. Nowik, *Polityka społeczna i zdrowotna wobec osób starych – realizacja zadań przez państwo, ale czy skuteczne?*, art. cyt., s. 193.

197 Por. Jan Paweł II, *O szacunek dla ludzi w podeszłym wieku*. Przemówienie do uczestników konferencji zorganizowanej przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, 31.10.1998, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 20 (1999) nr 3 (211), s. 19.



człowieka zawartymi w takich aktach, jak Deklaracja Powszechna Praw Człowieka z 1948 roku<sup>198</sup>. W Polsce, poza sądami powszechnymi i administracyjnymi, instytucjami publicznymi najbardziej związanymi z ochroną praw są Rzecznik Praw Obywatelskich oraz Trybunał Konstytucyjny<sup>199</sup>.

---

198 Por. A. Tworkowska-Baraniuk, *Realizacja idei praw człowieka wobec ludzi starych*, dz. cyt., s. 167–168.

199 Por. A. Tworkowska-Baraniuk, *Realizacja idei praw człowieka wobec ludzi starych*, dz. cyt., s. 25.



## ROZDZIAŁ 3

# Rozwój w procesie starzenia się

Przygotowanie do starości powinno odbywać się w taki sposób, który zapewniłby człowiekowi w starszym wieku zaspokojenie wszystkich jego potrzeb bytowych, psychicznych i intelektualnych<sup>1</sup>. Jednymi z istotnych elementów akceptacji starości są zgoda na własną starość, a następnie praca nad sobą. Bardzo ważne w przygotowaniu do starości są też: skuteczne zabiegi zdrowotne, właściwa dieta i higiena, ruch fizyczny i umiejętność współżycia z innymi, gdyż to pozwala nawiązać lepszy kontakt ze zmieniającym się środowiskiem, w którym przyjdzie żyć seniorom<sup>2</sup>.

Kształtowanie odpowiednich postaw wobec osób starszych powinno dokonywać się już wśród dzieci i młodzieży. Należy wychowywać je w duchu solidarności z najstarszymi członkami społeczności<sup>3</sup>. Wychowanie do starości polega na pomaganiu ludziom

---

1 Por. A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 197.

2 Por. M. Dzięgielewska, *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, „Chowanna” 33 (2009) nr 2, s. 52.

3 Por. Papieska Rada do Spraw Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie*, 1.10.1998, 5.

w nabywaniu takich sprawności, które ułatwią im funkcjonowanie w wieku nieprodukcyjnym. Zaliczają się do nich rozwój zainteresowań, hobby, aktywność społeczna i polityczna, rozszerzanie i rozwijanie nawyków kulturalnych<sup>4</sup>.

Do pomyślnego starzenia się istotny jest indywidualny rozwój, który obejmuje troskę o zdrowie, rozwój dojrzałej osobowości i religijności. W wymiarze wspólnotowym ważne są obecność w rodzinie i społeczeństwie, współpraca międzypokoleniowa i zaangażowanie się w wolontariat. W pomyślnym starzeniu się dużą rolę może odgrywać edukacja i dalsze kształcenie, choćby na uniwersytetach trzeciego wieku lub w klubach seniora.

### 3.1. Zadania w procesie starzenia się

Sposób przeżywania swojej starości zależy od wielu czynników, jednak jednym z najważniejszych jest własna historia życia. Starość niejako wyrasta z poprzednich faz rozwojowych; może okazać się pięknym, pełnym wdzięczności okresem życia, pod warunkiem, że człowiek zostawia za sobą spełnione życie, pełne satysfakcji i godności. Jednak starość może być też czasem smutku, poczucia osamotnienia i beznadziejności, gdy brakuje celu i poczucia sensu życia<sup>5</sup>.

Istotnym elementem w kształtowaniu dojrzałych postaw wobec starości jest utrwalanie przekonania, że starość nie jest stratą, ale

---

4 Por. R. Ilnicka, *Wychowanie do starości*, „Edukacja i Dialog” 4 (2006), s. 72.

5 Por. R. J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, dz. cyt., s. 87.

szansą dalszego rozwoju<sup>6</sup>. Do starości trzeba więc się przygotować i pomyślnie ją przeżyć.

### 3.1.1. PRZYSTOSOWANIE SIĘ DO STAROŚCI

W liście Jana Pawła II do osób starszych czytamy: „Starość jest wyzwaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć”. To wyzwanie to umiejętność przystosowania się do starości<sup>7</sup>. Każdy człowiek ma swój sposób przeżywania starości<sup>8</sup>. Wielu psychologów uważa, że istnieje związek między osobowością a pomyślnym starzeniem się<sup>9</sup>. Jedną z teorii na ten temat opracowali Suzanne Reichard, Floriane Livson i Paul Peterson. Po przeanalizowaniu danych 187 mężczyzn w wieku od 55 do 84 lat badacze ci zidentyfikowali pięć typów osobowości: dojrzały (konstruktywny), typ bujanego fotela (zależny), typ opancerzony (obronny, gniewny, wrogi) i typ nienawidzący siebie<sup>10</sup>.

Postawa, którą autorzy nazywają „konstruktywną”, to starość dobra, przystosowana, o pozytywnym nastawieniu do życia i do ludzi. Taki człowiek jest pogodny, zadowolony, cieszy się życiem oraz jest pogodzony ze śmiercią, która go nie przeraża. Cechuje

---

6 Por. K. Uzar, *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, dz. cyt., s. 100–101.

7 Por. M. Podolec, *Gdy przychodzi starość*, Wydawnictwo Diecezjalne i Drukarnia, Sandomierz 2007, s. 29–102.

8 Por. E. Koprowiak, B. Nowak, *Style życia ludzi starszych*, „Annales Universitatis Mariae Curie Skłodowska. Section D. Medicina” 62 (2007), s. 372–375.

9 Por. K. Wiśniewska-Roszkowska, *Starość jako zadanie*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1989, s. 41–48; B. Borys, *Pogodnie o starości*, SPAR, Gdańsk 1998, s. 44–47.

10 Por. I. Stuart-Hamilton, *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2006, s. 144.

go życzliwość wobec innych. Odznacza się wysokim poziomem moralnym, często też głęboką religijnością. Postawa „zależna” reprezentowana jest przez ludzi czujących się zmęczonymi fizycznie i duchowo słabych. Potrzebują oni pomocy i sympatii innych, a jeśli jej nie otrzymują, czują się nieszczęśliwi, gdyż brak im potrzebnego wsparcia<sup>11</sup>.

Seniorzy o postawie obronnej dystansują się od innych, są sztywni, przesadnie opanowani i nie ujawniają swych uczuć ani myśli. Starość oceniają negatywnie, a odrzucając ludzką pomoc, usiłują jak najdłużej zachować samodzielność i aktywność. Z kolei starcy gniewni, nastawieni wrogo do otoczenia, są podejrzliwi, agresywni i nie ufają ludziom. Swoje niepowodzenia i błędy przypisują warunkom i otoczeniu, a starość budzi w nich odrazę, dlatego kurczowo trzymają się pracy i aktywności. Inną grupę stanowią starsi o postawie wrogości do siebie, odznaczający się pesymistycznym, negatywnym stosunkiem do własnego życia. Są to ludzie skłonni do smutku, depresji, fatalizmu, bez zainteresowań i aktywności. Czują się samotni i niepotrzebni. Starość jest dla nich dodatkowym jarzmem, a śmierć traktują jak wyzwolenie z nieszczęśliwej egzystencji<sup>12</sup>.

W paradygmacie aktywnego starzenia się ma miejsce wypracowywanie pozytywnych postaw wobec starości<sup>13</sup>. Na swoją starość ludzie pracują sobie sami. Ktoś, kto przez całe dorosłe życie przyjmował postawę bierną, na starość najczęściej będzie żył w poczuciu

---

11 Por. I. Stuart-Hamilton, *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*, dz. cyt., s. 144.

12 Por. J. S. Turner, D. B. Helms, *Rozwój człowieka*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1999, s. 555.

13 Por. A. Błachnio, W. J. Maliszewski, *Przygotowanie do starości w rodzinie. Różnice pokoleniowe w otwartości na potrzeby seniora*, art. cyt., s. 180.

zależności od innych<sup>14</sup>. W dłuższej perspektywie czasowej wśród reprezentantów starszego pokolenia zauważa się wzrost świadomości zdrowotnej oraz zainteresowanie koncepcją pomyślnego, a tym samym aktywnego starzenia się. Dobre starzenie się jest związane z aktywnością dostosowaną do stanu zdrowia<sup>15</sup>.

W kontekście aktywnego starzenia się zwraca się uwagę na życie człowieka jako proces, podczas którego każdego dnia się starzejemy i musimy codziennie przygotowywać się do starości. Podkreśla się tu znaczenie działań, które mają za zadanie sprawić, że starość w rzeczywistości stanie się okresem aktywności w przeciwieństwie do jej stereotypowego postrzegania jako okresu zależności, braku radości, chęci i woli życia<sup>16</sup>.

Istnieją także opinie, że nastawienie na aktywne starzenie może tworzyć fałszywy i zbyt pozytywny wzorzec starości, pozbawionej chorób i niewiele różniącej się od aktywności wieku średniego, co dla wielu seniorów jest nieosiągalne<sup>17</sup>. Stoi też w sprzeczności z oczekiwaniami przynajmniej części osób starszych, które chciałyby w miarę szybko opuścić rynek pracy i odpocząć<sup>18</sup>.

---

14 A. Pryba, *Trzeci okres życia człowieka. Stagnacja czy szansa na rozwój?*, art. cyt., s. 179.

15 Por. A. Dragan, *Starzenie się społeczeństwa polskiego i jego skutki*, Biuro Analiz i Dokumentacji. Kancelaria Senatu, Warszawa 2011, s. 6.

16 Por. J. Perek-Białas, B. Worek, *Aktywne starzenie się, aktywna starość – określenie pojęć*, [w:] *Aktywne starzenie, aktywna starość*, red. J. Perek-Białas, Wydawnictwo Aureus, Kraków 2005, s. 16.

17 Por. P. Błędowski i in., *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 134.

18 Por. *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, red. P. Szukalski, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2009, s. 177–206.

### 3.1.2. CZYNNIKI POMYŚLNEGO STARZENIA SIĘ

Według Ann Bowling do kategorii, które powinny zostać uwzględnione w definicji pomyślnego starzenia się, należy zaliczyć: długo-wieczność, zdrowie psychiczne i fizyczne, sprawność poznawczą i funkcjonowanie społeczne, radzenie sobie, sprzyjające okoliczności życia, satysfakcję życiową<sup>19</sup>. Warunkiem pomyślnego starzenia jest więc dobry stan zdrowia, małe ryzyko niepełnosprawności oraz zachowana aktywność życiowa, wyrażająca się w wysokim poziomie sprawności fizycznej i umysłowej<sup>20</sup>.

Zdaniem Artura Dragana satysfakcjonujące starzenie się wiąże się z trzema czynnikami: niskim poziomem niepełnosprawności, samodzielnym funkcjonowaniem fizycznym i umysłowym oraz aktywnym zaangażowaniem w codziennym życiu. Jednym z najważniejszych celów polityki społecznej na rzecz osób starszych powinno być tworzenie warunków podtrzymywania niezależności ekonomicznej, w tym możliwość przedłużenia aktywności zawodowej<sup>21</sup>.

Coraz wyższe wykształcenie seniorów powinno przynieść szereg pozytywnych zmian: dłuższą aktywność zawodową, większą dbałość o własne zdrowie i samopoczucie, szybsze reagowanie na zaburzenia zdrowia. Takie zachowania w skali jednostek złagodzą konsekwencje starzenia się społeczeństwa w skali globalnej. Dużą rolę odgrywać tu będzie status materialny osób na emeryturze. Im mniej będą one miały trosk związanych ze sprawami bytowymi,

---

19 Por. A. Bowling, *Aspiration for Older Age in the 21st Century: What Is Successful Aging?*, „International Journal of Aging and Human Development” 64 (2007) nr 3, s. 263–297, <https://doi.org/10.2190/L0K1-87W4-9R01-7127>.

20 Por. R. J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, dz. cyt., s. 13.

21 Por. A. Dragan, *Starzenie się społeczeństwa polskiego i jego skutki*, dz. cyt., s. 9.



tym więcej czasu i energii będą mogły poświęcić na dbałość o swój stan zdrowia<sup>22</sup>. Nawet osoby w późnej starości mogą podjąć twórczą i wręcz młodzieńczą aktywność. Człowiek, podtrzymując w sobie takie cechy, jak cierpliwość, dobroć, uczynność, spokój, harmonia, miłość bliźniego, może zachować w sobie nieustanną młodość<sup>23</sup>.

Jak zauważa Barbara Gryglewska, na pomyślne starzenie się należy pracować przez całe życie. Trzeba dbać o zdrowie, utrzymywać sprawność zarówno fizyczną, jak i intelektualną. Właściwe zachowania prozdrowotne wpajane już od dziecka mogą zahamować lub znacznie spowolnić niekorzystne dla zdrowia zmiany. Profilaktyka wtórna i trzeciorzędowa zapobiega przejściu chorób w stan przewlekły, rozwojowi powikłań chorób, niepełnosprawności, zależności od osób innych, pogorszeniu jakości życia<sup>24</sup>.

„Pomyślne starzenie się – podkreśla Barbara Woźniak – jest związane z poczuciem spełnienia i satysfakcji z życia, nadzieją na przyszłość, radością życia i odnajdywaniem sensu w codziennych sprawach. Ważnym jego elementem jest poczucie bycia potrzebnym i kochanym. Osiągnięcie zdrowego starzenia się może być utrudnione w przypadku osób nieposiadających zasobów zdrowotnych, społecznych czy finansowych”<sup>25</sup>.

---

22 Por. A. Dragan, *Starzenie się społeczeństwa polskiego i jego skutki*, dz. cyt., s. 9.

23 Por. M. Ozorowski, *Docenianie wartości cierpienia w chrześcijaństwie*, „Studia Ecologiae et Bioethicae” 2 (2004), s. 752–753.

24 Por. B. Gryglewska, *Medycyna przeciwstarzeniowa*, [w:] *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej. Podręcznik dla lekarzy i studentów*, red. T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, Via Medica, Gdańsk 2006: s. 47–52; M. Laskowska-Szcześniak, E. Kozak-Szkopek, *Uwarunkowania pomyślnego starzenia*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 7 (2013) nr 6, s. 287.

25 B. Woźniak, *Zaangażowanie religijne a stan zdrowia osób w wieku podeszłym: mechanizmy zależności, wybrane wyniki badań*, „Przegląd Socjologiczny” 61 (2012) nr 2, s. 211.

Jak stwierdza Małgorzata Fopka-Kowalczyk: „Wydaje się, że w procesie wspierania osób starszych nie ma złotego środka. Oprócz oddziaływań osób zaangażowanych profesjonalnie, istotne znaczenie ma również podejście do własnego starzenia się osoby starszej. Umiejętność znalezienia w sobie motywacji i chęci do aktywnego życia w podeszłym wieku pozwala przeżyć późniejszą dorosłość w poczuciu satysfakcji, świadomości samego siebie i zaspokajania psychicznych potrzeb, bez odczuwania alienacji czy odrzucenia”<sup>26</sup>.

### 3.2. Indywidualny rozwój w starości

W przygotowywaniu się do starości ważna jest praca nad sobą. Ma ona na celu formowanie siebie i zmierza do ukształtowania „człowieka, jakim jest każdy z nas”<sup>27</sup>. Należy pamiętać, że „starość kształtuje się wraz z nami i styl naszej starości będzie zależał od tego, jak potrafimy odkryć jej sens i wartość, zarówno na płaszczyźnie czysto ludzkiej, jak i w świecie wiary”<sup>28</sup>.

Starość jest zatem kolejnym okresem życia, w którym człowiek ma do wypełnienia wiele zadań. Zdaniem Erika Eriksona do zadań tych należą: akceptacja własnego życia, przekierowanie energii

---

26 M. Fopka-Kowalczyk, *Samotność osób starszych i czynniki ją warunkujące*, „Kultura i Edukacja” (2018) nr 1 (119), s. 79, <https://doi.org/10.15804/kie.2018.01.05>.

27 Jan Paweł II, *Praca nad życiem wewnętrznym osobistą współpracą z Jezusem Chrystusem. Przemówienie do młodzieży duchownej*, 6.06.1979, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 2, 1: *Rok 1979*, Pallottinum, Poznań 1990, s. 657.

28 Por. Papieska Rada do Spraw Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie*, 1.10.1998, 1.

na nowe role i formy aktywności oraz rozwój stosunku do śmierci<sup>29</sup>. Aby móc się z tych zadań wywiązać, osoby w starszym wieku powinny najpierw konstruktywnie przystosować się do własnej starości<sup>30</sup>. Trzeba zatem zatroszczyć się o swoje zdrowie, o dalszy rozwój swojej osobowości i odkryć znaczenie religijności.

### 3.2.1. TROSKA O ZDROWIE

Dobre zdrowie jest podstawowym i najważniejszym warunkiem wysokiej jakości życia i zadowolenia w starości. Jest ono również ważnym czynnikiem współwyznaczającym pozycję starszego człowieka w rodzinie i społeczeństwie, pozwalającym na czerpanie satysfakcji z pomyślnie przeżywanej jesieni życia<sup>31</sup>.

Chociaż proces starzenia się zachodzi nieuchronnie, można indywidualnie wpływać na dłuższe zachowanie sprawności fizycznej i psychofizycznej<sup>32</sup>. Aby zachować zdrowie do późnej starości, należy przestrzegać podstawowych zasad zdrowego stylu życia, do których należą: aktywność fizyczna, prawidłowe odżywianie, badania lekarskie, wystrzeganie się nałogów oraz środowisko społeczne.

---

29 Por. Z. Kawka, *Starość w cyklu życia*, [w:] *Problemy społeczne, pomoc społeczna, praca socjalna. Wymiar polski i europejski*, red. J. Krzyszkowski, R. Majer, Ośrodek Kształcenia Służb Publicznych i Socjalnych – Centrum AV, Częstochowa 2004, s. 62.

30 Por. A. Nowicka, *Starość jako faza życia człowieka*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, red. A. Nowicka, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008, s. 22.

31 Por. R. Bonisławski, *Turystyka seniorów*, [w:] *Aktywizacja osób starszych w województwie łódzkim*, Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi, Łódź 2011, s. 43.

32 Por. K. Zamorska, M. Makuch, *Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny*, dz. cyt., s. 105.

Poprawa aktywności fizycznej to jeden z najważniejszych i najbardziej efektywnych sposobów prewencji i eliminacji problemów zdrowotnych w wieku starszym. Aktywność fizyczna chroni przed infekcjami, nowotworami jelita grubego i piersi, zapobiega otyłości, cukrzycy, osteoporozie, zanikom mięśni, ułatwia utrzymanie równowagi oraz przeciwdziała upadkom<sup>33</sup>.

Ruch poprawia sprawność układów oddechowego i krwionośnego oraz reguluje pracę przewodu pokarmowego. Aktywność fizyczna rozładowuje stres, zapobiega agresji, korzystnie wpływa na psychikę, zmniejsza tendencję do depresji, poprawia kontakty międzyludzkie i sprawność intelektualną<sup>34</sup>. Osoby starsze powinny pamiętać jednak o tym, aby dostosowywać poziom wysiłku fizycznego do swojej sprawności fizycznej, zwłaszcza gdy występują u nich choroby przewlekłe<sup>35</sup>.

W wieku senioralnym istotną rolę odgrywa właściwe odżywianie. Dieta osoby starszej powinna być urozmaicona, tak aby zapobiegać niedoborom składników pokarmowych, witamin i minerałów. Osoba starsza musi uwzględniać także indywidualne potrzeby i zalecenia dietetyczne lekarza, na przykład przy cukrzycy bądź miażdżycy. W diecie powinny znajdować się owoce i warzywa, które są źródłem składników mineralnych, witamin i błonnika. Dla seniora ważne jest również dostateczne nawodnienie

---

33 Por. E. Kozdroń, A. Leś, *Physical activity and successful ageing*, „Advances in Rehabilitation” 24 (2010), s. 49–57; W. Makuła, *Kultura fizyczna starzejących się pokoleń w świetle badań wybranych autorów polskich i zagranicznych*, „Antropomotoryka” 20 (2010) nr 52, s. 119–130.

34 Por. M. Laskowska-Szcześniak, E. Kozak-Szkopek, *Uwarunkowania pomyślnego starzenia*, art. cyt., s. 291.

35 Por. *Aktywność fizyczna osób starszych*, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/aktywnosc-fizyczna-osob-starszych.pdf> (2.04.2024).

organizmu. Trzeba pamiętać o piciu przynajmniej dwóch litrów płynów dziennie<sup>36</sup>.

Dla zachowania dobrej kondycji zdrowotnej i dobrostanu psychicznego należy motywować seniorów do regularnego wykonywania badań kontrolnych<sup>37</sup>. Osoba starsza z reguły łatwiej zapada na infekcje w okresie jesienno-zimowym, dlatego powinna pamiętać o corocznych szczepieniach przeciw grypie.

W wieku senioralnym mogą pojawić się także uzależnienia. Powodem tego jest postępujący wiek i wynikające z niego trudności w życiu. Przyczyny popadania osób starszych w uzależnienia to między innymi utrata bliskich, świadomość upływu czasu i zbliżającej się śmierci, postępująca utrata zdrowia, pogarszająca się sytuacja materialna, obawy o przyszłość i coraz częstsze lęki oraz stany depresyjne<sup>38</sup>.

Do najczęściej występujących w tej grupie wiekowej nałogów należą uzależnienia od papierosów, alkoholu i leków. Palenie papierosów w dużym stopniu zwiększa ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, układu oddechowego, a także nowotworów. Nałóg alkoholowy wpływa na przyspieszenie powstawania i rozwoju takich chorób, jak miażdżyca, zawał oraz marskość wątroby. Uzależnienie od leków jest najtrudniejsze do wyleczenia,

---

36 Por. *Żywnie osób starszych – jak powinno prawidłowo przebiegać?*, <https://enelsenior.pl/pl/artykuly/zywnie-osob-starszych-jak-powinno-prawidlowo-przebiegac> (2.04.2024).

37 Por. M. Muszalik i in., *Ocena wybranych zachowań sprzyjających zdrowiu wśród osób starszych w oparciu o Inwentarz Zachowań Zdrowotnych Juczyńskiego w aspekcie czynników socio-demograficznych*, „Problemy Higieniczne i Epidemiologiczne” 94 (2013) nr 3, s. 510.

38 Por. *Opieka nad seniorami z uzależnieniem – co warto wiedzieć?*, <https://pracadlaopiekunek24.pl/porady/opieka-nad-seniorami-z-uzalezniem-co-warto-wiedziec/> (2.04.2024).

ponieważ ich zażywanie w tym wieku jest najczęściej konieczne i może być w tym przypadku bardzo potrzebna właściwa edukacja na temat prawidłowego ich przyjmowania<sup>39</sup>.

Pomoc w walce z uzależnieniami seniora to przede wszystkim opieka i wsparcie ze strony bliskich osób jeszcze przed wejściem w nałóg<sup>40</sup>. W terapii uzależnień ważną rolę odgrywa aktywizacja, czyli ruch na świeżym powietrzu oraz zajęcia angażujące intelektualnie. Czynności te ograniczają myśli o nałogu. Terapia nałogu powinna odbywać się pod okiem lekarza. Jeśli mamy do czynienia z lekomanią, to lekarz powinien decydować o tym, kiedy i w jakich ilościach można stosować dane produkty farmaceutyczne<sup>41</sup>. Trzeba jednak pamiętać, że leczenie wymaga przede wszystkim woli i chęci osoby uzależnionej.

Istnieje silna zależność sytuacji zdrowotnej starszego człowieka od otrzymywanego wsparcia emocjonalnego i społecznego. Takie czynniki, jak samotność, izolacja społeczna, wczesne wdowieństwo, konflikty rodzinne, zaniedbania i brak wsparcia stanowią czynniki ryzyka chorób, postępującej niesprawności, a nawet przedwczesnej umieralności osób w starszym wieku<sup>42</sup>.

---

39 Por. *Uzależnienia wśród osób starszych – fakty i mity*, <https://enelsenior.pl/pl/artykuly/uzaleznienia-wsrod-osob-starszych-fakty-i-mity> (2.04.2024).

40 *Uzależnienia seniorów – co musisz wiedzieć*, <https://pfliegerin24.pl/blog/uzaleznienia-seniorow-co-musisz-wiedziec/> (2.04.2024).

41 Por. *Uzależnienia seniorów – co musisz wiedzieć*, dz. cyt.

42 Por. H. Worach-Kardas, *Jakość życia i sens życia w fazie starości*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 332.

### 3.2.2. ROZWÓJ OSOBOWOŚCI DOJRZAŁEJ W PODESZŁYM WIEKU

Starość nie musi być tylko okresem strat. Jest ona także czasem nowych możliwości. Człowiek posiadający wiedzę oraz umiejętności może utrzymać zdrowie i dobrą jakość życia do późnych lat. Bardzo istotnym elementem właściwego starzenia się jest skupienie się na twórczych aspektach życia, a nie na trudnościach związanych z zaawansowanym wiekiem. Pozytywne starzenie się oznacza więc taki stan umysłu, który oparty jest na wypracowanym poczuciu dobrostanu, wynikającym z optymistycznej oceny własnej osoby<sup>43</sup>. Trzeba na nowo odkryć możliwości rozwojowe wynikające z zasobów osobowościowych, umiejętnie przystosować się do starości oraz skoncentrować się na twórczym rozwiązywaniu stojących przed nami zadań.

#### 3.2.2.1. DYNAMIKA OSOBOWOŚCI W WIEKU SENIORALNYM

Najlepszą definicję osobowości przedstawił Lawrence A. Pervin<sup>44</sup>. Rozumie on osobowość jako „złożoną całość myśli, emocji i zachowań, nadającą kierunek i spójność życiu człowieka. Podobnie jak ciało, osobowość składa się zarówno ze struktur, jak i procesów, odzwierciedla działanie tyleż natury (genów), co środowiska. Pojęcie osobowości obejmuje również czasowy aspekt funkcjonowania człowieka, osobowość zawiera bowiem wspomnienia przeszłości,

---

43 Por. P. Zielazny, P. Biedrowski, D. Mucha, *Późna dorosłość – okres strat czy nowych wyzwań?*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 19 (2013) nr 3, s. 284–286.

44 Por. B. Płaczkiewicz, *Osobowościowe aspekty funkcjonowania w okresie późnej dorosłości*, „Zeszyty Naukowe WSHE. Seria C: Nauki Pedagogiczne” 40 (2015) nr 14, s. 98.

reprezentacje mentalne terażniejszości oraz wyobrażenia i oczekiwania co do przyszłości”<sup>45</sup>.

Rozwój jest procesem, który toczy się przez całe życie: od momentu narodzin aż do śmierci. Jest to proces wielowymiarowy wielokierunkowy, w którym występują zarówno zmiany progresywne, jak i regresywne<sup>46</sup>. Choć żyjąc dostatecznie długo, każdy człowiek doświadczy pogarszania się stanu zdrowia i osłabienia możliwości intelektualnych, ma on również szansę, by ten ostatni okres życia był czasem pogodnym i związanym z odczuwaniem satysfakcji z życia. Każda utrata, również ta związana ze starzeniem się organizmu człowieka, daje bowiem nowe szanse. Pojawiają się możliwości rozwoju pewnych obszarów aktywności, postaw i filozofii życia, na które nie było się gotowym na wcześniejszych etapach rozwoju, samodzielności i głębokiej satysfakcji<sup>47</sup>.

Choć okres późnej dorosłości wiąże się nieuchronnie z niekorzystnymi zmianami rozwojowymi zarówno w sferze fizycznej, jak i poznawczej, coraz częściej akcentuje się zarówno potrzebę, jak i możliwości rozwoju w tym okresie życia. Dopiero takie ujęcie starości, w którym podkreślony jest jej progresywny charakter, stanowi bowiem pełny i rzeczywisty opis zjawiska<sup>48</sup>.

Za najważniejsze zadania rozwojowe drugiej połowy życia Carl Gustav Jung uważał stawanie się sobą i wysiłek łączący się z dążeniem do integracji wewnętrznej. Indywiduację rozumiał jako

---

45 Por. L. A. Pervin, *Psychologia osobowości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002, s. 416.

46 Por. M. Finogenow, *Rozwój w okresie późnej dorosłości – szanse i zagrożenia*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Oeconomica” 2013 nr 297, s. 93.

47 M. Finogenow, *Rozwój w okresie późnej dorosłości – szanse i zagrożenia*, art. cyt., s. 99.

48 S. Kowalik, *Wspomaganie rozwoju w procesie starzenia się*, dz. cyt., s. 65–80.



naturalny proces rozwoju, w którym priorytetem dla jednostki staje się zintegrowanie własnego życia. W okresie starości człowieka rozwój związany jest z czasem zwieńczenia i bilansowania wysiłków życiowych w kontekście ostatniego już napięcia egzystencjalnego. Jest on także wyrazem dopełnienia procesów kształtowania tożsamości człowieka. Erikson używa stwierdzenia „jestem tym, co przetrwa ze mnie”<sup>49</sup>.

Z punktu widzenia pastoralnego w podejściu do starzenia się należy pamiętać, że osobowość człowieka nigdy nie jest gotowa, ale ciągle się staje. Podkreśla to papież Franciszek, kiedy mówi, że starość jest powołaniem; nie jest to jeszcze czas, aby się poddawać<sup>50</sup>. Starość ma swoją rolę do odegrania w tym procesie stopniowego dojrzewania człowieka zmierzającego ku wieczności<sup>51</sup>.

Starość więc powinna być skupiona „nie tylko na tym, co należy «zrobić», ale przede wszystkim jak «być»; winna też zwracać uwagę na wartości, które każą cenić życie na wszystkich jego etapach, ucząc akceptacji zarówno możliwości, jak i ograniczeń, które ona z sobą niesie”<sup>52</sup>.

Istotnym elementem w formowaniu dojrzałych odniesień wobec starości jest utrwalanie przekonania, że starość nie jest stratą,

---

49 Por. D. Boyd, H. Bee, *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2004, s. 604; B. Płaczekiewicz, *Osobowościowe aspekty funkcjonowania w okresie późnej dorosłości*, art. cyt., s. 103–104.

50 Franciszek, *Poeci modlitwy*. Audiencja generalna, 11.03.2015, dz. cyt., s. 41.

51 Por. A. F. Dziuba, *Starsi kapłani we wspólnocie Kościoła diecezjalnego*, „Rocznik Teologii Katolickiej” 8 (2009), s. 55.

52 Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*. List papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności, 3.04.2002, s. 9.

ale szansą dalszego rozwoju<sup>53</sup>. Integralny rozwój polega na tym, aby zachować właściwe proporcje pomiędzy ludzkim „być” i „mieć”<sup>54</sup>. W autentycznym rozwoju osoby „być” osoby musi stanowić wartość nadrzędną wobec jej „mieć”<sup>55</sup>.

Aby wypracować w sobie postawę „bardziej być, niż mieć”, należy kształtować w sobie nowe nawyki. Duchowość chrześcijańska proponuje tu rozwój wstrzeźliwości, która jest związana z prostotą życia. Człowiek, nawet kiedy niewiele posiada, potrafi być wdzięczny za to, co ma, i nie doświadcza negatywnych emocji, w tym smutku wynikającego z tego, że czegoś mu brakuje<sup>56</sup>.

Starość jest szczytem; zwieńczeniem trudu całego życia. Ten, kto go osiągnie, staje się bogaty w zdarzenia, przeżycia i przemyślenia, które towarzyszyły mu na tej wędrówce. Starzejąc się, człowiek wiele traci, między innymi zdrowie, ale też wiele zyskuje, mianowicie nowe wartości, doświadczenie, mądrość, nowe przeżycia wewnętrzne<sup>57</sup>.

### 3.2.2.2. ZADANIA ROZWOJOWE U OSÓB TRZECIEGO WIEKU

Zadania rozwojowe można określić jako przeprowadzenie i uzyskanie przez jednostkę tych zmian, które są konieczne w danym

53 Por. K. Uzar, *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, dz. cyt. s. 100–101; J. Szuka, *Formacja do starości*, „Ateneum Kapłańskie” 157 (2011) nr 1, s. 46–51.

54 Por. Jan Paweł II, enc. *Sollicitudo rei socialis*, 30.12.1987, 8.

55 Por. M. Wyrostkiewicz, *Ekologia ludzka. Osoba i jej środowisko z perspektywy teologicznomoralnej*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2007, s. 102; J. Dziedzic, *Kościół wobec kwestii ekologicznej*, [w:] *Ekoturystyka*, red. J. Dziedzic, P. Tirpak, Prešovská univerzita v Prešove Gréckokatolícka teologická fakulta, Prešov 2013, s. 45.

56 Por. Franciszek, enc. *Laudato si'*, 18.06.2015, 209, 222.

57 Por. R. Osak, *Wartość życia a logika śmierci w świetle starości*, art. cyt., s. 78.

okresie życia, aby nadal mogła się ona rozwijać<sup>58</sup>. Rozwój bowiem jest „całociowym procesem przemian człowieka”<sup>59</sup>. Każda jednostka ludzka poprzez swoją egzystencję zmienia się i nie ustaje w tych zmianach do końca swego życia, choć rozwój ten czasem może być także niezauważalny. Dojrzałą postawą jest wykształcenie w sobie umiejętności czerpania korzyści z każdego etapu rozwoju, w tym również ze starości. Do głównych zadań seniorów zalicza się umiejętne korzystanie z tego okresu egzystencji, w którym się znajdują<sup>60</sup>.

W procesie rozwoju w starości ważna jest akceptacja tego, co wcześniej było nieakceptowane, oraz pogodzenie się z odchodzeniem i utratą, które na jakiś czas może spowodować regres, ale w efekcie okazuje się korzystną zmianą rozwojową. W opinii Roberta J. Havighursta do najważniejszych zadań w późnej dorosłości należą<sup>61</sup>: (1) przystosowanie się do malejących sił fizycznych i pogarszającego się zdrowia, (2) przystosowanie się do emerytury, (3) przystosowanie się do śmierci współmałżonka, (4) przyjęcie i zaadoptowanie swoich ról społecznych w rodzinie, w grupach zawodowej i religijnej<sup>62</sup>.

Jednym z podstawowych zadań rozwojowych, które kontynuowane przez wszystkie fazy życia człowieka dają pozytywne

---

58 Por. R. J. Havighurst, *Zadania rozwojowe kolejnych okresów życia i warunki wypełniania*, [w:] *Encyklopedia Pedagogiczna*, red. W. Pomykało, Fundacja Innowacja, Warszawa 1997, s. 952–953.

59 K. Dąbrowski, *Pasja rozwoju*, Wydawnictwo PTHP, Warszawa 1982, s. 24.

60 Por. D. Zawadzka., M. Stalmach, *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i trudności*, art. cyt., s. 299–301.

61 Por. R. J. Havighurst, *Zadania rozwojowe kolejnych okresów życia i warunki wypełniania*, hasło cyt., s. 952–953.

62 Por. D. Zawadzka., M. Stalmach, *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i trudności*, art. cyt., s. 228–299.

efekt nieustannego „stawania się”, jest ustawiczne kształcenie się. Ciągłe „stawanie się” pozwala na długie zachowanie sprawności intelektualnej oraz psychicznej. Niezwykle istotnym aspektem jest także pielęgnowanie i realizowanie potrzeb duchowych, które wraz z wiekiem stają się wartością cenioną najwyżej<sup>63</sup>. Doświadczenie starości w znacznym stopniu zależy od odkrycia jej sensu i wartości, od akceptacji aktualnego stanu życia tak w kategoriach ludzkich, jak i religijnych. U ludzi wierzących jest szczególnie ważnym etapem, danym i zadaniem, prowadzącym do domu Ojca<sup>64</sup>.

Zdolności indywidualne człowieka wskazują na duży zasób możliwości twórczych w wielu dziedzinach życia. U osób w starszym wieku są ukryte znaczne rezerwy ze względu na mniejszą na ogół presję na osiągnięcia intelektualne w tym okresie, dlatego jest pożądane, aby ciągle ożywiać rozwój. Człowiek, chcąc być obecnym we współczesnym świecie i twórczo funkcjonować we wszystkich fazach życia, musi wykazać troskę o swoje doskonalenie się w ciągu całego życia. Zaprzepaszczenie tego procesu na którymś etapie skutkuje pejoratywnym obrazem starości<sup>65</sup>.

Starość otwiera korzystne warunki dla rozwoju duchowego i pogłębiania życia wewnętrznego człowieka. Ważnymi przymiotami

---

63 Por. A. M. Tchorzewski, *Starość, jej sens i znaczenie w procesie wychowania i rozwoju człowieka*, [w:] *Zdrowie człowieka i jego edukacja gerontologiczna*, red. Kuchcińska M, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2004, s. 97–101; D. Zawadzka., M. Stalmach, *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i trudności*, art. cyt., s. 301.

64 Por. Papieska Rada ds. Świeckich, *Godność i postannictwo ludzi starszych w Kościele i świecie*, 1.10.1998, [w:] *Trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej*, t. 2, red. J. Brusilo, Biblos, Tarnów 2012, s. 499.

65 Por. H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędzióra-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, art. cyt., s. 134.

osób starszych są ich namysł i mądrość życiowa, wynikające z bogatego doświadczenia i często z rozległej wiedzy<sup>66</sup>. Seniorzy mają czas na pogłębioną refleksję zarówno nad wydarzeniami z przeszłości, jak i obecnymi. Cechuje ich rozwaga, głębookość osądu i pewien dystans do życia<sup>67</sup>.

Starość jest twórcza, kiedy jest „przeżywana dla”, czyli w duchu proegzystencji<sup>68</sup>. W koncepcji rozwojowej Erika H. Eriksona akcentowana jest integracja: akceptacja swojego dotychczasowego życia, swojej przeszłości, nadawanie sensu terażniejszości, akceptowanie własnej niedoskonałości, objawów starzenia się, nieuchronnej perspektywy końca życia<sup>69</sup>. Koncepcja ta ujmuje mądrość jako końcowe stadium rozwoju osobowości, osiągnięte przez niektórych w okresie późnej dorosłości. Mądrość jest tu jakością osiąganą w procesie długotrwałego rozwoju osobowości, może więc zostać osiągnięta dopiero w późnym stadium rozwoju<sup>70</sup>.

Pomimo wielu towarzyszących mu problemów człowiek w okresie starości nie jest skazany na poczucie bezsilności. Starość jest etapem życia, który sprzyja temu, aby móc głębiej zrozumieć sens swojego życia i zdobyć „mądrość serca”. Okres podeszłego wieku może służyć dopełnieniu ziemskiego posłannictwa człowieka. Jego

---

66 Por. A. Nowicka, *Starość jako faza życia człowieka*, dz. cyt., s. 22.

67 Por. G. Gałuszka i in., *Obciążenia i problemy osoby starszej*, dz. cyt., s. 183.

68 Por. P. Morciniec, *Starzeć się z godnością. Od doświadczenia straty do owocowania*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. J. Dziedzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2015, s. 141.

69 Por. H. Worach-Kardas, *Starość w cyklu życia. Społeczne i zdrowotne oblicza późnej dorosłości*, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice 2015, s. 54.

70 Por. J. Kociuba, *Jakość czy sens starości*, [w:] *Starość darem zadaniem i wyzwaniem*, red. A. A. Zych, Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Pod Dębem”, Sosnowiec–Dąbrowa Górnicza 2014, s. 37–39.

słabości uczą, że cierpienie jest twórczym okresem ludzkiego życia i że można je przyjąć bez uszczerbku dla godności<sup>71</sup>.

### 3.2.3. ZNACZENIE RELIGIJNOŚCI U OSÓB STARSZYCH

Osoby, które w poszczególnych etapach życia rozwijały się pomyślnie pod względem religijnym, w latach starości mogą osiągnąć dalszy postęp. Pomimo możliwych różnych dolegliwości fizycznych i psychicznych zauważa się swoistą mądrość, czyli głęboki i dojrzały wgląd w istotne sprawy życia ludzkiego. Cechami tej sędziwej mądrości bywają: wyrozumiałość, tolerancja i życzliwość. Czesław Walesa zauważa, że „wiele osób religijnych osiąga w starości głęboki wgląd w ostateczne sprawy człowieka, takie jak: śmierć, życiowo doniosły i nieodwołalny wybór wartości Bożych, dalsze i niekończące się życie z Bogiem, ostateczna ocena swego życia i inne”<sup>72</sup>. Religia pomaga wyjaśnić najtrudniejsze kwestie egzystencjalne, które empirycznie nie dają się wytłumaczyć i których akceptacja wydaje się nie do przyjęcia<sup>73</sup>.

Jak zauważa Barbara Woźniak, religijność osób starszych różni się od stylu religijności młodszych grup wiekowych. Badania prowadzone w obrębie wyznań religijnych wykazują powtarzającą się prawidłowość, że osoby najstarsze to najbardziej religijna grupa

71 Por. M. Kluz, *Odkrywanie sensu życia w starości*, art. cyt., s. 91.

72 C. Walesa, *Rozwój religijności człowieka*, t. 1: *Dziecko*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2005, s. 144; N. Pikuła, *Mądrość życiowa osób starszych – paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, [w:] *Elan Vital, v priestore medzigenernacnych vzťahov*, ed. by B. Balogová, Prešovská univerzita v Prešove, Filozofická fakulta, Presov 2010, s. 66–67.

73 Por. S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 210.

wiekowa. Jednym z czynników sprzyjających intensywnej religijności jest specyfika ilości wolnego czasu na emeryturze, który mogą poświęcić na praktyki religijne<sup>74</sup>.

Wraz z wiekiem coraz ważniejsza staje się realizacja potrzeb duchowych. Dowodem na to jest czynny udział seniorów w życiu różnych grup religijnych. Praktyki religijne mogą posiadać w pewnym stopniu charakter terapeutyczny. Osoby, które zmierzają do kresu swego ziemskiego życia, mogą czuć się przez to potrzebne oraz odnajdować w religii radość i ukojenie<sup>75</sup>. Religia chroni przed chaosem, porządkuje biografię w sensowną całość. Różne etapy życia ludzkiego, a także śmierć są dzięki religii interpretowane w kategoriach transcendujących znaczeń<sup>76</sup>.

Religia jest receptą na bezkompromisowość ludzkiej egzystencji, przejawiającą się w nieuchronności cierpienia. W obliczu ciągłej konfrontacji z negatywnymi okolicznościami, zaburzającymi poczucie sensu, ludzie muszą sobie radzić, aby utrzymać poczucie spójnego obrazu świata. Przeciwności losu zinterpretowane w kategoriach religijnych mogą być czynnikiem pomagającym ludziom w duchowym wzroście i sprzyjać rozwojowi<sup>77</sup>.

Opisując specyfikę religijności w okresie starzenia się, zwraca się uwagę na potrzebę oraz fakt pogłębienia i ostatecznego podsumowania wcześniejszych wyborów religijnych. Ma to miejsce

---

74 Por. B. Woźniak, *Zaangażowanie religijne a stan zdrowia osób w wieku podeszłym: mechanizmy zależności, wybrane wyniki badań*, art. cyt., s. 208–209.

75 Por. D. Zawadzka, M. Stalmach, *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i trudności*, art. cyt., s. 301.

76 Por. B. Woźniak, *Zaangażowanie religijne a stan zdrowia osób w wieku podeszłym: mechanizmy zależności, wybrane wyniki badań*, art. cyt., s. 212.

77 Por. B. Woźniak, *Zaangażowanie religijne a stan zdrowia osób w wieku podeszłym: mechanizmy zależności, wybrane wyniki badań*, art. cyt., s. 213–215.

u osób, które w życiu starały się dojrzewać religijnie. Rodzi to u nich zachowania mądrościowe. Zauważa się też, że „starzenie się i choroba wzmacniają poczucie zależności od łaski Boga i akceptacji ludzkich ograniczeń”<sup>78</sup>.

W okresie starości występuje częstszy udział w praktykach religijnych wynikający z „uatrakcyjnienia się” religijności, która „w przygotowaniu do śmierci odgrywa kluczową rolę pozwalając rozwiązać depresje towarzyszące poczuciu winy w procesie umierania oraz pomaga dokonać akceptacji przemijania i zarazem integracji z wiecznością”<sup>79</sup>.

Starość w ujęciu religijnym to czas wyjątkowej prostoty i kontemplacji, która wiąże się u osób starszych z poczuciem spełnienia, znalezienia sensu życia oraz pogodzeniem się z nieuchronnością śmierci. Seniorzy są największą grupą wśród ludzi określających się jako osoby wierzące. Znaczenie nadawane religii w codziennym życiu, podobnie jak samoocena religijności, jest wprost proporcjonalne do wieku respondentów. Starsi badani znacznie częściej niż młodszy uznają religię za bardzo ważną wartość w życiu<sup>80</sup>.

Osobom zaangażowanym religijnie łatwiej jest przyjąć niedogodności związane ze starzeniem się i umieraniem. Dzięki religijności, zwłaszcza tej pogłębionej, seniorzy są bardziej pogodni, spokojni, łagodni w kontaktach z innymi oraz pogodzeni z myślą,

---

78 J. Makselon, *Psychologiczno-egzystencjalne aspekty starości*, dz. cyt., s. 166.

79 J. Makselon, *Psychologiczno-egzystencjalne aspekty starości*, dz. cyt., s. 187.

80 A. Mamrot, *Religia w życiu człowieka w wieku podeszłym*, [w:] *Wybrane aspekty starości i starzenia się w opracowaniach studentek pracy socjalnej*, red. M. Świdarska, Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk, Łódź–Warszawa 2018, s. 120.



że i oni mogą wkrótce odejść z tego świata. Wiara staje się pomocą w życiu człowieka, daje nadzieję na życie wieczne<sup>81</sup>.

Religijność osób starszych docenia papież Franciszek. Postrzega on osoby starsze jako wspólnotę wspierającą modlitewnie Kościół. Mówi: „Potrzebujemy osób starszych, które się modlą, bo starość jest nam dana właśnie po to”<sup>82</sup>. I dalej: „Dziadkowie i babcie tworzą stały «chór» wielkiej duchowej świątyni, gdzie modlitwa błagania i uwielbienia wspiera wspólnotę pracującą i zmagającą się na polu życia”<sup>83</sup>.

### 3.3. Rola aktywności w wieku senioralnym

Starość może i powinna być pozytywnym etapem życia. Należy spełnić podstawowy warunek, czyli być aktywnym<sup>84</sup>. Aktywność jest wrodzoną skłonnością lub zdolnością człowieka do działania, która daje możliwość poznawania rzeczywistości, jest uwarunkowana czynnikami osobowościowymi i rozumiana jako właściwość psychiczna przejawiająca się w fizycznych i intelektualnych działaniach<sup>85</sup>.

Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla duże znaczenie aktywności dla starzejących się ludzi. Przyjęta przez nią w 2002 roku

---

81 Por. A. Mamrot, *Religia w życiu człowieka w wieku podeszłym*, dz. cyt., s. 130–131.

82 Franciszek, *Poeci modlitwy*. Audiencja generalna, 11.03.2015, dz. cyt., s. 41.

83 Franciszek, *Poeci modlitwy*. Audiencja generalna, 11.03.2015, dz. cyt., s. 41.

84 Por. A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 190.

85 Por. A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 19; K. Caban-Piaskowska, A. Miarka, *Starzenie się społeczeństwa szansą rozwoju przedsiębiorstw*, art. cyt., s. 114.

definicja aktywnego starzenia się obejmuje proces podnoszenia jakości życia seniorów poprzez poprawę ich szans w obszarach dbałości o zdrowie i bezpieczeństwo, ale także poprzez zwiększanie ich uczestnictwa w życiu społecznym<sup>86</sup>. Aktywność to warunek funkcjonowania w świecie, tym bardziej że żyjemy w kręgu kultury zachodnioeuropejskiej, w której akceptuje się i promuje zachowania aktywne, a nie pochwała się zachowań biernych<sup>87</sup>.

Jedną z dróg do rozwiązania problemów dotyczących starzenia się ludzkości jest włączenie człowieka starszego w aktywne życie społeczne<sup>88</sup>. Dzięki zgromadzonemu w ciągu wielu lat bogatemu doświadczeniu mogą oni, a nawet powinni, dzielić się swoją mądrością, dawać świadectwo nadziei i miłości<sup>89</sup>. Może to mieć miejsce w rodzinie, z uwzględnieniem współpracy międzypokoleniowej, w społeczeństwie lub poprzez zaangażowanie się w wolontariat.

### 3.3.1. SENIOR W RODZINIE

Pierwszym środowiskiem, w którym powinni podjąć swoją działalność ludzie starsi, jest rodzina. W adhortacji *Familiaris consortio* czytamy: „Człowiek starszy pozostaje w rodzinie i chociaż jest zobowiązany do szanowania autonomii nowej rodziny, nadal bierze czynny i odpowiedzialny udział w jej życiu, a nade wszystko

---

86 Por. A. Błachnio, W. J. Maliszewski, *Przygotowanie do starości w rodzinie. Różnice pokoleniowe w otwartości na potrzeby seniora*, art. cyt., s. 180.

87 Por. A. Chabior, *Uczestnictwo i aktywność kulturalna osób starszych*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 210.

88 Por. Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*. List papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności, 3.04.2002, dz. cyt., s. 9.

89 Por. Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995, 94.

wypełnia cenne posłannictwo świadka przeszłości i inspiratora mądrości dla młodych i dla przyszłości”<sup>90</sup>. Jan Paweł II wielokrotnie zwracał się do młodych, aby z szacunkiem odnosili się do starszego pokolenia, dbali o dobre relacje, korzystali z doświadczenia i mądrości życiowej starszych ludzi, solidaryzowali się z nimi, „bowiem każdy człowiek żyje i wzbogaca się wewnątrznie poprzez otwarcie się na drugiego człowieka”<sup>91</sup>.

pozytywny wizerunek seniora w świadomości młodzieży kształtuje się w rodzinach, w których istnieje silna solidarność międzypokoleniowa, w których potrzeby człowieka starszego są rozumiane, a on sam ma poczucie przydatności. Dobrze funkcjonująca rodzina to taka, która zaspokaja potrzebę poczucia przynależności, bezpieczeństwa i w której relacje międzypokoleniowe są poprawne<sup>92</sup>. Większość seniorów pragnie pozostać w środowisku rodzinnym, żyjąc w ramach rodziny wielopokoleniowej. Ludzie starsi, stopniowo wycofując się z czynnego życia zawodowego, swoje aspiracje życiowe koncentrują najczęściej wokół rodziny, a zwłaszcza wokół dzieci i wnuków. Jednocześnie od swojej rodziny oczekują wsparcia i opieki<sup>93</sup>. Osoby starsze bardzo wysoko cenią sobie więzy rodzinne. Kontakty rodzinne to jedne z najważniejszych

---

90 Jan Paweł II, *Poparcie roli osób starszych w rodzinie i społeczeństwie*. Przemówienie do członków Krajowej Federacji Handlu i Turystyki, 29.04.1982, dz. cyt., s. 614.

91 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 8; I. M. Strojek, *Starsi ludzie filarem rodziny wielopokoleniowej, społeczeństwa i Kościoła w nauczaniu Jana Pawła II*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 25 (2016) nr 3, s. 145.

92 Por. W. Bryniewicz, M. Bulska, *Młodzież wobec starości i starzenia*, „Hygeia Public Health” 52 (2017) nr 3, s. 204–205.

93 Por. R. Bieleń, *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, art. cyt., s. 24.

stosunków społecznych, w jakich pozostaje starszy człowiek. Mają one dla niego duże znaczenie<sup>94</sup>. Dzięki rodzinie dziadkowie mogą utrzymać równowagę psychiczną. Ponadto życie w rodzinie sprzyja dalszemu rozwojowi ich osobowości<sup>95</sup>.

Międzypokoleniowe relacje dają najstarszym członkom rodziny niezbędne do zachowania dobrej kondycji psychicznej, poczucie bycia potrzebnym i użytecznym<sup>96</sup>. Senior w rodzinie to osoba, która pod względem fizycznym potrzebuje pomocy, ale ze względu na swój potencjał intelektualny może służyć młodemu pokoleniom, przekazując tradycje, system wartości<sup>97</sup>. Ludzie starsi wypełniają istotne i trudne do przecenienia zadania na polu wychowania i kształtowania pożądaných postaw moralnych, narodowych i religijnych. Jan Paweł II mówił: „Starość jest koroną okresów życia. Przynosi ona żniwo, żniwo z tego, czego się nauczyło i co się przeżyło, żniwo z tego, czego się dokonało i co się osiągnęło, żniwo z tego, co się wycierpiało i co się przetrwało”<sup>98</sup>. Szczególnie ważnym zadaniem osób starszych jest przekazywanie wartości kulturowych i religijnych oraz wzorów życia. Utrzymując więź z poprzednimi pokoleniami, przekazują określone wartości duchowe i postawy,

---

94 Por. N. Piukuła, *Mądrość życiowa osób starszych – paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, dz. cyt., s. 66.

95 Por. A. Pryba, *Trzeci okres życia człowieka. Stagnacja czy szansa na rozwój?*, art. cyt., s. 183.

96 Por. B. Ziębińska, *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Uniwersytet Śląski, Katowice 2010, s. 138.

97 Por. A. Molesztak, *Wybrane poglądy Jana Pawła II o seniorach*, art. cyt., s. 51.

98 Jan Paweł II, *W doświadczeniach starości łączcie się z Chrystusem na Krzyżu*. Przemówienie podczas spotkania z ludźmi starymi w katedrze w Monachium, 19.11.1980, dz. cyt., s. 700.

które uważają za dobre, a które służą w budowaniu własnej osobowości, relacji międzyludzkich oraz społecznych<sup>99</sup>.

Będąc w rodzinie, senior może pomagać w wychowaniu młodego pokolenia, czerpiąc ze skarbcza doświadczeń swego życia<sup>100</sup>. Wiedza pamięci, przekazywana z pokolenia na pokolenie jest w przypadku seniora wiedzą przeżyta i doświadczoną. Wiara przekazywana pokoleniowo jest wiarą naznaczoną indywidualnie. To wiara, która ma twarz i „rozegrała się” w konkretnym sercu. Wiara rodzi się ze słuchania, a najprościej, najszybciej i najlepiej słuchać o niej w środowisku przyjaznym, w którym kształtowane są pierwsze pojęcia i wartości, gdzie jest bliskość i akceptacja<sup>101</sup>. Osoby starsze mogą dzielić się świadectwem wiary i zaangażować się na rzecz ewangelizacji młodszego pokolenia. Jan Paweł II zauważa, że dzięki dziadkom i babciom, którzy odważnie uczyli swoje wnuki prawd wiary, średnie pokolenie w krajach byłego obozu socjalistycznego jest wierzące<sup>102</sup>. Babcia i dziadek są najczęściej pierwszymi nauczycielami słów pacierza, a także służą pomocą w podstawowej edukacji szkolnej. Bazując na doświadczaniu swoich lat, seniorzy przekazują wartości przez nich uświęcone, kształtując

---

99 Por. A. F. Dziuba, *Starsi kapłani we wspólnocie Kościoła diecezjalnego*, art. cyt., s. 45.

100 Por. N. Pikuła, *Mądrość życiowa osób starszych – paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, dz. cyt., s. 66.

101 Por. J. Lewicka, *Wartość doświadczenia osób starszych dla rozwoju ludzi młodych w nauczaniu papieża Franciszka*, art. cyt., s. 108.

102 Por. J. Dziedzic, *Nauczanie Jana Pawła II o szacunku dla osób wykluczonych przez starość*, [w:] *De revolutionibus orbium populorum Ioannis Pauli II. Papież wobec wykluczenia społecznego*, red K. Pilarczyk, Wydawnictwo Sejmowe, Warszawa 2015, s. 493.

tym samym postawy najmłodszych. Dla swoich dzieci i wnuków są oparciem duchowym<sup>103</sup>.

Dostrzegając rolę osób starszych w rodzinie, papież Benedykt XVII prosił: „Niech dziadkowie znów będą aktywnie obecni w rodzinach, w Kościele i w społeczeństwie. Gdy chodzi o rodziny, niech dziadkowie nadal pełnią w nich rolę świadków jedności, wartości opartych na wierności jedynej miłości, która rodzi wiarę i radość życia”<sup>104</sup>. Do ważnych zadań ludzi starszych we współczesnej rodzinie należy strzec moralnego porządku i wdrażać wśród młodych. Istnieje dziś potrzeba ukazania tych wartości, które reprezentuje starość, i które może ona z siebie dać zarówno w rodzinie, jak i w szerszym społecznym zakresie<sup>105</sup>.

Bogate swoim doświadczeniem osoby starsze są strażnikami rodzinnych, regionalnych i narodowych tradycji. Niejednokrotnie to dzięki ich zaangażowaniu młodzi na nowo odkrywają swoje korzenie, swój rodowód, swoją tożsamość<sup>106</sup>. Seniorzy są niezastąpionymi przekazicielami różnych elementów kultury. Wiedza ta jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. Starsi uczą młodszych,

---

103 Por. N. Piкуła, *Mądrość życiowa osób starszych – paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, dz. cyt., s. 68.

104 Benedykt XVI, *Dziadkowie są cennym skarbem każdej rodziny*. Przemówienie do uczestników XVIII Zgromadzenia Plenarnego Papieskiej Rady ds. Rodziny, 5.04.2008, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 29 (2008) nr 5 (303), s. 28–30, s. 28.

105 Por. K. Wiśniewska-Roszkowska, *Starość jako zadanie*, dz. cyt., s. 9; N. Piкуła, *Mądrość życiowa osób starszych – paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, dz. cyt., s. 66.

106 Por. M. Banach, J. Matejek, *Seniorzy gwarantem rodzinnych tradycji i zwyczajów świątecznych*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, red. J. Matejek, E. Zdebska, Iris Studio, Kraków 2013, s. 76.

jak na przykład obchodzi się święta kościelne i świeckie<sup>107</sup>. W trudnych chwilach często bywają dla swoich dzieci konkretnym wsparciem, „mogą im służyć swoją dyskretną i serdeczną życzliwością, mądrością, wyrozumiałością, cierpliwością, dobrą radą, a zwłaszcza wiarą i modlitwą”<sup>108</sup>.

Niemniejsze znaczenie ma cenna rola, którą odgrywają ludzie starsi w stosunku do swoich wnuków. Trzeba podkreślić, że stała lub czasowa obecność ludzi starszych w rodzinie jest czynnikiem wychowawczym i scalającym różne pokolenia, które winny się wzajemnie uzupełniać. Młodzi ludzie często mają lepszy kontakt z dziadkiem lub babcią niż z własnymi rodzicami, którzy niejednokrotnie pochłonięci są pracą i nie znajdują czasu dla swoich dzieci. Ludzie starsi, dziadkowie, dają także poczucie stabilności rodziny i zakorzenienia jej w czasie<sup>109</sup>.

W sytuacji, w której oboje rodzice pracują, nieocenioną pomocą w opiece nad dzieckiem mogą stać się babcia lub dziadek. Dziadkowie przewyższają w opiece osoby „z zewnątrz” pod różnymi względami. Dają oni swoim wnukom nie tylko troskliwą opiekę i doświadczenie, ale przede wszystkim uczucie miłości. Zajmowanie się wnukami daje seniorom radość, satysfakcję i poczucie bycia potrzebnymi<sup>110</sup>. Zwraca się także uwagę na wsparcie mate-

---

107 Por. K. Sygulska, *Osoba starsza w rodzinie – wybrane zagadnienia*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 403.

108 Jan Paweł II, *Orędzie do światowego zebrania poświęconego sprawie starzenia się ludności*, 26.06.1982, [w:] *Nauczanie papieskie*, red. E. Weron, A. Jaroch, t. 5, 2: *Rok 1982*, Pallottinum, Poznań–Warszawa 2002, s. 224–225.

109 Por. N. Piłkuła, *Mądrość życiowa osób starszych – paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, dz. cyt., s. 67.

110 Por. K. Sygulska, *Osoba starsza w rodzinie – wybrane zagadnienia*, dz. cyt., s. 402–403.

rialne, jakie ludzie starsi często ofiarują swoim dzieciom i wnukom, niejednokrotnie za cenę własnych wyrzeczeń i oszczędności<sup>111</sup>. Stały dochód pochodzący z emerytury bądź renty wzmacnia ich pozycję w rodzinie, zwłaszcza gdy finansowo wspierają młodych<sup>112</sup>.

Mimo licznych zasług ludzi starszych niekiedy odmawia się im nie tylko należnego szacunku, ale i miejsca we własnym domu. Rzeczą konieczną jest, aby uwrażliwiać współczesne rodziny na skarb i bogactwo złożone w starszych osobach, które uczą mądrości życiowej<sup>113</sup>. Niepokojącym znakiem obecnych czasów jest również fakt, że osoby starsze stają się niepotrzebne, a pozwala się im egzystować ze względu na comiesięczną emeryturę, którą się im odbiera<sup>114</sup>.

Miejsce, jakie wyznacza się dziś ludziom starszym w rodzinie, w dużej mierze wiąże się z wartościami, jakie są uznawane przez daną społeczność. Ludzie starsi otaczani są szacunkiem i życzliwością tam, gdzie ceni się doświadczenie i mądrość. W społeczeństwie, które gloryfikuje młodość, wydajność i użyteczność, ludzie starsi bywają spychani na margines życia społecznego i traktuje się ich jak zbędny ciężar<sup>115</sup>.

---

111 Por. N. Pikuła, *Mądrość życiowa osób starszych – paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, dz. cyt., s. 68.

112 Por. B. Ziębińska, *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, dz. cyt., s. 129–133.

113 Por. N. Pikuła, *Mądrość życiowa osób starszych – paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, dz. cyt., s. 70.

114 Por. G. Gałuszka i in., *Obciążenia i problemy osoby starszej*, dz. cyt., s. 175.

115 Por. N. Pikuła, *Mądrość życiowa osób starszych – paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, dz. cyt., s. 69.



### 3.3.2. SPOŁECZNA AKTYWNOŚĆ SENIORÓW

Aktywność społeczna, rozumiana zazwyczaj jako wolontariat, to czynny udział w organizacjach i stowarzyszeniach charytatywnych oraz zaangażowanie w organizacje sportowe, religijne bądź polityczne, pracujące w imię wspólnego dobra. W tym obszarze stosowne miejsce zajmują także seniorzy, stanowiący znaczący odsetek polskiego społeczeństwa<sup>116</sup>.

Osoby trzeciego wieku, jak zauważa Jan Paweł II, nie powinny dobrowolnie wycofywać się z życia społecznego i popadać w pesymizm. Nawet jeśli z trudem udaje się im zrozumieć dokonującą się ewolucję społeczeństwa, ważne jest, by patrzyli z ufnością w przyszłość<sup>117</sup>. Starsi nie mogą ulegać pokusie nostalgicznego zamykania się we wspomnieniach z przeszłości, która już i tak nie wróci, ale powinni zaangażować się w teraźniejszość<sup>118</sup>. Mimo dobrego zdrowia seniorom brakuje niekiedy motywacji do działań prospołecznych. Na uwagę zasługują więc te ruchy i organizacje, które pomagają ludziom starszym porzucić postawę nieufności, rezygnacji i starają się uczynić z nich osoby, które zaangażowane w służbie miłości dzielą się mądrością i są świadkami nadziei<sup>119</sup>.

Jan Paweł II w wielu przemówieniach wzywał do zaangażowania ludzi starszych na rzecz społeczeństwa i rodziny. „Starsi,

---

116 Por. N. Piukuła, K. Białożył, *Aktywność społeczna seniorów a bariery środowiska architektonicznego*, „Debata Edukacyjna” 5 (2012), s. 34.

117 Por. Jan Paweł II, *Cenna rola osób starszych w Kościele*. Audiencja generalna, 7.09.1994, dz. cyt., s. 39.

118 Por. Jan Paweł II, adhort. apost. *Christifideles laici*, 30.12.1988, 48.

119 Por. Jan Paweł II, *Środki przekazu społecznego i problemy ludzi starszych*, dz. cyt., 3; J. Dziedzic, *Kościół wobec starości. Perspektywa pastoralnoteologiczna*, art. cyt., s. 104–105.

którzy osiągnęli już pewną granicę wieku powinni z jednej strony pozostawić miejsce siłom bardziej świeżym; z drugiej jednak strony, kiedy są oni jeszcze zdolni do dawania, nie mogą się zamykać w kącie przymusowej beczynności. Byłaby to podwójna strata, ludzka i społeczna”<sup>120</sup>.

Seniorzy to osoby o znacznym kapitale ludzkim, na który składają się wiedza i doświadczenie, oraz społecznym, polegającym na posiadaniu sieci więzi społecznych, na zmarnowanie których nie może sobie pozwolić nawet najbogatsze społeczeństwo<sup>121</sup>. Aktywność społeczna osób starszych jest coraz bardziej propagowana przez instytucje państwowe i organy pozarządowe, które podkreślają płynące z niej korzyści<sup>122</sup>.

Osoby w podeszłym wieku próbują podejmować różnorakie formy aktywności. Ważnym obszarem aktywności społecznej, w którą mogą włączyć się seniorzy, jest wolontariat. Praca na zasadzie wolontariatu poprawia kondycję umysłową osób starszych, może też przyczynić się do wymiany doświadczeń między pokoleniami<sup>123</sup>. Wkład osób starszych w działania na rzecz społeczności, szczególnie lokalnych w miejscu zamieszkania, może być znaczący.

120 Jan Paweł II, *Poparcie roli osób starszych w rodzinie i społeczeństwie*. Przemówienie do członków Krajowej Federacji Handlu i Turystyki, 29.04.1982, dz. cyt., s. 613.

121 Por. P. Błędowski, *Wyniki badania PolSenior*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce*. Otwarte posiedzenie Komitetu Nauk Klinicznych PAN, Materiały prasowe, Warszawa 24.03.2014, s. 7.

122 Por. N. Pikuła, K. Białożył, *Aktywność społeczna seniorów a bariery środowiska architektonicznego*, art. cyt., s. 38.

123 Por. *Aktywność osób starszych i solidarność międzypokoleniowa. Statystyczny portret Unii Europejskiej 2012*, s. 125, [https://archiwum.mriips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/\\_public/1\\_NOWA%20STRONA/Aktualnoscis/seniorzy/badania%20aktywne%20starzenie/1Final\\_statystyczny\\_portret\\_UE\\_pl.pdf](https://archiwum.mriips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/_public/1_NOWA%20STRONA/Aktualnoscis/seniorzy/badania%20aktywne%20starzenie/1Final_statystyczny_portret_UE_pl.pdf) (22.04.2024).

Wolontariat starszych osób jest również realizacją zaspokajania własnych potrzeb niesienia pomocy innym, pokonywania słabości i zależności, rozwijania aktywności<sup>124</sup>.

W ramach realizacji potrzeby przynależności senior może podejmować działania wolontariackie na rzecz osób, których zdrowie ogranicza znacznie możliwość radzenia sobie, na przykład wolontariat hospicyjny. Jest to bardzo ważne zadanie rozwojowe okresu starości, mogące pomóc wejść na wyższy poziom rozwoju duchowego. Poprzez towarzyszenie innym osobom jednostka w okresie starości jest także poddawana procesowi wychowania do cierpienia, starości i śmierci<sup>125</sup>.

Istotną rolę w aktywizowaniu seniorów winni odgrywać ludzie młodzi. Aby integracja międzypokoleniowa mogła zaistnieć, powinny być organizowane zajęcia, spotkania lub imprezy integrujące starszych i młodych, aby każdy nauczył się czegoś od siebie<sup>126</sup>. Cenne jest podejmowanie działań, które rozpowszechniłyby wiedzę o tym, w jaki sposób pokolenia – te najstarsze, przeżywające już starość, i te najmłodsze, które dopiero mierzą się z dorosłością – mogą i powinny adaptować się do starości. Skoro starości nie można uniknąć, to z pewnością można nauczyć się optymalnie w niej funkcjonować<sup>127</sup>. Budowanie więzi między pokoleniami to zadanie wspólne dla dziadków i dla młodych. Przyszłość ludzkości

---

124 Por. E. Strupińska-Thor, *Szansa na dobrą i zdrową starość*, „Zeszyty Naukowe WSKFiT” 8 (2013), s. 42.

125 Por. D. Zawadzka., M. Stalmach, *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i trudności*, art. cyt., s. 301.

126 Por. A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 196.

127 Por. A. Błachnio, W. J. Maliszewski, *Przygotowanie do starości w rodzinie. Różnice pokoleniowe w otwartości na potrzeby seniora*, art. cyt., s. 188.

wymaga spotkania młodych i starszych. Zdaniem papieża Franciszka: „młodzi są żywotnością wędrującego ludu, a starsi umacniają tę żywotność pamięcią i mądrością”<sup>128</sup>.

Warunkiem skutecznej integracji międzypokoleniowej jest indywidualny kontakt pomiędzy osobami uprzedzonymi a seniorami. Pozwala on na ograniczenie, a nawet eliminację uprzedzeń i stereotypów leżących u źródeł dyskryminacji<sup>129</sup>. Idea takiego międzypokoleniowego kontaktu winna być propagowana wśród przedstawicieli wszystkich generacji<sup>130</sup>. Społeczności lokalne mogą sprzyjać komunikacji między młodymi i starszymi pokoleniami. Te nowe kontakty wymagają oparcia nie na hierarchii, ale na partnerstwie. Jest to nowa sytuacja, która wymaga otwartości na zamianę ról i wzajemne uczenie się<sup>131</sup>.

---

128 Franciszek, *Korzenie i pamięć społeczeństwa*. Przemówienie podczas audyencji dla członków włoskich organizacji seniorów, art. cyt., s. 24; J. Lewicka, *Wartość doświadczenia osób starszych dla rozwoju ludzi młodych w nauczaniu papieża Franciszka*, art. cyt., s. 101.

129 Por. P. Szukalski, *Ageizm – dyskryminacja ze względu na wiek*, [w:] *Starzenie się ludności Polski. Między demografią a gerontologią społeczną*, red. J. T. Kowaleski, P. Szukalski, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008, s. 176.

130 Por. A. Małyska, *Młodzież gimnazjalna wobec osób starszych – komunikat z badań*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 161.

131 Por. E. Wiśniewska, *Starsi i młodzi w dialogu międzypokoleniowym*, „Społeczeństwo, Edukacja, Język” 6 (2017), s. 42, [https://doi.org/10.19251/sej/2017.6\(2\)](https://doi.org/10.19251/sej/2017.6(2)).

### 3.4. Edukacja seniorów

Uczenie się jest zadaniem i powinnością nie tylko ludzi młodych, ale także osób starszych. Jeżeli senior pragnie być otwarty na uczenie się, na poznawanie i doświadczanie nowych rzeczy, to ten etap życia może stać się dla niego twórczym doświadczeniem. W starości edukacja jeszcze bardziej zyskuje na znaczeniu. Nie tylko pozwala na zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności, ale wpływa na wszystkie pozostałe aspekty egzystencji seniora. Uczenie się w trzecim wieku podtrzymuje aktywność psychofizyczną, zwiększa poczucie przydatności, pozwala lepiej zrozumieć zmieniającą się rzeczywistość, a także być aktywnym uczestnikiem życia społecznego<sup>132</sup>.

Seniorzy są nie tylko beneficjentami oferty edukacyjnej, ale stają się także odbiorcami usług i działań proponowanych przez różne podmioty. Aby były one świadczone w sposób profesjonalny, konieczne jest zdobycie odpowiedniego wykształcenia, które dostarcza wiedzy, umiejętności i kwalifikacji potrzebnych do efektywnej pracy z seniorami oraz na rzecz realizowania ich potrzeb<sup>133</sup>.

#### 3.4.1. ZNACZENIE EDUKACJI W POMYŚLNYM STARZENIU

Edukacja seniorów pełni ważne funkcje w ich życiu. Zapobiega ona marginalizacji starszego pokolenia oraz stanowi element szeroko

---

132 Por. A. Rudnik, *Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, art. cyt., s. 125.

133 Por. M. Wieczorkowska, *Osoby starsze i ich potrzeby jako wyzwanie dla edukacji i rynku pracy*, „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Oeconomica” 1 (2020) nr 346, s. 134, <https://doi.org/10.18778/0208-6018.346.08>.

rozumianej profilaktyki starzenia się<sup>134</sup>. Dzięki edukacji osoby trzeciego wieku rozwijają zdolności działania w zespole, doskonałą umiejętności, realizują swoje potrzeby i kształtują samych siebie<sup>135</sup>.

Seniorzy mogą nabywać nową wiedzę i umiejętności. Uczenie się osób starszych jest nie tylko możliwe, ale nawet konieczne dla zachowania sprawności umysłowej do późnych lat. Zdolności uczenia się w starszym wieku ulegają pogorszeniu, jednak nie jest to wynikiem jedynie wieku chronologicznego, ale wielu różnych innych czynników<sup>136</sup>.

Osoby starsze, jeśli nie chcą być zepchnięte na margines i wykluczone, muszą nieustannie się uczyć, rozwijać swoje kompetencje i zdobywać nowe. Doświadczenie starszego pokolenia okazuje się niewystarczające do życia we współczesnym świecie. Niekiedy człowiek starszy ma problemy z pojęciem przekazu informacji, często nie potrafi posługiwać się współczesną technologią, nie rozumie języka swoich dzieci i wnuków, a przez to traci z nimi kontakt. Edukacja ma ułatwić seniorom funkcjonowanie w dynamicznie rozwijającym się świecie<sup>137</sup>.

W ramach strategii edukacyjnych wielu państw europejskich „coraz wyraźniej rozwija się nurt profilaktyki gerontologicznej,

134 Por. M. Pakuła, *Postawy osób starszych wobec edukacji. Studium teoretyczno-diagnostyczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2007, s. 63.

135 Por. O. Jabłonko, *Edukacja w życiu seniorów*, [w:] *Osoby starsze w społeczeństwie – społeczeństwo wobec osób starszych*, red. M. Makuch, D. Moroń, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2011, s. 99–101.

136 Por. M. Dziegielewska, *Aktywność społeczna i edukacyjna w fazie starości*, [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 166.

137 Por. M. Dziegielewska, *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, art. cyt., s. 51.

stawiający sobie za cel główny przygotowanie do życia w starości oraz łagodzenie skutków osamotnienia przeżywanego często przez osoby w wieku poprodukcyjnym<sup>138</sup>. Pełny rozwój tej profilaktyki wymaga jednak realizacji przedsięwzięć, które będą miały zasięg ogólnospołeczny. Chodzi tu choćby o wprowadzanie wiedzy gerontologicznej do programów szkolnych w szerszym wymiarze niż dotychczas oraz o poszukiwanie nowych rozwiązań w zakresie pomocy i opieki środowiskowej<sup>139</sup>.

Poprzez możliwość pogłębiania wiedzy i poszerzania własnych horyzontów edukacja stanowi jedną z najlepszych form czynnej obecności w życiu społecznym. Aktywność edukacyjna zapobiega zanikowi funkcji poznawczych, utrzymuje jednostkę w dobrej kondycji umysłowej i intelektualnej, będącej warunkiem utrzymania kontaktów z otaczającym światem i społeczeństwem, co stanowi podstawę uczestniczenia w życiu w satysfakcjonującym stopniu<sup>140</sup>.

Edukacja jest szczególnie wyzowaniem dla osób w wieku sennioralnym, gdyż pozwala im zrozumieć dokonujące się zmiany we współczesnym świecie. Istotne jest również dla nich to, że współczesne uczenie się to nie tylko uczestniczenie w zorganizowanych formach nauki, ale również czerpanie wiedzy z sytuacji życiowych,

---

138 T. Różański, *Samotność i osamotnienie osób starszych jako problem społeczny i edukacyjny*, art. cyt., s. 85.

139 Por. J. Wrótniak, *Zasoby psychospołeczne osób w podeszłym wieku z poczuciem samotności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2015, s. 102.

140 Por. J. Wawrzyniak, *Aktywność edukacyjna jako styl życia w starości (i na emeryturze)*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, red. R. Konieczna-Woźniak, Wydawnictwo Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2008, s. 279.

przeżyć własnych i innych osób, poznawanie i zrozumienie siebie oraz otaczającego świata<sup>141</sup>.

Edukacja w starości pozwala osobie starszej doskonalić się, ćwiczyć umysł i pamięć oraz umożliwia orientację w zmieniającej się rzeczywistości społecznej. Stwarza warunki do przeżywania satysfakcji z poznawania nowych interesujących zagadnień i ciekawych ludzi<sup>142</sup>. Sprzyja również nawiązaniu więzi, zapobiega społecznej izolacji, kształtuje pozytywne wyobrażenia o starości i osobach w starszym wieku, zapobiegając tym samym wykluczeniu<sup>143</sup>.

Idea uczenia się przez całe życie jest obecna od dawna, co najmniej od lat siedemdziesiątych. W roku 2001 Komisja Europejska sformułowała tę ideę w następujący sposób: „Uczenie się przez całe życie jest wszelką, trwającą całe życie, aktywnością uczenia się z myślą o rozwoju wiedzy, kompetencji i umiejętności w perspektywie osobistej, obywatelskiej, społecznej oraz zorientowanej na zatrudnienie”<sup>144</sup>.

Popularna dziś idea uczenia się przez całe życie znalazła wielu zwolenników wśród seniorów. Coraz więcej z nich chce się uczyć oraz brać udział w zdarzeniach kulturalnych i poznawać nowych ludzi<sup>145</sup>. Zwolnieni z zawodowych obowiązków ludzie starsi mogą

141 Por. O. Czerniawska, *Uczenie się jako styl życia*, [w:] *Przygotowanie do starości. Materiały z konferencji gerontologicznej, Łódź 18–19 października 1996*, red. M. Dzięgielewska, ZOD UŁ, Łódź 1997, s. 19.

142 Por. A. Rudnik, *Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, art. cyt., s. 120.

143 Por. H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, art. cyt., s. 133.

144 B. Grümme, *Nie tylko szydełkowanie i gra w bingo. Starość jako wyzwanie religijno-pedagogiczne*, dz. cyt., s. 213.

145 Por. A. Błachnio, W. J. Maliszewski, *Przygotowanie do starości w rodzinie. Różnice pokoleniowe w otwartości na potrzeby seniora*, art. cyt., s. 184.



też dawać przykład, jak rozważnie i mądrze korzystać z wolnego czasu, a w efekcie pozyskać radość, wiedzę oraz zadowolenie z pokonywania własnych słabości. Edukacyjna propozycja dla seniorów brzmi: „uczyć się przez całe życie”<sup>146</sup>.

#### 3.4.2. PRZYKŁADY DZIAŁALNOŚCI EDUKACYJNEJ

Przejsie na emeryturę nie zawsze oznacza zerwanie z aktywnością zawodową. Seniorzy chętnie podnoszą swoje kwalifikacje i uczą się nowych umiejętności. Nauka, praca i emerytura przeplatają się zatem ze sobą i współwystępują, powodując także przemiany we współczesnych rolach społecznych seniorów<sup>147</sup>.

Edukacja może odgrywać dużą rolę we włączaniu ludzi starszych do przestrzeni społecznej aktywności<sup>148</sup>. Dziś oferta edukacyjna dla osób starszych jest coraz bogatsza. Interesujące propozycje posiadają uniwersytety trzeciego wieku, które jednak są przede wszystkim dostępne dla osób starszych mieszkających w miastach<sup>149</sup>.

Są także inne instytucje, w których obecne są elementy edukacji seniorów w różnych formach i zakresach. Zaliczają się do nich: biblioteki, domy kultury, kluby seniora, koła zainteresowań<sup>150</sup>.

---

146 Por. H. Worach-Kardas, *Starość w cyklu życia. Społeczne i zdrowotne oblicza późnej dorosłości*, dz. cyt., s. 335.

147 Por. M. Wieczorkowska, *Osoby starsze i ich potrzeby jako wyzwanie dla edukacji i rynku pracy*, art. cyt., s. 134.

148 Por. R. Konieczna-Woźniak, *Udział ludzi starszych w edukacji nieformalnej*, „Chowanna” 33 (2009) nr 2, s. 133.

149 Por. M. Wieczorkowska, *Osoby starsze i ich potrzeby jako wyzwanie dla edukacji i rynku pracy*, art. cyt., s. 133–134.

150 Por. A. Majewska-Kafarowska, *Edukacja (seniorów?) w procesie rewalidacji społecznej starzejącego się społeczeństwa*, „Chowanna” 33 (2009) nr 2, s. 222.

Uzupełniają one ofertę edukacyjną dla seniorów i mogą się również przyczyniać do podnoszenia ich jakości życia.

#### 3.4.2.1. UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU

Uniwersytety trzeciego wieku są instytucjami, które proponują osobom starszym kontynuowanie nauki przez całe życie. UTW poprzez swoją działalność edukacyjną pomagają seniorom zaakceptować swój wiek i motywują ich do tego, aby znaleźć w sobie możliwości dalszego integralnego rozwoju. Chodzi o to, aby w starości dostrzegać nie tyle problem, co raczej szansę.

Warto więc przybliżyć działalność tych podmiotów i ich niezwykłą dynamikę rozwoju zarówno na świecie, jak i w Polsce. W ostatnich latach, co potwierdzają dane statystyczne, obserwujemy liczebny rozwój tych jednostek. Wzrasta też ich znaczenie dla osób starszych. Wśród wielu uniwersytetów trzeciego wieku istniejących w Polsce znajduje się również UTW działający na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie. Szkoła ta, obok innych takich jednostek w Polsce, wpisuje się w twórczy model wsparcia seniorów na drodze ich rozwoju.

##### 3.4.2.1.1. Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce

Impulsem do rozwoju uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce było powstanie takich instytucji we Francji, a następnie w Wielkiej Brytanii. Pierwszy uniwersytet trzeciego wieku w Polsce został powołany w Warszawie w 1975 roku przez profesor Halinę Szwarz przy Centrum Kształcenia Podyplomowego. Zajęcia na UTW zostały zorganizowane w roku akademickim 1975–1976 i brało w nich udział 350 osób. W latach osiemdziesiątych UTW działały już

w wielkich miastach, takich jak Łódź, Kraków, Wrocław, Gdańsk, Katowice, Kielce, Lublin, Opole, Gliwice, Toruń, Rzeszów, Radom, Gorzów Wielkopolski<sup>151</sup>. Dalszy rozwój tych instytucji miał miejsce po roku 1989, jednak regularny wzrost liczby UTW dokonał się dopiero w 2007 roku. Działo wtedy już 125 uniwersytetów trzeciego wieku. W następnych latach odnotowano jeszcze większy wzrost. W 2012 roku na podstawie materiałów Kongresu UTW wyliczono, że w Polsce działa 385 uniwersytetów dla seniorów, a w roku 2014 było ich już 450<sup>152</sup>. W 2017 roku w Polsce funkcjonowało już 614 uniwersytetów trzeciego wieku<sup>153</sup>. Obecnie UTW odbudowują się po czasie trwającej pandemii. W roku akademickim 2021–2022 w badaniu statystycznym GUS wzięły udział 552 uniwersytety trzeciego wieku. Funkcjonowały one w ramach różnych form organizacyjno-prawnych, wśród których większość, czyli 288 jednostek, stanowiły stowarzyszenia UTW<sup>154</sup>.

Od strony organizacyjno-prawnej w Polsce można wyróżnić UTW działające w ramach struktur uczelni wyższych lub

---

151 Por. O. Czerniawska, *Uniwersytet Trzeciego Wieku, 30 lat działania. Przemiany, dylematy i oczekiwania w epoce ponowoczesnej*, „Chowanna” 2009 nr 2 (33), s. 108–109; J. Dziedzic, *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako forma twórczego wsparcia osób starszych*, [w:] *Pięknie jest być starszym. O starości interdyscyplinarnie*, red. M. Cholewa, M. Duda, P. KroczeK, Wydawnictwo Scriptum, Kraków 2018, s. 119–120.

152 Por. W. Borczyk i in., *Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Nowy Sącz 2014, s. 11–12.

153 *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce w liczbach*, <https://zdrowy-senior.org/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-polsce-w-liczbach/> (21.04.2024).

154 Por. Urząd Statystyczny w Gdańsku, *Uniwersytety trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa–Gdańsk 2023, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20212022,11,4.html> (23.04.2024).

jednostek organizacyjnych samorządu lokalnego, są też jednostki działające jako organizacje pozarządowe. UTW działające przy uczelniach wyższych są powoływane przez władze uczelni i kieruje nimi pełnomocnik rektora. Nie posiadają one samodzielności w działaniu, są także zależne zarówno strukturalnie, jak i finansowo od władz uczelni. Uczelnia wspiera UTW w organizacji zajęć dydaktycznych, prowadzonych najczęściej przez pracowników zatrudnionych na uczelni. Zazwyczaj słuchacze sami finansują odbywające się na uczelni spotkania. Coraz częściej jednak istnieje możliwość pozyskania grantów na działalność UTW, co ułatwia ich funkcjonowanie<sup>155</sup>.

Uniwersytety trzeciego wieku prowadzące działalność w obrębie struktur samorządowych są tworzone przez władze samorządowe, które określają zasady ich działania i zarządzania. Podmioty tak funkcjonujące nie posiadają samodzielności i odrębności w działaniu. Są finansowo zależne od lokalnych samorządów. Słuchacze wnoszą opłaty za prowadzone zajęcia, które pomagają zorganizować władze samorządowe<sup>156</sup>.

Najliczniejszą grupą UTW w Polsce są podmioty działające w oparciu o ustawę Prawo o stowarzyszeniach, ustawę o fundacjach oraz ustawę o działalności pożytku publicznego i wolontariacie. Podmioty te posiadają osobowość prawną, są niezależne w działaniu i zarządzane przez władze, wybierane zgodnie z procedurami ustalonymi w statutach. Słuchacze opłacają składki członkowskie lub wnoszą opłaty za zajęcia. Podmioty te często współpracują

---

155 Por. W. Borczyk i in., *Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, dz. cyt., s. 13.

156 Por. W. Borczyk i in., *Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, dz. cyt., s. 13.

z uczelniami wyższymi, organizacjami pozarządowymi i jednostkami samorządu lokalnego<sup>157</sup>.

#### 3.4.2.1.2. Uniwersytet Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie

Uniwersytet Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie rozpoczął swoją działalność 1 października 2011 roku. Była to propozycja dla osób, które zakończyły już działalność zawodową<sup>158</sup>, ale chcą nadal poszerzać wiedzę i łączyć ją z rozwojem własnej formacji religijnej<sup>159</sup>. Szczególnie ta potrzeba dalszego rozwoju duchowego była czymś, co stanowiło o specyfice i atrakcyjności przedstawionej oferty. UTW powstający na Uniwersytecie Papieskim w Krakowie, a więc na uniwersytecie kościelnym, dawał gwarancję, że formacja religijna słuchaczy będzie tu traktowana ze szczególną troską<sup>160</sup>.

---

157 Por. W. Borczyk i in., *Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, dz. cyt., s. 12.

158 I. Szlachta, *Potrzeba powołania studiów*, [w:] *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2018, s. 195–196.

159 Por. J. Dziedzic, *Wprowadzenie*, [w:] *Aktywny senior z przyszłością. 10 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2021, s. 9.

160 Por. J. Dziedzic, *Uniwersytet Trzeciego Wieku działający na UPJPII w Krakowie w latach 2011–2021*, [w:] *Aktywny senior z przyszłością. 10 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie, Kraków 2021, s. 32–33.

UTW na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II posiada profil teologiczno-pastoralny, dlatego różni się od innych takich jednostek istniejących w Polsce. Oprócz realizowania podstawowych celów działalności każdego uniwersytetu trzeciego wieku, którymi są: edukacja, integracja i aktywizacja, przywiązuje on dużą wagę do problemu pogłębienia wiary i rozwoju duchowego słuchaczy<sup>161</sup>.

Od początku istnienia liczba słuchaczy UTW sukcesywnie wzrastała; bezpośrednio przed pandemią COVID-19 studiowało na UTW rocznie 600 studentów. Tryb zdalny prowadzenia zajęć wdrożony podczas pandemii spowodował okresowe zmniejszenie liczby słuchaczy do 300 osób<sup>162</sup>. Widoczna jest już jednak tendencja wzrostowa.

Podstawową formą działalności edukacyjnej są wykłady plenarne oraz zajęcia o charakterze seminaryjnym. Tematyka wykładów jest tak dobierana, aby przekazywane treści były równocześnie elementami formacji religijnej słuchaczy. Wykładowcami są nauczyciele akademicy Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie oraz zapraszani goście. W prowadzenie zajęć dla naszych studentów zaangażowanych jest 115 wykładowców. Dotychczas odbyło się około 650 wykładów, które dotyczyły takich dyscyplin, jak: teologia systematyczna, teologia duchowości, teologia moralna, eklezjologia, Biblia. W czasie zajęć poruszano także zagadnienia

---

161 J. Dziedzic, *Pastoralno-edukacyjny program dla seniorów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Papieskim Uniwersytecie Jana Pawła II w Krakowie*, [w:] *Seniorzy wyzwaniem dla Kościoła w Polsce*, red. M. J. Tutak, T. Wielebski, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2019, s. 283–304.

162 Por. J. Dziedzic, *Starość to nie obciążenie* (rozmowa), <https://misyjne.pl/ks-prof-jan-dziedzic-starosc-to-nie-obciazenie-rozmowa/> (5.04.2024).

z filozofii, psychologii, historii Kościoła, historii sztuki oraz literatury religijnej<sup>163</sup>.

Oprócz wykładów i seminariów uniwersytet stale rozwija ofertę zajęć fakultatywnych. Są to zajęcia edukacyjno-rozwojowe. Obejmują w swym zakresie między innymi naukę języków obcych, kursy komputerowe, turystykę, zajęcia sportowe i kulturalne. Część zajęć dodatkowych została ujęta w projekcie grantowym „Aktywny senior z przyszłością!”, który był współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego i realizowany na UTW Uniwersytetu Papieskiego od 2019 do 2024 roku.

Projekt został przeprowadzony w trzech edycjach, a w każdej z nich uczestniczyło 150 osób. Poszczególne edycje składały się z czterech zadań, w tym artystycznych zajęć manualnych, zajęć sportowych poprawiających kondycję fizyczną, zajęć edukacyjnych rozwijających pasje i zainteresowania uczestników projektu oraz zajęć edukacyjnych łączących naukę z hobby<sup>164</sup>.

W roku akademickim 2017–2018 poszerzono ofertę dla seniorów o studia stacjonarne z teologii systematycznej, co stanowi drugi etap edukacji seniorów wprowadzony na Uniwersytecie. Teologia systematyczna to pięcioletnie stacjonarne studia magisterskie. Kończą się one uzyskaniem zawodowego tytułu magistra teologii<sup>165</sup>.

---

163 Por. G. Wąchol, *Warsztaty biblijne*, [w:] *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2018, s. 47–49.

164 Por. J. Dziedzic, *Początki i rozwój UTW na UPJPII*, [w:] *Aktywny senior z przyszłością. 10 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2021, s. 33.

165 Por. I. Szlachta, *Program studiów*, [w:] *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im.

Formacja religijna słuchaczy zalicza się do podstawowych zadań działającego na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Jest ona realizowana w oparciu o dobór wykładów o tematyce teologiczno-ascetycznej, zajęć seminaryjnych w postaci warsztatów biblijnych i liturgicznych oraz przez program religijny, którego podstawą są spotkania modlitewne. Najważniejszym ze spotkań modlitewnych proponowanych słuchaczom jest udział w Eucharystii. Okazją do wspólnej modlitwy są dni skupienia i nabożeństwa Drogi Krzyżowej organizowane w okresie Wielkiego Postu<sup>166</sup>. Na kształtowanie religijnych postaw mają także wpływ organizowane pielgrzymki krajowe i zagraniczne<sup>167</sup>.

Wiek emerytalny „otwiera przed ludźmi starszymi nowe możliwości kontynuowania przez nich pracy apostołskiej, którą winni oni odważnie podejmować, pokonując pokusy nostalgicznego zamykania się we wspomnieniach z przeszłości”<sup>168</sup>. Aby seniorzy mogli realizować swoje powołanie w Kościele i świecie, potrzebują duszpasterskiego wsparcia, dlatego UTW uwzględnia w swej ofercie przygotowanie słuchaczy do podjęcia posługi w swoich parafiach. Chodzi tu przede wszystkim o pomoc absolwentów

---

Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2018, s. 198.

166 Por. J. Dziedzic, *Edukacja seniorów na uniwersytetach trzeciego wieku*, [w:] *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2018, s. 30.

167 Por. J. Dziedzic, *Formacja religijna*, [w:] *Aktywny senior z przyszłością. 10 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2021, s. 61.

168 Jan Paweł II, adhort. apost. *Christifideles laici*, 30.12.1988, 4.



w przygotowaniu liturgii, prowadzenie działalności charytatywnej, pracę w grupach wsparcia i kołach seniora. Dotyczy to również ewangelizowania w swoim środowisku, zwłaszcza kształtowania postaw swoich dzieci i wnuków<sup>169</sup>.

#### 3.4.2.2. Kluby seniora

Jedną z form aktywizacji i edukacji osób starszych jest działalność klubów seniora. Są to niezależne i samodzielne związki zrzeszające ludzi w wieku senioralnym. Głównym zadaniem klubów seniora jest przełamywanie izolacji i samotności, z jaką często borykają się ludzie starsi. To forma wspierania i zaspokajania wielu potrzeb osób starszych. Głównym celem działalności klubów seniora, podobnie jak UTW, jest aktywizacja i integracja osób starszych. Kolejnymi ważnymi zadaniami klubów seniora są tworzenie nowych więzi społecznych przez integrację i organizowanie wzajemnej pomocy, a także zapobieganie coraz bardziej widocznemu zróżnicowaniu między seniorami a młodym pokoleniem, które w oczywisty sposób jest lepiej przygotowane do nowych warunków gospodarczych i społecznych<sup>170</sup>.

Kluby seniora są traktowane jako placówki dla osób w starszym wieku, gdzie mogą one realizować swoje zainteresowania, rozwijać hobby, czuć się w kręgu spraw i ludzi, których znają i rozumieją, co więcej: którzy wykazują postawę akceptującego uczestnictwa<sup>171</sup>. Są to miejsca spotkań osób starszych niejednokrotnie odrzuconych

---

169 Por. J. Dziedzic, *Formacja religijna*, dz. cyt., s. 58.

170 Por. A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 195.

171 Por. A. Chabior, *Uczestnictwo i aktywność kulturalna osób starszych*, dz. cyt., s. 216.

przez najbliższych. W klubie mogą rozwijać swoje zainteresowania i razem z ludźmi w podobnym wieku spędzać czas. Spotkania w klubie są dobrym sposobem na poznanie nowych i ciekawych osób<sup>172</sup>.

W ostatnim czasie kluby seniora zaczęły wpisywać się w świadomość ludzi starszych jako placówki pomocowe powoływane do życia przez podmioty pomocy społecznej, takie jak powiatowe centra pomocy rodzinie bądź ośrodki pomocy społecznej. Tak więc kluby seniora zaczynają być traktowane jako forma pracy socjalnej, aktywizacji społecznej i życiowej, której głównym zadaniem jest utrzymanie ludzi starszych w stanie aktywności, a tym samym samowystarczalności i samodzielności życiowej, do jak najdłuższego okresu życia w naturalnym dla nich środowisku<sup>173</sup>.

W praktyce życia społecznego znane są zakładowe i środowiskowe kluby seniora. Kluby pierwszego typu zlokalizowane są przy zakładach pracy. Środowiskowe kluby seniora organizowane są natomiast przy osiedlowych klubach lub domach kultury. Coraz częstszą praktyką jest powoływanie i organizowanie klubów seniora przez podmioty pomocy społecznej, takie jak powiatowe bądź miejskie ośrodki pomocy rodzinie<sup>174</sup>.

Wiele parafii tworzy dla seniorów możliwość uczestniczenia w różnego rodzaju spotkaniach, zachęcając ich do aktywnych działań, do bycia razem, dzielenia się doświadczeniami, służenia

---

172 Por. A. Rokicki, *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, art. cyt., s. 196.

173 Por. A. Chabior, *Uczestnictwo i aktywność kulturalna osób starszych*, dz. cyt., s. 216.

174 Por. A. Chabior, *Uczestnictwo i aktywność kulturalna osób starszych*, dz. cyt., s. 218.

wzajemną pomocą<sup>175</sup>. Mogą temu służyć parafialne kluby seniora, a ich powoływanie i prowadzenie mieści się w ramach duszpasterskiej działalności parafii<sup>176</sup>.

Inspiracją do organizowania przy parafiach klubów seniora były słowa Jana Pawła II: „Zasługują zatem na uznanie wszystkie inicjatywy społeczne, dzięki którym ludzie starsi mogą nie tylko dbać o swoją kondycję fizyczną i intelektualną oraz rozwijać relacje z innymi, ale także stawać się przydatni, oddając innym swój czas, umiejętności i doświadczenie. Pozwala im to zachować i pogłębić świadomość wartości życia, najważniejszego daru Bożego”<sup>177</sup>.

Zadania realizowane przez kluby parafialne dla seniorów mają przede wszystkim na celu: (1) integrację i aktywizację osób starszych ze środowiskiem i parafią; (2) budowanie więzi międzypokoleniowej; (3) polepszenie sprawności manualnej i ruchowej; (4) dowartościowanie i wzrost samooceny ludzi starszych; (5) zaspokajanie potrzeb kulturalnych; (6) promowanie wiedzy o regionie i kulturze; (7) dzielenie się doświadczeniami<sup>178</sup>.

Uczestnictwo w zajęciach klubu ma dostarczyć wiedzy, zwiększyć aktywność słuchaczy, zmotywować ich do większej dbałości o kondycję fizyczną i intelektualną oraz wpłynąć na zmianę ich

---

175 Por. Parafia pw. św. Stanisława BM w Lubaczowie, *Nadeszła pora na klub seniora*, <https://konkatedra.zamojskolubaczowska.pl/klub-seniora/> (26.04.2024).

176 Por. W. Przygoda, *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, dz. cyt., s. 88.

177 Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, dz. cyt., s. 11.

178 Por. Parafia Miłosierdzia Bożego w Brzesku, *Parafialny Klub Seniora*, [https://milosierdzie.brzesko.net.pl/grupy-i-wspolnoty/klub\\_seniora](https://milosierdzie.brzesko.net.pl/grupy-i-wspolnoty/klub_seniora) (25.04.2024); Parafia św. Mikołaja w Głogowie, *Parafialny Klub Seniora „U Mikołaja”*, <https://www.mikolajglogow.pl/Parafialny%20Klub%20Seniora.htm> (25.04.2024).

dotychczasowego stylu życia<sup>179</sup>. Osoby trzeciego wieku potrzebują duszpasterskiego wsparcia, aby mogły realizować swoje powołanie w Kościele i świecie<sup>180</sup>. Troska o rozwój duchowy członków klubu musi towarzyszyć ich organizatorom i opiekunom. Temu mają służyć regularnie organizowane w parafiach msze święte, nabożeństwa i czuwania modlitewne zarówno dla członków klubów, jak i chętnych osób starszych niezrzeszonych. Seniorów włącza się w katechezy, spotkania dyskusyjne i kręgi modlitewne<sup>181</sup>. Spotkania w parafialnych klubach seniora mają różny charakter. Przykładowo w Klubie Seniora na krakowskim Salwatorze członkom proponuje się wykłady o różnorodnej tematyce. Bardzo popularne są wykłady lekarzy. Często wykłady kończą się indywidualnymi poradami, a nawet wizytami słuchaczy u specjalistów<sup>182</sup>.

Przynależność do parafialnego klubu seniora daje również możliwość rozwijania swoich zainteresowań i zdolności<sup>183</sup>. Uczestnicy spotkań wykonują ozdoby świąteczne, szydełkują, grają w szachy lub brydża. W niektórych klubach są zorganizowane zajęcia rehabilitacyjne, *nordic walking*, gimnastyka relaksacyjna, jednodniowe pikniki. Członkami parafialnych klubów seniora są renciści, emeryci oraz osoby samotne z terenu parafii, a zapraszani są wszyscy chętni. Nawet ci, którzy zajmują się wnukami, są zachęceni, aby

---

179 Por. Parafia św. Józefa Oblubieńca NMP w Makowiskach, *Parafialny Klub Seniora*, <http://makowiska.pl/akcja-katolicka/> (28.04.2024).

180 Por. J. Dziedzic, *Formacja religijna*, dz. cyt., s. 58.

181 Por. W. Przygoda, *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, dz. cyt., s. 88.

182 Por. B. Skrzyńska, *Klub seniora – o nas*, <http://www.parafrasalwator.pl/index.php/klub-seniora/> (26.04.2024).

183 Por. Parafia św. Mikołaja w Głogowie, *Parafialny Klub Seniora „U Mikołaja”*, dz. cyt.

wygospodarować tyle czasu dla siebie, aby wziąć udział w spotkaniach klubowych<sup>184</sup>.

Parafialne kluby seniora mają zintegrować i wspierać aktywność osób starszych, ale przede wszystkim zapewnić seniorom dobre towarzystwo w pobliżu miejsca zamieszkania. Mają na celu także przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu osób starszych, wykształcić umiejętność aktywnego spędzania wolnego czasu oraz pogłębić wiedzę na temat zdrowego trybu życia<sup>185</sup>.

Animatorami powstawania i rozwoju tego rodzaju wspólnot dla ludzi w podeszłym wieku powinni być proboszczowie, a ich głównym wsparciem – wolontariusze z parafialnych zespołów Caritas<sup>186</sup> i miejscowy MOPS. Również absolwenci kościelnych uniwersytetów trzeciego wieku mogą wesprzeć działalność klubów seniora w swoich parafiach. Kluby bowiem wiele zawdzięczają pracy ludzi dobrej woli. Spotkania członków klubu odbywają się z różną częstotliwością, najczęściej raz w tygodniu. Są też takie, które organizują spotkania raz lub dwa razy w miesiącu. Miejscem spotkań klubowiczów są z reguły pomieszczenia udostępniane przez parafie.

---

184 Por. Parafia Miłosierdzia Bożego w Brzesku, *Parafialny klub seniora*, dz. cyt.

185 Por. P. Krężolek, *Parafialny Klub Seniora JORDAN*, <http://bielsko.salwatorianie.pl/duszpasterstwo-i-wspolnoty/parafialny-klub-seniora-jordan/> (25.04.2024).

186 Por. W Przygoda, *Apostolski wymiar wolontariatu charytatywnego w Polsce. Studium teologiczno-pastoralne na podstawie badań wolontariuszy z parafialnych zespołów Caritas*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, Lublin 2012, s. 238.



## ROZDZIAŁ 4

# Doświadczenie choroby i cierpienia u osób w podeszłym wieku

Człowiek doświadcza cierpienia, jest ono nieodłącznym elementem ludzkiego życia. Jest to zjawisko powszechne, towarzyszy człowiekowi na każdym etapie rozwoju. Czynnikiem nierozzerwalnie związanym z ludzkim cierpieniem są starość i wszystkie towarzyszące jej symptomy. Człowiek stawia również pytanie o sens i przyczynę tego faktu. Szczególnym stanem, który wywołuje cierpienie, jest lęk o los, jaki czeka człowieka po śmierci<sup>1</sup>. Bez podjęcia pytania o cierpienie nie można mówić o starości, sensie przemijania, wartości czasu i życia. Ginie także perspektywa nadziei, a jest ona potrzebna, aby oprzeć się depresji pojawiającej się często w procesie starzenia się<sup>2</sup>. Do sprawy cierpienia wielką wagę przywiązuje Kościół. Jan Paweł II w wystąpieniach kierowanych

---

1 Por. A. Chabior, *Zdrowie i choroba jako determinanty jakości życia w starości*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 278–279.

2 Por. J. Makselon, *Psychologiczno-egzystencjalne aspekty starości*, dz. cyt., s. 163.

do osób cierpiących, chorych, niepełnosprawnych i w podeszłym wieku głosi „Ewangelię cierpienia”<sup>3</sup>.

Podjmując problematykę cierpienia u osób w podeszłym wieku, trzeba dostrzec jego złożoność. Cierpienie bowiem dotyka całego człowieka i obejmuje dolegliwości fizyczne, psychiczne i trudności duchowe. Potrzebna jest także konkretna pomoc choremu, a tu z kolei ważne są: łagodzenie bólu i cierpienia, towarzyszenie osobie starszej w chorobie i cierpieniu oraz opieka religijna. Dla chrześcijanina jest ważne odkrycie sensu swojego cierpienia. Przy wsparciu chorego nie można pominąć również niebezpieczeństw z tym związanych, do których zaliczają się współczesne tendencje proeutanacyjne.

#### 4.1. Obecność cierpienia w starości

Starość to nieunikniony etap życia łączący się często z cierpieniem, samotnością, chorobą<sup>4</sup>. Jest to czas, w którym człowiek częściej zadaje pytania dotyczące sensu życia<sup>5</sup>. Starzenie się w warunkach choroby ogranicza niezależność i samodzielność seniora, co może powodować frustrację oraz niewłaściwe postawy wobec starości. Patologiczne

---

3 Por. Jan Paweł II, *Ewangelia cierpienia. Wybór homilii, przemówień i dokumentów*, Społeczny Instytut Wydawniczy „Znak”, Kraków 1997; D. Krzemińska, *Sens życia – sens cierpienia logoteoria V. E. Frankla a „Ewangelia cierpienia” Jana Pawła II*, „Studia nad Rodziną” 2 (1998) nr 1 (2), s. 171.

4 Por. J. Stala, *Osoba starsza a sens życia*, [w:] *Człowiek wobec bólu, cierpienia i śmierci*, red. J. Stala, N. Bravená, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2013, s. 23–34; E. Osewska, *Wartość życia i cierpienia osoby starszej w perspektywie pedagogiczno-teologicznej*, [w:] *Człowiek wobec bólu, cierpienia i śmierci*, red. J. Stala, N. Bravená, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2013, s. 11–22.

5 Por. R. Osak, *Wartość życia a logika śmierci w świetle starości*, art. cyt., s. 76.



starzenie to nie tylko nawarstwianie się jednostek chorobowych, ale także poczucie izolacji, odtrącenia, samotności i osamotnienia<sup>6</sup>.

Pojęcie cierpienia, jak zauważa Zdzisław Jan Ryn, ma szerszy zakres niż pojęcie bólu, choroby lub kalectwa. Obok cierpienia fizycznego, utożsamianego najczęściej z bólem lub chorobą, można wyróżnić jeszcze cierpienie psychiczne oraz cierpienie duchowe, określane niekiedy bólem moralnym lub bólem istnienia. Cierpiemy, gdy doświadczamy jakiegoś zła: fizycznego, psychicznego lub moralnego. Pojęcie bólu odnosimy najczęściej do ciała, a pojęcie cierpienia moralnego – do duszy. Medycyna zajmuje się głównie bólem fizycznym. Psychiatrzy pomagają osobom doświadczonym bólem istnienia, jako integralnego składnika cierpienia psychicznego. Natomiast ból moralny jest bliższy kompetencjom kapłana<sup>7</sup>.

#### 4.1.1. DOLEGLIWOŚCI FIZYCZNE

Cierpienie w okresie starości jest związane z takimi zjawiskami, jak: spadek zdolności adaptacyjnych organizmu, stopniowe narastanie różnorodnych zmian degeneracyjnych, wzrost zapadalności na wiele chorób<sup>8</sup>. Wśród problemów zdrowotnych osób starszych wskazać można zaburzenia funkcjonowania psychicznego oraz niepełnosprawność<sup>9</sup>.

---

6 T. Słabiak, *Rola aktywności osób starszych w przewyżczeniu kryzysów starości – wybrane aspekty*, art. cyt., s. 99.

7 Por. Z. J. Ryn, *Jan Paweł II: katecheza cierpienia i umierania*, „Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym” 9 (2006) nr 1, s. 17.

8 Por. J. Krzysztośzek i in., *Zachowania zdrowotne związane z samoleczeniem w okresie starości*, „Nowiny Lekarskie” 81 (2012) nr 4, s. 414.

9 Por. K. Szczerbińska, *Problemy zdrowotne starzejącego się społeczeństwa*, [w:] *Dostępność opieki zdrowotnej i pomocy społecznej dla osób starszych w Polsce*.

Najczęstsze schorzenia dotyczą układu krążenia; zaliczamy do nich: nadciśnienie tętnicze, chorobę niedokrwienną serca, inne choroby serca, miażdżycę oraz choroby układu kostno-stawowego, jak reumatoidalne zapalenie oraz inne przewlekłe choroby stawów, choroby kości, w tym kręgosłupa<sup>10</sup>.

Wiek jest najistotniejszym czynnikiem ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego. Wraz z wiekiem wzrasta częstość występowania nadciśnienia tętniczego, cukrzyca typu drugiego, choroby wieńcowej, niewydolności serca, wad serca, arytmii serca, a zwłaszcza migotania przedsionków. Wydłużenie życia i starzenie się społeczeństwa oraz poprawa skuteczności leczenia ostrego zawału serca powodują istotne zwiększenie występowania niewydolności serca, która stanowi główną przyczynę hospitalizacji osób powyżej 65. roku życia<sup>11</sup>.

Ze względu na procesy niedokrwienia, działanie toksyn i leków bardziej podatne z wiekiem na uszkodzenie stają się nerki. Często chorzy w wieku podeszłym zażywają ponad osiem różnych leków, których kombinacje mogą uszkadzać nerki. Szczególnie nadużywane są leki moczopędne, które mogą spowodować odwodnienie. Do przewlekłej choroby nerek usposabiają: starość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżycza, otyłość, neurotoksyczne leki, nefropatia w rodzinie, mała masa urodzeniowa, choroba serca oraz

---

*Raport z badań*, red. K. Szczerbińska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s. 36.

10 Por. J. Krzysztozek i in., *Zachowania zdrowotne związane z samoleczeniem w okresie starości*, art. cyt., s. 414.

11 Por. G. Opolski, *Problemy kardiologiczne w wieku starszym*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce*. Materiały prasowe z otwartego posiedzenia Komitetu Nauk Klinicznych PAN, Warszawa 24.03.2014, s. 16.

naczyń obwodowych, choroby autoimmunologiczne i układowe, infekcje, palenie papierosów<sup>12</sup>.

Wiele osób w wieku podeszłym zmagają się z przewlekłymi chorobami układu oddechowego. Największe zagrożenie w wieku podeszłym stanowią: przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) oraz choroby śródmiąższowe, które u wielu chorych prowadzą do przewlekłej niewydolności oddechowej i trwałego inwalidztwa<sup>13</sup>. Coraz częściej u osób po 65. roku życia rozpoznawana jest też astma. Z wiekiem rośnie też częstość zachorowań na raka płuc, a tu najwyższy odsetek dotyczy mężczyzn po 65. roku życia<sup>14</sup>.

Jedną ze specjalności chirurgicznych, której szczególnie dotyczą problemy demograficzne związane ze starzeniem się społeczeństwa, jest urologia. Problemy dotyczące narządów układu moczowo-płciowego są spotykane powszechnie u osób starszych, a troska o pacjentów w wieku powyżej 65 lat stanowi znaczną część codziennej praktyki wielu urologów<sup>15</sup>.

W obecnym świecie coraz więcej osób, zwłaszcza tych wkraczających w wiek senioralny, ma problemy ze słuchem. To nie tylko utrudnia komunikację, ale też zwiększa ryzyko wystąpienia innych zaburzeń. U osób starszych cierpiących na lekki niedosłuch aż dwukrotnie zwiększa się ryzyko depresji, u osób z niedosłuchem

---

12 Por. M. Myśliwiec, *Choroby nefrologiczne w wieku starszym*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce*. Materiały prasowe z otwartego posiedzenia Komitetu Nauk Klinicznych PAN, Warszawa 24.03.2014, s. 13.

13 Por. R. Chazan, *Problemy pulmonologiczne w wieku starszym*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce*. Materiały prasowe z otwartego posiedzenia Komitetu Nauk Klinicznych PAN, Warszawa 24.03.2014, s. 14.

14 Por. R. Chazan, *Problemy pulmonologiczne w wieku starszym*, dz., cyt., s. 15.

15 Por. M. Sosnowski, *Problemy urologiczne w wieku starszym*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce*. Materiały prasowe z otwartego posiedzenia Komitetu Nauk Klinicznych PAN, Warszawa 24.03.2014, s. 17.

średnim – trzykrotnie, a u pacjentów z niedosłuchem głębokim – aż pięciokrotnie<sup>16</sup>. U osób po 65. roku życia zaburzenia słuchu dotyczą<sup>17</sup>: (1) u 33 procent – zaburzeń funkcji poznawczych; (2) u 80 procent – epizodów zaburzeń pamięci; (3) u 90 procent – prawdopodobieństwa wystąpienia choroby Alzheimerera.

Choroba jest wpisana w życie każdego człowieka. Dezorganizuje w nim porządek duchowy i psychiczny. Stanowi swoisty element cielesnej kondycji człowieka, tak jak starzenie się i śmierć. Choroba starszej osoby ma wpływ na funkcjonowanie całej rodziny. Pomoc choremu jest równie ważna jak wsparcie bliskich mu osób. Zachorowanie jednego członka rodziny skutkuje u pozostałych różnymi reakcjami emocjonalnymi. Sytuacja ta wyzwala także różnego rodzaju mechanizmy obronne, które wykorzystywane są w radzeniu sobie z trudnościami. W związku z tym pomoc rodzinie powinna opierać się na rzetelnej diagnozie problemów, potrzeb i oczekiwań wszystkich jej członków<sup>18</sup>.

#### 4.1.2. PROBLEMY PSYCHICZNE

Powszechnie wiadomo, że osoby w podeszłym wieku mogą mieć kłopoty z pamięcią. Z badań wynika, że po 80. roku życia około 40 procent osób nie ma z nią większych kłopotów, 40 procent osób ma

16 Por. H. Skarżyński, *Znaczenie problemu zaburzeń komunikacji*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce*. Materiały prasowe z otwartego posiedzenia Komitetu Nauk Klinicznych PAN, Warszawa 24.03.2014, s. 20.

17 Por. H. Skarżyński, *Znaczenie problemu zaburzeń komunikacji*, dz. cyt., s. 21.

18 Por. I. Kuźmich, *Rodzina w sytuacji terminalnej choroby bliskiej osoby*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, red. J. Matejek, E. Zdebska, Iris Studio, Kraków 2013, s. 27–28; K. Sygulska, *Osoba starsza w rodzinie – wybrane zagadnienia*, dz. cyt., s. 410.

starczy łagodny zanik pamięci, a tylko 20 procent ma ewidentne zespoły otępienne. W tym ostatnim przedziale znajdują się między innymi ludzie z chorobą Alzheimera<sup>19</sup>.

Najbardziej typowym zaburzeniem psychicznym w okresie starości są zespoły otępienne. „Otępienie to zespół objawów wywołany chorobą mózgu, zwykle przewlekłą lub o postępującym przebiegu, charakteryzujący się klinicznie licznymi zaburzeniami wyższych funkcji korowych, takich jak: pamięć, myślenie, orientacja, rozumienie, liczenie, zdolność do uczenia się, język i ocena”<sup>20</sup>. Do schorzeń demencyjnych zalicza się między innymi chorobę Alzheimera. Jej objawami są postępujące zaburzenia pamięci oraz zachowania, które z czasem całkowicie uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie chorego w codziennym życiu<sup>21</sup>.

Innym zaburzeniem psychicznym w starości jest depresja. U osoby starszej charakteryzuje się ona zmiennością nastrojów, skargami na dolegliwości somatyczne, często o większym nasileniu<sup>22</sup>. Zjawiska pojawiającej się depresji i towarzyszących problemów obniżających satysfakcję życiową można spodziewać się u osób, które mieszkają same i mają ograniczony kontakt z innymi ludźmi. Osoby sprawne fizycznie zdecydowanie trudniej ulegają depresji. Sprawność fizyczna jest więc niezwykle ważna i należy

---

19 Por. A. A. Karwowska, *Człowiek wobec starości: wątki bioetyczne i filozoficzne*, dz. cyt., s. 318.

20 Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób ICD-10.

21 Por. A. Klimkowicz-Mrowiec, *Choroba Alzheimera: przyczyny, leczenie, objawy choroby Alzheimera*, <https://www.mp.pl/pacjent/neurologia/choroby/151134,choroba-alzheimera> (27.04.2024).

22 Por. J. Krzyżanowski, *Psychogeriatrya*, Wydawnictwo Medyk, Warszawa 2004, s. 283.

dążyć do osiągnięcia jej w najwyższym możliwym stopniu, co z pewnością zwiększy satysfakcję z życia<sup>23</sup>.

U osób w podeszłym wieku mogą również występować inne rodzaje zaburzeń psychicznych. Są nimi: majaczenie, zaburzenia nerwicowe, zaburzenia snu, problemy psychologiczne związane z doświadczaniem różnego rodzaju strat<sup>24</sup>. Jeżeli chodzi o zaburzenia nerwicowe, to przyjmuje się, że ich przyczynami są psychologiczne konflikty i trudne sytuacje; problemy, których człowiek nie potrafi rozwiązać. Do najistotniejszych sytuacji, które wywołują objawy i dolegliwości, zalicza się: „wymagania otoczenia, obciążenia życiowe i trudności przystosowawcze jednostki”<sup>25</sup>. Zaburzenia te widoczne są w sferze postrzegania, przeżywania, myślenia i zachowania.

Zaburzenia te prowadzą niekiedy do narastających trudności w relacjach z innymi ludźmi oraz odgrywaniu określonych ról społecznych. Wśród najczęstszych objawów wymienia się te o charakterze lękowym, depresyjnym, histerycznym lub anankastycznym, będące odpowiedzią na frustrację uczuciową, deprywację potrzeb życiowych, konflikty, monotonię, nudę i brak akceptacji otoczenia<sup>26</sup>.

---

23 Por. J. Hoffmann-Aulich i in., *Wpływ samodzielnego funkcjonowania seniora na poziom satysfakcji z życia i nasilenie depresji*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 291–292.

24 Por. A. Gutowska, *Zaburzenia psychiczne w starości – perspektywa pedagoga*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 71.

25 Por. S. Leder, *Choroby afektywne*, [w:] *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny*, red. A. Bilikiewicz, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1998, s. 285.

26 Por. A. Gutowska, *Zaburzenia psychiczne w starości – perspektywa pedagoga*, dz. cyt., s. 72.

W miarę starzenia się narasta prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzenia snu. Należy pamiętać, że część osób starszych ma skłonność do drzemek w ciągu dnia, co zmniejsza zapotrzebowanie na sen nocny i może skutkować pozorną bezsennością<sup>27</sup>. Przyczyną cierpienia w okresie starości są także problemy psychologiczne, związane z doświadczaniem różnego rodzaju strat. Są one związane z osamotnieniem, utratą poczucia znaczenia i sensu własnej egzystencji, z trudnościami z samoakceptacją, ze śmiercią bliskich osób<sup>28</sup>.

## 4.2. Wsparcie osób starszych w chorobie i cierpieniu

Najlepszą formą przechodzenia przez starość i proces umierania jest pozostawianie seniora w jego domu, w otoczeniu własnej rodziny, zapewniając mu równocześnie opiekę medyczną i pielęgnacyjną. Model ten jest najkorzystniejszy, ponieważ zapewnia człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, spędzenie ostatniego etapu życia w znanym środowisku i otoczeniu<sup>29</sup>.

Ważne jest więc tworzenie hospicjów domowych, które zapewniają opiekę medyczną i pielęgnacyjną bez konieczności hospitalizowania umierających w odległych od rodziny szpitalnych

---

27 Por. A. Gutowska, *Zaburzenia psychiczne w starości – perspektywa pedagoga*, dz. cyt., s. 75.

28 Por. J. Krzysztozek i in., *Zachowania zdrowotne związane z samoleczeniem w okresie starości*, art. cyt., s. 414.

29 Por. K. Bomber, O. Komarnicka-Jędrzejewska, *Godność i śmierć w umieraniu*, [w:] *Kultura śmierci, kultura umierania*, t. 1, red. A. Guzowski, E. Krajewska-Kułał, G. Bejda, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku Wydział Nauk o Zdrowiu, Białystok 2016, s. 54.

oddziałach opieki paliatywnej. Kiedy chory terminalnie nie posiada bliskiej rodziny albo nie ma ona możliwości lub woli zajmowania się swoim umierającym krewnym, wtedy opiekę nad taką osobą powinno zapewnić społeczeństwo, szczególnie wyspecjalizowana służba zdrowia<sup>30</sup>.

Rozwój współczesnej opieki hospicyjnej przyniósł coraz bardziej powszechny pozytywny stosunek do potrzeb i opieki nad śmiertelnie chorymi, zwłaszcza tymi z zaawansowaną chorobą nowotworową<sup>31</sup>. Oprócz wspomnianej już problematyki uśmierzenia bólu hospicjum kładzie nacisk na eliminację czynników stresogennych oraz psychologiczną opiekę nad pacjentem<sup>32</sup>. Istotną funkcję pełnią tutaj: pielęgnacja chorego, komunikacja z cierpiącym, oddziaływanie terapeutyczne oraz opieka duchowa<sup>33</sup>.

#### 4.2.1. ŁAGODZENIE BÓLU I CIERPIENIA U OSÓB W PODESZŁYM WIEKU

Dla chorego człowieka pierwszą najbardziej realną rzeczywistością jest doświadczenie bólu i cierpienia<sup>34</sup>. Ból ogranicza zdolność sprawowania kontroli nad swoim życiem i kształtowania relacji z innymi.

---

30 Por. K. Bomber, O. Komarnicka-Jędrzejewska, *Godność i śmierć w umieraniu*, dz. cyt., s. 54.

31 Por. H. Pompey, *Sterbende nicht allein lassen. Erfahrungen christlicher Sterbebegleitung*, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 1996, s. 38–64; J. Dziezic, *Pomoc psychologiczna osobom terminalnie chorym*, [w:] *Poradnictwo psychologiczno-religijne. Teoria i praktyka*, red. J. Makselon, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2001, s. 205–209.

32 Por. J. Ruskowska, *Hospicjum*, „Communio” 1989 nr 2, s. 92–93.

33 Por. J. Dziezic, *Spór o eutanazję*, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2005, s. 90–102.

34 Por. A. Olczyk, *Posłannictwo Kościoła wobec chorych*, art. cyt., s. 79.



Dlatego lekarz opiekujący się chorym powinien uśmierzyć jego ból, aby ułatwić mu panowanie nad sobą i polepszyć relacje z otoczeniem<sup>35</sup>. Cierpienie nie jest wartością samą w sobie, dlatego „chorzy winni używać wszystkich sposobów, dostarczonych przez medycynę i farmację, aby uzyskać zdrowie ciała i ulgę na duchu”<sup>36</sup>. Ciężar choroby i nadchodzącej śmierci stanowi w takiej sytuacji wystarczającą szansę moralnego doskonalenia się człowieka. „Na wyższe stopnie wolno mu się wspinać, ale nie ma takiego obowiązku”<sup>37</sup>.

Papież Benedykt XVI podkreśla, że „należy robić wszystko, co w naszej mocy, aby cierpienie zmniejszyć: zapobiec, na ile to możliwe, cierpieniom niewinnych, uśmierzać ból, pomagać w przezwyciężaniu cierpień psychicznych. Są to obowiązki wynikające zarówno ze sprawiedliwości, jak i z miłości, które wchodzą w zakres podstawowych wymagań chrześcijańskiej egzystencji i każdego życia prawdziwie ludzkiego”<sup>38</sup>.

W Katechizmie Kościoła katolickiego czytamy: „Nawet jeśli śmierć jest uważana za nieuchronną, zwykle zabiegi przysługujące osobie chorej nie mogą być w sposób uprawniony przerywane. Stosowanie środków przeciwbólowych, by ulżyć cierpieniom umierającego, nawet za cenę skrócenia jego życia, może być moralnie

---

35 Por. K. Bomber, O. Komarnicka-Jędrzejewska, *Godność i śmierć w umieraniu*, dz. cyt., s. 55.

36 Jan Paweł II, Audycja śródowa, 26.09.1979, [w:] *O cierpieniu. Wypowiedzi Ojca Świętego do chorych i pracowników służby zdrowia (1978–1982)*, Wydawnictwo Sióstr Loretanek, Warszawa 1985, s. 49; por. J. Dziedzic, *Wskazania Kościoła wobec ludzkiego cierpienia*, [w:] *W trosce o godność człowieka. Studium filozoficzno-teologiczne*, red. J. Dziedzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2019, s. 262–265.

37 Por. T. Ślipko, *Zarys etyki szczegółowej*, t. 1, Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1981, s. 259.

38 Benedykt XVI, enc. *Spe salvi*, 30.11.2007, 36.

zgodne z ludzką godnością, jeżeli śmierć nie jest zamierzona ani jako cel, ani jako środek, lecz jedynie przewidywana i tolerowana jako nieunikniona. Opieka paliatywna stanowi pierwszorzędną postać bezinteresownej miłości. Z tego tytułu powinna być popierana”<sup>39</sup>.

Dlatego „chorzy winni używać wszystkich sposobów, dostarczonych przez medycynę i farmację, aby uzyskać zdrowie ciała i ulgę na duchu”<sup>40</sup>. Ciężar choroby i nadchodzącej śmierci stanowi w takiej sytuacji wystarczającą szansę moralnego doskonalenia się człowieka. Na wyższe stopnie wolno mu się wspinać, ale nie ma obowiązku<sup>41</sup>.

Zdaniem Deklaracji o eutanazji: „Nie byłoby roztropnym kłaść jako normę zasadniczą takie heroiczne znoszenie cierpień. Przeciwnie roztropność ludzka i chrześcijańska sugeruje dla większej części chorych używanie leków, które mogą zmniejszyć cierpienie”<sup>42</sup>.

Warto w tym miejscu przypomnieć pytanie postawione papieżowi Piusowi XII przez anestezjologów. Lekarze zapytali: „Jeżeli samo używanie narkotyków skracałoby trwanie życia, czy byłoby konieczne się go wyrzec?”. Czytamy odpowiedź Papieża, który podaje zasadę mającą nadal wartość, choć jest z odległej epoki: „Jeżeli stosowanie narkotyków spowoduje samo przez się dwa różne skutki, z jednej strony ulżenie bólu, a z drugiej strony skrócenie życia, to jest ono dozwolone”<sup>43</sup>.

39 *Katechizm Kościoła katolickiego*, Pallotinum, Poznań 1994, 2279.

40 Jan Paweł II, Audiencja środowa, 26.09.1979, dz. cyt., s. 49.

41 Por. T. Ślipko, *Zarys etyki szczegółowej*, dz., cyt., s. 259.

42 Kongregacja Nauki Wiary, deklaracja *Iura et bona*, 5.05.1980, 3.

43 Pius XII, *Tre questi religiosi e morali concernenti l'anestesia*, 24.02.1957, „Acta Apostolicae Sedis” 49 (1957), s. 146.

Chodzi tutaj o zamierzenie pośrednie i opartą na nim zasadę podwójnego skutku. Zasada ta mówi, że wolno podjąć działanie, z którego wynika nawet śmierć człowieka, jeżeli podmiot działania nie zamierza tej śmierci, ale tylko wtedy, gdy się jej uniknąć nie da lub dopuszcza się ją bądź toleruje<sup>44</sup>. W tym przypadku jest bowiem jasne, że śmierć nie była chciana ani poszukiwana. Rzykuje się z powodów rozumowych: należy po prostu skutecznie łagodzić ból, używając w tym celu środków uśmierzających, jakimi dysponuje medycyna<sup>45</sup>. Ponadto jest rzeczą bardzo ważną pytać, czy aktualny stan wiedzy nie pozwoli na to, by otrzymać taki sam rezultat przy pomocy innych środków<sup>46</sup>.

Dostrzegając potrzebę „terapii paliatywnych”, należy zdecydowanie sprzeciwić się eutanazji. Jan Paweł II podkreślał, że chorzy nie powinni być pozbawieni ulgi, jaką niosą środki przeciwbólowe, jednak „należy przy tym unikać jakiegokolwiek formy eutanazji, do której doszłoby przy zastosowaniu silnych dawek środków przeciwbólowych właśnie w celu spowodowania śmierci”<sup>47</sup>. Chrześcijańska aksjologia cierpienia pozwala również chorym odrzucić środki uśmierzające lub zmniejszyć ich dawki, aby dobrowolnie przyjąć przynajmniej część cierpienia i zjednoczyć się świadomie z cierpieniami Chrystusa ukrzyżowanego<sup>48</sup>.

---

44 Por. T. Ślipko, *Życie i pleć człowieka. Przedmałżeńska etyka seksualna. Etyczny problem samobójstwa*, Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1978, s. 505.

45 Kongregacja Nauki Wiary, deklaracja *Iura et bona*, 5.05.1980, 3.

46 Pius XII, *Tre questioni religiosi e morali concernenti l'anestesia*, dz. cyt., s. 164.

47 Jan Paweł II, Jan Paweł II, *Towarzyszyć choremu aż do końca*. Przemówienie Papieża do uczestników konferencji Papieskiej Rady ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, 12.11.2004, art. cyt., s. 39.

48 Kongregacja Nauki Wiary, deklaracja *Iura et bona*, 5.05.1980, 3.

#### 4.2.2. PIELEGNACJA OSOBY STARSZEJ W CHOROBIE

Według Jana Pawła II trzeci wiek to okres w życiu człowieka, w którym jest on szczególnie bezbronny i podlega ludzkiej ułomności. „Bardzo często chroniczne choroby stają się u ludzi starszych przyczyną inwalidztwa i nieuchronnie przypominają o końcu życia. W takich szczególnych sytuacjach cierpienia i uzależnienia od innych ludzie starsi potrzebują nie tylko tego, aby leczyć ich za pomocą środków udostępnionych przez naukę i technikę, ale także by opiekować się nimi umiejętnie i z miłością, tak aby nie czuli się bezużytecznym ciężarem albo – co gorsza – nie zaczęli pragnąć i domagać się śmierci”<sup>49</sup>.

Forma opieki i jej zakres powinny być dostosowane do stanu pacjenta oraz jego potrzeb. Deklaracja Papieskiej Akademii „Pro Vita” przypomina, że „człowiek umierający nie powinien być nigdy pozbawiony pociechy, jaką daje obecność najbliższych i tych, którzy opiekują się nim z miłością, niosąc mu cenną i wieloraką pomoc. Ta zasada obowiązuje niezależnie od tego, czy umierający jest w stanie zrozumieć ich solidarność i braterską pomoc w znoszeniu cierpienia”<sup>50</sup>.

Istotną rolę w opiece paliatywnej odgrywa zamierzenie chorego terminalnie, by dążyć do prowadzenia jak najpełniejszego życia. Hospicja proponują tutaj metodę określaną mianem terapii zajęciowej. Jej skuteczności należy upatrywać w mechanizmach

---

49 Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*. List papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności, 3.04.2002, art. cyt., s. 9.

50 Benedykt XVI, *Deklaracja końcowa V Zgromadzenia Ogólnego Papieskiej Akademii „Pro Vita”*, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 20 (1999) nr 4 (212), s. 49.

kompensacji i nadkompensacji. Przez kompensację rozumie się tu dążenie do wyrównania niepowodzeń w jednej dziedzinie powodzeniami w innej. Chodzi o to, by braki spowodowane chorobą, która zmniejsza sprawność fizyczną i psychiczną oraz uniemożliwia wykonywanie zawodu, wyrównać doznawaniem powodzenia w dziedzinach, które choremu są dostępne. Dzięki mechanizmowi kompensacji człowiek chory, pozostający w hospicjum z dala od rodziny i odsunięty od życia zawodowego, może atrakcyjnie i twórczo spędzić czas, wykonując określoną pracę<sup>51</sup>.

Natomiast nadkompensacja polega na osiągnięciu sukcesów w tej dziedzinie, która była źródłem lęków i niepowodzeń. Terapia ta może usunąć przyczyny sytuacji trudnej: nie zlikwiduje choroby terminalnej, ale może zlikwidować niesamodzielność pacjenta, brak dobrej samooceny; może przywrócić mu cel w życiu. Pacjent może odzyskać utracone poczucie własnej wartości i usunąć przykre napięcie emocjonalne<sup>52</sup>.

Szczególnym przypadkiem są osoby niesamodzielne, wymagające opieki nieraz przez długie lata, często do końca życia. Potrzebują one kogoś, kto zastąpi je w wielu codziennych czynnościach. Pielęgnacja chorego staje się wtedy bardzo ważnym czynnikiem, mającym na celu poprawę jakości życia cierpiącego. Mianem „pielęgnacji” medycyna określa całokształt działań związanych

---

51 Por. A. Bohusz-Dobosz, *Terapia zajęciowa jako jedna z form opieki nad chorymi nieuleczalnie*, „Zdrowie Psychiczne” 1993 nr 1–2, s. 89–93; A. Bogusz-Dobosz, *Rehabilitacyjne metody oddziaływania na pacjentów chorych terminalnie*, „Idō – Ruch dla Kultury” 4 (2004), s. 208.

52 Por. A. Bohusz-Dobosz, *Terapia zajęciowa jako jedna z form opieki nad chorymi nieuleczalnie*, art. cyt., s. 89–93; A. Bogusz-Dobosz, *Rehabilitacyjne metody oddziaływania na pacjentów chorych terminalnie*, art. cyt., s. 208.

z opieką nad chorym<sup>53</sup>. Im słabszy chory, tym więcej czynności obejmuje okazywana mu pomoc. Człowiek cierpiący domaga się nieraz stałego pozostawania do jego dyspozycji.

W pielęgnacji chorych istotne jest stworzenie warunków pomocnych w leczeniu. Chodzi o umieszczenie chorego w odpowiednio suchym i łatwym do wietrzenia pokoju, z właściwie ustawionymi łóżkiem oraz stolikiem do jedzenia. Zadbać należy również o zestaw do toalety i sprzęt pomocniczy<sup>54</sup>. Poza tym nieodzowna jest gotowość do wypełniania wszystkich posług: karmienia, punktualnego podawania leków, zmiany opatrunków, toalety chorego, zapobiegania odleżynom. Na lekarzu i pielęgniarce spoczywa obowiązek fachowej opieki pielęgniarstwiej: podawanie kroplówki, odsysanie wydzielin w górnych drogach oddechowych, stosowanie środków uspokajających i stymulujących<sup>55</sup>. Pielęgnacja ma wielkie znaczenie dla chorego. Od troskliwości i pełnego miłości ciepła w pełnieniu obowiązków pielęgnacyjnych zależy, czy chory będzie czuł się bezpieczny i czy zaakceptuje swoje życie takim, jakie ono jest<sup>56</sup>.

#### 4.2.3. KOMUNIKACJA Z CIERPIĄCYM SENIOREM

Wielkim zagrożeniem dla umierającego człowieka może być poczucie opuszczenia, pustki i samotności. Często pragnie on, aby

53 Por. *Pielęgnacja*, [w:] *Mała encyklopedia medycyny*, red. T. Roźniatowski, t. 3, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1988, s. 905.

54 *Pielęgnacja*, hasło cyt., s. 905–906.

55 Por. J. Blicharski, B. Bukasiewicz, *Opieka pielęgniarstwie nad chorym w domu*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1976, s. 152–155.

56 A. Nassehi, S. Brügggen, I. Saake, *Beratung zum Tode. Eine neue ears moriendi?*, „Berliner Journal für Soziologie” 12 (2002), s. 71–73, <https://doi.org/10.1007/BF03204043>.

inni zostali i byli razem z nim. Nie zawsze terminalnie chory daje głośno wyraz temu pragnieniu, z czego wcale nie wynika, iż godzi się na samotność albo jej oczekuje. Brak innych ludzi może u potrzebującego potęgować wrażenie opuszczenia przez wszystkich, nawet przez Boga<sup>57</sup>.

Wprawdzie każdy człowiek musi sam sprostać wyzwaniom, jakie niesie śmierć, ale istnieją realne możliwości udzielania wsparcia, które niweluje poczucie osamotnienia<sup>58</sup>. Towarzystwo stanowi podstawową powinność w intensywnej opiece wobec chorego terminalnie<sup>59</sup>. Podstawą do nawiązania relacji międzyosobowych z człowiekiem cierpiącym jest spotkanie się z nim na drodze jego cierpienia. „Człowiek bowiem potrzebuje innego człowieka, wobec którego mógłby istnieć wraz z całą rozciągłością sytuacji egzystencjalnej”<sup>60</sup>. Chodzi przede wszystkim o pełną miłości obecność.

Chory czuje się lepiej już w momencie, kiedy lekarz wchodzi do pokoju. Sama obecność, szczególnie personelu medycznego, niesie obietnicę ulżenia w bólu, złagodzenia lęku<sup>61</sup> i daje możliwość braterskiego spotkania. Człowiek cierpiący nabiera wtedy przekonania, że nie jest pozostawiony samemu sobie, lecz obecny jest przy nim ktoś, komu jego los nie jest obojętny. To dodaje mu otuchy

---

57 W. Chrostowski, *Godność człowieka umierającego: potrzeby duchowe*, „Collectanea Theologica” 69 (1999) nr 4, s. 105.

58 Por. W. Chrostowski, *Godność człowieka umierającego: potrzeby duchowe*, art. cyt., s. 105.

59 Por. M. Halicka, *Proces umierania osoby starszej w doświadczeniu jednostkowym i zbiorowym*, dz. cyt., s. 46.

60 Por. L. Negri, *Odkupienie człowieka a odkupienie bólu. Rozważanie na temat „Salvifici doloris”*, „Communio. Międzynarodowy Przegląd Teologiczny” 9 (1989) nr 2 (50), s. 37–42.

61 Por. E. Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Warszawa 1998, s. 17.

i pomaga przyjąć trud egzystencji. Obecność przy chorym daje możliwość spotkania się z człowiekiem w prawdzie jego cierpienia. Potrzebna jest tu niczym nieuwarunkowana akceptacja osoby taką, jaką ona jest w danym momencie<sup>62</sup>. Znajomość stanów psychicznych człowieka cierpiącego, zbliżającego się do śmierci, pozwala osobom towarzyszącym zrozumieć ich przeżycia i oczekiwania oraz znaleźć sposób właściwego kontaktu<sup>63</sup>. Urzeczywistnia się to w gotowości słuchania, prowadzenia rozmowy oraz w opiece nad chorymi.

Gdy człowieka coraz bardziej opuszczają siły fizyczne, odczuwa on pogłębiającą się samotność. Tu ujawnia się moc tajemniczego bólu, który zadaje umysłowi ludzkiemu jedno z najbardziej przejmujących pytań o sens egzystencji. W takiej sytuacji człowiek czuje potrzebę zwrócenia się do innych: lekarzy, pielęgniarek, przyjaciół.

Nierzadko bywa tak, że chce on opowiedzieć wszystko o swojej chorobie i w jaki sposób słabość wtargnęła w jego dotychczasowe życie. Ważne jest wtedy wysłuchanie takiej osoby. Chodzi nie tyle o koncentrowanie się na treści wyznań, ile na opowiadającej osobie. Chory szuka bowiem kogoś, komu mógłby się zwierzyć, coś od siebie przekazać. Odczuwa potrzebę wypowiedzenia się<sup>64</sup>. Danie takiej możliwości przynosi choremu ulgę.

Obecność przy cierpiącym, wysłuchanie go, gotowość okazania pomocy są podstawą zaufania, jakie może uzyskać człowiek zajmujący się chorym. To z kolei stwarza możliwość nawiązania kontaktu psychicznego sprzyjającego szerszej i swobodnej wymianie myśli.

---

62 Por. J. Makselon, *Z psychologii cierpienia*, „Homo Dei” 1987 nr 1, s. 47.

63 Por. T. Gordon, W. Sterling Edwards, *Pacjent jako partner*, Instytut Wydawniczy „Pax”, Warszawa 1999, s. 80–104.

64 Por. J. Makselon, *Z psychologii cierpienia*, art. cyt., s. 46.



Przedmiotem rozmowy mogą być rozmaite problemy nurtujące chorego: samotność, lęk, bunt, prawda o zagrażającej śmierci. Przez rozmowę można przywrócić mu nadzieję, pomóc w odkryciu sensu cierpienia i akceptacji śmierci. Będzie to realne zwłaszcza wobec kogoś patrzącego na swoje życie w perspektywie wiary.

W terminalnej fazie choroby pojawia się potrzeba zaufania komuś, pełnego oparcia się na kims. Chory jest spokojniejszy wówczas, kiedy ma świadomość, że w każdej chwili może wezwać do siebie bliską osobę, lekarza, który złagodzi ból fizyczny, bądź kapłana gotowego służyć rozmową w czasie duchowego cierpienia<sup>65</sup>.

Osoby sprawujące opiekę są zdania, że pacjentów należy zachęcać do aktywności, która może ich mobilizować do zaangażowania w proces leczenia. Chory powinien być traktowany tak jak inne osoby, ponieważ posiada tę samą godność. W takiej sytuacji ważne jest rozpoznanie podstawowych potrzeb danego pacjenta, ich zaspokojenie, poświęcenie czasu na rozmowę i zapoznanie się z jego opinią na temat leczenia. Takie działania mają na celu podtrzymanie i poszanowanie godności człowieka chorego<sup>66</sup>.

Duży wpływ na zachowania zdrowotne pacjentów geriatrycznych ma ich najbliższe otoczenie. Rodzina może odgrywać istotną rolę w procesie mobilizowania pacjentów do podjęcia leczenia, regularnych konsultacji ze specjalistą, stosowania się do zaleceń terapeutycznych, wprowadzania zmian w diecie oraz aktywności fizycznej<sup>67</sup>.

---

65 Por. A. Olczyk, *Postannictwo Kościoła wobec chorych*, art. cyt., s. 79.

66 Por. M. Halicka, *Proces umierania osoby starszej w doświadczeniu jednostkowym i zbiorowym*, dz. cyt., s. 40.

67 Por. J. Krzysztosek i in., *Zachowania zdrowotne związane z samoleczeniem w okresie starości*, art. cyt., s. 416.

Nie ulega wątpliwości, że właśnie osoba przewlekle chora, starsza bądź umierająca szczególnie potrzebuje troski, opieki, życzliwości od bliskich, którymi mogą być także wolontariusze. Trzeba dodać, że przebywanie z osobami starymi, cierpiącymi, doświadczającym choroby bądź bliskimi śmierci jest równocześnie formą przygotowania się do kresu własnego życia<sup>68</sup>.

#### 4.2.4. OPIEKA PSYCHOLOGICZNA W CHOROBIE

Opieka psychologiczna wobec pacjentów terminalnych jest niekiedy nieodzowna. Pacjenci terminalnie chorzy często mają negatywny obraz siebie, niską samoocenę, nieprawdziwy obraz choroby i własnej sytuacji, cierpią z powodu poczucia osamotnienia i opuszczenia, odczuwają przygnębienie, smutek bądź rozpacz. Utrata sprawności fizycznej, lęk przed cierpieniem i śmiercią niejednokrotnie wprowadza chorego w stan depresji<sup>69</sup>.

Istotną funkcję w pomocy umierającym ma terapeuta. W ustaleniu prawidłowej diagnozy i pomocy psychologicznej, która odpowiadałaby potrzebom danego pacjenta i jego osobowości, ważną rolę odgrywa jego postawa. Istotne jest najpierw zdobycie zaufania chorego oraz nawiązanie z nim dobrego kontaktu psychicznego, opartego na swobodnej i szczerzej wymianie myśli. Aby taki kontakt był możliwy, ze strony terapeuty konieczna jest pełna życzliwość, chęć niesienia wszelkiego rodzaju pomocy, bez sentymentalizmu

---

68 Por. A. Fabiś, *Starość jako zadanie rozwojowe*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyński, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 102.

69 Por. A. Bohusz-Dobosz, *Pedagogiczne, psychologiczne i rehabilitacyjne oddziaływania na postawę wobec śmierci u osób terminalnie chorych*, Wydawnictwo Naukowe Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego, Poznań 2004, s. 41.

i użalania się nad chorym. Ogólnie rzecz biorąc, terapeuta oddziałuje na trzy sfery ludzkiej osobowości: poznawczą, emocjonalną i wolitywną<sup>70</sup>.

Na poziomie poznawczym ważne jest nauczenie pozytywnego myślenia. Sprzyja ono rozwojowi postaw pomagających w odczuwaniu radości i zadowolenia pomimo cierpienia. W pewnych okolicznościach, gdy u chorego występuje depresja i nadmierna koncentracja na sobie, oddziaływanie terapeutyczne polega na odwróceniu uwagi chorego, na przykład przez zabiegi pielęgnacyjne, pokazanie interesującej książki, włączenie radia, sprowadzenie kogoś z bliskich pacjenta, wysłanie SMS-a. Inną metodą jest podejmowanie działań w celu przeniesienia uwagi chorego z całościowej prognozy choroby na objaw, który można złagodzić lub usunąć<sup>71</sup>.

Istotną rolę w terapii odgrywa wskazywanie na pozytywne strony życia chorego i dobre cechy jego osobowości. W stosunku do pacjentów terminalnie chorych o niskiej samoocenie, wynikającej ze złego stanu fizycznego, na przykład zniekształcenia ciała, ograniczenia sprawności fizycznej bądź przykrego zapachu, oddziaływania psychoterapeutyczne ukierunkowane są na wykorzystanie skłonności do wspomnień. Metoda ta, zwana retrospektywną, polega na rozmowach z pacjentami o ich dawnych sukcesach i aktywności. Może ona niekiedy poprawić ogólny nastrój pacjenta, skorygować jego samoocenę, okresowo zmniejszyć percepcję dolegliwości.

---

70 Por. A. Bohusz-Dobosz, *Pedagogiczne, psychologiczne i rehabilitacyjne oddziaływania na postawę wobec śmierci u osób terminalnie chorych*, dz. cyt., s. 40–55.

71 Por. A. Bohusz-Dobosz, *Pedagogiczne, psychologiczne i rehabilitacyjne oddziaływania na postawę wobec śmierci u osób terminalnie chorych*, dz. cyt., s. 40–55.

W terapii u kresu ludzkiego życia ważne jest odniesienie się do emocji pacjenta<sup>72</sup>. Objawem często występującym u terminalnie chorych jest lęk. Może on być związany z bólem, pobytem w szpitalu, niepewnością o przyszłość. Dramatyczny wydaje się lęk chorego przed procesem umierania i śmiercią. Najczęściej występującą u pacjentów reakcją na lęk jest uaktywnienie mechanizmów obronnych osobowości, na przykład zaprzeczenia. Rolą terapeuty jest delikatna modyfikacja tych mechanizmów, aby stopniowo przyzwyczaić chorego do rzeczywistej sytuacji<sup>73</sup>. Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, przywoływanie takich osiągnięć i przeżyć z przeszłości, które umożliwiały pacjentowi zaspokojenie tej potrzeby, ułatwia jego funkcjonowanie w sytuacji kryzysu.

Niektórzy z pacjentów terminalnie chorych mają poczucie winy wynikające choćby z przekonania, że są ciężarem dla rodziny albo że ich choroba jest karą za postępowanie w przeszłości. W terapii chodzi o to, aby przełamać niewłaściwe przekonania chorego. Tłumacząc, że chory nie musi poczuwać się do winy, terapeuta odwołuje się do argumentów racjonalnych.

Chorem, u których występuje duże napięcie emocjonalne, należy pomóc, aby mogli oni odreagować nadmiar negatywnych emocji, na przykład gniewu, żalu, buntu, poprzez werbalizację tego, co czują<sup>74</sup>. Zadaniem terapeuty jest wysłuchanie chorych,

---

72 Por. K. de Walden-Gałuszko, *U kresu. Opieka psychopaliatywna, czyli jak pomóc choremu, rodzinie i personelowi medycznemu środkami psychologicznymi*, MAKmed, Gdańsk 2000, s. 23–28.

73 Por. A. Bohusz-Dobosz, *Hospicjum św. Krzysztofa w Londynie*, „Postępy Rehabilitacji” 5 (1991), s. 65–73; por. A. Bogusz-Dobosz, *Rehabilitacyjne metody oddziaływania na pacjentów chorych terminalnie*, art. cyt., s. 207.

74 Por. J. Littlewood, *Aspects of Grief: Bereavement in Adult Life*, Routledge, London–New York 1992, s. 53.

nieprzeszkadzanie im w spontanicznych wypowiedziach, stwarzanie atmosfery bliskości i spokoju. Przy takim podejściu następuje u pacjentów zazwyczaj wyciszenie i ulga.

Wzmocnienie woli życia i podtrzymywanie nadziei wpływają na rozwój osobowy pacjenta. Osobowość umierającego staje się wtedy bogatsza i pełniejsza. Człowiek odchodzący nie czuje się ani upokorzony przez życie, ani pokonany przez śmierć. Oddziaływanie terapeutyczne może pomóc postrzegać śmierć nie jako porażkę, ale jako dopełnienie życia<sup>75</sup>.

#### 4.2.5. POSŁUGA SAKRAMENTALNA U KRESU ŻYCIA

Nie zawsze wystarcza samo towarzyszenie najbliższych przy osobach umierających. Może je wzmocnić wiara, ożywiana sakramentami i modlitwą. Dla człowieka wierzącego odniesienie do męki i śmierci Chrystusa pomnaża siły i męstwo na tym etapie życia. Jest to pytanie o miłującego Ojca, wspierającego w chorobie i nadchodzącej śmierci, zwłaszcza w sakramencie namaszczenia chorych<sup>76</sup>.

Najczęściej duszpasterz przybywa do umierającego, gdy zostanie o to poproszony przez samego chorego, najbliższą rodzinę lub personel medyczny. Wezwanie księdza związane jest także z oczekiwaniem, że pomoże on umierającemu rozwiązać ostatnie jego życiowe kwestie i przygotuje chorego do śmierci. Posługa kapłana sprowadza się do opieki nad sferą duchową człowieka, do poszukiwania sensu życia. Nieraz trudno jest ustalić, jakie są

---

75 Por. A. Bohusz-Dobosz, *Pedagogiczne, psychologiczne i rehabilitacyjne oddziaływania na postawę wobec śmierci u osób terminalnie chorych*, dz. cyt., s. 43.

76 Por. A. F. Dziuba, *Starsi kapłani we wspólnocie Kościoła diecezjalnego*, art. cyt., s. 56–57.

rzeczywiste potrzeby duchowe osoby umierającej. Nie zawsze są one widoczne<sup>77</sup>.

Bardzo ważna jest tutaj pomoc ze strony innych ludzi, którzy dzielają ten sam system wartości i wspierają chorego terminalnie swoją obecnością i modlitwą. Może, a nawet powinien to być także kapelan szpitala bądź hospicjum, którego obecność i udział muszą jednak być dyskretne. Nieocenioną pomocą mogą być także odwiedziny proboszcza, który wiedząc o terminalnej chorobie osoby z jego parafii, powinien okazać chrześcijańskie współczucie i solidarność w cierpieniach<sup>78</sup>.

Personel medyczny i pracownicy opieki paliatywnej powinni zadbać o należyte rozeznanie potrzeb religijnych osób terminalnie chorych. Czasami sprzyjającą okoliczność rozpoczęcia rozmowy na te tematy dotyczące duchowości pacjenta stanowi widok krzyża w sali szpitala lub hospicjum bądź różaniec, łańcuszek z medalikiem. Rozmowa może też dotyczyć wcześniejszych lub obecnych praktyk religijnych, na przykład modlitwy bądź uczęszczania do kościoła lub kaplicy szpitalnej. Każda okoliczność jest dobra, aby nawiązać stosowny kontakt<sup>79</sup>.

Sprawując swoją posługę, kapelan niesie chorym światło zbawczej nadziei. Tym światłem jest nie tylko słowo sakramentalne lub liturgiczne, ale także zwyczajne słowo ludzkie, współczujące słowo

---

77 Por. S. Bukalski, *Śmierć i umieranie. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, art. cyt., s. 108.

78 Por. W. Chrostowski, *Godność człowieka umierającego: potrzeby duchowe*, art. cyt., s. 110.

79 Por. W. Chrostowski, *Godność człowieka umierającego: potrzeby duchowe*, art. cyt., s. 111–112.

człowieka, który spełnia swą posługę religijną<sup>80</sup>. Metody wsparcia są różne, w dużym stopniu zależne od kapłańskiej osobowości. Nie chodzi jednak o piękne słowa ani o ich wielość, a raczej o „bycie z chorym”, współodczuwanie z nim oraz kształtowanie tego, co nazywa się „twórczą obecnością wśród chorych”. Jest to niezwykle istotne, ponieważ pozwala przewyciężyć lęk, który jest najpoważniejszym problemem człowieka chorego. Kapelan ma za zadanie docierać do naturalnej i nadprzyrodzonej sfery osoby cierpiącej. Podobnie jak Chrystus, który ingerował w potrzeby dwóch rzeczywistości osoby ludzkiej: w świat ducha i w świat ciała<sup>81</sup>.

Bardzo istotne jest psychologiczne przygotowanie kapłana, aby posiadał umiejętność komunikacji interpersonalnej, by nie obawiał się rozmawiać z cierpiącym i jego rodziną. Bywa niekiedy, że zbytnia formalność kapłana buduje bariery, które trudno przekroczyć chorym i ich rodzinom. Należy troszczyć się o przygotowanie kapłana do posługi kapelana w szpitalu, aby ten potrafił umiejętnie towarzyszyć pacjentom.<sup>82</sup>

Wsparciem dla chorych może być posługa nadzwyczajnych szafarzy przynoszących Eucharystię do domu osób chorych i cierpiących. Dzięki temu osoby, które nie mają już siły, aby przyjść do kościoła, utrzymują stały kontakt z parafią. Posługa ta wspiera pracę kapłanów, którzy zwykle udają się do domów chorych raz

---

80 Por. J. Makselon, *Rola kapelana w budowaniu nadziei chorego*, „Ateneum Kapłańskie” 109 (1987) nr 2, s. 343–352; A. Olczyk, *Posłannictwo Kościoła wobec chorych*, art. cyt., s. 88.

81 Por. J. Makselon, *Rola kapelana w budowaniu nadziei chorego*, art. cyt., s. 351; A. Olczyk, *Posłannictwo Kościoła wobec chorych*, art. cyt., s. 89.

82 Por. J. Stala, *Zmiany poglądów Polaków na temat umierania i śmierci jako wyzwanie pastoralne Kościoła w Polsce w XXI wieku*, [w:] *Człowiek chory i umierający. Możliwości wsparcia i formy pomocy*, red. J. Stala, Kraków 2014, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, s. 94.

w miesiącu. Wtedy też, gdy zajdzie potrzeba, udzielany jest im sakrament namaszczenia chorych, a w zwykłym przypadku – Komunia Święta lub sakrament pokuty<sup>83</sup>.

W przypadku sakramentu Eucharystii Instrukcja Kongregacji Sakramentów *Immensae caritatis* z 1973 roku ograniczyła chorym post eucharystyczny do 15 minut, by ułatwić im częste przyjmowanie Komunii Świętej. Dotyczy to osób w podeszłym wieku, chorych i ich opiekunów. Prawodawca kościelny stwierdza, że „osoby w podeszłym wieku lub złożone jakąś chorobą, jak również ci, którzy się nimi opiekują, mogą przyjąć Najświętszą Eucharystię, chociaż coś spożyli w ciągu godziny poprzedzającej”<sup>84</sup>. We wspomnianej instrukcji jest również mowa o tym, że niektóre osoby świeckie, za zgodą ordynariusza miejsca, są upoważnione do zanoszenia im Komunii Świętej<sup>85</sup>.

W Kodeksie prawa kanonicznego jest także mowa o tym, że „dla słusznej przyczyny i za wyraźną zgodą ordynariusza miejsca wolno kapłanowi sprawować Eucharystię w świątyni jakiegoś Kościoła lub wspólnoty kościelnej nie mającej pełnej jedności z Kościołem katolickim, z wykluczeniem zgorszenia”<sup>86</sup>. Stąd możliwe jest również odprawianie mszy świętej w domu chorego.

Sakrament namaszczenia chorych jest przeznaczony dla osób starszych i chorych. Wystarczającymi powodami jego przyjęcia są poważna choroba bądź osiągnięcie wieku senioralnego. Można namaszczenie przyjmować wielokrotnie, a w przypadku osób

83 Por. P. Brudek i in., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, art. cyt., s. 321.

84 *Kodeks prawa kanonicznego*, 27.11.1984, kan. 919 § 3.

85 Kongregacja Sakramentów, instrukcja *Immensae caritatis*, 20.01.1973; A. Olczyk, *Posłannictwo Kościoła wobec chorych*, art. cyt., s. 86–87.

86 *Kodeks prawa kanonicznego*, 27.11.1984, kan. 393.



w podeszłym wieku – nawet co najmniej dwa razy w roku: z okazji świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy<sup>87</sup>. Liturgia sakramentu namaszczenia chorych w domu osób samotnych może stać się miejscem rozmowy o wierze, aby za jej pomocą ludzie starsi mogli lepiej przeżyć kres swojego życia: samotność, chorobę, bliską perspektywę śmierci<sup>88</sup>.

Katechizm Kościoła katolickiego podaje następujące skutki sakramentu namaszczenia chorych: (1) zjednoczenie chorego z męką Jezusa Chrystusa dla jego własnego dobra, a także dla dobra Kościoła; (2) wzmocnienie, udzielenie pokoju, wiary i odwagi, by na sposób chrześcijański przyjmować ból, cierpienie, starość, chorobę i śmierć; (3) przebaczenie grzechów, jeżeli człowiek chory lub umierający nie mógł ich otrzymać przez sakrament pokuty i pojednania; (4) zdrowie, jeśli służy to dobru duchowemu osoby; (5) przygotowanie do przejścia do życia wiecznego<sup>89</sup>.

Soborowa Konstytucja o Liturgii wyraźnie uczy, że namaszczenie chorych nie jest sakramentem przeznaczonym wyłącznie dla tych, którzy znajdują się w ostatecznym niebezpieczeństwie utraty życia. Odpowiednia zatem pora na przyjęcie tego sakramentu jest już wówczas, gdy człowiekowi zaczyna grozić niebezpieczeństwo śmierci z powodu choroby lub starości<sup>90</sup>.

---

87 Por. *Kodeks prawa kanonicznego*, 27.11.1984, kan. 1004; T. Dyk, *Samotność ludzi starszych w nauczaniu Jana Pawła II*, „Colloquia Theologica Ottoniana” 2015 nr 1, s. 236.

88 Por. Jan Paweł II, *Tylko od niego możemy otrzymać odpowiedź*, „L'Osservatore Roman” wyd. pol. 1985, s. 24; T. Dyk, *Samotność ludzi starszych w nauczaniu Jana Pawła II*, art. cyt., s. 236.

89 *Katechizm Kościoła katolickiego*, Pallotinum, Poznań 1994, 1532.

90 Por. Sobór Watykański II, konst. *Sacrosanctum Concilium*, 4.12.1963, 73; por. J. Orzeszyna, *Mówić umierającemu prawdę czy nie mówić?*, Wydawnictwo

Sakrament chorych, poprzez który „Kościół wiernych niebezpiecznie chorych powierza Chrystusowi cierpiącemu i uwielbionemu, ażeby ich podtrzymał i zbawił, udziela się przez namaszczenie ich olejem i wypowiedzeniem słów przepisanych w księgach liturgicznych”<sup>91</sup>. Już samo udawanie się do szpitala z powodu poważnej choroby jest wystarczającą przyczyną do tego, by przyjąć namaszczenie<sup>92</sup>.

Obok sakramentu chorych istnieje jeszcze Wiatyk, czyli posiłek na drogę, udzielany tym, którzy odchodzą. Ważne jest to, by umieraniu towarzyszył Chrystus i jego Kościół przez posługę słowa, modlitwy i poprzez sakramenty. Jak zauważa ksiądz Jan Orzeszyna, tak jak na czas choroby chrześcijanin otrzymuje pomoc w postaci sakramentu chorych, tak w obliczu zbliżającej się śmierci zostaje on umocniony Wiatykiem, który jest ostatnim sakramentem chrześcijanina. Jest on „sakramentem przejścia ze śmierci do życia, przejścia z tego świata do Ojca”<sup>93</sup>.

### 4.3. Chrześcijański sens cierpienia w starości

Cierpienie jest częścią doświadczenia człowieka. Niekiedy jest ono tak dotkliwe, że wystawia na próbę jego odporność psychofizyczną,

---

Unum, Kraków 1995, s. 62; A. Olczyk, *Posłannictwo Kościoła wobec chorych*, art. cyt., s. 87.

91 *Kodeks Prawa Kanonicznego*, 27.11.1984, kan. 998.

92 Por. J. Orzeszyna, *Mówić umierającemu prawdę czy nie mówić?*, dz. cyt., s. 66.

93 *Kodeks prawa kanonicznego*, 27.11.1984, kan. 1524; por. J. Orzeszyna, *Mówić umierającemu prawdę czy nie mówić?*, dz. cyt., s. 71.

a nawet wstrząsa samymi podstawami wiary<sup>94</sup>. Często ból i cierpienie dotyczą osoby starsze. „Starość zmniejsza bowiem dynamizm ciała, osłabia je a czasami obarcza chorobą”<sup>95</sup>. Bywa tak, że człowiek starszy, znajdujący się w trudnej sytuacji egzystencjalnej, pyta o sens przeżywanego lęku i niepokoju. Wobec dającego się we znaki bólu fizycznego i psychicznego ludzie w podeszłym wieku szukają usprawiedliwienia dla zmierzchu starości i zbliżającej się śmierci, która mimo rozwoju nauki i techniki pozostaje nieuniknionym, ostatecznym kresem ziemskiego życia<sup>96</sup>.

Choć cierpienie samo w sobie jest złem, to chrześcijanin dostrzega w nim wartość. Podstawą dla chrześcijańskiej aksjologii cierpienia jest soteriologiczny charakter cierpienia Chrystusa. „Można powiedzieć, że wraz z męką Chrystusa całe cierpienie ludzkie znalazło się w nowej sytuacji. W Krzyżu Chrystusa nie tylko odkupienie dokonało się przez cierpienie, ale samo cierpienie ludzkie zostało też odkupione” (Sd 19). Człowiek wierzący widzi więc zbawczy sens cierpienia, a nawet do cierpienia jest powołany, bo wtedy zbliża się do Chrystusa ukrzyżowanego.

#### 4.3.1. ZBAWCZY SENS CIERPIENIA

Aby odnaleźć wystarczającą odpowiedź na nurtujące cierpiącego człowieka pytania, konieczne jest odniesienie do transcendencji.

94 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 4.

95 Jan Paweł II, *Chrześcijański sens cierpienia i starości*. Przemówienie wygłoszone w szpitalu św. Karola Boromeusza w Onitsha, 13.02.1982, dz. cyt., s. 187.

96 Por. Jan Paweł II, *Miłość do cierpiących miarą poziomu cywilizacji*. Orędzie Papieża Jana Pawła II na Światowy Dzień Chorego 1993 r., 11.02.1993, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 14 (1993) nr 1, s. 8.

Jan Paweł II tak mówi: „Tylko w Chrystusie, Słowie Wcielonym, Odkupicielu człowieka i Zwycięzcy śmierci można znaleźć pełną odpowiedź na te fundamentalne pytania”<sup>97</sup>. W świetle śmierci i zmartwychwstania Chrystusa cierpienie nie jawi się już jako wydarzenie wyłącznie negatywne. Jest ono raczej postrzegane jako doświadczenie „Bożego nawiedzenia”, dane po to, „ażeby wyzwalało miłość, ażeby rodziło uczynki miłości bliźniego, ażeby całą ludzką cywilizację przetwarzało w «cywilizację miłości»”<sup>98</sup>.

Choroba, cierpienia związane ze starzeniem się nie są zrzędzeniem losu ani ślepym przeznaczeniem<sup>99</sup>. Jan Paweł II mówił do chorych: „Choroba, ułomność i dolegliwości podeszłego wieku nie są nigdy dla wierzącego chrześcijanina jedynie tragicznym zrzędzeniem losu, lecz zawsze stanowią również posłannictwo i wezwanie, skierowane do nas przez Bożą Opatrzność. [...] W cierpieniu dopuszczonym albo nawet przeznaczonym nam przez Bożą Opatrzność spotykamy się ostatecznie z niezgłębioną tajemnicą śmierci i zmartwychwstania samego Chrystusa. Jest to Jego wezwanie do szczególnego rodzaju naśladowania – do naśladowania Krzyża”<sup>100</sup>.

Trudy i słabości podeszłego wieku nabierają w świetle zbawczego czynu Chrystusa nowej wartości i okazują się w rzeczywistości łaską, dzięki której staje się możliwy skok na wyżyny nadziei wiecznego zjednoczenia ze Stwórcą. Osoba starsza może włączać swoje

---

97 Por. Jan Paweł II, *Miłość do cierpiących miarą poziomu cywilizacji*. Orędzie Papieża Jana Pawła II na Światowy Dzień Chorego 1993 r., dz. cyt., s. 8.

98 Jan Paweł II, list apost. *Salvifici doloris*, 11.02.1984, 30.

99 I. M. Strojek, *Wybór i zestawienie tekstów Jana Pawła II na temat sensu i godności ludzkiego cierpienia*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 24 (2015) nr 3, s. 156.

100 Por. Jan Paweł II, *W cierpieniu spotykamy się z tajemnicą śmierci i zmartwychwstania Chrystusa*. Przemówienie do chorych, 8.09.1985, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 8, 2: *Rok 1985*, Pallottinum, Poznań 2004, s. 321.

cierpienie w ofiarę Syna Bożego i dopełniać w ten sposób w swoim ciele, według słów Pawła: „cierpienie Chrystusa dla dobra Jego Ciała, którym jest Kościół” (Kol 1, 24), a przez to uczestniczyć głębiej w zamysle samego Boga. W ten sposób trudności i lęki sędziwości tracą rys przekleństwa i nabierają charakteru współofiarniczego i współodkupieńczego<sup>101</sup>.

Dla cierpiącego chrześcijanina zasadnicze znaczenie ma fakt, że Chrystus osobiście wszedł w świat ludzkiego cierpienia. Jezus leczył, uzdrawiał i wreszcie przyjął cierpienie na siebie<sup>102</sup>, a poprzez osobiste cierpienie na krzyżu, w całkowitym posłuszeństwie woli Ojca, dokonał dzieła zbawienia. Jego cierpienie jest „zastępcze”, ale nade wszystko jest ono „odkupieńcze”<sup>103</sup>. Krzyż rzuca decydujące światło na sens cierpienia człowieka. Życie, śmierć, szczęście, cierpienie doznają uświęcenia i nabierają nowego wymiaru właśnie na drodze Chrystusowego Krzyża. Pełne zwycięstwo dokonało się przez zmartwychwstanie Jezusa, które poprzedzone było męką i śmiercią. Cierpienie jest zatem w wyjątkowy sposób włączone w zwycięstwo<sup>104</sup>.

Chrystus nie unicestwia cierpienia, ale nadaje mu wartość, dzięki której każdy chory może stać się współuczestnikiem Odkupienia. O ile dobro Odkupienia samo w sobie jest niewyczerpalne i nieskończenie pełne, to równocześnie w wymiarze Kościoła może być ono dopełnione przez każde cierpienie człowieka, gdy tylko ten łączy się z Chrystusem. Można powiedzieć, że każdy chory

---

101 Por. P. Ostański, „Gdy się zestarzejesz...” (J 21, 18). *Zarys gerontologii biblijnej*, art. cyt., s. 102.

102 Por. *Kodeks prawa kanonicznego*, 27.11.1984, 1503.

103 Por. A. Olczyk, *Posłannictwo Kościoła wobec chorych*, art. cyt., s. 81.

104 Benedykt XVI, enc. *Spe salvi*, 30.11.2007, 39; M. Kluz, *Odkrywanie sensu życia w starości*, art. cyt., s. 90–91.

w swoim cierpieniu przedstawia ukrzyżowanego Chrystusa, będąc przedłużeniem Jego męki. Wyrażają to słowa świętego Pawła: „W moim ciele dopełniam braki udręk Chrystusa dla dobra Jego ciała, którym jest Kościół” (Kol 1, 24)<sup>105</sup>.

Na płaszczyźnie chrześcijańskiej wiary uświadamiamy sobie, że łącząc się z Jezusem, który ludzkie cierpienie wyniósł „na pozioł Odkupienia. [...] każdy człowiek może stać się uczestnikiem odkupieńczego cierpienia Chrystusa”<sup>106</sup>. Taka zaś perspektywa ludzkiej egzystencji wprowadza człowieka w wymiar wieczności. Pozostawanie w tym wymiarze nie zwalnia człowieka z pytań o fakt i charakter wieczności, gdyż człowiek wierzący nie może zapomnieć o potrzebie wysiłku i pracy nad sobą w celu osiągnięcia wiecznej szczęśliwości. Zaniechanie bowiem tego wysiłku może doprowadzić do utraty wiecznego szczęścia<sup>107</sup>.

W ujęciu ewangelicznym „kto cierpi w zjednoczeniu z Chrystusem”<sup>108</sup>, kto swym cierpieniem dopełnia braki udręk Chrystusa (por. Kol 1, 24), ten potrafi odkryć twórczy charakter cierpienia. „Odkrycie to jest szczególnym potwierdzeniem wielkości duchowej, która w człowieku całkiem niewspółmiernie przeraża ciało. Wówczas, gdy to ciało jest głęboko chore, całkowicie niesprawne, a człowiek jakby niezdolny do życia i do działania – owa wewnętrzna dojrzałość i wielkość duchowa tym bardziej jeszcze

---

105 Por. Jan Paweł II, list apost. *Salvifici doloris*, 11.02.1984, 24.

106 Jan Paweł II, list apost. *Salvifici doloris*, 11.02.1984, 19; por. S. Sojka, *Chrześcijański sens cierpienia*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2011, s. 158–186.

107 Por. J. Zabiński, *Eschatologiczny wymiar ludzkiego cierpienia i śmierci*, „Rocznik Teologii Katolickiej” 12 (2013) nr 2, s. 229.

108 Jan Paweł II, list apost. *Salvifici doloris*, 11.02.1984, 24.

się uwydatnia, stanowiąc przejmującą lekcję dla ludzi zdrowych i normalnych”<sup>109</sup>.

W miarę jak człowiek bierze swój krzyż, łącząc się duchowo z krzyżem Chrystusa, odsłania się przed nim zbawczy sens cierpienia. Człowiek nie odnajduje tego sensu na swoim ludzkim poziomie, ale na poziomie cierpienia Chrystusa. Równocześnie jednak z tego Chrystusowego poziomu ów zbawczy sens cierpienia zstępuje na poziom człowieka i staje się poniekąd wyrazem jego własnej odpowiedzi. Wówczas też człowiek odnajduje w swoim cierpieniu pokój wewnętrzny, nawet duchową radość<sup>110</sup>.

#### 4.3.2. POWOŁANIE DO CIERPIENIA

Doświadczający cierpienia ludzie starsi powinni pamiętać, że „wraz z pogarszaniem się zdrowia i osłabianiem sił fizycznych, w sposób szczególny zbliżamy się do Chrystusa cierpiącego i przybitego do krzyża”<sup>111</sup>. Jeżeli człowiek przyjmie cały proces starzenia się z jego nieuchronnymi uwarunkowaniami w świetle wiary, to taka postawa staje się cenną okazją do lepszego zrozumienia tajemnicy Krzyża Chrystusa, który nadaje pełny sens życiu ludzkiemu. Przeżywanie cierpienia w starości najgłębszy sens osiąga wówczas, gdy człowiek przyjmuje je jako współdziałal w śmierci Chrystusa na krzyżu. Całe życie chrześcijanina powinno być podążaniem śladami Jezusa, ale

109 Jan Paweł II, list apost. *Salvifici doloris*, 11.02.1984, 26. Por. Z. J. Ryn, *Jan Paweł II: katecheza cierpienia i umierania*, art. cyt., s. 20.

110 Jan Paweł II, list apost. *Salvifici doloris*, 11.02.1984, 20. Por. Jan Paweł II, *Sens cierpienia*, [w:] Jan Paweł II, *Serce pragnie sensu. Motywy życia i nadziei*, Grupa IMAGE, Warszawa 1991, s. 81.

111 Jan Paweł II, *Cenna rola osób starszych w Kościele*. Audycja generalna, 7.09.1994, dz. cyt., s. 39.

wielu dopiero w starości powołanych jest do pełnego udziału w cierpieniach, jakie Chrystus znosił na krzyżu<sup>112</sup>.

Jezus mimo wielu zdziałanych przez siebie cudów, które w większości polegały na uzdrowieniach ludzi chorych i cierpiących, nie zlikwidował cierpienia, ale je zostawił. Więcej, sam to cierpienie wziął na siebie i powiedział: „Chodź ze Mną. Weź udział, poprzez twoje cierpienie, w tym dziele zbawienia świata, które się urzeczywistnia za sprawą mojego cierpienia, za sprawą mojego Krzyża. Kiedy zaakceptujesz swój krzyż, jednocząc się duchowo z moim, odsłoni się przed twoimi oczami zbawczy sens cierpienia. Znajdziesz w cierpieniu wewnętrzny pokój, a nawet duchową radość”<sup>113</sup>.

W miarę jak *człowiek bierze swój krzyż*, łącząc się duchowo z Krzyżem Chrystusa, odsłania się przed nim zbawczy sens cierpienia. Człowiek nie odnajduje tego sensu na swoim ludzkim poziomie, ale na poziomie cierpienia Chrystusa. Równocześnie jednak z tego Chrystusowego poziomu ów zbawczy sens cierpienia *zstępuje na poziom człowieka* i staje się poniekąd wyrazem jego własnej odpowiedzi. Wówczas też człowiek odnajduje w swoim cierpieniu pokój wewnętrzny, nawet duchową radość<sup>114</sup>.

Cierpienie nie jest zsyłane w celu przygniecenia bądź umniejszenia osoby ludzkiej, ale po to, by podnieść jakość życia przez

112 Por. M. Kluz, *Odkrywanie sensu życia w starości*, art. cyt., s. 89.

113 Benedykt XVI, *Cierpienie przeżywane z Jezusem służy zbawieniu braci*. Przemówienie do chorych na zakończenie Mszy św., 13.05.2010, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 31 (2010) nr 7 (324), s. 22.

114 Por. Jan Paweł II, list apost. *Salvifici doloris*, 11.02.1984, 20; I. M. Strojek, *Wybór i zestawienie tekstów Jana Pawła II na temat sensu i godności ludzkiego cierpienia*, art. cyt., s. 155.



popudzenie do większej szlachetności. Chorzy i cierpiący nie powinni upadać na duchu, ale w swej nowej jakościowo sytuacji odkrywać możliwość całkowitego pójścia za Chrystusem. Przyjęte z pełną wiarą cierpienie może stać się osobistym udziałem w zbawczym cierpieniu Chrystusa, który sam kontynuuje wówczas swą mękę w cierpiącym człowieku<sup>115</sup>.

Cierpienie otoczone jest tajemnicą. Dopiero w miłości można „znaleźć zbawczy sens własnego cierpienia i właściwą odpowiedź na wszystkie swoje pytania, ponieważ na Krzyżu znajduje się Odkupiciel człowieka, który przyjął na siebie cierpienia fizyczne i moralne ludzi wszystkich czasów”<sup>116</sup>. „Krzyż nie pozostał ostatnim słowem Boga. Chrystus zmartwychwstał”<sup>117</sup>. Aksjologicznym łącznikiem wszelkich postaw wobec cierpienia jest miłość, która umożliwia człowiekowi przekraczanie tego, co przemijające, i wchodzenie w rzeczywistość pełni ludzkiego szczęścia<sup>118</sup>.

Doświadczający cierpienia ludzie starsi powinni pamiętać, że ich stan zbliża ich do cierpienia Chrystusa<sup>119</sup>. Kiedy Bóg przyzwala na cierpienie z powodu choroby, samotności lub z innych przyczyn

115 Por. Jan Paweł II, *Panie, powiedz mi prawdę o Twoim krzyżu*, [w:] *Ewangelia cierpienia. Wybór homilii, przemówień i dokumentów*, Społeczny Instytut Wydawniczy „Znak”, Kraków 1997, s. 90; D. Krzemińska, *Sens życia – sens cierpienia: logoteoria V. E. Frankla a „Ewangelia cierpienia” Jana Pawła II*, art. cyt., s. 174.

116 Por. Jan Paweł II, list apost. *Salvifici doloris*, 11.02.1984, 31.

117 J. Ratzinger, *Bóg Jezusa Chrystusa. Medytacje o Bogu Trójjedynym*, Społeczny Instytut Wydawniczy „Znak”, Kraków 1995, s. 57; A. M. Noworol, *Cierpienie, które doskonalą i prowadzi do dojrzałości. Część I: Rola cierpienia w dążeniu do doskonałości*, „Roczniki Pedagogiczne” 6 (42) (2014) nr 3, s. 140.

118 Por. J. Zabiński, *Eschatologiczny wymiar ludzkiego cierpienia i śmierci*, art. cyt., s. 225.

119 Por. Jan Paweł II, *Cenna rola osób starszych w Kościele*. Audiencja generalna, 7.09.1994, dz. cyt., s. 39; H. Sławiński, *Jan Paweł II – kaznodzieja bliski*

związanych z podeszłym wiekiem, zawsze obdarza łaską i mocą, aby z jeszcze większą miłością włączyć się w ofiarę Jego Syna i głębiej uczestniczyć w realizacji Jego zbawczego zamysłu<sup>120</sup>.

#### 4.4. Eutanazja jako zagrożenie dla osób w podeszłym wieku

Biorąc pod uwagę legalizację eutanazji w niektórych krajach, zwłaszcza europejskich, choćby w Holandii, Belgii, Szwajcarii i innych, można zapytać o związane z tym niebezpieczeństwa dla osób starszych. José Ribera stwierdza, że osoby starsze mogą być bardziej skłonne do uciekania się do eutanazji niż osoby młodsze<sup>121</sup>. Wynika to choćby z takiego subiektywnego sposobu myślenia, że żyli wystarczająco długo, są starzy i nie mają szans na wyzdrowienie. W odniesieniu do osób starszych jest łatwiej powiedzieć „pозwólmy im umrzeć”<sup>122</sup>.

Henri Caillavet wskazuje, że w niektórych krajach ta grupa demograficzna jest niekiedy poddawana tak zwanej eutanazji administracyjnej lub ekonomicznej, która ma miejsce, gdy choremu nie można zapewnić kosztownej opieki, brakuje funduszy lub środków

---

*cierpiącemu człowiekowi*, „Biuletyn Koła Przyjaciół Fundacji Jana Pawła II w Nowym Jorku” 7 (2001), s. 1–3, 8.

120 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 13.

121 Por. *Comisión especial de estudio sobre la eutanasia*, „Diario de Sesiones del Senado” 29.09.1998 nr 330, s. 18–25.

122 Por. J. Salinas Mengual, *Relationship Between COVID-19, Euthanasia and Old Age: A Study from a Legal-Ethical Perspective*, „Journal of Religion and Health” 60 (2021) nr 4, s. 2267, <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01280-z>.

medyczne są niewystarczające<sup>123</sup>. Taka postawa stanowi formę uprzedzeń związanych z wiekiem, gdy wybór leczenia jest dokonywany na podstawie dominujących argumentów dotyczących wartości życia w określonych sytuacjach egzystencjalnych. Chociaż rozróżnienie między godnym a niegodnym życiem z perspektywy eutanazji jest rzekomo dokonywane w celu złagodzenia cierpienia pacjenta, faktycznie decyzja o tym, czy życie jest wartościowe, czy też nie, jest podejmowana nie na korzyść pacjenta, ale na korzyść osoby, która musi się nim opiekować lub, co gorsza, w sensie ekonomicznym, zgodnie z ideą, że „twoje życie nie jest opłacalne dla społeczności”<sup>124</sup>.

Gdy sytuacja jest taka jak w Belgii i Holandii lub w Katalonii w Hiszpanii, wartości i polityka wywodzące się z mentalności eutanatycznej są stopniowo narzucane na poziom społeczny. Pozwala to na prawo do śmierci dla osób, które nie mieszczą się w kanonie, dla których prawo to zostało przewidziane. Oczekiwane skutki już nadeszły: osoby starsze są spychane na dalszy plan i nie mają tych samych praw, z których korzystają młodzi i osoby dorosłe. Kryterium to, które wydaje się uogólniane w tych państwach, w których zalegalizowano eutanazję, można również znaleźć w innych krajach, które, choć nie osiągnęły jeszcze skrajności w legalizacji lub dekryminalizacji tej praktyki, charakteryzują się jej społeczną akceptacją<sup>125</sup>.

---

123 Por. H. Caillavet, *Comisión especial de estudio sobre la eutanasia*, „Diario de Sesiones del Senado” 20.04.1999 nr 421, s. 2–10; [https://www.congreso.es/public\\_oficiales/L6/SEN/DS/CO/CS0421.PDF](https://www.congreso.es/public_oficiales/L6/SEN/DS/CO/CS0421.PDF) (27.04.2024); J. Salinas Mengual, *Relationship Between COVID-19, Euthanasia and Old Age: A Study from a Legal-Ethical Perspective*, art. cyt., s. 2267.

124 Por. J. Salinas Mengual, *Relationship Between COVID-19, Euthanasia and Old Age: A Study from a Legal-Ethical Perspective*, art. cyt., s. 2267.

125 J. Salinas Mengual, *Relationship Between COVID-19, Euthanasia and Old Age: A Study from a Legal-Ethical Perspective*, art. cyt., s. 2278.

Zwolennicy eutanazji uzależniają wartość istnienia osoby od jej uposażenia biologicznego, genetycznego, psychicznego lub społecznego. W zależności od tych właściwości rozstrzygają o wartości życia. Do przedstawicieli prezentujących taką antropologię zaliczamy między innymi współczesnego australijskiego bioetyka Petera Singera (urodzonego w 1946 roku). Jego zdaniem życie pozbawione świadomości nie ma w ogóle żadnej wartości. Należy rozróżnić pomiędzy „byciem osobą” a „byciem człowiekiem”. Człowiekiem jest każdy osobnik należący do gatunku *homo sapiens*. Osobą jest ktoś, kto posiada świadomość, w tym również samoświadomość oraz pamięć, także pamięć własnej historii. Do ochrony życia mają prawo osoby, niezależnie od ich przynależności gatunkowej, dysponujące trwałą świadomością i pamięcią. Żadnej wartości nie ma życie w wypadku noworodków bez mózgu lub osób w trwałym stanie wegetatywnym<sup>126</sup>.

Nie zawsze przeżycie leży w interesie człowieka. Są formy egzystencji gorsze niż śmierć, dlatego przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu działań terapeutycznych lub odstępieniu od leczenia należy dokonać oceny przyszłej jakości takiego życia. Trzeba wziąć pod uwagę szkodę, jaką poniesie dana osoba (ból i cierpienie, które będzie musiała przeżywać), wobec korzyści, jakie ona odniesie (poczucie szczęścia i spełnienia). Jeżeli ta ocena okaże się negatywna, jeżeli ryzyko związane z terapią jest zbyt duże, a śmierć stanie się

---

126 Por. M. Szeroczyńska, *Eutanazja i wspomagane samobójstwo na świecie. Studium prawnoporównawcze*, Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych „Universitas”, Kraków 2004, s. 111–112; J. Dziedzic, *Spór o eutanazję*, dz. cyt., s. 21–22.

większym dobrodziejstwem niż egzystencja, to decyzję utrzymania człowieka przy życiu należy uznać za niemoralną<sup>127</sup>.

W koncepcji stawiającej jakość życia nad jego wartością ludzie nie rodzą się równi, nie mają jednakowych praw; nawet prawo do życia nie przysługuje wszystkim, tylko niektórym. Osoba niepełnosprawna według tego założenia jest w mniejszym stopniu osobą niż pełnosprawna. Osoba terminalnie chora jest w mniejszym stopniu człowiekiem niż osoba zdrowa. Osoba z zespołem Downa lub chory w śpiączce nie są już istotami w pełni wartościowymi, dlatego można się ich pozbyć poprzez skrócenie im życia<sup>128</sup>.

W zdecydowany sposób eutanazji sprzeciwia się Kościół. Jan Paweł II stwierdza, że nie istnieje cierpienie, które usprawiedliwałoby unicestwienie życia. Życie należy promować i bronić go od chwili poczęcia aż do naturalnego kresu. W przesłaniu do XXIII Krajowego Kongresu Stowarzyszenia Włoskich Lekarzy Katolickich Jan Paweł II pisze, że w procesie ochrony i umacniania zdrowia człowieka nie można pomijać jego duchowego wymiaru. W leczeniu i łagodzeniu cierpienia ludzi chorych lekarze muszą być świadomi sensu życia i śmierci<sup>129</sup>.

---

127 Por. H. Kushe, P. Singer, *Should the Baby Live? The Problem of Handicapped Infants*, Oxford University Press, New York 1995, s. 141.

128 Por. T. Biesaga, *Etyka chrześcijańska a etyka ateistyczna wobec eutanazji*, [w:] *Chrześcijanin wobec... eutanazji*, red. K. Gryz, B. Mielec, Wydawnictwo Świętego Stanisława BM Biskupa Męczennika Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 2001, s. 14; A. W. Müller, *Prawo do eutanazji (eutanazja a autonomia)*, „Homo Dei” 2001 nr 2, s. 24–26.

129 Jan Paweł II, *Nietykalność życia każdej istoty ludzkiej*. Przesłanie Jana Pawła II do XXIII Krajowego Kongresu Stowarzyszenia Włoskich Lekarzy Katolickich, 11.11.2004, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 26 (2005) nr 2 (270), s. 38; A. Molesztak, *Wybrane poglądy Jana Pawła II o seniorach*, art. cyt., s. 53.

Deklaracja o eutanazji *Iura et bona*<sup>130</sup> i encyklika *Evangelium vitae* oceniają eutanazję jako gwałt zadany prawu Bożemu, obrażę godności osoby ludzkiej, zbrodnię przeciw życiu, działanie przeciw ludzkości, niepokojące wynaturzenie<sup>131</sup>. Tylko Bóg może decydować o życiu człowieka w sposób absolutny. Człowiek nie może rozporządzać dobrowolnie swoim życiem, ponieważ jest on tylko użytkownikiem, a nie właścicielem życia. Nie może on nikogo prosić o eutanazję ani kogokolwiek upoważnić do pozbawienia go życia. Wolność nie daje mu takich uprawnień, nawet w obliczu krańcowego cierpienia<sup>132</sup>.

Osoba jest zawsze podmiotem i powinna być przyjęta zgodnie z tym, kim jest: jednostką zachowującą nienaruszalną istotę swego człowieczeństwa. W świetle takiej antropologii eutanazja – zarówno czynna jak i bierna – jawi się jako działanie niedopuszczalne i jest sprzeczna z obiektywną normą moralną. Do żadnej formy eutanazji, zarówno dobrowolnej, jak i niedobrowolnej, nie upoważnia też litość wobec terminalnie chorych, dzieci upośledzonych, chorych umysłowo, starców, osób dotkniętych przez nieuleczalne choroby. Według *Karty Pracowników Służby Zdrowia* „nie chodzi w tym wypadku o udzielenie choremu pomocy, ale o zamierzone zabójstwo człowieka”<sup>133</sup>. Pracownicy służby zdrowia nie mogą pomagać w żadnej praktyce eutanazyjnej i wspomaganym

---

130 Por. Kongregacja Nauki Wiary, deklaracja *Iura et bona*, 5.05.1980, 2.

131 Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995, 66.

132 Por. J. Messner, *Czym jest godność ludzka*, [w:] *Moralność chrześcijańska*, red. L. Balter, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań–Warszawa 1987, s. 55.

133 Papińska Rada do spraw Duszpasterstwa Służby Zdrowia, *Karta pracowników służby zdrowia*, Papińska Rada do spraw Duszpasterstwa Służby Zdrowia, Watykan 1995, 147.

samobójstwie. Eutanazja nie może być nigdy usprawiedliwiona, nawet wówczas, gdy jest dokonywana na żądanie pacjenta<sup>134</sup>.

Jan Paweł II w przemówieniu wygłoszonym w Watykanie w 1998 roku do uczestników konferencji zorganizowanej przez Papieską Radę do Spraw Duszpasterstwa Służby Zdrowia prosił stanowczo o szacunek dla ludzi w podeszłym wieku: „Szacunek, jaki winniśmy starszym, każe mi raz jeszcze podnieść głos przeciw wszelkim praktykom skracania życia, określanym wspólnym mianem eutanazji”<sup>135</sup>. Przeciwko praktykom skracania życia wypowiedział się także w encyklice *Evangelium vitae*: „Trzeba zdecydowanie sprzeciwić się eutanazji jako jednemu z najbardziej niepokojących objawów kultury śmierci”<sup>136</sup>.

Do rezygnacji z życia nie upoważnia człowieka w podeszłym wieku nawet najtrudniejsza sytuacja egzystencjalna. W *Evangelium vitae* czytamy: „Sprawiedliwy nie prosi o uwolnienie od starości i od jej ciężaru, przeciwnie, modli się słowami: «Ty bowiem, mój Boże, jesteś moją nadzieją, Panie, ufności moja od moich lat młodych! [...] Lec i w starości, w wieku sędziwym nie opuszczaj mnie, Boże, gdy moc Twego ramienia głosić będę, całemu przyszlęmu pokoleniu – Twą potęgę»” (Ps 71 [70], 5. 18)<sup>137</sup>.

Tylko Bóg może decydować o życiu człowieka w sposób absolutny. Człowiek nie jest panem absolutnym samego siebie i nie rozporządza dobrowolnie swoim życiem. Musi on zarówno w życiu, jak i w śmierci zawierzyć się całkowicie „woli Najwyższego”

---

134 Por. Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995, 66.

135 Jan Paweł II, *O szacunek dla ludzi w podeszłym wieku*. Przemówienie do uczestników konferencji zorganizowanej przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, 31.10.1998, dz. cyt., s. 19.

136 Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995, 64.

137 Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995, 46.

i zamysłowi Jego miłości<sup>138</sup>. Nawet wtedy, gdy człowiek nie ma już szans na odzyskanie zdrowia, nie może pogрузić się w rozpacz i szukać śmierci, ale powinien być pełen niezłomnej ufności w ożywiająca moc Boga<sup>139</sup>.

Życie ludzkie pozostaje cenne w każdym wieku i w każdym stanie, dlatego też należy sprzeciwić się wszelkim praktykom skracania życia. Życie bowiem jest darem Bożym i jego ochrona należy do każdego z nas<sup>140</sup>. Szacunek, jaki winniśmy okazywać starszym, wyklucza wszelkie praktyki skracania życia. Życie człowieka jest bowiem cennym darem, który należy kochać i którego trzeba bronić w każdej fazie. „Eutanazja to zamach na życie, którego nie może uprawomocnić żadna ludzka władza, jako że życie ludzkie jest dobrem nienaruszalnym”<sup>141</sup>.

Jan Paweł II zachęcał wszystkich starszych, żeby sami nie skazywali się na margines. Przekonanie, że życie nie ma już dla nich godnych celów, jest fałszywe, dlatego seniorzy powinni „podtrzymać zainteresowanie rzeczami użytecznymi dla siebie i innych, kształcić umysł, doceniać przyjaźń z innymi i widzieć swoje miejsce w wielkiej rodzinie Bożej, jaką jest Kościół, w którym każdy człowiek ma jednakową wartość i godność”<sup>142</sup>.

138 Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995, 46.

139 Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995, 46.

140 Por. Jan Paweł II, *O szacunek dla ludzi w podeszłym wieku*. Przemówienie do uczestników konferencji zorganizowanej przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, 31.10.1998, dz. cyt., s. 19.

141 Jan Paweł II, *O szacunek dla ludzi w podeszłym wieku*. Przemówienie do uczestników konferencji zorganizowanej przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, 31.10.1998, dz. cyt., s. 19; por. J. Dziedzic, *Spór o eutanazję*, dz. cyt., s. 53–56.

142 Jan Paweł II, *Spotkanie z osobami trzeciego wieku w Walencji (Hiszpania)*, 8.11.1982, dz. cyt., s. 65.



Od zamierzonego dokonania eutanazji należy odróżnić zezwolenie na śmierć. Rezygnacja ze środków nadzwyczajnych i przesadnych nie jest równoznaczna z samobójstwem lub eutanazją<sup>143</sup>. Lekarz nie jest zobowiązany do stosowania środków nieproporcjonalnych. Z punktu widzenia moralnego jest dozwolone ich odrzucenie. Świadome zaniechanie lub niepodejmowanie nieproporcjonalnych środków wobec pacjenta, któremu jedynie przedłużyłyby one życie w stanie bliskim śmierci, nie jest eutanazją. Gdy zatem stan chorego nie rokuje nadziei na poprawę, lekarz ma moralne prawo nie stosować intensywnej terapii ani reanimacji, lecz pozwolić pacjentowi spokojnie umrzeć<sup>144</sup>.

Istnieją również granice poddawania się terapii. Najbardziej oczywiste i podstawowe ograniczenie dotyczy efektywności leczenia i jego uciążliwości. Jeżeli szanse wyleczenia lub przywrócenia sprawności są małe lub żadne, pacjent nie musi poddawać się leczeniu. Może on też je odrzucić, gdy nie jest w stanie zapłacić ceny bólu lub okaleczenia, której to leczenie wymaga.

Zaniechanie sztucznego przedłużania życia pacjenta znajdującego się w stanie terminalnym nie może nigdy oznaczać porzucenia chorego. Powinno się zalecić stosowanie wszystkich zwykłych metod leczenia, tak zwanych środków proporcjonalnych, i być obecnym przy chorym w momencie jego śmierci. Po stwierdzeniu faktu, że pacjent umiera, ważne jest przesunięcie nacisku z leczenia i przedłużania życia na zapewnienie komfortu i polepszenie jakości

---

143 Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995, 65.

144 Por. S. Olejnik, *Etyka lekarska*, Wydawnictwo Unia, Katowice 1994, s. 107.

pozostałego mu jeszcze czasu<sup>145</sup>. Człowiek ma prawo do śmierci we własnym domu, w otoczeniu najbliższej rodziny.

Zadanie społeczeństwa chrześcijańskiego nie może ograniczyć się tylko do potępienia eutanazji; trzeba pomagać ludziom odrzucić niehumanitarne aspekty dzisiejszej kultury, popierać kulturę opartą na poszanowaniu godności osoby ludzkiej, odnaleźć prawdziwe pojęcie myśli chrześcijańskiej o życiu, cierpieniu, śmierci. W tym celu – zauważa Jan Paweł II – konieczna jest obecność katolików we wszystkich zarządach i organizacjach narodowych oraz międzynarodowych, gdzie podejmuje się decyzje wielkiej wagi dla postępu społecznego. Ważne jest także dotarcie do środków społecznego przekazu, wpływających na kształtowanie opinii publicznej. Prócz tego nie można zaniedbać troski o wychowanie, gdyż poprzez rodzinę dokonuje się skuteczne przyjęcie wskazań dotyczących wartości życia każdego człowieka, także i tego ciężko doświadczonego, wyczerpanego wiekiem i cierpieniem<sup>146</sup>.

---

145 Por. *Euthanasia and Clinical Practice: Trends, Principles and Alternatives – Working Party Report*, The Linacre Centre, London 1982, s. 16; J. Wróbel, *Człowiek i medycyna. Teologicznomoralne podstawy ingerencji medycznych*, Wydawnictwo Księży Sercanów Dehon, Kraków 1999, s. 400–403.

146 Por. Jan Paweł II, *Ai partecipanti al 54° Corso di aggiornamento dell'Università Cattolica*, Castelgandolfo, 6.08.1984, [w:] D. Tettamanzi, *Eutanasia. L'illusione della buona morte*, Edizioni Piemme di Pietro Marietti, Casale Monferrato 1985, s. 76–77.

## ROZDZIAŁ 5

# Starość i przygotowanie do śmierci

Przystosowanie się do starości obejmuje sztukę „radzenia sobie z problemami codzienności dzięki sprawowaniu osobistej kontroli nad perspektywą starzenia się oraz jakością życia w warunkach skumulowanego doświadczenia utraty najważniejszych wartości”<sup>1</sup>. W fazie daleko zaawansowanej choroby ważnym wyzwaniem pozostaje pogodzenie się ze śmiercią jako naturalnym zjawiskiem, wobec którego staje każdy człowiek. Śmierć w życiu osoby w starszym wieku staje się powszechna<sup>2</sup>.

Chrześcijanin postrzega cierpienie, umieranie i śmierć w perspektywie wiary. Skoro Jezus utożsamia się z każdym chorym, cierpiącym i umierającym, to posługa wobec tych osób oraz okazywane im pomoc i współczucie są służbą samemu Zbawicielowi. Opieka nad umierającym jest służbą życiu, która powinna trwać

---

1 Por. M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2: *Charakterystyka okresów życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 269.

2 Por. H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, art. cyt., s. 135.

aż do naturalnego końca. Życie jest w rękach Boga, On jest jego Panem i tylko On ustala jego koniec<sup>3</sup>.

Osoby w wieku senioralnym muszą często przeżyć śmierć najbliższych, na przykład współmałżonka, z czym związane jest doświadczenie żałoby i dalsze życie już w pojedynkę jako wdowa lub wdowiec. Trudnym wyzwaniem obejmującym całą egzystencję jest przygotowanie się do własnej śmierci.

## 5.1. Śmierć w rodzinie seniora

W okresie starości śmierć jawi się jako zdarzenie związane z prawami biologicznymi<sup>4</sup>. Do najtrudniejszych doświadczeń zalicza się stratę osób bliskich. Im człowiek bardziej posuwa się w latach, tym większe jest zagrożenie stratą i żałobą<sup>5</sup>. Uważa się, że śmierć partnera to bardzo bolesny moment, który powoduje kryzys związany z pochówkiem zmarłego, udziałem w pogrzebie i przeżywaniem żałoby<sup>6</sup>.

Każde takie pożegnanie bliskiej osoby pobudza człowieka do refleksji nad przemijaniem i kruchością jego życia, przygotowuje go do jego własnej śmierci. Wtedy ogromnie pomaga wiara

---

3 Por. W. Chrostowski, *Zasady etyczne w opiece nad umierającym człowiekiem w nauczaniu Kościoła katolickiego*, „Collectanea Theologica” 70 (2000) nr 3, s. 92–95.

4 Por. J. Makselon, *Rozwój postaw wobec śmierci*, [w:] *Studia z psychologii rozwoju*, red. J. Makselon, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2002, s. 124.

5 Por. A. Fabiś, *Troski i niepokoje egzystencjalne ludzi dojrzałych*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 293.

6 Por. R. D. Hill, *Pozytywne starzenie się*, Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2009, s. 2–52, 89–99.

zapewniająca, że ten zmarły nadal żyje, ale życiem dużo lepszym, mając za sobą to przejście, którego człowiek bardzo się boi<sup>7</sup>.

### 5.1.1. UMIERANIE I ŚMIERĆ JAKO CZĘŚĆ ŻYCIA

Każdy człowiek żyje ze świadomością skończoności. Postrzeganie śmierci jako fragmentu życia sprawia, że śmiercią człowieka rządzą te same zasady, co jego życiem. Na straży godności życia i śmierci człowieka stoją jego prawa. Tylko śmierć naturalna, będącą dla organizmu brakiem biologicznych możliwości kontynuowania jego życia z powodu starzenia się, bez sztucznego jej przyśpieszania lub przedłużania, nie narusza podstawowego prawa człowieka do życia<sup>8</sup>.

Przez stulecia w stosownym wieku, gdy było wiadomo, że zbliża się czas śmierci, człowiek spokojnie przygotowywał się na jej nadejście, wiedząc, że taka jest kolej rzeczy i że w żaden sposób nie uda mu się śmierci ominąć. Rozwój medycyny, a co za tym idzie – możliwość wydłużenia życia ludzkiego, daje złudną nadzieję, że uda się przechytrzyć śmierć<sup>9</sup>. Tak jednak nie jest, śmierć jest faktem.

Dla Elisabeth Kübler-Ross śmierć i umieranie są częścią życia i ostatnim etapem rozwoju w tym życiu<sup>10</sup>. „Śmierć może pokazać nam drogę, ponieważ zrozumienie, że nasz czas jest ograniczony

7 Por. K. Wiśniewska-Roszkowska, *Pochwała starości*, Michalineum, Warszawa 1994, s. 118; M. Kluz, *Odkrywanie sensu życia w starości*, art. cyt., s. 86.

8 Por. K. Bomber, O. Komarnicka-Jędrzejewska, *Godność i śmierć w umieraniu*, art. cyt., s. 53–54.

9 K. Gralewka, *Dyskretny urok starości*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio I (Philosophia-Sociologia)” 41 (2016), nr 1, s. 101–102, <https://doi.org/10.17951/i.2016.41.1.97>.

10 Por. E. Kübler-Ross, *Śmierć. Ostatni etap rozwoju*, Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2008, s. 188; E. Dubas, *„Towarzyszenie w drodze” jako przykład relacji geragogicznej*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka,

i nie mamy żadnej możliwości dowiedzieć się, kiedy nastąpi jego kres, prowadzi nas do przeżywania każdego dnia tak, jakby był on naszym ostatnim”<sup>11</sup>, a „umierania nie należy się bać. Może być ono bowiem najwspanialszym doświadczeniem waszego życia. Wszystko zależy od tego, jakie było wasze życie”<sup>12</sup>.

Z postawami wobec śmierci ściśle wiąże się fakt umierania. Proces umierania obejmuje etapy, które różnią się treścią i intensywnością umierania, akceptacją nieuchronności śmierci. Kübler-Ross wymienia pięć reakcji wobec śmierci, zwanych także etapami umierania: zaprzeczenie i izolacja, gniew, targowanie się, depresja i pogodzenie się<sup>13</sup>.

Proces umierania to najtrudniejsze doświadczenie zarówno człowieka, który odchodzi, jak i osób, które w tym procesie towarzyszą. Proces umierania to rzeczywistość doświadczana indywidualnie i społecznie<sup>14</sup>; stawia wobec dramatycznych pytań i istotnych decyzji zarówno odchodzących z tego świata, jak i pozostających<sup>15</sup>.

---

J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 303–304.

11 E. Kübler-Ross, *Śmierć. Ostatni etap rozwoju*, dz. cyt., s. 251.

12 E. Kübler-Ross, *Koto życia. Rozważania o życiu i umieraniu*, Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2010, s. 368.

13 Por. Guzowski A. i in., *Postawy wobec śmierci*, [w:] *Kultura śmierci, kultura umierania*, t. 1, red. A. Guzowski, E. Krajewska-Kulak, G. Bejda, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku Wydział Nauk o Zdrowiu, Białystok 2016, s. 39.

14 Por. M. Halicka, *Proces umierania osoby starszej w doświadczeniu jednostkowym i zbiorowym*, dz. cyt., s. 37.

15 Por. J. Makselon, *Z psychologicznej problematyki żałoby*, [w:] *Psychologiczne aspekty śmierci, umierania i żałoby*, wyb. W. Badura-Madej, Ośrodek Pomocy i Interwencji Psychologicznej, Kraków 1993, s. 40; J. Makselon, *Łaska wiary i cierpienia*, [w:] *Sily, które pokonają raka. Wiara, nadzieja, zdrowie*, red. D. Krzemionka-Brózda, K. Mariańczyk, L. Świeboda-Toborek, Charaktery, Kielce 2005, s. 137–141.

Radykalnym ich przejawem może być nawet prośba o skrócenie życia. Przyczyną takiego podejścia jest najczęściej brak odpowiedniego przygotowania do przeżywania sytuacji granicznych, a do takich należy z pewnością przeżywanie kresu ludzkiego życia<sup>16</sup>.

Dla wielu ludzi, jak zauważa Antonina Ostrowska, najbardziej przerażające w śmierci i umieraniu jest związane z nimi cierpienie fizyczne i psychiczne. Idealna śmierć, jaką można by sobie wyobrazić, to spokojne, łagodne odejście, bezbolesne odpłynięcie eliminujące cierpienie, poczucie beznadziejności, lęk, powolne wyniszczenie ciała. Także nagła, szybka śmierć może się w pewnych sytuacjach wydawać pożądana, choć niewątpliwie jest bardziej dotkliwa dla otoczenia. Nagła śmierć pozbawia też umierającego szansy zakończenia swoich ziemskich spraw i pożegnania z bliskimi, dlatego katolicy w modlitwie proszą Boga, aby uchronił ich od nagłej i niespodziewanej śmierci, odbierającej szansę sakramentu pokuty, namaszczenia chorych i przyjęcia wiatyku<sup>17</sup>.

Z punktu widzenia teologii należy rozpatrywać śmierć w oparciu o Objawienie Boże. Jan Paweł II mówił: „Trzeba ponadto przyzwyczaić się do myślenia z ufnością o tajemnicy śmierci, aby ostateczne spotkanie z Bogiem odbyło się w klimacie wewnętrznego pokoju, przy świadomości, że przyjmuje nas Ten, «który nas utkał w łonie matki» (por. Ps 139 [138], 13b) i który zechciał uczynić nas «na swój obraz i podobieństwo» (por. Rdz 1, 26)”<sup>18</sup>.

16 Por. M. N. Ebertz, *Sterben, Tod und Trauer – Tabuisierung oder Modernisierung?*, „Jugend & Gesellschaft” 9–10 (1997), s. 7.

17 Por. A. Ostrowska, *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa*, Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 1997, s. 39–40.

18 Jan Paweł II, *Bo tu jest twoje życie i długie trwanie twego pobytu na ziemi*. Orędzie Ojca Świętego Jana Pawła II na Wielki Post 2005 r., 8.09.2004, dz. cyt., s. 6–7.

Z całą pewnością „tajemnica losu ludzkiego ujawnia się najbardziej w obliczu śmierci”<sup>19</sup>. Śmierć cielesna jest naturalna, ale dzięki wierze wiemy, że jest ona „zapłatą za grzech” (Rz 6, 23). Dla tych, którzy umierają w łasce Chrystusa, jest ona uczestniczeniem w Śmierci Pana, by móc także uczestniczyć w Jego Zmartwychwstaniu<sup>20</sup>. Dopiero Chrystus, umierając i zmartwychwstając, odkupił człowieka i dzięki temu możemy dostrzec problem ludzkiej śmierci oraz pozytywny aspekt tego wydarzenia<sup>21</sup>.

#### 5.1.2. POGRZEB W RODZINIE U OSÓB W PODESZŁYM WIEKU

Po śmierci człowiek ma prawo do pogrzebu, który jest wyrazem szacunku dla zmarłego<sup>22</sup>. W obrzędach pogrzebu kościelnego winny być ukazane prawdy ostateczne o śmierci i życiu wiecznym w kontekście śmierci i zmartwychwstania Jezusa. To On pozwolił, że po Jego śmierci uczniowie urządzili mu pogrzeb. Został pochowany w grobie, „w którym trzy dni spoczywał”. Naśladując Jezusowy pogrzeb, chrześcijanie od początku istnienia Kościoła urządzali pogrzeby wiernym zmarłym, głosząc prawdę o ich zmartwychwstaniu w Dniu Ostatecznym<sup>23</sup>. Pogrzeb jest więc szczególnym wyrazem tajemnicy paschalnej Chrystusa, w świetle

19 *Katechizm Kościoła katolickiego*, Pallotinum, Poznań 1994, 1006.

20 *Katechizm Kościoła katolickiego*, Pallotinum, Poznań 1994, 1006.

21 Por. S. Bukalski, *Śmierć i umieranie. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, art. cyt., s. 103.

22 Por. U. Nowicka, *Prawo do pochowania dziecka utraconego w wyniku poronienia wedle ustawodawstwa polskiego i kanonicznego*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 26 (2017) nr 4, s. 149.

23 Por. J. M. Dyduch, *Pogrzeb kościelny wyrazem wiary chrześcijańskiej. Aktualny stan prawny*, „Prawo Kanoniczne” 60 (2017) nr 4, s. 92, <https://doi.org/10.21697/pk.2017.60.4.05>.



której śmierć człowieka ochrzczonego, włączonego przez chrzest w śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa, stanowi przejście do życia wiecznego<sup>24</sup>.

Pogrzeb ma być duchową pomocą dla zmarłego w całkowitym oczyszczeniu jego duszy, niezbędnym do osiągnięcia pełni zbawienia<sup>25</sup>, dlatego Kościół składa za zmarłych Ofiarę Eucharystyczną, która będąc uobecnieniem tajemnicy paschalnej Chrystusa, stanowi najważniejszy element składowy liturgii pogrzebowej. W czasie mszy świętej dokonuje się bowiem pełne ofiarowanie Bogu człowieka zmarłego i jego oczyszczenie<sup>26</sup>.

Tajemnica zmartwychwstania jest najczęstszym i najgłębszym motywem tekstów liturgii pogrzebowej. Gwarancją zmartwychwstania jest udział w Eucharystii: „Kto spożywa moje ciało i pije moją krew, ma życie wieczne, a ja go wskrzeszę w dniu ostatecznym” (J 6, 54). Zmarłego przynosimy na Ofiarę Eucharystyczną, by tu zapoczątkowało się jego zmartwychwstanie. Znakiem zmartwychwstania w czasie liturgii pogrzebowej jest zapalony paschał, symbol zmartwychwstałego Pana, ponieważ mocą tajemnicy paschalnej Chrystusa zostaliśmy odkupieni, by mieć udział w radości życia wiecznego<sup>27</sup>. Taka jest wiara Kościoła, która opiera się na przekonaniu, że Chrystus „istotnie umarł i zmartwychwstał

---

24 Por. *Ordo Exsequiarum, editio typica*, Typis Polyglottis Vaticanis, 1969, 1; por. *Collectio Rituum 1963 – przedsoborowy rytuał z adaptacjami dla Kościoła w Polsce*, Księgarnia Świętego Jacka, Katowice 1963, s. 10, 23.

25 *Kodeks prawa kanonicznego*, 27.11.1984, kan. 1176.

26 Por. J. Gołąb, *Prawo do pogrzebu i jego wykonanie w prawie kanonicznym i polskim*, Poligrafia Wyższego Seminarium Duchownego, Rzeszów 2004, s. 75.

27 Por. A. Labudda, *Teologia mszy pogrzebowej „praesente corpore”*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 33 (1980) nr 3, s. 161, <https://doi.org/10.21906/rbl.1494>.

i że również tych, którzy umarli w Jezusie, Bóg wyprowadzi wraz z Nim” (1 Tes 4, 14)<sup>28</sup>.

Tematem często powracającym prawie we wszystkich oracjach za zmarłych jest życie wieczne chrześcijanina. Bóg jest tym, który udziela przebaczenia grzechów i obdarza życiem wiecznym. Życie wieczne jest dla zmarłych chrześcijan wspólnotą z Chrystusem oraz ze świętymi i wybranymi, jest uczestnictwem w pokoju i światłości. Uczestnictwo chrześcijanina w Ciele i Krwi Chrystusa jest niezbędnym pokarmem dla życia tu na ziemi i na drogę do wieczności, jest zadatkami udziału w uczcie wiecznej<sup>29</sup>.

Trzeba jeszcze podkreślić, że w świetle chrześcijańskiej prawdy o godności człowieka, jego powołaniu i wiecznym przeznaczeniu szczególnego znaczenia nabiera ciało człowieka zmarłego, które było „świątynią Ducha Świętego”<sup>30</sup>. W czasie między śmiercią a pochowaniem zmarłego, wyznając wiarę w życie wieczne i modląc się za zmarłego, można wyrazić szacunek dla jego ciała, na przykład przez czuwanie przy ciele zmarłego, przez gromadzenie się rodziny i sąsiadów przy trumnie na liturgii słowa<sup>31</sup>. Katechizm Kościoła katolickiego naucza: „Ciała zmarłych powinny być

28 Por. J. J. Janicki, *Teologia modlitw za zmarłych w mszale rzymskim Pawła VI i w liturgii godzin*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 33 (1980) nr 3, s. 116–120, <https://doi.org/10.21906/rbl.1492>.

29 Por. J. J. Janicki, *Teologia modlitw za zmarłych w mszale rzymskim Pawła VI i w liturgii godzin*, art. cyt., s. 126.

30 Por. J. Gołąb, *Prawo do pogrzebu i jego wykonanie w prawie kanonicznym i polskim*, dz. cyt., s. 75.

31 Por. *Wprowadzenie teologiczne i pastoralne*, [w:] *Obrzędy pogrzebowe dostosowane do zwyczajów diecezji polskich*, Księgarnia św. Jacka, Katowice 1977, nr 3; por. *Kodeks prawa kanonicznego*, 27.11.1984, kan. 1176 § 2; J. M. Dyduch, *Pogrzeb kościelny wyrazem wiary chrześcijańskiej. Aktualny stan prawny*, art. cyt., s. 89–90.

traktowane z szacunkiem i miłością wypływającą z wiary i nadziei zmartwychwstania. Grzebanie zmarłych jest uczynkiem miłosierdzia względem ciała; jest uczczeniem dzieci Bożych, będących świątynią Ducha Świętego”<sup>32</sup>.

Obrzędy pogrzebowe mają wyrażać troskę o zbawienie wieczne nie tylko osoby zmarłej, lecz także uczestników pogrzebu<sup>33</sup>. W czasie pogrzebu chrześcijanie gromadzą się i łączą z tymi, co odeszli. Czynią to w imię wzajemnych więzi na zasadzie miłości i jedności w Chrystusie, których to więzi śmierć nie likwiduje, ale je ożywia i aktualizuje. Zmarły nie opuszcza Kościoła, on tylko przechodzi z Kościoła na ziemi do Kościoła w niebie<sup>34</sup>.

## 5.2. Senior w żałobie po śmierci osoby bliskiej

Wraz z upływem lat zmniejsza się grono bliskich w życiu starzejącego się człowieka. W nowej sytuacji stawia seniora strata współmałżonka, pozostałych członków rodziny lub przyjaciół. Każdą stratę, która wywołuje żałobę, należy przepracować, ponieważ przeżywanie jej w sposób nieprawidłowy może mieć negatywny wpływ na stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Żałoba i poczucie straty to jedne z większych kryzysów starości, które mogą prowadzić do

32 *Katechizm Kościoła katolickiego*, Pallotinum, Poznań 1994, 2300.

33 Por. J. M. Dyduch, *Pogrzeb kościelny wyrazem wiary chrześcijańskiej. Aktualny stan prawny*, art. cyt., s. 90.

34 Por. M. Pisarzak, *Teologia modlitwy za zmarłych według rytuału „Obrzędy pogrzebu”*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 33 (1980) nr 3, s. 132, <https://doi.org/10.21906/rbl.1493>.

pojawienia się depresji. Śmierć w rodzinie może wywołać także lęk przed własnym zbliżającym się kresem życia<sup>35</sup>.

Aby przepracować żałobę, konieczne jest przyjęcie do wiadomości, że śmierć bliskiej osoby jest faktem. Mówi się tu o „wywołaniu żałoby”<sup>36</sup>. Pod pojęciem „wywołanie żałoby” rozumie się to, że w ogóle żałoba się rozpoczyna, a osoba doświadczona przez los nie zachowuje się tak, jakby się nic nie stało. Człowiek opuszczony musi więc zaakceptować stratę i przeżyć żałobę<sup>37</sup>.

Przebieg żałoby potrzebuje określonego czasu. Składają się na niego następujące po sobie fazy, reakcje na poziomach emocjonalnym, poznawczym i społecznym oraz czas akceptacji zaistniałej sytuacji i powrót do dalszego życia już bez zmarłego. Przepracowanie żałoby ułatwia wsparcie osób bliskich, duszpasterzy i terapeutów.

### 5.2.1. PRZEBIEG ŻAŁOBY U LUDZI STARSZYCH

Żałoba jest naturalną reakcją na stratę, jest też zjawiskiem uniwersalnym, więc dotyczy również seniorów. Mówiąc o żałobie często, różnicuje się żałobę osób dorosłych i żałobę dzieci, jednak warto zauważyć, że żałoba seniorów też ma swoją specyfikę<sup>38</sup>.

---

35 Por. T. Słabiak, *Rola aktywności osób starszych w przewyżczeniu kryzysów starości – wybrane aspekty*, art. cyt., s. 99–100.

36 Por. Y. Spiegel, *Der Prozeß des Trauerns. Analyse und Beratung*, Kaiser Taschenbuch, Gütersloh 1973, s. 86.

37 Por. J. Dziedzic, *Doświadczenie żałoby w kontekście psychologicznym*, [w:] *Człowiek wobec śmierci. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, red. J. Makselon, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2005, s. 35–37.

38 Por. M. Zagórska, *Żałoba w wieku senioralnym. Nagle sami*, <https://naglesami.org.pl/artykuly/zaloba-w-wieku-senioralnym/> (26.04.2024).

Żałoba seniora, tak jak każda żałoba, to proces przystosowywania się do życia bez bliskiej osoby. Wiąże się ona z doświadczeniem wielu emocji, takich jak smutek, żal, tęsknota, poczucie winy, złości, a nawet ulgi. Dla każdego proces żałoby przebiega inaczej i zależy od wielu czynników, między innymi od rodzaju relacji, która łączyła nas ze zmarłym, naszej kondycji psychofizycznej bądź wsparcia dostępnego w otoczeniu<sup>39</sup>.

Aby lepiej zrozumieć przebieg żałoby, należy omówić następujące zagadnienia: (1) fazy przeżywania żałoby, (2) uwarunkowania żałoby, (3) typowe reakcje na stratę, (4) wsparcie w żałobie<sup>40</sup>.

#### 5.2.1.1. FAZY PRZEŻYWANIA ŻAŁOBY

Każda żałoba ma swój określony przebieg<sup>41</sup>. Rozróżnienie faz w przeżywaniu żałoby umożliwia usystematyzowanie tego wielowarstwowego fenomenu z jego biologicznymi, emocjonalnymi, kognitywnymi i społecznymi aspektami. Wadą podziału na fazy jest przede wszystkim to, że jest w nim zawsze coś rygorystycznego. Reakcje na stratę, które nie dadzą się przyporządkować bezpośrednio do poszczególnych faz, są w związku z tym często

39 Por. M. Zagórska, *Żałoba w wieku senioralnym*, dz. cyt.

40 Autor porusza problem żałoby w różnych swoich publikacjach: por. J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2009, s. 18–95; J. Dziedzic, *Pastoralno-teologiczne aspekty straty dziecka poronionego i martwo urodzonego*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2021, s. 283–342, <https://doi.org/10.15633/9788374389815>.

41 Por. R. Kachler, *Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit*, Kreuz Verlag, Stuttgart 2005, s. 27–37.

kwalifikowane jako patologiczne, mimo że w danym przypadku żałoby stanowią całkowicie zdrową reakcję<sup>42</sup>.

Wśród uczonych, którzy zajmowali się przebiegiem żałoby, panuje daleko idąca zgodność w odniesieniu do cech charakterystycznych tego procesu. Różnice widoczne są natomiast przy nazywaniu i różnicowaniu faz, jak również w odniesieniu do oczekiwanego ich trwania. Modele faz żałoby są opisane w wielu publikacjach<sup>43</sup>. Do najważniejszych z nich należy zaliczyć opracowania takich autorów, jak Yorick Spiegel, Verena Kast i John Bowlby. Biorąc pod uwagę przeżywanie żałoby u osób starszych, zwłaszcza po stracie współmałżonka, zostanie przedstawiona koncepcja Yoricka Spiegla, która wyróżnia w dynamice przebiegu żałoby cztery charakterystyczne fazy: (1) szoku, (2) kontroli, (3) regresji, (4) adaptacji<sup>44</sup>.

Faza szoku charakteryzuje się niedowierzaniem. Jest ono tym większe, im mniej liczone się z informacją o śmierci i im mniejsza była możliwość osobistego przekonania się o śmierci. Taki stan trwa tylko od paru godzin do dwóch dni. Kontakt z przeżywającymi żałobę jest w tej fazie bardzo trudny, bo ich percepcja jest ograniczona. Żałobnicy często sprawiają wrażenie oszołomionych i otepiatych oraz nie są w stanie trzeźwo myśleć.

Po fazie szoku następuje faza kontrolowana. Kontrolowanie dokonuje się z jednej strony przez samego przeżywającego żałobę, z drugiej zaś – przez otoczenie. Zewnętrzne działania i obrzędy służą jako punkt oparcia dla samokontroli i przebiegają przy pasywnej

---

42 Por. W. Holzschuh, *Die Trauer der Eltern bei Verlust eines Kinder. Eine praktisch-theologische Untersuchung*, Seelsorge Echter, Würzburg 1999, s. 96.

43 Por. C. Cardinal, *Sterbe- und Trauerbegleitung. Ein praktisches Handbuch*, Patmos Verlag, Düsseldorf 2005, s. 90–103.

44 Por. Y. Spiegel, *Der Prozeß des Trauerns. Analyse und Beratung*, dz. cyt., s. 57–77.

postawie pogrążonych w żałobie, w przeciwieństwie do aktywnego otoczenia. Spiegel w pasywności widzi sposób na wykorzystywania energii dla kontrolowania własnych uczuć i własnego zachowania. Na zasadzie przeciwwagi przeżywający żałobę mogą rzucać się w nadaktywność. W obu przypadkach żałobnicy postrzegają siebie jako obserwatorów; jakby to wszystko nie działo się naprawdę, tylko jak w przedstawieniu lub we śnie. Oferowana pomoc jest wielokrotnie odrzucana, ponieważ osoba będąca w żałobie musiałaby przyznać, że jej życie decydująco się zmieniło z powodu śmierci ukochanej osoby<sup>45</sup>. Faza ta kończy się wraz z zakończeniem uroczystości pogrzebowych, kiedy przyjaciele i krewni rozjeżdżają się już do domów.

W fazie regresywnej przeżywający żałobę znajduje się między życiem a śmiercią, gdyż nie wie, czy powinien zrealizować pragnienie podążenia za zmarłym i umrzeć, czy też starać żyć bez niego<sup>46</sup>. Cechą charakterystyczną tej fazy są nagłe wybuchy płaczu i agresji z błahych powodów, które nie mają bezpośredniego związku z przeży tą stratą. Osobie będącej w żałobie brakuje energii do utrzymania kontaktów z innymi, unika ona wszelkich rozmów, czuje stres, skutkujący podwyższoną drażliwością<sup>47</sup>. Także strach o przyszły los zmarłego oraz własne sumienie odgrywają w tej fazie decydującą rolę. Poza tym śmierć kochanego człowieka wytwarza lęk przed własną śmiercią. Osoba będąca w żałobie boi się, że nie będzie mogła się oderwać od zmarłego, że zostanie pociągnięta

---

45 Por. H. Iskenius-Emmler, *Psychologische Aspekte von Tod und Trauer bei Kindern und Jugendlichen*, Peter Lang, Frankfurt am Main 1988, s. 107–108.

46 Por. W. Holzschuh, *Die Trauer der Eltern bei Verlust eines Kinder. Eine praktisch-theologische Untersuchung*, dz. cyt., s. 78.

47 Por. Y. Spiegel, *Der Prozeß des Trauerns. Analyse und Beratung*, dz. cyt., s. 64–70.

w jego śmierć, ponieważ samotne życie wydaje się puste i bez sensu. O wiele mocniej strach związany jest z pytaniem, czy pokona się powstałe przez stratę problemy izolacji i adaptacji<sup>48</sup>.

Według Spiegła poczucie własnej wartości i szacunek dla siebie samego u osoby będącej w żałobie zostały trwale naruszone przez śmierć ukochanego człowieka. Żałobnik przeżywa śmierć jako upokorzenie, zwłaszcza że czuje wyraźnie, jak otoczenie go unika. Ponieważ dużo aktywności było skierowanych na zmarłego, osoba będąca w żałobie odczuwa swoje życie często jako bezwartościowe. To odczucie jest wzmacniane jeszcze bardziej przez to, że stosunek do zmarłego w fazie regresywnej jest często przeceniany.

Gdy osoba opuszczona zaczyna w pełni akceptować stratę, rozpoczyna się faza adaptacji. Dla tego okresu charakterystyczne jest też odnowienie wewnętrznego świata zaburzonego przez śmierć. Osoba w żałobie zauważa, że zmarły nie jest jej konieczny do życia. Nie ma już wewnętrznej potrzeby, aby być z nim w łączności. Taka osoba niejako uwalnia się od zmarłego. Faza ta nie przebiega jednak bez zakłóceń. Dochodzi do „cofnięcia się” do poprzednich faz – często w rocznice urodzin lub śmierci, kiedy przeżywający żałobę odczuwa silną więź ze zmarłym<sup>49</sup>. Spiegel podkreśla jednak, że te okresy stają się w zaawansowanym stadium coraz krótsze i gasną szybciej.

W żałobie seniorów często ma miejsce uczucie pustki i dotkliwej samotności, zwłaszcza w sytuacji śmierci żony lub męża. Wiele

---

48 Por. H. Iskenius-Emmler, *Psychologische Aspekte von Tod und Trauer bei Kindern und Jugendlichen*, dz. cyt., s. 110.

49 Por. W. Weiss, *Schmerz im Sterbe- und Trauerprozess eines Menschen*, „Berliner Hefte” 62 (1996), s. 31–32; M. Klessmann, *Pastoralpsychologie. Ein Lehrbuch*, Neukirchner Verlag, Neukirchner 2004, s. 362; por. Y. Spiegel, *Der Prozeß des Trauerns. Analyse und Beratung*, dz. cyt., s. 71–77.



osób, które przez kilkadziesiąt lat były z kimś związane, mówi o utracie umiejętności codziennej egzystencji w pojedynkę. Przez lata życia w związku podział codziennych zadań domowych, wspólne zwyczaje stały się oczywiste i naturalne. Śmierć jednego z partnerów zmienia wszystko<sup>50</sup>.

#### 5.2.1.2. UWARUNKOWANIA ŻAŁOBY

Żałoba może mieć różną dynamikę. Niezależnie od wieku dla jednych jest ona doświadczeniem bardzo intensywnym, dla innych – całkiem łagodnym. U jednych żałoba zaczyna się w momencie, kiedy dowiadują się oni o bolesnej stracie, u innych pojawia się ona później. W niektórych przypadkach żałoba kończy się po względnie krótkim czasie, w innych zdaje się nie mieć końca<sup>51</sup>.

Przebieg kryzysu związanego ze śmiercią osoby bliskiej modyfikowany jest przez wiele czynników. Ważne są związek ze zmarłym, jak również osobowość opłakującego. Najogólniej rzecz biorąc, przebieg żałoby zależy od czterech czynników: (1) okoliczności śmierci, (2) związków ze zmarłym, (3) osobowości przeżywającego żałobę, (4) możliwości znalezienia oparcia<sup>52</sup>.

---

50 Por. M. Zagórska, *Żałoba w wieku senioralnym*, dz. cyt.

51 Por. J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2009, s. 57.

52 Por. J. W. Worden, *Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch*, Verlag Hans Huber, Bern 1999, s. 41; M. Ogryzko-Wiewiórkowska, *Rodzina i śmierć*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1994, s. 7–8.

Sposób, w jaki przychodzi śmierć, wpływa na przeżywanie żałoby tych, którzy pozostają<sup>53</sup>. Inny charakter ma śmierć będąca konsekwencją ciężkiej choroby, a inny – śmierć niespodziewana<sup>54</sup>. Bardzo dramatyczna i kłopotliwa społecznie jest śmierć wynikająca z samobójstwa, ponieważ to nie natura spowodowała zgon, ale ktoś sam postanowił umrzeć<sup>55</sup>.

Proces żałoby jest uwarunkowany także przez jakość związków ze zmarłym. Wdowa nie traci jedynie swojego męża, ale również swój status kobiety zamężnej, a z tym związana jest zmiana relacji z innymi. Poza tym śmierć męża może być też związana z utratą źródła dochodów, co prowadzi do obniżenia poziomu życia<sup>56</sup>. Trzeba przy tym wziąć pod uwagę intensywność zażyłości. Można powiedzieć, że miłość decyduje o głębokości żałoby. Im intensywniejsza relacja z osobą kochaną, tym silniejsza będzie reakcja żałoby<sup>57</sup>. Należy również zapytać, jaką gwarancję bezpieczeństwa i wsparcia otrzymywała osoba owdowiała. Jeśli rozłąka ze zmarłym pozbawia żałobnika możliwości dalszego realizowania tych potrzeb, przeżywanie straty może być bardzo bolesne<sup>58</sup>.

---

53 Por. R. Wiles i in., *Referrals for bereavement counseling in primary care: a qualitative study*, „Patient Education and Counseling” 48 (2002) nr 1, s. 81–82, [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(02\)00068-X](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(02)00068-X).

54 J. A. Billings, E. Kolton, *Family Satisfaction and Bereavement Care following Death in the Hospital*, „Journal of Palliative Medicine” 2 (1999) nr 1, s. 33–49, <https://doi.org/10.1089/jpm.1999.2.33>.

55 Por. A. Pangrazzi, *Il lutto: un viaggio dentro la vita*, Edizioni Camilliane, Torino 1991, s. 30–31.

56 Por. J. L. Héту, *Psychologie du mourir et du deuil*, Méridien, Montréal 1989, s. 174.

57 Por. W. Worden, *Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch*, dz. cyt., s. 41.

58 Por. J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*,

Pozytywne przeżywanie żałoby zależy od cech i zasobów osobowościowych. Osoby mające do czynienia z taką samą stratą często reagują zupełnie inaczej. U jednych śmierć kogoś bliskiego wywołuje chorobę, a u innych zmienia się w doświadczenie dalszego rozwoju. Pewne osoby wobec cierpienia gubią się, inne odkrywają możliwość realizacji siebie<sup>59</sup>.

Ekstrawertycy wybierają inne zachowania od introwertyków<sup>60</sup>. Osoby sentymentalne mają schematy zachowań różniące się od tych u osób racjonalnych. Zasadniczo osoby zamknięte i zależne od innych mają większe trudności przy przepracowaniu żałoby niż osoby o osobowości otwartej i serdecznej. Ci ostatni umieją stawić czoła kryzysowi z optymizmem i odwagą. Liczy się też stopień inteligencji i dojrzałości w podejmowaniu odpowiednich strategii do stawiania czoła problemom życiowym, w tym do właściwego przeżywania żałoby<sup>61</sup>.

Intensywność przeżyć żałobnych jest zależna od płci osoby dotkniętej stratą<sup>62</sup>. Ogólnie można stwierdzić, że mężczyźni wyrażają żal po stracie mniej ostentacyjnie niż kobiety. U kobiet najczęstszą reakcją było poczucie bycia opuszczoną, podczas gdy mężczyźni

---

dz. cyt., s. 58–59.

59 Por. J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*, dz. cyt., s. 59.

60 Por. C. G. Jung, *Typy psychologiczne*, Wrota KR, Warszawa 1997, s. 372–453; W. Worden, *Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch*, dz. cyt., s. 43.

61 Por. J. L. Héту, *Psychologie du mourir et du deuil*, dz. cyt., s. 193.

62 Por. M. Stroebe, W. Stroebe, H. Schut, *Bereavement research: methodological issues and ethical concerns*, „Palliative Medicine” 17 (2003) nr 3, s. 235, <https://doi.org/10.1191/0269216303pm768rr>.

mówili o poczuciu utraty części siebie<sup>63</sup>. Te uwagi pozwalają dostrzec, że kobiety znajdowały u swych mężów ochronę i podtrzymanie, podczas gdy mężczyźni uważali żony w pewnym sensie za przedłużenie siebie. Wdowcy przejawiali mniej wrogości i gniewu niż wdowy, lecz mieli też większe poczucie winy, oskarżając się o to, co zrobili lub czego nie zrobili w odniesieniu do śmierci swoich małżonek. Mężczyźni szybciej niż kobiety radzili sobie ze społecznymi konsekwencjami straty, lecz w dziedzinie uczuciowej to kobiety wydawały się zdolne lepiej dawać sobie radę w przyszłości<sup>64</sup>.

Osoba w żałobie potrzebuje obecności osób bliskich, tak by nie stracić w pełni oparcia i odzyskać równowagę. Stąd też specjaliści stwierdzają, że brak oparcia społecznego stwarza problemy w pracy nad przeżywaniem żałoby<sup>65</sup>. Żałobnik musi nauczyć się wielu rzeczy od nowa, co nie jest łatwe, szczególnie w podeszłym wieku. Utrudnieniem w adaptacji do nowej sytuacji, a jednocześnie w wychodzeniu z żałoby, jest również brak motywacji do ułożenia sobie życia na nowo. Seniorzy często nie widzą w tym sensu, uważając, że niewiele czasu im już zostało<sup>66</sup>. Oparcie, o które tutaj chodzi, nie polega tylko na wyrażaniu współczucia, które ma zazwyczaj miejsce w chwili odejścia bliskiej osoby; chodzi bardziej o dyspozycyjność towarzyszących, pomagających żałobnikowi w następujących tygodniach i miesiącach, zgodnie z jego potrzebami<sup>67</sup>.

---

63 Por. G. D. Bishop, *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000, s. 377.

64 Por. J. Oikonen, K. Brownlee, *Family therapy following perinatal bereavement*, „Family Therapy” 29 (2002) nr 3, s. 126–130.

65 Por. C. M. Parkes, *Bereavement. Studies of Grief in Adult Life*, Penguin Books, London 1998, s. 180–198.

66 Por. M. Zagórska, *Żałoba w wieku senioralnym*, dz. cyt.

67 Por. J. L. Héту, *Psychologie du mourir et du deuil*, dz. cyt., s. 167.

## 5.2.1.3. TYPOWE REAKCJE NA STRATĘ

Z doświadczeniem straty związanych jest szereg reakcji na poziomach fizjologicznym, emocjonalnym, poznawczym, społecznym i religijnym<sup>68</sup>. Śmierć bliskiej osoby wpływa na ludzką fizjologię<sup>69</sup>. U osób owdowiałych objawia się to w zmianach prawidłowego funkcjonowania między innymi układów pokarmowego, krwionośnego, nerwowego, hormonalnego<sup>70</sup>. Wiele osób w żałobie określa siebie jako zranione, rozdarte, rozbite<sup>71</sup>. Metafory te mogą wskazywać niewątpliwie na rany fizyczne. Według Williama Wordena fizyczne doznania, których doświadczają osoby znajdujące się w żałobie, to: doświadczenie ucisku, brak tchu połączony z głębokimi westchnieniami, słabość mięśni, brak energii i zmęczenie, suchość w ustach<sup>72</sup>.

Wiele badań wykazało, że podczas przeżywania żałoby występuje znaczny wzrost śmiertelności i chorób. Young, Benjamin i Wallis stwierdzili spory wzrost wskaźnika śmiertelności wśród

---

68 Por. E. Lindemann, *Symptomatology and Management of Acute Grief*, „American Journal of Psychiatry” 101 (1944) nr 2, s. 141–148, <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>.

69 Por. P. C. Shabad, *Vicissitude of Psychic Loss of a Physically Present Parent*, [w:] *The Problem of Loss and Mourning: Psychoanalytic Perspectives*, ed. by D. R. Dietrich, P. C. Shabad, International Universities Press, Madison 1989, s. 103–113.

70 J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*, dz. cyt., s. 61.

71 Por. C. M. Parkes, *Bereavement. Studies of Grief in Adult Life*, dz. cyt., s. 67.

72 Por. J. Littlewood, *Aspects of Grief: Bereavement in Adult Life*, dz. cyt., s. 41; J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*, dz. cyt., s. 62.

wdowców w wieku od 54 lat wzwyż podczas pierwszych miesięcy po stracie. David Meddison i Agnes Viola odkryli, że wdowy były bardziej podatne na choroby<sup>73</sup>. Wiele osób przeżywających żałobę doznaje szczególnych trudności na poziomie emocjonalnym. Uczucia wpływają na nastroje, postawy i decyzje. Najczęściej występujące reakcje to: szok, gniew, lęk, poczucie winy, smutek, depresja, ulga<sup>74</sup>. Śmierć kogoś z rodziny wpływa na jakość myślenia pozostałych przy życiu. Przeżywanie żałoby przyczynia się do poszukiwania utraconej osoby, powoduje trudności w koncentracji, utratę zdolności do planowania<sup>75</sup>.

Osoba w żałobie ma trudności z uporządkowaniem swoich myśli, nie jest w stanie absorbować wiadomości, zapamiętywać treści rozmowy, skoncentrować się na przeżywanym „teraz”. Może minąć rok od śmierci bliskiego, a wszystko przebiega tak, jakby to wydarzenie miało miejsce wczoraj. W stanie żałoby nie jest łatwo podejmować decyzje. Każde, nawet najłatwiejsze zadanie może okazać się zbyt trudne do realizacji po śmierci ukochanej osoby. Zmieniają się też projekty życiowe, dezaktualizują się nakreślone wspólnie cele. Wdowa nie jest już małżonką. Rodzina nie jest tym, czym była wcześniej. Wszystko nabiera nowego znaczenia<sup>76</sup>.

---

73 Por. D. Maddison, A. Viola, *The Health of Widows in the Year following Bereavement*, „Journal of Psychosomatic Research” 12 (1968) nr 4, s. 297–306, [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(68\)90084-6](https://doi.org/10.1016/0022-3999(68)90084-6); J. Littlewood, *Aspects of Grief: Bereavement in Adult Life*, dz. cyt., s. 41.

74 Por. M. Specht-Tomann, D. Tropper, *Wir nehmen jetzt Abschied. Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod*, Patmos Verlag, Düsseldorf 2000, s. 41.

75 Por. S. Epstein, *Bereavement from the perspective of cognitive-experiential self-theory*, [w:] *Handbook of bereavement theory, research and intervention*, M. Stroebe, W. Stroebe, R. O. Hansson, Cambridge University Press, Cambridge 1993, s. 112–125, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664076.009>.

76 Por. A. T. Beck, *Kognitive Therapie der Depression*, Beltz, Weinheim 1992.

Ktoś, kto stracił bliską osobę, doświadcza zmiany statusu społecznego. Otoczenie nagle traktuje taką osobę inaczej. Zachowuje wobec niej dystans, a nawet całkowicie jej unika, ponieważ owodniały wywołuje u nich uczucie bezradności i niepewności. Na skutek tego żałobnik musi sobie radzić nie tylko ze stratą, ale także z doświadczeniem osamotnienia. Ta społeczna izolacja prowadzi do tego, że osoba będąca w żałobie koncentruje się przeważnie na przeszłości, co wzmaga uczucie odepchnięcia. Nie tylko otoczenie traktuje taką osobę inaczej, ale ona sama zmienia swoją postawę wobec innych<sup>77</sup>. Żałobnik często nie zbliża się do ludzi, choć właśnie w tej sytuacji bardzo potrzebuje pomocy i wsparcia. Jeżeli otoczenie samo nie stara się o podtrzymanie kontaktów, to osoba w żałobie coraz bardziej się oddala i odbiera otoczenie jako wrogie i wzbudzające strach. W ten sposób utrudnione jest nowe zrozumienie świata i samego siebie<sup>78</sup>.

Po stracie bliskiej osoby nasuwają się pytania natury religijnej: „Gdzie jest Bóg? Czemu nie wysłuchał naszych prośb?”. Bóg zajmuje niekiedy miejsce na ławie oskarżonych za to, co się stało. Ulega załamaniu pewna wizja wiary. W perspektywie chrześcijańskiej dużą rolę odgrywa spojrzenie na cierpienie w kontekście wartości religijnych. Tu nabiera ono mocy zbawczej: „W Krzyżu Chrystusa nie tylko Odkupienie dokonało się przez cierpienie, ale samo *cierpienie ludzkie zostało też odkupione*”<sup>79</sup>. W przypadku osób w pode-

77 Por. J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*, dz. cyt., s. 65.

78 Por. W. Weiss, *Schmerz im Sterbe- und Trauerprozeß eines Menschen*, art. cyt., s. 23; C. A. Corr, K. J. Doka, *Current models of death, dying, and bereavement*, „Critical Care Nursing Clinics of North America” 6 (1994) nr 3, s. 548–549.

79 Por. Jan Paweł II, list apost. *Salvifici doloris*, 11.02.1984, 19.

szłym wieku zdarzają się tak zwane śmierci niezauważone. Mamy z nimi do czynienia wtedy, gdy starszy człowiek umiera w izolacji od bliskich sobie osób i był zapomniany przez nich już za życia<sup>80</sup>.

Przedstawiciele obu płci przeżywają zwykle podobny ból w obliczu śmierci kogoś bliskiego. Kobiety jednak dużo łatwiej pokazują swoje bolesne przeżycia na zewnątrz, chętniej o tym mówią i łatwiej przyznają sobie prawo do szukania pomocy oraz wsparcia u innych ludzi. Mężczyźni próbują radzić sobie ze swoim bólem w samotności i z trudem go uzewnętrzniają, unikając rozmów na ten temat<sup>81</sup>.

Zakończenie procesu żałoby owocuje chęcią do inwestowania w nowe życie, bez zapominania o osobie, którą straciliśmy, oraz gotowością do wchodzenia w nowe relacje. Dowodem na zakończenie tego okresu jest możliwość swobodnego wspomnienia zmarłej osoby bez bólu, choć część tego bólu będzie odczuwalna do końca życia. Eksperti mówią o konstruktywnym uporaniu się z żałobą, gdy nie unika się wspomnienia zmarłej osoby i kontaktu z miejscami przypominającymi o niej. Co więcej, widzi się zarówno blaski, jak i cienie relacji ze zmarłym. Okres żałoby można uważać za zakończony, kiedy zaczyna się inwestować w dalsze życie i w nowe relacje<sup>82</sup>.

---

80 Por. A. Ostrowska, *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa*, dz. cyt., s. 193.

81 Por. M. Dziewiecki, *Śmierć, żałoba, życie*, [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/smierc\\_zaloba\\_zycie.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/smierc_zaloba_zycie.html) (24.04.2024).

82 Por. O. Komarnicka-Jędrzejewska, W. Jędrzejewski, K. Bomber, *Formy interwencji kryzysowej w sytuacji śmierci*, [w:] *Kultura śmierci, kultura umierania*, t. 1, red. A. Guzowski, E. Krajewska-Kułak, G. Bejda, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku Wydział Nauk o Zdrowiu, Białystok 2016, s. 97–98.



### 5.2.2. WSPARCIE SENIORÓW PRZEŻYWAJĄCYCH ŻAŁOBĘ

W większości przypadków problem żalu rozwiązuje się sam<sup>83</sup>. Poradnictwo i terapia są zalecane szczególnie w przypadku żałoby nietypowej<sup>84</sup>. Wtedy bowiem życie owdowiałego jest naznaczone poszukiwaniem i tęsknotą za zmarłym, a aktywny udział w życiu jest trwale zablokowany<sup>85</sup>. Problematiczna żałoba powoduje obciążenie, przez które osoba nią dotknięta ma trudności, aby zapanować nad swoją sytuacją. Hamujący wpływ żałoby nie jest tak duży, by osoba ta nie mogła podjąć codziennych obowiązków. Odczuwa ona jednak ciężar przeżywanej żałoby i domaga się pomocy psychologicznej oraz towarzyszenia najbliższych.

#### 5.2.2.1. TOWARZYSZENIE OSÓB BLISKICH SENIOROM PRZEŻYWAJĄCYM ŻAŁOBĘ

Towarzyszyć w żałobie mogą psycholog, duszpasterz, jak również życzliwy człowiek. Chodzi o to, aby żałobnik zaakceptował śmierć bliskiej osoby, przepracował emocje i zreorganizował swoje życie<sup>86</sup>. W celu wykonania tego zadania potrzebne są niezbędne informacje zarówno dla pomagającego, jak i owdowiałego. W czasie towarzyszenia pojawiają się bowiem niekiedy trudności, którym

83 Por. J. Makselon, *Z psychologicznej problematyki żałoby*, dz. cyt., s. 50.

84 Por. K. Walsh-Burke, *Matching Bereavement Services to Level of Need*, „The Hospice Journal” 15 (2000) nr 1, s. 78–80, <https://doi.org/10.1080/0742-969X.2000.11882948>.

85 Por. V. D. Volkan, D. Josephthal, *The treatment of established pathological mourners*, [w:] *Essential papers on object loss*, ed. by R.V. Frankiel, NYU Press, New York 1994, s. 299–324.

86 Por. J. Makselon, *Z psychologicznej problematyki żałoby*, dz. cyt., s. 50.

muszą sprostać obie strony. Bywają sytuacje, kiedy strata jest tak dotkliwa, że doświadczony żałobą potrzebuje specjalistycznej pomocy. Psychologia zna wiele metod wsparcia w sytuacjach trudnych. Terapie przez nią stosowane są skuteczne i w sposób istotny uzyskują zmianę zachowań oraz postaw pacjenta<sup>87</sup>. Nie bez znaczenia, zwłaszcza dla człowieka wierzącego, jest pomoc Kościoła, który poprzez liturgię, głoszenie słowa i posługę miłości niesie osieroconym chrześcijańskie pocieszenie<sup>88</sup>.

Towarzyszenie osobie w żałobie jest zadaniem złożonym i delikatnym, ale zarazem ograniczonym. Osoba w żałobie jest zazwyczaj otoczona bliskimi i przyjaciółmi, a także innymi wspomagającymi, albo przeżywa większą część żałoby w odosobnieniu i spontanicznie, zgodnie ze swymi możliwościami. Wspierający ma więc do spełnienia jedynie funkcję pomocniczą, z pewnością ważną, ale ograniczoną<sup>89</sup>. W trakcie towarzyszenia trzeba pamiętać, że w przeżywaniu żałoby każda sytuacja jest wyjątkowa, a reakcje w każdym przypadku różne<sup>90</sup>.

Każdy musi znaleźć swój sposób przepracowania cierpienia, swoją drogę uzdrowienia. Kto chce towarzyszyć w drodze żałoby,

---

87 Por. J. C. Czabała, *Czynniki leczące w psychoterapii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997, s. 9.

88 J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*, dz. cyt., s. 76.

89 J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*, dz. cyt., s. 81.

90 Por. *Gute Hoffnung – Jahes Ende im Auftrag der Kirchenleitung der Vereinigten, Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands (VELKD)*, Amt der VELKD, s. 18; J. Dziedzic, *Pastoralno-teologiczne aspekty straty dziecka poronionego i martwo urodzonego*, dz. cyt., s. 304.

nie może wyznaczać, co jest poprawne, a co błędne. Trzeba więc respektować różnorodność reakcji. Chodzi o towarzyszenie w drodze, a nie o natychmiastowe usunięcie bólu. Pomaga ten, kto potrafi dać przestrzeń dla wyżalania się temu, kto cierpi<sup>91</sup>. Seniorzy często mają potrzebę dzielenia się swoimi doświadczeniami i wspomnieniami. To dla nich bardzo ważne, bo to ich przeszłość i ich życie, które w wieku podeszłym już przemija, a po śmierci bliskiego poczucie przemijania staje się jeszcze bardziej dotkliwe<sup>92</sup>.

Przede wszystkim osoba pomagająca powinna być obecna przy osobie opuszczonej. Obecność u boku osoby cierpiącej jest darem. Mogą to być bliskość fizyczna, modlitwa, gest wsparcia<sup>93</sup>. Kontakt z przeżywającym żałobę można realizować na wiele sposobów: wizytę, spacer, telefon. Ważne jest niekiedy wysłanie SMS-a, napisanie listu. List, na przykład w wersji elektronicznej, pozostaje w pamięci często dłużej niż słowa, bo można go ponownie przeczytać, przypomnieć sobie jego treść<sup>94</sup>.

Osobie przeżywającej żałobę należy udzielać wsparcia na wszystkich etapach jej trwania<sup>95</sup>. Na początku otoczenie powinno pomagać jej w wykonywaniu codziennych obowiązków i sprawiać, by nie czuła się ona osamotniona. Opieka nie powinna iść jednak

---

91 Por. B. Bron, *Verlust, Trauer und Depression. Psychiatrische und anthropologische Aspekte*, „Fundamenta Psychiatrica” 4 (1990), s. 31.

92 Por. M. Zagórska, *Żałoba w wieku senioralnym*, dz. cyt.

93 Por. P. Kelley, *Trost in der Trauer. Ein Begleitbuch*, Delphi bei Droemer, München 1997, s. 149.

94 Por. M. Specht-Tomann, D. Tropper, *Wir nehmen jetzt Abschied. Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod*, dz. cyt., s. 40.

95 Por. D. Charles-Edwards, *Bereavement and Work*, „Bereavement Care” 20 (2001), s. 41–42.

zbyt daleko, ponieważ przeżywający żałobę nie może być ubezwłasnowolniony, musi nadal żyć samodzielnie<sup>96</sup>.

W celu przepracowania żałoby sam owdowiały musi wykonać określoną pracę. Polega ona na oderwaniu się od zmarłego, zaakceptowaniu samego siebie w nowej sytuacji oraz na nawiązaniu relacji z innymi<sup>97</sup>. Wielu wdowców i wiele wdów wyznaje, że znajdując się w nowej sytuacji, często zadaje sobie pytania: „Jak moja żona zachowałaby się w takiej sytuacji?” lub „Co mój mąż zrobiłby teraz?”. Choć punkt odniesienia pozostanie, choć będzie malał w czasie, to jednak do istoty pracy nad żałobą należy to, aby oderwać się od zmarłego i odkryć na nowo swoje możliwości<sup>98</sup>.

Oderwanie się od zmarłego nie zawsze jest łatwe. Owdowiali, analizując swoje przeżycia oraz związki ze zmarłym, stwierdzają, że mają poczucie winy spowodowane tym, że ich relacje nie zawsze były właściwe. Nie jest jednak rzeczą stosowną oceniać przeszłość w oparciu o terażniejszość, bez uwzględnienia kontekstu. Przebaczyć sobie to zaakceptować własne niedoskonałości, zawrzeć pokój z sobą samym. Potrzeba pojednania rodzi się ze świadomości, że nasza miłość do zmarłego nie była doskonała. Taka jednak była i miłość zmarłego do nas. Nie ma potrzeby idealizowania zmarłego<sup>99</sup>.

---

96 Por. T. Schnelzer, „*Die Liebe hört niemals auf*” (1 Kor 13, 8). *Religionspsychologische und theologische Aspekte des Trauerprozesses*, „Lebendiges Zeugnis” 57 (2002), s. 207–209.

97 Por. P. Kelley, *Trost in der Trauer. Ein Begleitbuch*, dz. cyt., s. 83–86.

98 J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*, dz. cyt., s. 79.

99 J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*, dz. cyt., s. 79.

Osoby towarzyszące często liczą na to, że osierocony nie będzie długo przepracowywał żałoby. Kiedy nie ma szybkich efektów współpracy, pojawia się u nich niecierpliwość, a obecność przy żałobniku i opieka nad nim staje się coraz trudniejsza. Taka sytuacja ma miejsce zwłaszcza w przypadku gwałtownej śmierci, śmierci samobójczej lub innych tragicznych zdarzeniach. Równocześnie badania na temat towarzyszenia osobie, która pozostaje w żałobie, wskazują na ogromną wagę obecności kogoś drugiego, by ułatwić jej przebieg, nawet jeśli nie zachodzi w nim nic szczególnego i nie widać żadnych objawów patologicznych<sup>100</sup>.

#### 5.2.2.2. POMOC DUSZPASTERSKA OWDOWIAŁYM SENIOROM

Na znaczenie wsparcia chrześcijańskiego wobec osób owdowiałych zwrócił uwagę papież Franciszek. Mówił: „Każdy chrześcijanin, a zwłaszcza my jesteśmy powołani, by nieść to orędzie nadziei, które daje pokój ducha i radość: pocieszenie Boga, Jego czułość wobec wszystkich. [...] To ważne, aby nasza misja była owocna: doznać Bożego pocieszenia i przekazywać je! Zachęta Izajasza musi rozbrzmiewać w naszym sercu: «Pocieszcie, pocieszcie mój lud!» (Iz 40, 1)”<sup>101</sup>.

Pocieszenie jest formą głoszenia Ewangelii i żywym świadectwem nadziei, że człowiek jest wraz z Chrystusem wskrzeszony ze śmierci do życia<sup>102</sup>. Spotkanie w duszpasterskiej opiece nad żałobą

100 Por. P. Kelley, *Trost in der Trauer. Ein Begleitbuch*, dz. cyt., s. 137–149.

101 Franciszek, *Ewangelizacji dokonuje się na klęczkach*. Homilia do seminarzystów, nowicjuszy i nowicjuszek, 7.07.2013, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 34 (2013) nr 8–9 (354), s. 45–46.

102 Por. Trauerpastoral im Erzbistum Köln, *Trauer und Angst der Menschen von Heute teilen*, <https://www.erzbistum-koeln.de/export/sites/ebkportal/>

jest zainspirowane słowami, że miłość jest silniejsza niż śmierć (por. 1 Kor 13, 8). Będzie to zatrzymanie się nad czyims bólem, wzruszenie i konkretna pomoc. To świadczenie dobra w cierpieniu jest kluczowym punktem całej chrześcijańskiej antropologii<sup>103</sup>.

Aby pomóc żałobnikowi, trzeba spotkać się z nim na drodze jego cierpienia. „Człowiek bowiem potrzebuje innego człowieka, wobec którego mógłby istnieć wraz z całą rozciągłością swojej sytuacji egzystencjalnej”<sup>104</sup>. Już sama obecność niesie obietnicę ulżenia w bólu, łagodzenia lęku i daje możliwość braterskiego spotkania. Owdowiały nabiera wtedy przekonania, że nie jest pozostawiony samemu sobie, lecz obecny jest przy nim ktoś, komu jego los nie jest obojętny. To dodaje mu otuchy i pomaga przyjąć trud egzystencji. Bliska obecność przy żałobniku pomaga mu przezwyciężyć żałobę. Jej brak komplikuje prawidłowy przebieg procesu. Obecność przy owdowiałym, wysłuchanie go, stwarza możliwość lepszego nawiązania kontaktu psychicznego, sprzyjającego szerszej i swobodnej wymianie myśli. Przedmiotem rozmowy mogą być wszystkie problemy, które dotyczą osobę w żałobie. Ważne jest to, aby przyjąć cierpiącego takim, jakim on jest w danym momencie<sup>105</sup>.

Towarzyszenie wymaga od pomagającego cierpliwości. Przepracowanie żałoby potrzebuje bowiem czasu i zależy od wielkości straty, która jest opłakiwana. Wytrwała pomoc najczęściej owocuje

---

seelsorge\_und\_glaube/abschied-und-trost/.content/.galleries/downloads/EKB\_Bro\_Trauer\_web\_180615.pdf, s. 16 (25.04.2024).

103 Por. Jan Paweł II, list apost. *Salvifici doloris*, 11.02.1984, 28.

104 L. Negri, *Odkupienie człowieka a odkupienie bólu*, „Communio. Communio. Międzynarodowy Przegląd Teologiczny” 9 (1989) nr 2 (50), s. 37–42.

105 Por. J. Makselon, *Z psychologii cierpienia*, art. cyt., s. 47.

ujawnieniem się u żałobnika sił uzdrawiających, które przyczyniają się do nadania znaczenia zmienionemu życiu<sup>106</sup>.

Wychodzenie z żałoby może ułatwić kontakt ze wspólnotą Kościoła. Ważne jest więc ze strony duszpasterzy zapraszanie osób w żałobie do uczestnictwa w parafialnych lub diecezjalnych grupach modlitewnych, promowanie spędzania czasu na rekreacji i we wspólnotach dla wdów i wdowców, wypracowanie programu konferencji na temat żałoby z udziałem specjalistów z różnych dziedzin<sup>107</sup>.

Bardzo pożyteczne może okazać się odwiedzanie osób w żałobie w ich domach<sup>108</sup>, przede wszystkim w krytycznej fazie bólu po przeżywanym stracie. Zaleca się również stopniowe włączanie osób, które doświadczyły żałoby, w działania parafialne, by pomóc im czuć się przydatnymi i dać im możliwość korzystania z ich zdolności przy koordynowaniu inicjatyw pomocy praktycznej na rzecz osób i rodzin w potrzebie. Poprzez wskazane działania parafia pomaga osobom w żałobie, towarzyszy im w ponownym ułożeniu ich dalszego życia i wypracowaniu nowych przestrzeni przynależności w kontekście wspólnotowym<sup>109</sup>.

### 5.3. Problem wdowieństwa

Zjawisko starzenia się społeczeństwa pociąga za sobą różnego rodzaju konsekwencje. Jedną z nich jest wzrost liczby wdów i wdowców

106 Por. H. Tellenbach, *Trauer – Schwermut – Melancholie*, „Daseinsanalyse” 11 (1994) nr 3, s. 154–155, <https://doi.org/10.1159/000456456>.

107 Por. J. Dziedzic, *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi Pawłowi II”*, dz. cyt., s. 94.

108 Por. J. S. Turner, D. B. Helms, *Rozwój człowieka*, dz. cyt., s. 625.

109 Por. A. Pangrazzi, *Il lutto: un viaggio dentro la vita*, dz. cyt., s. 144.

w społeczeństwie. Najwięcej wdów i wdowców jest w pokoleniu ludzi starszych<sup>110</sup>. Po 75. roku życia większość kobiet (63,1 procent) jest wdowami, podczas gdy mężczyźni w przeważającej części (55,5 procent) stają się wdowcami dopiero po 90. roku życia<sup>111</sup>.

Strata współmałżonka jest bardzo bolesnym doświadczeniem. Przepracowanie żałoby po śmierci osoby najbliższej wymaga nie tylko upływu czasu, aby zaakceptować nową rzeczywistość życia już bez zmarłego i zaadoptować się do wdowieństwa, ale również opieki otoczenia nad osobami owdowiałymi, zwłaszcza w początkowym etapie przeżywania żałoby.

### 5.3.1. STRATA WSPÓŁMAŁŻONKA

Śmierć współmałżonka jest uznawana za jedno z najtrudniejszych wydarzeń w życiu człowieka. Niełatwe jest też radzenie sobie z przejściem w okres wdowieństwa, które może być długotrwałym procesem, trwającym niekiedy kilka lat<sup>112</sup>. Gdy życie spędza się w bliskości z drugim człowiekiem przez długi czas, jego brak powoduje poczucie utraty części samego siebie<sup>113</sup>. U większości

---

110 Por. P. Ostański, *Skądże nadejdzie mi pomoc? (Ps 121,1). Wokół wdowieństwa w Biblii*, „Poznańskie Studia Teologiczne UM” 16 (2004), s. 59.

111 Por. P. Szukalski, *Owdowienia we współczesnej Polsce*, „Demografia i Gerontologia Społeczna – Biuletyn Informacyjny” (2016) nr 9, s. 1–4; K. Rodziejczak, *Doświadczenie wdowieństwa a nowe związki romantyczne w okresie późnej dorosłości*, „Człowiek i Społeczeństwo” 51 (2021), s. 121, <https://doi.org/10.14746/cis.2021.51.6>.

112 Por. D. Niewiedział, *Wybrane psychospołeczne czynniki funkcjonowania i adaptacja do wdowieństwa starzejących się kobiet*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 235.

113 Por. A. Fabiś, *Troski i niepokoje egzystencjalne ludzi dojrzałych*, art. cyt., s. 294.



osób starszych bezpośrednio po stracie współmałżonka dochodzi do obniżenia jakości życia. Wynika to z pogorszenia sytuacji materialnej wdowy, gdyż statystycznie rzecz biorąc, emerytury kobiet są niższe niż mężczyzn. Strata współmałżonka jest związana także z kłopotami dnia codziennego, takimi jak na przykład realizowanie zadań finansowych i administracyjnych, którymi dotychczas zajmował się mąż<sup>114</sup>.

Podobnie wdowiec bez wcześniejszego przygotowania staje w obliczu konieczności prowadzenia gospodarstwa domowego. Osobie starszej brakuje nagle współmałżonka, z którym konsultowała podejmowanie ważnych decyzji życiowych, spędzała czas wolny i dzieliła obowiązki domowe. Zostaje też zerwana więź emocjonalna łącząca dwie osoby, i to bezpowrotnie. Dla wielu seniorów jest to strata, której nie można zrekompensować w żaden sposób. W tym trudnym okresie przeżywania żałoby człowiek starszy najczęściej nie ma wsparcia społecznego i często pozostaje samotny<sup>115</sup>.

Trudnym doświadczeniem jest pogrzeb współmałżonka i rozpoczynający się okres żałoby trwający zazwyczaj od kilku do kilkunastu miesięcy. Znaczną pomocą dla osoby owdowiałej w pozytywnym rozpoczęciu czasu żałoby i w przeżyciu całego tego okresu jest religijne podejście do wydarzenia oraz wsparcie ze strony osób bliskich, zwłaszcza rodziny. Utrata współmałżonka powoduje bowiem ogólny spadek kondycji psychicznej, a zwłaszcza pojawienie się depresji<sup>116</sup>.

---

114 Por. M. Bosacka, G. Bączyk, A. Ulatowska, *Aspekty psychospołeczne życia osób w wieku podeszłym a możliwości opieki*, art. cyt., s. 442–443.

115 Por. M. Bosacka, G. Bączyk, A. Ulatowska, *Aspekty psychospołeczne życia osób w wieku podeszłym a możliwości opieki*, art. cyt., s. 442–443.

116 Por. R. Bieleń, *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, art. cyt., s. 24.

Jak zauważają Denise Boyd i Helen Bee, na sposób przeżywania żałoby wpływa, jak to już zostało wcześniej zauważone, wiele czynników. Są to: rodzaj śmierci współmałżonka, jakość istniejącej uprzednio więzi małżeńskiej oraz płeć, wiek, ogólna kondycja psychiczna i postawa religijna osoby owdowiałej, jak również jakość wsparcia społecznego, którą otrzymują wdowa lub wdowiec. Więcej negatywnych następstw psychofizycznych doświadcza osoba owdowiała, której współmałżonek umarł śmiercią nagłą. Trudniej znoszą żałobę osoby mające zaburzoną więź małżeńską, mężczyźni młodszy, mający osłabioną kondycję psychiczną, mniej religijni oraz doświadczający braku należytego wsparcia społecznego. W sytuacji, kiedy w życiu wdowy lub wdowca nagromadzi się wiele niekorzystnych zdarzeń, żałoba jest przeżywana w sposób zaburzony i może trwać nawet kilka lat<sup>117</sup>.

### 5.3.2. ADAPTACJA DO WDOWIEŃSTWA

Owocne przystosowanie się do straty partnera w ostatniej fazie życia zależy od psychospołecznego przejścia z okresu żałoby do czasu radzenia sobie z pierwszym etapem wdowieństwa. Często jest to związane ze zmniejszeniem wsparcia społecznego, co jest spowodowane tym, że wielu żałobników w okresie przejściowym ma tendencję do wycofania się ze świata zewnętrznego i ogranicza swoje kontakty społeczne do małej grupy zaufanych osób<sup>118</sup>.

<sup>117</sup> Por. D. Boyd, H. Bee, *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2008, s. 609–613; A. A. Zych, *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*, Katowice 2009, s. 96; R. Bieliń, *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, art. cyt., s. 25.

<sup>118</sup> Por. *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention*, ed. by M. Stroebe, W. Stroebe, R. O. Hansson, Cambridge University Press, Cam-

Istnieje duża indywidualność, jeśli chodzi o adaptację do wdowieństwa. Starzejące się wdowy nie stanowią jednorodnej grupy, ale posiadają różne doświadczenia uzyskane i nabyte w życiu. Adaptacja do wdowieństwa okazuje się łatwiejsza u wdów zaangażowanych zawodowo. Pomyślną adaptację do wdowieństwa ułatwia ciągłość pracy w wolontariacie. Oprócz doświadczenia życiowego istnieją inne zasoby tradycyjnie postrzegane jako pomocne w adaptacji do życia bez męża i obejmują one: przychody, edukację i wsparcie społeczne. Szczególnie emocjonalne wsparcie od przyjaciół pomaga w przejściu od roli mężatki do roli wdowy<sup>119</sup>.

Jak zauważa Dorota Niewiedział, wdowy w okresie od roku do czterech lat po śmierci męża miały częstsze kontakty z sąsiadami niż kobiety zamężne. Badane wdowy w większości przypadków odnajdywały się lepiej w towarzystwie innych starszych kobiet, na przykład sąsiadek. Ponadto często spotykały się z rodziną, a także regularnie uczęszczały do kościoła, do lekarza i na cmentarz. Ich aktywność towarzyska była ograniczona, co wyrażało się niejednokrotnie w biernym spędzaniu czasu przed telewizorem<sup>120</sup>.

Prawie połowa z badanych wdów myślała o ponownym związku z nowym partnerem, jednak decyzja o rozpoczęciu nowego życia u boku innego mężczyzny była hamowana przez obawy związane z oceną przez innych, przekonanie o nieatrakcyjności partnerów, lęk przed niedopasowaniem osobowościowym bądź

---

bridge 1993, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664076>; D. Niewiedział, *Wybrane psychospołeczne czynniki funkcjonowania i adaptacja do wdowieństwa starzejących się kobiet*, dz. cyt., s. 235–236.

119 Por. D. Niewiedział, *Wybrane psychospołeczne czynniki funkcjonowania i adaptacja do wdowieństwa starzejących się kobiet*, dz. cyt., s. 237–238.

120 Por. D. Niewiedział, *Wybrane psychospołeczne czynniki funkcjonowania i adaptacja do wdowieństwa starzejących się kobiet*, dz. cyt., s. 238–239.

przekonaniem, że związek z mężczyzną jest bardziej do zaakceptowania w młodszym wieku i w związku z tym w okresie starości jest niemożliwy. Badane wdowy głównie tęskniły za swoim zmarłym mężem i to uczucie smutku, pustki było ich dominującym stanem emocjonalnym<sup>121</sup>.

### 5.3.3. OPIEKA NAD OSOBAMI OWDOWIAŁYMI

Biblia zachęca wierzących do opieki nad wdowami, akcentuje wartość wdowieństwa oraz charakteryzuje instytucję wdowieństwa. Opieka nad wdowami oraz nad sierotami i cudzoziemcami przedstawiona została w Piśmie Świętym jako obowiązek moralny chrześcijan oraz wyraz ich pobożności i codziennej służby bliźniemu<sup>122</sup>. Naukę biblijną na temat wdowieństwa rozwijali ojcowie Kościoła, akcentując modlitwę jako podstawową misję wdów oraz ich dozgonny celibat jako wyraz prawdziwej miłości do Boga i przejaw wierności do zmarłego małżonka. Wierność ta była ikoną wierności Kościoła do Chrystusa oraz wyrazem wiary w życie wieczne<sup>123</sup>. Nauka o wdowieństwie i instytucja wdów rozwijała się do średniowiecza, potem jednak została przejęta przez ideał życia zakonnego i zanikła<sup>124</sup>.

---

121 Por. D. Niewiedział, *Wybrane psychospołeczne czynniki funkcjonowania i adaptacja do wdowieństwa starzejących się kobiet*, dz. cyt., s. 239.

122 Por. R. Bieleń, *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, art. cyt., s. 27.

123 Por. J. Salij, *Szukającym drogi*, Wydawnictwo „W Drodze”, Poznań 1988, s. 122–123.

124 Por. R. Bieleń, *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, art. cyt., s. 28.

Sobór Watykański II określa wdowieństwo jako „przedłużenie powołania małżeńskiego” i ukazuje je jako jedno ze źródeł rozwoju duchowości świeckich i specyficzny przykład miłości przyczyniający się do świętości oraz pracy w ramach Kościoła<sup>125</sup>. Jan Paweł II, rozwijając myśl soborową, nauczał o wyzwaniach okresu wdowieństwa, które Bóg pomaga rozwiązywać swoją łaską i mocą umożliwiającą wdowom i wdowcom z jeszcze większą miłością włączać się w ofiarę Jezusa Chrystusa oraz głębiej uczestniczyć w realizacji zbawczego zamysłu Boga. Z tego powodu osoby owdowiałe żyjące Bogiem są cenną częścią Kościoła, której wspólnota Ludu Bożego nieustannie potrzebuje<sup>126</sup>. Synod biskupów w Rzymie w 1994 roku przywrócił praktykę wdowieństwa konsekrowanego, a adhortacja apostołska Jana Pawła II *Vita consecrata*<sup>127</sup>, która mówi o rozpoczęciu odnowy stanu wdów i wdowców konsekrowanych, zachęca do rozwoju tej drogi powołania dla ludzi<sup>128</sup>.

W ostatnim czasie w Kościele odrodziła się również praktyka konsekracji wdów i wdowców<sup>129</sup>, znana już od czasów apostołskich (por. 1 Tm 5, 5. 9–10; 1 Kor 7, 8). Osoby te, składając wieczysty ślub czystości, przeżywanej jako znak Królestwa Bożego, konsekrują swój stan życia, aby poświęcić się modlitwie i służbie

---

125 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 9.

126 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 9.

127 Jan Paweł II, adhort. apost. *Vita consecrata*, 25.03.1996.

128 R. Bieleń, *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, art. cyt., s. 28.

129 Por. *Kodeks kanonów Kościołów wschodnich*, 1.10.1991, kan. 570; P. Ostański, *Skądże nadejdzie mi pomoc? (Ps 121,1). Wokół wdowieństwa w Biblii*, art. cyt., s. 73.

Kościółowi”<sup>130</sup>. W duszpasterstwie ludzi starszych ważnym zadaniem jest też odpowiednie przeżycie wdowieństwa. Duszpasterstwo wdów i wdowców powinno objąć wszystkie jego etapy. Chodzi o przygotowanie się do śmierci i pogrzebu współmałżonka, przeżycia i przepracowania żałoby oraz dalszego życia już w innej sytuacji<sup>131</sup>.

Według Piotra Ostańskiego w grupie społecznej wdów i wdowców znajduje się duży potencjał duchowy i witalny, nie do końca dostrzegany i doceniany. Gdyby go właściwie ukierunkować, niejeden z nich odnalazłby nowy sens i motywację dla swojego życia, a przez służbę dla innych stałby się nadto bardzo użyteczny, a nawet nieodzowny<sup>132</sup>.

#### 5.4. Przygotowanie osób w podeszłym wieku do własnej śmierci

Człowiek rodzi się i przemija. Dzień narodzin jest pierwszą datą jego życia, a dzień śmierci – ostatnią<sup>133</sup>. Przygotowanie do śmierci nie odbywa się z dnia na dzień. Szczególnie u schyłku życia człowiek „pragnie i musi poznać prawdę o tym, co go czeka. Chce wiedzieć, czy śmierć będzie ostatecznym kresem jego istnienia, czy też jest coś, co wykracza poza śmierć; czy wolno mu zachować

130 Por. Jan Paweł II, adhort. apost. *Vita consecrata*, 25.03.1996, 7.

131 Por. R. Bieleń, *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, art. cyt., s. 31.

132 P. Ostański, *Skądże nadejdzie mi pomoc? (Ps 121,1). Wokół wdowieństwa w Biblii*, art. cyt., s. 60.

133 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 4.

nadzieję na życie po śmierci, czy też nie”<sup>134</sup>, aż wreszcie u kresu swej ziemskiej wędrówki „człowiek wierzący wie, że jego życie jest w rękę Boga [...] i godzi się przyjąć od Niego także śmierć [...]. Człowiek nie jest panem śmierci, tak jak nie jest panem życia; w życiu i śmierci musi zawierzyć się całkowicie «woli Najwyższego», zamysłowi Jego miłości”<sup>135</sup>.

Osoba w podeszłym wieku musi więc zmierzyć się z rzeczywistością przemijania, przyjąć prawdę o zbliżającej się śmierci, a także patrzeć na swoje życie w perspektywie wieczności.

#### 5.4.I. STARZENIE SIĘ A PRZEMIJANIE

Wobec faktu przemijania człowiek stawia także pytania dotyczące życia po śmierci: „Czy śmierć stanowi ostateczny kres życia, czy istnieje także coś poza nią?”<sup>136</sup>. Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym tak to wyraża: „Tajemnica losu ludzkiego ujawnia się najbardziej w obliczu śmierci. Nie tylko boleści i postępujący rozkład ciała dręczą człowieka, lecz także, i to jeszcze bardziej, lęk przed unicestwieniem na zawsze”<sup>137</sup>.

Jan Paweł II, nawiązując do różnych poglądów na temat przemijania, podkreśla, że od najdawniejszych czasów aż do dzisiaj w naszej kulturze pojawiają się odpowiedzi pesymistyczne, które redukują obszar życia tylko do wymiaru ziemskiego. Przykładowo, metafizyczny i chrześcijański pogląd na nieśmiertelność

---

134 Jan Paweł II, enc. *Fides et ratio*, 14.09.1998, 26.

135 Jan Paweł II, enc. *Fides et ratio*, 14.09.1998, 46; T. Dyk, *Samotność ludzi starszych w nauczaniu Jana Pawła II*, art. cyt., s. 238.

136 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 10.

137 Sobór Watykański II, konst. *Gaudium et spes*, 7.12.1965, 18.

człowieka w życiu pozagrobowym ostro krytykuje Friedrich Nietzsche. Próbuje on rozpropagować nowe pojęcie wieczności, które „łączy z czasem, a tym samym ze skończonością, i z *zaświatów* nieba sprowadza ją na ziemię”<sup>138</sup>. Nawet w Starym Testamencie niektóre wersety Księgi Koheleta mówią o starości jako o walącej się budowli, która zostaje całkowicie i ostatecznie zniszczona przez śmierć (por. Koh 12, 1–7)<sup>139</sup>.

Papież zauważa, że z tych pesymistycznych odpowiedzi jeszcze wyraźniejszych kształtów nabiera pełna nadziei wizja, która płynie z całego Objawienia, a zwłaszcza z Ewangelii<sup>140</sup>. Tu pojęcie nieśmiertelności wywodzi się z pojęcia Boga i ma charakter dialogiczny. Bóg jest Bogiem żyjących, który człowieka wzywa indywidualnym imieniem; dlatego człowiek nie ginie w nicości<sup>141</sup>. Śmierć Chrystusa i jego zmartwychwstanie daje każdemu wierzącemu nadzieję na życie wieczne. W chrześcijaństwie „Bóg nie jest [Bogiem] umarłych, lecz żywych (Łk 20, 38)”<sup>142</sup>.

Wiara daje „nadzieję, która zawieść nie może” (por. Rz 5, 5). Chociaż życie ludzkie jest poddane rygorom czasu, Chrystus otwiera przed nim horyzont nieśmiertelności. Potwierdzają to Jego

138 Por. G. Scherer, *Filozofia śmierci. Od Anaksymandra do Adorno*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2008, s. 171.

139 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 10.

140 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 10.

141 Por. J. Ratzinger, *Śmierć i życie wieczne*, Instytut Wydawniczy „Pax”, Warszawa 1986, s. 147.

142 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 10; por. P. Góralczyk, *Chrystus kluczem do tajemnicy śmierci*, „Communio. Międzynarodowy Przegląd Teologiczny” 32 (2012) nr 3 (179), s. 169–174.



słowa: „Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem. Kto we Mnie wierzy, choćby i umarł, żyć będzie. Każdy, kto żyje i wierzy we Mnie, nie umrze na wieki” (J 11, 25–26)<sup>143</sup>. Życie więc nie kończy się na ziemi, ale się tutaj dopiero zaczyna.

Zdaniem Jana Pawła II starość jest czasem, kiedy człowiek jest najbardziej skłonny myśleć o wieczności<sup>144</sup>. Ludzie w podeszłym wieku powinni być napełnieni radością, ponieważ czas się dopełnia i bliska jest nagroda, która została przygotowana wiernym sługom przez Chrystusa. Dobrze wyrażają to słowa świętego Pawła: „W dobrych zawodach wystąpiłem, bieg ukończyłem, wiary ustrzegłem. Na ostatek odłożono dla mnie wieniec sprawiedliwości, który mi w owym dniu odda Pan, sprawiedliwy Sędzia, a nie tylko mnie, ale i wszystkim, którzy umiłowali pojawienie się Jego” (2 Tym 4, 7–8)<sup>145</sup>.

W życiu należy dostrzec pewną całość. Każdy jego etap jest ważny<sup>146</sup>, a jednym z nich przygotowanie się do śmierci, aby ostateczne spotkanie z Bogiem odbyło się w klimacie wewnętrznego pokoju, przy świadomości, że przyjmuje nas Ten, „który nas utkał w łonie matki” (por. Ps 139 [138], 13b) i który zechciał uczynić nas na „swoj obraz i podobieństwo” (por. Rdz 1, 26)<sup>147</sup>.

---

143 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 10.

144 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 10.

145 Por. Jan Paweł II, *O szacunek dla ludzi w podeszłym wieku*. Przemówienie do uczestników konferencji zorganizowanej przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, 31.10.1998, dz. cyt., s. 19.

146 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 8.

147 Por. Jan Paweł II, *Bo tu jest twoje życie i długie trwanie twego pobytu na ziemi*. Orędzie Ojca Świętego Jana Pawła II na Wielki Post 2005 r., 8.09.2004, dz. cyt.

## 5.4.2. STAROŚĆ I PRAWDA O ZBLIŻAJĄCEJ SIĘ ŚMIERCI

Kiedy osoba starsza znajduje się w sytuacji wskazującej na zagrożenie życia, rodzą się wątpliwości dotyczące przekazania wiadomości o zbliżającej się śmierci<sup>148</sup>. Chory ma prawo do informacji. Wymaga tego szacunek dla osoby ludzkiej. Śmierć jest dla człowieka sprawą najwyższej wagi i decyzja o tym, w jaki sposób ma umrzeć i jakie przed tym poczynić przygotowania, na pewno nie może należeć do lekarza ani rodziny<sup>149</sup>.

Badania przeprowadzone przez Cicely Saunders oraz Elisabeth Kübler-Ross wskazują, iż większość chorych pragnie poznać prawdę. Problem nie polega na tym, czy przekazać im prawdę o niebezpieczeństwie śmierci, ale w jaki sposób podzielić się z nimi tą wiadomością<sup>150</sup>.

Przy rozwiązaniu tego problemu należy umiejętnie wprowadzić chorego w poznanie zagrażającego mu niebezpieczeństwa śmierci i pomóc mu w odpowiednim przygotowaniu do przeżywania końca życia<sup>151</sup>. Potrzebny jest czas. Należy znaleźć chwilę, w której umierający jest szczególnie gotowy do nawiązania dialogu<sup>152</sup>. Większość chorych sama wskazuje czas, kiedy istnieje możliwość przekazania im prawdy. Chorego na ten moment trzeba

148 Por. J. Dziedzic, *Spór o eutanazję*, dz. cyt., s. 103–105.

149 Por. K. Wiśniewska-Roszkowska, *Śmierć w aspekcie nauk medycznych*, „Ateneum Kapłańskie” 94 (1980) nr 3, s. 364; por. P. Bortkiewicz, *Tanatologia. Zarys problematyki moralnej*, Wydział Teologiczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2000, s. 207–228.

150 Por. E. Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, dz. cyt., s. 34.

151 Por. T. Ślipko, *Zarys etyki szczegółowej*, dz. cyt., s. 264.

152 Por. K. de Walden-Gałuszko, *Opieka psychopaliatywna, czyli jak pomóc choremu, rodzinie i personelowi medycznemu środkami psychologicznymi*, dz. cyt., s. 90.

przygotować przez rozmowę, by mógł przyjąć prawdę i nie utracił nadziei<sup>153</sup>. Zadanie to należy nie tylko do personelu szpitala, ale także do rodziny, przyjaciół chorego i kapelana. Samo przekazanie informacji o krytycznym stanie chorego powinno należeć do osoby cieszącej się jego największym zaufaniem.

Przekazywanie prawdy winno się dokonywać w kontekście szeroko rozumianego towarzyszenia. Nie powinno być ani początkiem, ani końcem wspomagania umierających w ich śmierci, ale jego istotną częścią składową<sup>154</sup>. Przekazujący prawdę musi zorientować się, czy chory nie należy do osób przewrażliwionych, skłonnych do depresji, mało odpornych psychicznie. Trzeba wtedy stopniowo ujawniać powagę sytuacji, uwzględniając zdolność człowieka do przyjęcia informacji. Ważny jest tutaj rozsądek przekazującego rzeczywistą sytuację. Nie można wydać orzeczenia w sposób nagły, lecz należy przekazać prawdę taktownie, delikatnie, oszczędzając psychikę chorego<sup>155</sup>. Miłość wyznacza kryterium prawdy.

Nigdy nie należy mówić choremu nieprawdy. W Katechizmie Kościoła katolickiego czytamy: „Kłamstwem byłoby przekazanie choremu fałszywej informacji, kiedy ten pyta i pragnie poznać prawdę o stanie swojego zdrowia”<sup>156</sup>. W wypadku ludzi żyjących w panicznym lęku przed śmiercią lub niezdolnych do racjonalnego pojmowania śmierci jako nieodzownego etapu istnienia

---

153 Por. P. Morcinek, *Komunikowanie prawdy chorym terminalnie*, „Studia Teologiczno-Historyczne Śląska Opolskiego” 16 (1996), s. 119.

154 Por. A. Bartoszek, *Człowiek w obliczu cierpienia i umierania. Moralne aspekty opieki paliatywnej*, Księgarnia Świętego Jacka, Katowice 2000, s. 226.

155 Por. T. Ślipko, *Zarys etyki szczegółowej*, dz. cyt., s. 264.

156 *Kodeks prawa kanonicznego*, 27.11.1984, kan. 2488.

dopuszczalne jest ukrycie prawdy. Nie może ono być wtedy uważane za kłamstwo i nie podlega winie moralnej<sup>157</sup>.

Kiedy mamy do czynienia z człowiekiem opanowanym, psychicznie odpornym, wtedy możemy niczego nie ukrywać i przekazać mu prawdę o zagrożeniu życia. Tacy chorzy oczekują szczerego i przyjaznego poinformowania ich o swojej sytuacji<sup>158</sup>. Są też tacy chorzy, którzy nie chcą znać prawdy. Kiedy wyraźnie dają o tym do zrozumienia otoczeniu, należy uszanować ich decyzję.

Obowiązek przekazania prawdy o niebezpieczeństwie śmierci jest tym poważniejszy, im znaczniejsza jest szkoda, od której należy osobę uchronić, i im mniejsza możliwość jej naprawienia<sup>159</sup>. Ukrywanie przed chorym seniorem znajdującym się w niebezpieczeństwie śmierci, że jego stan jest groźny, naraża go na poniesienie wielkich i nie zawsze możliwych do naprawienia szkód duchowych oraz materialnych. Właściwa informacja umożliwi choremu wypełnienie obowiązków wobec innych, na przykład rozwiązanie praktycznych spraw dotyczących przyszłości swojej rodziny czy też spraw majątkowych, jak sporządzenie testamentu.

Przekazanie prawdy może być ważne zwłaszcza dla człowieka wierzącego, aby odpowiednio przygotował się na przejście z tego świata do wieczności i świadomie przyjął śmierć w zjednoczeniu z Bogiem. Z chwilą śmierci kończy się czas zasługi, toteż zbawienie

---

157 Por. S. Olejnik, *W odpowiedzi na dar i powołanie Boże. Zarys teologii moralnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 1979, s. 553–554. „Kłamstwem byłoby przekazanie choremu fałszywej informacji, kiedy ten pyta i pragnie poznać prawdę o stanie swojego zdrowia” (*Kodeks prawa kanonicznego*, 27.11.1984, 2488).

158 Por. E. Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, dz. cyt., s. 236.

159 Por. B. Wojtuś, *Kapłan wobec umierającego. Aspekt moralny*, „Studia Gnesnensia” 6 (1981), s. 197.

wieczne może zależeć od sposobu przeżycia czasu umierania. To wszystko decyduje o tym, że człowiek ma prawo do bycia świadomym zagrożenia ziemskiej egzystencji. Dzięki znajomości tego zagrożenia może wypełnić swoje obowiązki religijne. Ma możliwość pojednania się z Bogiem przez sakramenty święte i dokonania obrachunku całego swego dotychczasowego życia. Przekazanie choremu prawdy o nieuchronnym niebezpieczeństwie śmierci ma ogromną wagę; jest zadaniem, za realizację którego człowiek jest szczególnie odpowiedzialny<sup>160</sup>.

Niezależnie od wieku i zaawansowanej choroby umierający mają prawo do informacji o swojej sytuacji. Wiadomo jednak, że w grupie pacjentów hospicyjnych są przede wszystkim osoby starsze. Ważne jest więc integralne przygotowanie wszystkich posługujących takim osobom, aby sprostały w wypełnianiu swoich obowiązków, także w właściwym przekazywaniu trudnych informacji.

#### 5.4.3. STAROŚĆ W PERSPEKTYWIE WIECZNOŚCI

Papież Franciszek podkreśla, że jeśli spojrzymy na życie jedynie ludzkim okiem, to musimy powiedzieć, że nasza egzystencja zmierza od życia do śmierci. „Jezus odwraca tę perspektywę i stwierdza, że nasza pielgrzymka zmierza od śmierci do życia: pełni życia!”<sup>161</sup> Bóg stworzył człowieka nie dla starości i długiego trwania na ziemi,

---

<sup>160</sup> Por. C. Schilder, *Wahrheit und Wahrhaftigkeit im Interaktionsprozess- die Rolle der Pflegeperson*, [w:] *Palliativpflege. Grundlagen für Praxis und Unterricht*, S. Pleschberger, K. Heimerl, Hrsg. M. Wild, Facultas, Wien 2002, s. 115–116.

<sup>161</sup> Franciszek, *Jesteśmy w drodze do pełni życia w Chrystusie*. Modlitwa maryjna z Papieżem, 10.11.2013, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 35 (2014) nr 1 (358), s. 52.

ale dla nieśmiertelności, do wieczności<sup>162</sup>. Jeśli życie jest pielgrzymką do niebieskiej ojczyzny, to starość jest czasem, gdy jesteśmy najbardziej skłonni myśleć o wieczności<sup>163</sup>. Jan Paweł II podkreśla, że myślenie o śmierci powinno być obecne w życiu nie po to, aby człowieka przytłaczać albo napełniać przygnębieniem, ale żeby zachęcać go do takiego postępowania, aby nie zgubić nigdy z pola widzenia tego kresu, jakim jest Bóg, jedyne najwyższe Dobro<sup>164</sup>.

Chociaż życie ludzkie jest poddane rygorom czasu, to Chrystus poprzez swoje zmartwychwstanie zwyciężył śmierć i otwiera przed nami perspektywę nieśmiertelności<sup>165</sup>. On sam „stał się człowiekiem pośród ludzi, aby zjednoczyć początek z końcem, to znaczy człowieka z Bogiem”<sup>166</sup>. To zapewnienie winno być dla ludzi starszych źródłem nadziei.

Istotna nowość śmierci chrześcijańskiej polega na tym, że przez chrzest chrześcijanin już w sposób sakramentalny „umarł z Chrystusem”, by żyć nowym życiem. Jeżeli umieramy w łasce Chrystusa, przez śmierć fizyczną wypełnia się to „umieranie z Chrystusem” i dopełnia w ten sposób nasze wszczępienie w Niego w Jego akcie odkupieńczym. Tę prawdę wyraża święty Ignacy Antiocheński w słowach: „Wolę umrzeć w Chrystusie Jezusie, niż panować nad całą ziemią. Szukam Tego, który za nas umarł; pragnę Tego,

162 Por. H. Słotwińska, *Starość wkraczaniem w ostatni etap dojrzewania do eschatologii*, „Roczniki Teologiczne” 65 (2018) nr 11, s. 212, <https://doi.org/10.18290/rt.2018.65.11-13>.

163 Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, art. cyt., s. 10.

164 Por. Jan Paweł II, *Spotkanie z osobami starszymi z diecezji rzymskiej*, 20.12.1982, dz. cyt., s. 75.

165 Por. C. Zuccaro, *Teologia śmierci*, Kraków 2004, s. 141–144.

166 Ireneusz z Lyonu, *Adversus haereses*, Wydawnictwo Bernardinum, Pelplin 2018, IV, 20, 4.

który dla nas zmartwychwstał. I oto bliskie jest moje narodzenie [...]. Pozwólcie chłonać światło nieskalane. Gdy je osiągnę, będę pełnym człowiekiem” (św. Ignacy Antiocheński, *Epistula ad Romanos*, 6, 1–2)<sup>167</sup>.

Śmierć to moment połączenia z Chrystusem, pełnią życia we wszelkich jego wymiarach<sup>168</sup>. Dopiero Chrystus, umierając i zmartwychwstając, odkupił człowieka i dopiero w Nim możemy dostrzec problem ludzkiej śmierci oraz pozytywny aspekt tego wydarzenia. „Przez Chrystusa więc i w Chrystusie rozjaśnia się zagadka cierpienia i śmierci, która przygniata nas poza Jego Ewangelią”<sup>169</sup>.

W rzeczywistości chrześcijańskiej śmierć nie jest kresem, ale w perspektywie tajemnic paschalnych męki, śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa jest przejściem z rzeczywistości ziemskiej do życia wiecznego. Zapewnieniem tego jest Jezus Chrystus, który umarł i zmartwychwstał, jako pierwszy przeszedł ze śmierci do życia i zapoczątkował dla wszystkich wierzących drogę przejścia z tego świata do Ojca<sup>170</sup>.

Dla chrześcijanina śmierć nie jest wydarzeniem pozbawionym nadziei, jest bramą do egzystencji otwierającej się na wieczność, jest doświadczeniem uczestnictwa w tajemnicy śmierci i zmartwychwstania Chrystusa<sup>171</sup>. „Dzięki Chrystusowi śmierć chrześcijańska

167 Por. W. Chrostowski, *Zasady etyczne w opiece nad umierającym człowiekiem w nauczaniu Kościoła katolickiego*, art. cyt., s. 99 przypis 12.

168 Por. A. Dziuba, *Pytania wokół życia, umierania i śmierci człowieka*, „Warszawskie Studia Pastoralne” 8 (2008), s. 158–177; S. Bukalski, *Śmierć i umieranie. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, art. cyt., s. 104.

169 *Katechizm Kościoła katolickiego*, dz. cyt., 22; S. Bukalski, *Śmierć i umieranie. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, art. cyt., s. 103.

170 Por. J. Stala, *Zmiany poglądów Polaków na temat umierania i śmierci śmierci jako wyzwanie pastoralne Kościoła w Polsce w XXI wieku*, dz. cyt., s. 95–96.

171 Por. Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995, 97.

ma sens pozytywny”<sup>172</sup>. Już święty Ambroży powiedział: „Nie należy płakać nad śmiercią, gdyż prowadzi ona do zbawienia”<sup>173</sup>. Jezus zapewnia umierających: „Znowu [...] jednak was zobaczę i rozraduje się serce wasze, a radości waszej nikt wam nie zdoła odebrać” (J 16, 22). Taki kierunek musimy nadać naszej myśli, jeśli chcemy zrozumieć, ku czemu dąży chrześcijańska nadzieja, czego oczekujemy od wiary, od naszego bycia z Chrystusem<sup>174</sup>.

Pełnię tajemnicy zmartwychwstania objawił Chrystus, zapewniając: „Ja jestem zmartwychwstanie i życie” (J 11, 25). „Takie jest podstawowe wyjaśnienie: dlatego że Jezus zmartwychwstał, my zmartwychwstaniemy; mamy nadzieję na zmartwychwstanie, ponieważ On otworzył nam drzwi do tego zmartwychwstania. I to przeobrażenie, to przemienienie naszego ciała zostaje przygotowane w tym życiu przez więź z Jezusem, w sakramentach, zwłaszcza w Eucharystii”<sup>175</sup>. Zatem oczekując ostatniego dnia, mamy w sobie nasienie zmartwychwstania jako zadatek zmartwychwstania pełnego, które otrzymamy w dziedzictwie<sup>176</sup>.

Jezus wskazał, że „życie po śmierci nie mierzy się tak samo jak doczesne”. Życie wieczne jest innym życiem, w innym wymiarze, w którym między innymi nie będzie już małżeństwa powiązanego z naszym istnieniem na tym świecie. Jezus mówi, że zmartwychwstali będą jak aniołowie i będą żyć w innym stanie, którego obecnie nie możemy doświadczyć ani też nawet sobie wyobrazić. Ponadto Jezus mówi, że „Bóg nie jest Bogiem umarłych,

172 *Katechizm Kościoła katolickiego*, dz. cyt., 1010.

173 Benedykt XVI, enc. *Spe salvi*, 30.11.2007, 10.

174 Benedykt XVI, enc. *Spe salvi*, 30.11.2007, 12.

175 Franciszek, *Odbicie wieczności*. Audiencja generalna, 4.12.2013, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 35 (2014) nr 1 (358), s. 47.

176 Franciszek, *Odbicie wieczności*. Audiencja generalna, 4.12.2013, dz. cyt., s. 47.



lecz żywych; wszyscy bowiem dla Niego żyją”. On sam jest Życiem i Zmartwychwstaniem, ponieważ swoją ukrzyżowaną miłością zwyciężył śmierć. „W Jezusie Bóg daje nam życie wieczne, daje je wszystkim i wszyscy dzięki Niemu mają nadzieję na życie jeszcze bardziej prawdziwe niż obecne”<sup>177</sup>.

Chrześcijaństwo i jego podstawowa prawda, którą jest wiara w Boga i życie wieczne uzyskane poprzez zbawczy czyn Jezusa Chrystusa, daje człowiekowi szansę przyjęcia śmierci z godnością i pogodą ducha. Ufność w potęgę i zdobycze cywilizacji w obliczu skończoności życia jest nietrwała, toteż w każdym człowieku, niezależnie od jego przekonań, kryje się ogromne oczekiwanie na zbawienie, oczekiwanie, które jawi się naszym oczom jako nieposkromiona tęsknota za wyzwoleniem<sup>178</sup>.

Ludzie starsi, którzy pokładają swoją ufność w Chrystusie, pomimo bólów i cierpień umierają pogodzeni z losem. Pogodne odchodzenie ze świata jest owocem nadziei na nowe życie w obliczu nadchodzącej śmierci, a więc przezwyciężenia jej jako niosącej ze sobą świadomość absolutnego końca<sup>179</sup>. Perspektywa eschatologiczna powinna w sposób istotny wpływać na przeżywaną starość, ponieważ tylko w świetle wiary i wzmocnieni nadzieją (por. Rz 5, 5) potrafimy ją przyjąć jako dar i zadanie na sposób prawdziwie chrześcijański<sup>180</sup>.

177 Franciszek, *Jesteśmy w drodze do pełni życia w Chrystusie*. Modlitwa maryjna z Papieżem, 10.11.2013, dz. cyt., s. 52.

178 Por. Z. Chlewiński, *Z badań obrazu religii w świadomości społecznej*, „Więź” 1980 nr 2, s. 195; I. Kochan, *Rola aktywności religijnej w adaptacji do starości*, art. cyt., s. 140.

179 Por. M. Kluz, *Odkrywanie sensu życia w starości*, art. cyt., s. 91–92.

180 Por. J. Dziedzic, *Kościół wobec starości. Perspektywa pastoralnoteologiczna*, dz. cyt., s. 110.



# Zakończenie

Starzenie się społeczeństw, które obserwujemy zwłaszcza w krajach Europy Zachodniej, w tym także w Polsce, sprawia, że temat starości staje się dzisiaj bardzo aktualny w refleksji naukowej. Wzrasta również zapotrzebowanie na opracowania z obszaru badawczego nad tym okresem życia człowieka, które pomogłyby wybrać jak najlepsze rozwiązania dla zaistniałej trudnej sytuacji demograficznej, pociągającej za sobą istotne konsekwencje dla gospodarki, służby zdrowia, systemów emerytalnych, a nawet całego społeczeństwa. Poszukując jak najlepszych rozwiązań dla zaistniałej sytuacji, należy pamiętać, że ludzie w podeszłym wieku to nie tylko problem, ale także szansa w życiu społecznym.

Publikacja zatytułowana *Starość w perspektywie pastoralnej* wpisuje się w kontekst badań nad starością. Powodem napisania pracy była potrzeba odpowiedzi na rosnące zainteresowanie problemami starości i starzenia się, a przez to umożliwienie czytelnikom zapoznania się z fenomenem starości z punktu widzenia teologii pastoralnej. To powinno w efekcie pomóc w lepszym praktycznym wprowadzeniu inicjatyw duszpasterskich umożliwiających osobom starszym dalsze wypełnianie swojego powołania w Kościele i w świecie.

W obecnej sytuacji istnieje potrzeba twórczych i konstruktywnych działań duszpasterskich, gdyż Kościół ma obowiązki wobec

seniorów w zakresie niesienia im pomocy. Z kolei obecność i zaangażowanie osób starszych w parafiach, do których należą, może wiele wniesić także do wspólnoty Kościoła. Zaprezentowana publikacja powstała więc jako propozycja pomocy w tworzeniu takich rozwiązań. Ponieważ starość jest problemem wielowymiarowym, zadaniem publikacji było również przedstawienie tego zjawiska w różnych aspektach, co pozwoliło na bardziej wyczerpujące jego omówienie. Starano się także pokazać starość w kontekstach indywidualnym i społecznym.

Niniejsza publikacja składa się z pięciu rozdziałów. Każdy z nich przedstawia inną perspektywę na problematykę starości, aby w całości praca dała pełniejszy obraz tego, czym jest wspomniane zjawisko oraz jakie rodzi wyzwania dla seniorów, ich rodzin, społeczeństwa i Kościoła. Aby lepiej pokazać złożoność tej kwestii, przedstawiono szerokie, interdyscyplinarne rozumienie tego zjawiska.

Ważne okazały się kontekst historyczno-kulturowy starości i poglądy na ten temat, głoszone na przestrzeni wieków przez myślicieli reprezentujących różne nurty. Przedstawiono opinie na temat starości wyrażane przez filozofów starożytnych, a następnie starano się ukazać trendy zawarte w pismach filozofów z okresu średniowiecza oraz w filozofii nowożytnej i współczesnej. Zostały przybliżone dwie postawy wobec osób starszych obecne w różnych okresach dziejów ludzkości, czyli postrzeganie ich jako obciążenie lub wsparcie.

Ponieważ prognozy demograficzne dla Europy, w tym również dla Polski, na najbliższą przyszłość pokazują, że liczba osób w podeszłym wieku będzie nadal wzrastać, w publikacji podjęto tę aktualną kwestię, szukając możliwości rozwiązania problemu, między innymi poprzez rozszerzenie programów obejmujących

zabezpieczenie potrzeb osób starszych. Publikacja miała za zadanie pomóc w utrwaleniu przekonania, że nie można się zgodzić na wykluczenie osób starszych, dlatego zwrócono większą uwagę na ustosunkowanie się do seniorów w dzisiejszym społeczeństwie, w którym mamy również do czynienia z przeciwstawnymi – negatywnymi i pozytywnymi – postawami traktowania osób w starszym wieku. W pracy omówiłem szerzej problem marginalizacji seniorów występującej współcześnie, której powody mogą być różne. Często przyczyniają się do jej powstawania stereotypy, polegające na rozpowszechnianiu niekorzystnego wizerunku osób starszych. W tak zwanych stereotypach negatywnych seniorzy są utożsamiani przede wszystkim z chorobami, ograniczeniem sprawności lub bezczynnością.

Moda na juvenizm, czyli propagowanie kultu młodości, powoduje niejednokrotnie dystansowanie się od ludzi, którzy nie spełniają kryteriów tego nurtu i w efekcie zaczynają być spychani na margines społeczny. Także przejście na emeryturę, które wiąże się zazwyczaj z obniżeniem statusu społecznego i ekonomicznego, powoduje, że rola społeczna seniorów zmienia się i często zostają oni wykluczeni. Wśród przyczyn obecnej marginalizacji są również kryzys rodziny, zanik rodzin wielopokoleniowych, a co za tym idzie – kontaktów międzypokoleniowych. Powoduje to nasilenie zjawiska osamotnienia.

Kościół przestrzega przed próbami dyskryminacji osób starszych, przypominając, że takie postępowanie narusza zasadę równości i deprecjonuje godność, jaka przysługuje każdej osobie. Z posiadania godności ludzkiej wynika obowiązek okazywania szacunku starszym. I właśnie ta osobista godność oraz wynikająca z niej potrzeba szacunku stanowi fundament walki z wykluczeniem osób trzeciego wieku. W oparciu o wartości odwołujące się

do godności człowieka zawarte w Biblii i w nauczaniu Magisterium Kościoła nakreślone zostały obowiązki wobec seniorów ze strony społecznej i pastoralnej. Ma to istotne znaczenie z punktu widzenia duszpasterskiego. Praca nad zmianą postaw względem osób starszych realizowana w sposób przemyślany zarówno przez Kościół, jak i instytucje państwowe może dać dobre rezultaty w walce z wykluczeniem seniorów.

Istotnym zagadnieniem badawczym poruszonym w publikacji jest indywidualne przygotowanie się do pomyślnego starzenia. Chodzi o starzenie się satysfakcjonujące, które charakteryzuje się niskim poziomem niepełnosprawności, dobrą kondycją fizyczną i umysłową, pozwalającą na samodzielne i aktywne funkcjonowanie w okresie senioralnym. Na dobrą jakość życia w starości pracuje się przez całe życie i jest ona w tym ostatnim okresie wypadkową naszych wcześniejszych postaw. Do starości należy się więc przygotować. Mówi się nawet o wychowaniu do starości, które polega na wcześniejszym nabywaniu takich umiejętności, które będą pomocne w podeszłym wieku. W efekcie można w różny sposób przeżywać swoją starość. Może to być czas pięknym, mimo trudności właściwych temu okresowi, ale może to być również okres smutku, samotności i traktowania tego etapu egzystencji jak pozbawioną sensu wegetację.

W publikacji omówione zostały zagadnienia związane z pomocą w kształtowaniu dojrzałych postaw wobec starości, aby móc się do niej przystosować i godnie ją przeżyć. W przygotowaniach do pomyślnego starzenia się należy seniorów wspierać, ale ważne jest również podejście samej osoby starszej do własnego starzenia się. W tej indywidualnej pracy nad sobą istotną sprawą jest troska o zdrowie, która uwzględnia przede wszystkim dbałość o kondycję fizyczną i psychiczną, prawidłową dietę i życie zgodne z naturą.

Człowiek rozwija się przez całe życie, a współczesna nauka zwraca uwagę na potrzebę i perspektywy rozwoju w okresie senioralnym, bo człowiek w miarę upływu czasu doznaje pewnych strat związanych ze starzeniem się. Gorsze są u niego też stan zdrowia i możliwości intelektualne. Trzeba jednak dodać, że senior zyskuje nowe szanse, wynikające z nabytego przez życie doświadczenia i mądrości.

Ważna jest umiejętność przystosowania się do starości, polegająca na adaptacji do zmian związanych z wiekiem, tak aby móc czerpać korzyści dostępne w tej fazie życia. Wymaga to realizacji określonych zadań rozwojowych. Do podstawowych zadań należą ustawiczne kształcenie się i zaspokajanie potrzeb duchowych. W wieku senioralnym istotna jest też rola aktywności i to zarówno w rodzinie, w społecznościach lokalnych, jak również w organizacjach sportowych, politycznych bądź religijnych. Od lat 70. XX wieku postulat edukacji seniorów przybrał nazwę „idei uczenia się przez całe życie” i był podstawą rozwijającego się dziś dynamicznie ruchu uniwersytetów trzeciego wieku. Uczestnictwo seniorów w zajęciach na UTW stało się skutecznym sposobem zapobiegania wykluczeniu społecznemu osób w starszym wieku. Ze względu na popularność, jaką się cieszą wśród osób starszych uniwersytety trzeciego wieku, prezentując różne formy aktywności edukacyjnej seniorów, szczególną uwagę poświęciliśmy właśnie tym instytucjom. Do jednej z nich zalicza się wspomniany w publikacji UTW przy Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie, posiadający profil religijny, zorganizowany i prowadzony przez autora niniejszej publikacji.

W publikacji poruszono również problem cierpienia, które jest nieodłącznym towarzyszem człowieka, zwłaszcza w wieku senioralnym, w jego ostatnim etapie życia. Może ono występować w formie

dolegliwości fizycznych, problemów psychicznych lub w postaci cierpienia duchowego. Cierpienie o charakterze fizycznym wyraża się w starości najczęściej w postaci różnego rodzaju chorób i łączy się przeważnie z bólem. Uśmierzaniem bólu zajmuje się medycyna. W miarę starzenia się coraz częściej uwidaczniają się u ludzi problemy psychiczne, poczynając od łagodnych zaników pamięci, aż po poważne choroby otępienne. Dość częstymi dolegliwościami psychicznymi występującymi u seniorów są depresja i zaburzenia nerwicowe. Ten rodzaj cierpienia jest odczuwany w sferze emocjonalnej i pomoc w jego zwalczaniu starają się przynieść psychiatrzy. Cierpienie duchowe może występować w postaci bólu istnienia, którym zajmują się terapeuci, lub jako ból moralny, związany z bólem duszy, gdzie pomoc w jego łagodzeniu przynosi kapłan.

W publikacji przedstawiono różne formy szeroko rozumianej opieki nad starszymi osobami doświadczającymi bólu i cierpienia. Szczególną postacią cierpienia, zwłaszcza wśród ludzi w podeszłym wieku, jest świadomość nieuchronności własnej śmierci. Nieodzowne jest wsparcie tych osób, kiedy przyjdzie taka potrzeba. Oprócz łagodzenia bólu konieczne jest towarzyszenie im w chorobie i cierpieniu. Powinno to przybrać formę tak zwanego „towarzyszenia w drodze”, obejmującego zarówno uśmierzanie bólu, pielęgnację chorego, komunikowanie się z cierpiącym, jak i opiekę psychologiczną. Pamiętać należy, że osoba cierpiąca ma prawo do opieki religijnej, w której konieczne jest zapewnienie posługi sakramentalnej, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z osobami zagrożonymi śmiercią. Tu dla osoby wierzącej bardzo ważna jest posługa duszpasterska. Problemy poruszane z tej okazji w niniejszej publikacji mają istotne znaczenie dla osób opiekujących się cierpiącymi seniorami w rodzinie, dla personelu medycznego w służbie zdrowia, kapelanów szpitalnych oraz duszpasterzy pracujących w parafiach.



Człowiek doświadczający cierpienia często pyta o jego sens. Jest to problem trudny, ale w publikacji podjęliśmy próbę wyjaśnienia, czym powinno być cierpienie dla chrześcijanina i na czym polega jego wartość. Człowiek wierzący może zaakceptować swoje cierpienie, łącząc je z męką Chrystusa na krzyżu i w ten sposób stając się uczestnikiem Jego odkupieńczej męki.

Takie podejście do cierpienia nie pozbawia chorego możliwości korzystania z leczenia. Chory ma prawo do uśmierzania bólu w ramach dostępnych środków analgetycznych, nawet jeśli te środki skracają życie, pod warunkiem, że „śmierć nie jest zamierzona ani jako cel, ani jako środek, lecz jedynie przewidywana i tolerowana jako nieunikniona”<sup>181</sup>. Trzeba zaznaczyć, że niedopuszczalna jest eutanazja, będąca zagrożeniem dla osób w podeszłym wieku, zwłaszcza w krajach, gdzie jest ona zalegalizowana.

Seniorzy niejednokrotnie przeżywają dramat śmierci osób najbliższych. Najczęściej dotyczy to straty współmałżonka, przyjaciół, rzadziej dzieci bądź wnuków. Tematem badawczym podjętym w publikacji był sam fenomen śmierci i wiążący się z tym wydarzeniem problem pochówku osób najbliższych, żałoby, jej przebiegu, uwarunkowań i trudności w jej przeżywaniu. W pracy został podkreślony obowiązek wspierania seniorów przeżywających żałobę, polegający zarówno na towarzyszeniu im w ciągu całego jej okresu, świadczeniu pomocy duszpasterskiej osieroconym seniorom, jak i udzielaniu pomocy psychologicznej w przypadkach, kiedy jest to potrzebne. Pomoc Kościoła polega tu przede wszystkim na sprawowaniu liturgii, głoszeniu Słowa Bożego i posłudzy miłości, które przynoszą chrześcijańskie pocieszenie i wsparcie.

---

<sup>181</sup> *Katechizm Kościoła katolickiego*, Pallotinum, Poznań 1994, 2779.

Poruszony został również problem wdowieństwa, gdyż proces starzenia się społeczeństwa powoduje wzrost liczby wdów i wdowców w pokoleniu senioralnym. Zjawisko śmierci współmałżonka jest jednym z najpoważniejszych doświadczeń wywołujących kryzys psychiczny u osoby starszej, który może doprowadzić nawet do depresji. Śmierć partnera lub partnerki stawia seniora w nowej sytuacji życiowej, do której często nie jest się przygotowanym i trzeba nauczyć się wielu rzeczy od nowa.

Osoba w podeszłym wieku oprócz zaakceptowania starości musi się zmierzyć również z faktem przemijania i nieuchronnie zbliżającej się własnej śmierci. Wymaga to również spojrzenia na swoje dotychczasowe życie w perspektywie wieczności. W kontekście rozważań o przemijaniu należy również pamiętać, jak przekazać prawdę o zbliżającej się śmierci osobom znajdującym się w sytuacji zagrożenia życia. Chory ma prawo do informacji o swoim stanie zdrowia. Problem polega tylko na tym, w jaki sposób i kiedy tę wiadomość przekazać pacjentowi. Dla chrześcijanina śmierć nie kończy wszystkiego, ale w perspektywie zmartwychwstania Chrystusa jest tylko przejściem ze stanu egzystencji ziemskiej do życia wiecznego. Dlatego osoby starsze, które zaufały Jezusowi, umierają ze spokojem, mając nadzieję na nowe życie.

Niniejsza publikacja nie wyczerpuje w pełni kwestii dotyczących starości i starzenia się. Jest kontynuacją istniejących już opracowań poświęconych tym zagadnieniom i może stać się wkładem do dalszych badań w tym kierunku. Wierzmy, że praca będzie pomocna w dalszych studiach nad problematyką starości. Książka może stanowić również pomoc dla duszpasterzy oraz wsparcie dla seniorów, zwłaszcza cierpiących i wykluczonych. W oparciu o wiedzę zaczerpniętą z publikacji będzie można podjąć celowe i świadome działania dotyczące lepszej realizacji potrzeb ludzi

starszych. Starzenie się to proces, którego nie da się całkowicie zatrzymać, można go tylko spowolnić i złagodzić jego przebieg. Aby obecność osób starszych nie była postrzegana tylko jako problem, należy zmienić sposób patrzenia na starość i traktować ją również jako możliwość dalszego rozwoju.

Zastosowana w publikacji metoda oparta na pastoralnym paradygmacie: widzieć, osadzić, działać pozwoli zainteresowanym bliżej zapoznać się z problemem starości i ułatwi podejmowanie nowych inicjatyw w tym zakresie zarówno w duszpasterstwie, jak i w społecznej polityce senioralnej. W publikacji wykazano, że zjawisku starości towarzyszą postawy ambiwalentne: od szacunku wynikającego z uznawania godności każdego człowieka bez względu na wiek, aż do ich wykluczenia. Z jednej strony dostrzega się potrzebę godnego starzenia, promowania aktywności psychicznej i fizycznej seniorów, kładzie się nacisk na rozwój możliwości edukacji osób starszych, czego przykładem są rozwijające się w całym świecie uniwersytety trzeciego wieku, a z drugiej strony spotykamy się z przypadkami marginalizacji i stygmatyzacji ludzi starszych.

Trzeba jednak przyznać, że coraz częściej dostrzega się potrzebę kreowania pozytywnego wizerunku człowieka w podeszłym wieku, widząc w tym jedną z metod walki z wykluczeniem. Mamy nadzieję, że również lektura prezentowanej książki przyczyni się do lepszego poznania, zrozumienia tego ważnego okresu ludzkiego życia, jakim jest starość, oraz stanie się promocją wieku senioralnego.



# Bibliografia

## Dokumenty kościelne

- Benedykt XVI, *Cierpienie przeżywane z Jezusem służy zbawieniu braci*. Przemówienie do chorych na zakończenie Mszy św., 13.05.2010, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 31 (2010) nr 7 (324), s. 22.
- Benedykt XVI, Deklaracja końcowa V Zgromadzenia Ogólnego Papieskiej Akademii „Pro Vita”, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 20 (1999) nr 4 (212), s. 49–50.
- Benedykt XVI, *Dziadkowie są cennym skarbem każdej rodziny*. Przemówienie do uczestników XVIII Zgromadzenia Plenarnego Papieskiej Rady ds. Rodziny, 5.04.2008, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 29 (2008) nr 5 (303), s. 28–30.
- Benedykt XVI, enc. *Spe salvi*, 30.11.2007.
- Collectio Rituum 1963 – przedsoborowy rytuał z adaptacjami dla Kościoła w Polsce*, Księgarnia Świętego Jacka, Katowice 1963.
- Franciszek, adhort. apost. *Evangelii gaudium*, 24.11.2013.
- Franciszek, enc. *Laudato si*, 18.06.2015.
- Franciszek, *Ewangelia spotkania młodych i starszych*. Homilia podczas Mszy św. dla ludzi w podeszłym wieku, 28.09.2014, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 35 (2014) nr 10 (365), s. 40–41.

- Franciszek, *Ewangelizacji dokonuje się na kłęczkach*. Msza dla seminarzystów, nowicjuszy i nowicjuszek, 7.07.2013, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 34 (2013) nr 8–9 (354), s. 45–46.
- Franciszek, *Jesteśmy w drodze do pełni życia w Chrystusie*. Modlitwa maryjna z Papieżem, 10.11.2013, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 35 (2014) nr 1 (358), s. 52–53.
- Franciszek, *Korzenie i pamięć społeczeństwa*. Przemówienie podczas audiencji dla członków włoskich organizacji seniorów, 15.10.2016, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 37 (2016) nr 11 (387), s. 22–24.
- Franciszek, *Ludzie starsi to my*. Audiencja generalna, 4.03.2015, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 36 (2015) nr 3–4 (370), s. 39–40.
- Franciszek, *Nikodem*. „Jakżeż może się człowiek narodzić, będąc starcem?” (J 3, 4). Audiencja generalna, 8.06.2022, s. 35–36.
- Franciszek, *Odbicie wieczności*. Audiencja generalna, 4.12.2013, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 35 (2014) nr 1 (358), s. 46–47.
- Franciszek, *Pamięć o przeszłości i przyszłość*. Przemówienie podczas spotkania z ludźmi starszymi na placu św. Piotra, 28.09.2014, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 35 (2016) nr 10 (365), s. 39–40.
- Franciszek, *Papież do duchownych: nie kierujcie się jedynie skutecznością*, Rio de Janeiro 27 VII 2013, [www.deon.pl/religia/serwis-papieski/dokumenty/homilie-papiez-franciszek/art,20,papiez-do-duchownych-nie-kierujcie-sie-jedynie-skuteczoscia.html](http://www.deon.pl/religia/serwis-papieski/dokumenty/homilie-papiez-franciszek/art,20,papiez-do-duchownych-nie-kierujcie-sie-jedynie-skuteczoscia.html) (17.05.2024).
- Franciszek, *Poeci modlitwy*. Audiencja generalna, 11.03.2015, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 36 (2015) nr 3–4 (370), s. 41–42.
- Jan Paweł II, adhort. apost. *Christifideles laici*, 30.12.1988.
- Jan Paweł II, adhort. apost. *Familiaris consortio*, 22.11.1981.
- Jan Paweł II, adhort. apost. *Vita consecrata*, 25.03.1996.
- Jan Paweł II, *Ai partecipanti al 54° Corso di aggiornamento dell'Università Cattolica*, Castelgandolfo, 6.08.1984, [w:] D. Tettamanzi, *Eutanasia*.

- L'illusione della buona morte*, Edizioni Piemme di Pietro Marietti, Casale Monferrato 1985, s. 75–78.
- Jan Paweł II, Audycja środowa, 26.09.1979, [w:] *O cierpieniu. Wypowiedzi Ojca Świętego do chorych i pracowników służby zdrowia (1978–1982)*, Wydawnictwo Sióstr Loretanek, Warszawa 1985, s. 49.
- Jan Paweł II, *Bo tu jest twoje życie i długie trwanie twego pobytu na ziemi*. Orędzie Ojca Świętego Jana Pawła II na Wielki Post 2005 r., 8.09.2004, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 26 (2005) nr 3 (271), s. 5–7.
- Jan Paweł II, *Cenna rola osób starszych w Kościele*, Audycja generalna, 7.09.1994, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 15 (1994) nr 11, s. 38–39.
- Jan Paweł II, *Chrześcijański sens cierpienia i starości*. Przemówienie wygłoszone w szpitalu św. Karola Boromeusza w Onitsha, 13.02.1982, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 5, 1, Pallottinum, Poznań 1993, s. 186–187.
- Jan Paweł II, enc. *Evangelium vitae*, 25.03.1995.
- Jan Paweł II, enc. *Fides et ratio*, 14.09.1998.
- Jan Paweł II, enc. *Sollicitudo rei socialis*, 30.12.1987.
- Jan Paweł II, *Ewangelia cierpienia. Wybór homilii, przemówień i dokumentów*, Społeczny Instytut Wydawniczy „Znak”, Kraków 1997.
- Jan Paweł II, list apost. *Salvifici doloris*, 11.02.1984.
- Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, 1.10.1999, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 20 (1999) nr 12, s. 4–11.
- Jan Paweł II, *Ludzie starsi są potrzebni*. Przemówienie w Castel Gandolfo, 25.07.1999, [w:] Jan Paweł II, *Dzieła zebrane*, t. 16: *Modlitwy i rozważania. Cz. 2, Niedzielna modlitwa maryjna 1993–2005, rozważania, modlitwy*, Wydawnictwo M, Kraków 2006, s. 393.
- Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*. List papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności, 3.04.2002, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 23 (2002) nr 6 (244), s. 8–9.

- Jan Paweł II, *Miłość do cierpiących miarą poziomu cywilizacji*. Orędzie Papieża Jana Pawła II na Światowy Dzień Chorego 1993 r., 11.02.1993, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 14 (1993) nr 1, s. 8–9.
- Jan Paweł II, *Nasi bracia cierpiący*. Przemówienie na Anioł Pański, 8.03.1981, [w:] Jan Paweł II, *Nauczanie papieskie*, t. 4, 1: *Rok 1981*, Pallottinum, Poznań 1989, s. 314–315.
- Jan Paweł II, *Nietykalność życia każdej istoty ludzkiej*. Przesłanie Jana Pawła II do XXIII Krajowego Kongresu Stowarzyszenia Włoskich Lekarzy Katolickich, 11.11.2004, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 26 (2005) nr 2 (270), s. 37–38.
- Jan Paweł II, *O szacunek dla ludzi w podeszłym wieku*. Przemówienie do uczestników konferencji zorganizowanej przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, 31.10.1998, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 20 (1999) nr 3 (211), s. 18–19.
- Jan Paweł II, *Orędzie do światowego zebrania poświęconego sprawie starzenia się ludności*, 26.06.1982, [w:] *Nauczanie papieskie*, red. E. Weron, A. Jaroch, t. 5, 2: *Rok 1982*, Pallottinum, Poznań–Warszawa 2002, s. 222–226.
- Jan Paweł II, *Orędzie na XVI Światowy Dzień Środków Przekazu Społecznego*, 10.05.1982, [w:] Jan Paweł II, *O cierpieniu. Wypowiedzi Ojca Świętego do chorych i pracowników służby zdrowia*, t. 2: 1982–1984, Wydawnictwo Ojców Franciszkanów, Niepokalanów 1988, s. 25–29.
- Jan Paweł II, *Poparcie roli osób starszych w rodzinie i społeczeństwie*. Przemówienie do członków Krajowej Federacji Handlu i Turystyki, 29.04.1982, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 5.1: 1982, Pallottinum, Poznań 1993, s. 612–614.
- Jan Paweł II, *Praca nad życiem wewnętrznym osobistą współpracą z Jezusem Chrystusem*. Przemówienie do młodzieży duchownej, 6.06.1979, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 2, 1: *Rok 1979*, Pallottinum, Poznań 1990, s. 656–659.



- Jan Paweł II, *Sens cierpienia*, [w:] Jan Paweł II, *Serce pragnie sensu. Motywy życia i nadziei*, Grupa IMAGE, Warszawa 1991, s. 80–83.
- Jan Paweł II, *Skierujmy nasze myśli ku najstarszym*, Anioł Pański, 31.12.1978, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 1: *Rok 1978*, Pallottinum, Warszawa 1987, s. 210–211.
- Jan Paweł II, *Spotkanie z osobami starszymi z diecezji rzymskiej*, 20.12.1982, [w:] Jan Paweł II, *O cierpieniu. Wypowiedzi Ojca Świętego do chorych i pracowników służby zdrowia*, t. 2: *1982–1984*, Wydawnictwo Ojców Franciszkanów, Niepokalanów 1988, s. 74–76.
- Jan Paweł II, *Spotkanie z osobami trzeciego wieku w Walencji (Hiszpania)*, 8.11.1982, [w:] *O cierpieniu. Wypowiedzi Ojca Świętego do chorych i pracowników służby zdrowia*, t. 2: *1982–1984*, Wydawnictwo Ojców Franciszkanów, Niepokalanów 1988, s. 64–66.
- Jan Paweł II, *Środki przekazu społecznego i problemy ludzi starszych*. Orędzie na XVI Światowy Dzień Środków Przekazu Społecznego, 10.05.1982, [w:] Jan Paweł II, *O cierpieniu. Wypowiedzi Ojca Świętego do chorych i pracowników służby zdrowia*, t. 2: *1982–1984*, Wydawnictwo Ojców Franciszkanów, Niepokalanów 1988.
- Jan Paweł II, *Towarzyszyć choremu aż do końca*. Przemówienie Papieża do uczestników konferencji Papieskiej Rady ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, 12.11.2004, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 26 (1993) nr 2 (270), s. 38–40.
- Jan Paweł II, *Twórcza rola ludzi starszych w Kościele i społeczeństwie*. Przemówienie do ludzi starszych w Walencji, 8.11.1982, [w:] *Jan Paweł II w Portugalii, Hiszpanii i Lourdes: przemówienia i homilie*, Instytut Wydawniczy „Pax”, Warszawa 1986, s. 359–361.
- Jan Paweł II, *W cierpieniu spotykamy się z tajemnicą śmierci i zmartwychwstania Chrystusa*, Przemówienie do chorych, 8.09.1985, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 8, 2: *Rok 1985*, Pallottinum, Poznań 2004, s. 320–323.

- Jan Paweł II, *W doświadczeniach starości łączcie się z Chrystusem na Krzyżu*. Przemówienie podczas spotkania z ludźmi starymi w katedrze w Monachium, 19.11.1980, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. 3, 2: *Rok 1980*, Pallottinum, Poznań–Warszawa 1986, s. 699–704.
- Jan XXIII, enc. *Mater et magistra*, 15.05.1961.
- Katechizm Kościoła katolickiego*, Pallottinum, Poznań 1994.
- Kodeks kanonów Kościołów wschodnich*, 1.10.1991.
- Kodeks prawa kanonicznego*, 27.11.1984.
- Kongregacja Nauki Wiary, deklaracja *Iura et bona*, 5.05.1980.
- Kongregacja Sakramentów, instrukcja *Immensae caritatis*, 20.01.1973.
- Obrzędy pogrzebu dostosowane do zwyczajów diecezji polskich*, Księgarnia Świętego Jacka, Katowice 1977.
- Ordo Exsequiarum, editio typica*, Typis Polyglottis Vaticanis, 1969.
- Papieska Rada do spraw Duszpasterstwa Służby Zdrowia, *Karta pracowników służby zdrowia*, Papieska Rada do spraw Duszpasterstwa Służby Zdrowia, Watykan 1995.
- Papieska Rada do Spraw Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie*, 1.10.1998.
- Papież: Ludzie starsi, dziadkowie to skarb*, <https://www.deon.pl/religia/serwis-papieski/aktualnosci-papieskie/art,1133,papiez-ludzie-starsi-dziadkowie-to-skarb.html> (30.04.2024).
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, t. 1–4, Wydawnictwo Święty Wojciech, Poznań 2009.
- Pius XII, *Tre questi religiosi e morali concernenti l'anestesia*, 24.02.1957, „Acta Apostolicae Sedis” 49 (1957).
- Sobór Watykański II, dekr. *Apostolicam actuositatem*, 8.11.1965.
- Sobór Watykański II, konst. *Gaudium et spes*, 7.12.1965.
- Sobór Watykański II, konst. *Sacrosanctum Concilium*, 4.12.1963.
- Synod Biskupów. XIV Zwyczajne Zgromadzenie Ogólne, *Relacja końcowa Synodu Biskupów dla Ojca Świętego Franciszka*, 24.10.2015.

## Literatura przedmiotu

- Anton A. L., *Aging in Classical Philosophy*, [w:] *The Palgrave Handbook of the Philosophy of Aging*, ed. by G. Scarre, Palgrave Macmillan, London 2016, s. 115–134, [https://doi.org/10.1057/978-1-137-39356-2\\_8](https://doi.org/10.1057/978-1-137-39356-2_8).
- Arystoteles, *Retoryka. Retoryka dla Aleksandra. Poetyka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Aurelius Augustinus, *Über den Wortlaut der Genesis. De Genesi Ad Litteram Libri Duodecim. Der große Genesiskommentar in zwölf Büchern. Zum ersten Mal in deutscher Sprache von Carl Johann Perl*, cz. 2: ks. 7–12, Ferdinand Schöningh, Paderborn 1961–1964.
- Bacon F., *The historie of life and death*, Arno Press, New York 1977.
- Bartoszek A., *Człowiek w obliczu cierpienia i umierania. Moralne aspekty opieki paliatywnej*, Księgarnia Świętego Jacka, Katowice 2000.
- Bieleń R., *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 29 (2011), s. 21–34, <https://doi.org/10.21852/sem.2011.29.02>.
- Biesaga T., *Etyka chrześcijańska a etyka ateistyczna wobec eutanazji*, [w:] *Chrześcijanin wobec... eutanazji*, red. K. Gryz, B. Mielec, Wydawnictwo Świętego Stanisława BM Biskupa Męczennika Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 2001, s. 13–19.
- Błachnio J. R., *Starość człowieka w myśli filozoficzno-społecznej*, „Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej” 9 (2015) nr 1, s. 75–88.
- Błachnio J. R., Błachnio A., *Starość jako zadanie dla człowieka – inspiracje w nauczaniu Jana Pawła II*, „Rozprawy Społeczne” 9 (2015) nr 4, s. 57–63.
- Bogacz R., *Starość w Biblii*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. J. Dziedzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2015, s. 13–44.
- Bołoz W., *Rezygnacja z uporczywej terapii jako realizacja praw człowieka umierającego*, „Medycyna Paliatywna w Praktyce” 2 (2008) nr 3, s. 79–85.

- Bomber K., Komarnicka-Jędrzejewska O., *Godność i śmierć w umiarności*, [w:] *Kultura śmierci, kultura umierania*, t. 1, red. A. Guzowski, E. Krajewska-Kułałak, G. Bejda, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku Wydział Nauk o Zdrowiu, Białystok 2016, s. 52–61.
- Bortkiewicz P., *Tanatologia. Zarys problematyki moralnej*, Wydział Teologiczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2000.
- Borutka T., *Jan Paweł II jako obrońca godności i praw osoby ludzkiej*, „*Po-lonia Sacra*” 7 (2003) nr 13 (57), s. 91–111.
- Brudek P. i in., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, s. 307–324, [https://e.kul.pl/files/93237/public/artykuy\\_w\\_pracach\\_zbiorowych/brudek\\_ochman\\_rehlis\\_sadlak.pdf](https://e.kul.pl/files/93237/public/artykuy_w_pracach_zbiorowych/brudek_ochman_rehlis_sadlak.pdf) (27.04.2024).
- Brzegowy T., *Pisma mądrościowe Starego Testamentu*, Biblos, Tarnów 2003.
- Bukalski S., *Śmierć i umieranie. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, „*Studia Paradyckie*” 24 (2014), s. 101–112.
- Celary I., *Ludzie starsi w Kościele*, [w:] *Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, red. A. Fabiś, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu, Sosnowiec 2005, s. 109–122.
- Celary I., *Troska duszpasterska wobec osób starszych w starzejącym się społeczeństwie polskim*, „*Teologiczne Studia Siedleckie*” 17 (2020), s. 67–90.
- Chrostowski W., *Godność człowieka umierającego: potrzeby duchowe*, „*Collectanea Theologica*” 69 (1999) nr 4, s. 97–115.
- Chrostowski W., *Zasady etyczne w opiece nad umierającym człowiekiem w nauczaniu Kościoła katolickiego*, „*Collectanea Theologica*” 70 (2000) nr 3, s. 89–108.
- Cyceron, *Katon starszy o starości*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1995.
- Czachorowski M. L., *Moralne aspekty starości*, „*Studia nad Rodziną*” 22 (2018) nr 3 (48), s. 31–44, <https://doi.org/10.21697/snr.2018.48.3.03>.

- Czekajewska J., *Godność osoby umierającej powinnością moralną w medycynie*, „Studia Ecologiae et Bioethicae” 16 (2018) nr 1, s. 27–35, <https://doi.org/10.21697/seb.2018.16.1.03>.
- Dönni G., *Der alte Mensch in der Antike: ein Vergleich zwischen christlicher und paganer Welt anhand der Aussagen von Hieronymus, Augustinus, Ambrosius und Cicero*, Universität Basel, Basel 1996.
- Dyduch J. M., *Pogrzeb kościelny wyrazem wiary chrześcijańskiej. Aktualny stan prawny*, „Prawo Kanonicze” 60 (2017) nr 4, s. 87–99, <https://doi.org/10.21697/pk.2017.60.4.05>.
- Dyk T., *Samotność ludzi starszych w nauczaniu Jana Pawła II*, „Colloquia Theologica Ottoniana” 2015 nr 1, s. 229–242.
- Dziedzic J., *Das Alter – ein Problem oder eine Chance? Versuch einer multiperspektivischen pastoralen Reflexion*, „Analecta Cracoviensia” 43 (2011), s. 25–41.
- Dziedzic J., *Doświadczenie żatoby w kontekście psychologicznym*, [w:] *Człowiek wobec śmierci. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, red. J. Makselon, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2005, s. 27–40.
- Dziedzic J., *Kościół wobec starości. Perspektywa pastoralnoteologiczna*, „Polonia Sacra” 19 (2015) nr 1 (38), s. 95–113, <https://doi.org/10.15633/ps.731>.
- Dziedzic J., *Kościół wobec zagrożeń związanych z wykluczeniem przez starość*, „Polonia Sacra” 22 (2018) nr 4 (53), s. 107–133, <https://doi.org/10.15633/ps.2633>.
- Dziedzic J., *Nauczanie Jana Pawła II o szacunku dla osób wykluczonych przez starość*, [w:] *De revolutionibus orbium populorum Ioannis Pauli II. Papież wobec wykluczenia społecznego*, red. K. Pilarczyk, Wydawnictwo Sejmowe, Warszawa 2015, s. 477–502.
- Dziedzic J., *Pastoralno-edukacyjny program dla seniorów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Papieskim Uniwersytecie Jana Pawła II w Krakowie*, [w:] *Seniorzy wyzwaniem dla Kościoła w Polsce*, red. M. J. Tutak,

- T. Wielebski, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2019, s. 283–304.
- Dziedzic J., *Pastoralno-teologiczne aspekty straty dziecka poronionego i martwo urodzonego*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2021, <https://doi.org/10.15633/9788374389815>.
- Dziedzic J., *Pomoc psychologiczna osobom terminalnie chorym*, [w:] *Poradnictwo psychologiczno-religijne. Teoria i praktyka*, red. J. Makselon, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2001, s. 205–209.
- Dziedzic J., *Spór o eutanazję*, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2005.
- Dziedzic J., *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako forma twórczego wsparcia osób starszych*, [w:] *Pięknie jest być starszym. O starości interdyscyplinarne*, red. M. Cholewa, M. Duda, P. Kroczek, Wydawnictwo Scriptum, Kraków 2018, s. 113–135.
- Dziedzic J., *Wobec bólu i cierpienia*, [w:] *Bioetyka Polska*, red. T. Biesaga, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2004, s. 289–303.
- Dziedzic J., *Wskazania Kościoła wobec ludzkiego cierpienia*, [w:] *W trosce o godność człowieka. Studium filozoficzno-teologiczne*, red. J. Dziedzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2019, s. 259–272.
- Dziedzic J., *Wsparcie osób starszych. Przeszkody i szanse w poszukiwaniu godnej starości*, [w:] *Odnaleźć wykluczonych. Wsparcie terapeutyczno-duszpasterskie pacjentów Szpitala Specjalistycznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie. Wybrane aspekty*, red. J. Dziedzic, J. Klimek, Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie, Kraków 2014, s. 213–230.
- Dziedzic J., *Żałoba po śmierci Jana Pawła II. Analiza ilościowo-jakościowa Księgi kondolencyjnej „Internauci w hołdzie papieżowi Janowi*

- Pawłowi II*”, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2009.
- Eibach U., *Sterbehilfe – Tötung auf Verlangen? Eine theologisch-ethische Stellungnahme zur Frage der Euthanasie*, SCM R. Brockhaus, Bonn 1987.
- Erazm z Rotterdamu, *Pochwała głupoty*, De Agostini, Ediciones Altaya Polska, Warszawa 2001.
- Euthanasia and Clinical Practice: Trends, Principles and Alternatives – Working Party Report*, The Linacre Centre, London 1982.
- Głodowska A., *Platońska wizja starości*, „Symbolae Philologorum Posnaniensium Graecae et Latinae” 24 (2014) nr 2, s. 21–43, <https://doi.org/10.14746/sppgl.2014.XXIV.2.3>.
- Gnilka Ch., *Altersklage und Jenseitssehnsucht*, „Jahrbuch für Antike und Christentum” 14 (1971), s. 5–23.
- Gołąb J., *Prawo do pogrzebu i jego wykonanie w prawie kanonicznym i polskim*, Poligrafia Wyższego Seminarium Duchownego, Rzeszów 2004.
- Góralczyk P., *Chrystus kluczem do tajemnicy śmierci*, „Communio” 32 (2012) nr 3 (179), s. 169–174.
- Grajewski J. L., „*Czcij ojca twego i matkę swoją*” w kontekście Przymierza Synajskiego, „Studia Teologiczne” 12 (1994), s. 5–42.
- Guzowski A. i in., *Postawy wobec śmierci*, [w:] *Kultura śmierci, kultura umierania*, t. 1, red. A. Guzowski, E. Krajewska-Kułak, G. Bejda, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku Wydział Nauk o Zdrowiu, Białystok 2016, s. 29–51.
- Gwóźdź W., *Eutanazja jako problem moralny*, „Studia Sandomierskie” 2 (1981), s. 454–481.
- Hajduk R., *Die Alterung der Gesellschaften als Zeichen der Zeit (Starzejące się społeczeństwa jako znaki czasu)*, „Forum Teologiczne” 17 (2016), s. 7–23.
- Hajduk R., *Współczesne zagrożenia godności ludzkiej według adhortacji apostoelskiej Jana Pawła II Ecclesia in Europa*, [w:] *Godność człowieka*

- i rodziny*, red. W. Nowak, M. Tunkiewicz, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2007, 13–32.
- Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention*, ed. by M. Stroebe, W. Stroebe, R. O. Hansson, Cambridge University Press, Cambridge 1993, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664076>.
- Holzschuh W., *Die Trauer der Eltern bei Verlust eines Kinder. Eine praktisch-theologische Untersuchung*, Seelsorge Echter, Würzburg 1999.
- Ireneusz z Lyonu, *Adversus haereses*, Wydawnictwo Bernardinum, Pelplin 2018.
- Jabłonko O., *Filozofowie o starości. Zarys historii problemu*, „Edukacja Humanistyczna” 2022 nr 1 (46), Szczecin 2022, s. 59–71.
- Janicki J. J., *Teologia modlitw za zmarłych w mszale rzymskim Pawła VI i w liturgii godzin*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 33 (1980) nr 3, s. 113–126, <https://doi.org/10.21906/rbl.1492>.
- Jantos M., *Czy decydujemy o swojej śmierci?*, „Kwartalnik Filozoficzny” 42 (2014) nr 3, s. 171–185.
- Jędrzejewski S., *Atrybuty starości w świetle Biblii*, [w:] *Życie konsekrowane w trzecim wieku*, red. K. Wójtowicz, Wydawnictwo Zmartwychwstańców „Alleluja”, Kraków 2000, s. 71–80.
- Jung C. G., *Typy psychologiczne*, Wrota KR, Warszawa 1997.
- Kalbarczyk A., *„Nie odtrącaj mnie w starości”. O potrzebie profilowanego przepowiadania dla seniorów*, „Polonia Sacra” 19 (2014) nr 1, s. 115–130, <https://doi.org/10.15633/ps.732>.
- Kant I., *Metafizyka moralności*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
- Karwowska A. A., *Człowiek wobec starości: wątki bioetyczne i filozoficzne*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 313–324.
- Kierkegaard S., *Entweder – Oder Teil I und II*, Hrsg. H. Diem und W. Rest, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2014.



- Klessmann M., *Pastoralpsychologie. Ein Lehrbuch*, Neukirchner Verlag, Neukirchner 2004.
- Kluz M., *Odkrywanie sensu życia w starości*, „Teologia i Moralność” 15 (2020) nr 2 (28), s. 79–94, <https://doi.org/10.14746/tim.2020.28.2.05>.
- Kochan I., *Rola aktywności religijnej w adaptacji do starości*, „Rocznik Teologiczny” 51 (2009) nr 1–2, s. 133–144.
- Krajewska-Kułał E. i in., *Podejście do starości na przestrzeni wieków i w różnych kulturach*, [w:] *W drodze do brzegu życia*, t. 14, red. E. Krajewska-Kułał i in., Uniwersytet Medyczny w Białymstoku Wydział Nauk o Zdrowiu, Białystok 2016, s. 473–502.
- Krzemińska D., *Sens życia – sens cierpienia: logoteoria V. E. Frankla a „Ewangelia cierpienia” Jana Pawła II*, „Studia nad Rodziną” 2 (1998) nr 1, s. 169–176.
- Kübler-Ross E., *Koło życia. Rozważania o życiu i umieraniu*, Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2010.
- Kübler-Ross E., *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Media Rodzina, Poznań 1998.
- Kübler-Ross E., *Śmierć. Ostatni etap rozwoju*, Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2008.
- Kudasiewicz J., *Starość i ludzie starzy w świetle Pisma Świętego*, „Ateneum Kapłańskie” 90 (1978) nr 2, s. 183–196.
- Kuhse H., Singer P., *Should the Baby Live? The Problem of Handicapped Infants*, Oxford University Press, New York 1985.
- Labudda A., *Teologia mszy pogrzebowej „praesente corpore”*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 33 (1980) nr 3, s. 145–162, <https://doi.org/10.21906/rbl.1494>.
- Łacheta B., *Zrozumienie starości*, [w:] *Człowiek chory i umierający. Możliwości wsparcia i formy pomocy*, red. J. Stala, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2014, s. 265–278.

- Leonowicz J., *Duszpasterstwo ludzi starych*, [w:] *Duszpasterstwo specjalne*, red. R. Kamiński, B. Drożdż, Wrocławskie Wydawnictwo Naukowe Atla 2, Lublin 1998, s. 39–52.
- Lewicka J., *Wartość doświadczenia osób starszych dla rozwoju ludzi młodych w nauczaniu papieża Franciszka*, „Colloquia Theologica Ottoniana” 2019 nr 1, s. 99–113.
- Łój G., *Jakość życia w wieku senioralnym*, „Roczniki Naukowe Caritas” 10 (2006), s. 43–50.
- Makselon J., *Łaska wiary i cierpienia*, [w:] *Siły, które pokonają raka. Wiara, nadzieja, zdrowie*, red. D. Krzemionka-Brózda, K. Mariańczyk, L. Świeboda-Toborek, Charaktery, Kielce 2005, s. 137–141.
- Makselon J., *Psychologiczno-egzystencjalne aspekty starości*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. J. Dziedzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2015, s. 155–173.
- Makselon J., *Rola kapelana w budowaniu nadziei chorego*, „Ateneum Kapłańskie” 109 (1987) nr 2, s. 343–352.
- Makselon J., *Rozwój postaw wobec śmierci*, [w:] *Studia z psychologii rozwoju*, red. J. Makselon, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków 2002.
- Makselon J., *Z psychologicznej problematyki żałoby*, [w:] *Psychologiczne aspekty śmierci, umierania i żałoby*, wyb. W. Badura-Madej, Ośrodek Pomocy i Interwencji Psychologicznej, Kraków 1993, s. 40–53.
- Makselon J., *Z psychologii cierpienia*, „Homo Dei” 1987 nr 1, s. 40–48.
- Mazurek F. J., *Godność osoby ludzkiej podstawą praw człowieka*, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 2001.
- Messner J., *Czym jest godność ludzka*, [w:] *Moralność chrześcijańska*, red. L. Balter, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań–Warszawa 1987, s. 49–59.
- Mierzwiński B., *Teologia pastoralna czy teologia praktyczna. Spór o nazwę czy o koncepcję?* „Warszawskie Studia Pastoralne” 1 (2005), s. 7–16.

- Minois G., *Historia starości. Od antyku do renesansu*, Wydawnictwo Marabut, Warszawa 1995.
- Moleszta A., *Wybrane poglądy Jana Pawła II o seniorach*, „Rozprawy Społeczne” 9 (2015) nr 4, s. 48–56.
- Morciniec P., *Starzeć się z godnością. Od doświadczenia straty do owocowania*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. J. Dziedzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2015, s. 117–151.
- Müller A. W., *Prawo do eutanazji (eutanazja a autonomia)*, „Homo Dei” 2001 nr 2, s. 24–26.
- Mysiek W., *Przeciw kulturze odrzucenia. Starość w katolickiej myśli i praktyce społecznej*, „Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy. Nauki Społeczne” 2017 nr 3, s. 33–51.
- Negri L., *Odkupienie człowieka a odkupienie bólu. Rozważanie na temat „Salvifici doloris”*, „Communio. Międzynarodowy Przegląd Teologiczny” 9 (1989) nr 2 (50), s. 37–42.
- Nowaszczuk J., *Erazm z Rotterdamu i kardynał Gabriel Paleotti – dwie wizje starości*, „Colloquia Theologica Ottoniana” 2014 nr 2, s. 163–189.
- Nowicka U., *Prawo do pochowania dziecka utraconego w wyniku poronienia wedle ustawodawstwa polskiego i kanonicznego*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 26 (2017) nr 4, s. 147–159.
- Olczyk A., *Posłannictwo Kościoła wobec chorych*, „Studia Gdańskie” 35 (2014), s. 77–92.
- Olejnik S., *W odpowiedzi na dar i powołanie Boże. Zarys teologii moralnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 1979.
- Orzeszyna J., *Mówić umierającemu prawdę czy nie mówić?*, Wydawnictwo Unum, Kraków 1995.
- Osak R., *Wartość życia a logika śmierci w świetle starości*, [w:] *Człowiek chory i umierający. Możliwości wsparcia i formy pomocy*, red. J. Stala,

- Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2014, s. 71–80.
- Osewska E., *Wartość życia i cierpienia osoby starszej w perspektywie pedagogiczno-teologicznej*, [w:] *Człowiek wobec bólu, cierpienia i śmierci*, red. J. Stala, N. Bravená, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2013, s. 11–22.
- Ostański P., „*Gdy się zestarzejesz...*” (J 21,18). *Zarys gerontologii biblijnej*, „Premisla Christiana” 17 (2016–2017), s. 75–106.
- Ostański P., *Skądże nadejdzie mi pomoc? (Ps 121,1). Wokół wdowieństwa w Biblii*, „Poznańskie Studia Teologiczne UM” 16 (2004), s. 59–74.
- Ozorowski M., *Docenianie wartości cierpienia w chrześcijaństwie*, „Studia Ecologiae et Bioethicae” 2 (2004), s. 749–754.
- Pisarzak M., *Teologia modlitwy za zmarłych według rytuału „Obrzędy pogrzebu”*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 33 (1980) nr 3, s. 127–144, <https://doi.org/10.21906/rbl.1493>.
- Plutarch, *Moralia*, Verum, Warszawa 1996.
- Przygoda W., *Apostolski wymiar wolontariatu charytatywnego w Polsce. Studium teologicznopastoralne na podstawie badań wolontariuszy z parafialnych zespołów Caritas*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, Lublin 2012.
- Przygoda W., *Starych duszpasterstwo*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. 18: *Serbowie–Szczepański*, red. E. Gigilewicz i in., Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, Lublin, 2013, kol. 868 870;
- Przygoda W., *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. J. Dziedzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2015, s. 77–116.
- Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, red. P. Szukalski, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2009, s. 176–206.

- Ratzinger J., *Bóg Jezusa Chrystusa. Medytacje o Bogu Trójjedynym*, Społeczny Instytut Wydawniczy „Znak”, Kraków 1995.
- Ratzinger J., *Śmierć i życie wieczne*, Instytut Wydawniczy „Pax”, Warszawa 1986.
- Romaniuk K., *Lata podeszłe i starość według Biblii*, Wydawnictwo Sióstr Loretanek, Warszawa 1993.
- Ryn Z. J., *Jan Paweł II: katecheza cierpienia i umierania*, „Annales: Etyka w Życiu Gospodarczym” 9 (2006) nr 1, s. 15–25.
- Scherer G., *Filozofia śmierci. Od Anaksymandra do Adorno*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2008.
- Schnelzer T., „*Die Liebe hört niemals auf*” (1 Kor 13, 8). *Religionspsychologische und Theologische Aspekte des Trauerprozesses*, „Lebendiges Zeugnis” 57 (2002), s. 207–209.
- Schopenhauer A., *W poszukiwaniu mądrości życia. Parerga i paralipomena*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
- Schweda M., *Alter(n) in Philosophie und Ethik*, [w:] *Handbuch Soziologie des Alter(n)s*, Hrsg. K. R. Schroeter, C. Vogel, H. Künemund, Springer VS, Wiesbaden 2018, s. 1–27, <https://doi.org/10.1007/978-3-658-09630-4>.
- Sławiński H., *Jan Paweł II – kaznodzieja bliski cierpiącemu człowiekowi*, „Biuletyn Koła Przyjaciół Fundacji Jana Pawła II w Nowym Jorku” 7 (2001), s. 1–8.
- Ślipko T., *Sens życia – sens starości w perspektywie chrześcijańskiej*, „Ethos” 12 (1999) nr 3, s. 15–28.
- Ślipko T., *Zarys etyki szczegółowej*, t. 1, Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1981.
- Ślipko T., *Życie i płęć człowieka. Przedmatężenska etyka seksualna. Etyczny problem samobójstwa*, Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1978.
- Smolarz S., *Pozytywne i negatywne odcienie starości w Biblii hebrajskiej*, „Theologica Wratislaviensia” 10 (2015), s. 99–108.

- Sojka S., *Chrześcijański sens cierpienia*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2011.
- Stala J., *Osoba starsza a sens życia*, [w:] *Człowiek wobec bólu, cierpienia i śmierci*, red. J. Stala, N. Bravená, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2013, s. 23–34.
- Stala J., *Zmiany poglądów Polaków na temat umierania i śmierci jako wyzwanie pastoralne Kościoła w Polsce w XXI wieku*, [w:] *Człowiek chory i umierający. Możliwości wsparcia i formy pomocy*, red. J. Stala, Kraków 2014, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, s. 81–97.
- Strojek I. M., *Starsi ludzie filarem rodziny wielopokoleniowej, społeczeństwa i Kościoła w nauczaniu Jana Pawła II*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 25 (2016) nr 3, s. 141–158.
- Strojek I. M., *Wybór i zestawienie tekstów Jana Pawła II na temat sensu i godności ludzkiego cierpienia*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 24 (2015) nr 3, s. 149–159.
- Światała I. M., *Godność osoby starszej w nowej rzeczywistości społecznej*, „Roczniki Teologiczne” 64 (2017) nr 10, s. 5–21, <https://doi.org/10.18290/rt.2017.64.10-1>.
- Szeroczyńska M., *Eutanazja i wspomagane samobójstwo na świecie. Studium prawnoporównawcze*, Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych „Universitas”, Kraków 2004.
- Sztuka J., *Formacja do starości*, „Ateneum Kapłańskie” 157 (2011) nr 1, s. 46–51.
- Szukalski P., *Ageizm – dyskryminacja ze względu na wiek*, [w:] *Starzenie się ludności Polski. Między demografią a gerontologią społeczną*, red. J. T. Kowaleski, P. Szukalski, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008. s. 153–184.
- Szukalski P., *Owdowienia we współczesnej Polsce*, „Demografia i Gerontologia Społeczna – Biuletyn Informacyjny” (2016) nr 9, s. 1–4.

- Trauerpastoral im Erzbistum Köln, *Trauer und Angst der Menschen von Heute teilen*, [https://www.erzbistum-koeln.de/export/sites/ebkportal/seelsorge\\_und\\_glaube/abschied-und-trost/.content/galleries/download/EKB\\_Bro\\_Trauer\\_web\\_180615.pdf](https://www.erzbistum-koeln.de/export/sites/ebkportal/seelsorge_und_glaube/abschied-und-trost/.content/galleries/download/EKB_Bro_Trauer_web_180615.pdf) (25.04.2024).
- Tronina A., *Biblia o ludziach starszych*, „Vox Patrum” 56 (2011), s. 231–239, <https://doi.org/10.31743/vp.4217>.
- Uzar K., *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2011.
- Uzar-Szcześniak K., *Personalistyczna perspektywa starości i jej implikacje dla pedagogii osoby*, „Forum Pedagogiczne” 5 (2015) nr 2, s. 77–93, <https://doi.org/10.21697/fp.2015.2.05>.
- Walesa C., *Rozwój religijności człowieka*, t. 1: *Dziecko*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2005.
- Wieczorek K., *Bycie ku śmierci? Śmierć we współczesnej filozofii*, [w:] *Śmierć i wiara w życie pośmiertne w świetle nauk przyrodniczych i humanistycznych*, red. M. Machinek, „Hosianum”, Olsztyn 2003, s. 207–228.
- Wiszowaty E., *Starości się nie wybiera. Wiek sędziwy w perspektywie teologiczno-pastoralnej*, „Forum Teologiczne” 17 (2016), s. 25–36.
- Wojciechowski M., *Księga Tobiasza, czyli Tobita: opowieść o miłości rodzinnej. Wstęp, przekład z oryginału, komentarz*, Edycja św. Pawła, Częstochowa 2005.
- Wojtuś B., *Kapłan wobec umierającego. Aspekt moralny*, „Studia Gnesnensia” 6 (1981), s. 195–208.
- Worden J. W., *Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch*, Verlag Hans Huber, Bern 1999.
- Woźniak B., *Zaangażowanie religijne a stan zdrowia osób w wieku podeszłym: mechanizmy zależności, wybrane wyniki badań*, „Przegląd Socjologiczny” 61 (2012) nr 2, s. 207–242.
- Wprowadzenie teologiczne i pastoralne*, [w:] *Obrzędy pogrzebowe dostosowane do zwyczajów diecezji polskich*, Księgarnia św. Jacka, Katowice 1977.

- Wróbel J., *Człowiek i medycyna. Teologicznomoralne podstawy ingerencji medycznych*, Wydawnictwo Księży Sercanów Dehon, Kraków 1999.
- Wroceński J., *Godność osoby ludzkiej podstawą prawa do wolności religijnej*, „Prawo Kanoniczne” 59 (2016) nr 3, s. 3–18.
- Zabielski J., *Eschatologiczny wymiar ludzkiego cierpienia i śmierci*, „Rocznik Teologii Katolickiej” 12 (2013) nr 2, s. 219–230.
- Zuccaro C., *Teologia śmierci*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2004.

## Literatura pomocnicza

- Adamczyk M. D., *Postawy Polaków wobec osób starszych i starości*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 119–138.
- Aktywność fizyczna osób starszych*, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/aktywnosc-fizyczna-osob-starszych.pdf> (2.04.2024).
- Aktywność osób starszych i solidarność międzypokoleniowa. Statystyczny portret Unii Europejskiej 2012*, [https://archiwum.mrips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/\\_public/1\\_NOWA%20STRONA/Aktualnosci/seniorzy/badania%20aktywne%20starzenie/1Final\\_statystyczny\\_portret\\_UE\\_pl.pdf](https://archiwum.mrips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/_public/1_NOWA%20STRONA/Aktualnosci/seniorzy/badania%20aktywne%20starzenie/1Final_statystyczny_portret_UE_pl.pdf) (22.04.2024).
- Banach M., Matejek J., *Seniorzy gwarantem rodzinnych tradycji i zwyczajów świątecznych*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, red. J. Matejek, E. Zdebska, Iris Studio, Kraków 2013, s. 75–86.
- Beck A. T. i in., *Kognitive Therapie der Depression*, Beltz, Weinheim 1992.
- Białożył K., *Produktywność osób starszych – czy produktywny jest tylko aktywny zawodowo senior?*, [w:] *Marginalizacja na rynku pracy: teorie i implikacje praktyczne*, red. N. G. Pikuła, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2014, s. 87–102.



- Bielec D. i in., *Instytucjonalny system wsparcia osób starszych*, „Państwo i Społeczeństwo” 2007 nr 3, s. 145–157.
- Bień B., *Sytuacja zdrowotna osób w podeszłym wieku*, [w:] *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej. Podręcznik dla lekarzy i studentów*, red. T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, Via Medica, Gdańsk 2006, s. 42–46.
- Billings J. A., Kolton E., *Family Satisfaction and Bereavement Care following Death in the Hospital*, „Journal of Palliative Medicine” 2 (1999) nr 1, s. 33–49, <https://doi.org/10.1089/jpm.1999.2.33>.
- Bishop G. D., *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000.
- Blicharski J., Bukasiewicz B., *Opieka pielęgniarska nad chorym w domu*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1976.
- Błachnio A., Maliszewski W. J., *Przygotowanie do starości w rodzinie. Różnice pokoleniowe w otwartości na potrzeby seniora*, „Wychowanie w Rodzinie” 11 (2015) nr 1, s. 179–190, <https://doi.org/10.23734/wwr20151.179.190>.
- Błądowski P. i in., *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa 2012.
- Błądowski P., *Wyniki badania PolSenior*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce*. Otwarte posiedzenie Komitetu Nauk Klinicznych PAN, Materiały prasowe, Warszawa 24.03.2014, s. 7–9.
- Bohusz-Dobosz A., *Hospicjum św. Krzysztofa w Londynie*, „Postępy Rehabilitacji” 5 (1991), s. 65–73.
- Bohusz-Dobosz A., *Pedagogiczne, psychologiczne i rehabilitacyjne oddziaływania na postawę wobec śmierci u osób terminalnie chorych*, Wydawnictwo Naukowe Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego, Poznań 2004.
- Bohusz-Dobosz A., *Rehabilitacyjne metody oddziaływania na pacjentów chorych terminalnie*, „Idō – Ruch dla Kultury” 4 (2004), s. 205–216.
- Bohusz-Dobosz A., *Terapia zajęciowa jako jedna z form opieki nad chorymi nieuleczalnie*, „Zdrowie Psychiczne” 1993 nr 1–2, s. 89–93.

- Bois J. P., *Historia starości. Od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, Oficyna Wydawnicza Volumen, Wydawnictwo Marabut, Warszawa 1996.
- Boniśławski R., *Turystyka seniorów*, [w:] *Aktywizacja osób starszych w województwie łódzkim*, Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi, Łódź 2011, s. 43.
- Borczyk W. i in., *Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wiek, Nowy Sącz 2014.
- Borys B., *Pogodnie o starości*, SPAR, Gdańsk 1998.
- Bosacka M., Bączyk G., Ulatowska A., *Aspekty psychospołeczne życia osób w wieku podeszłym a możliwości opieki*, „Pielęgniarstwo Polskie” 61 (2016) nr 3, s. 439–447, <https://doi.org/10.20883/pielpol.2016.43>.
- Bowling A., *Aspiration for Older Age in the 21st Century: What Is Successful Aging?*, „International Journal of Aging and Human Development” 64 (2007) nr 3, s. 263–297, <https://doi.org/10.2190/L0K1-87W4-9R01-7127>.
- Boyd D., Bee H., *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2004.
- Boyd D., Bee H., *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2008.
- Bréhant J., *Thanatos. Chory i lekarz w obliczu śmierci*, Wydawnictwo Ancher, Warszawa 1993.
- Bron B., *Verlust, Trauer und Depression. Psychiatrische und anthropologische Aspekte*, „Fundamenta Psychiatrica” 4 (1990), s. 27–33.
- Bryniewicz W., Bulsa M., *Młodość wobec starości i starzenia*, „Hygeia Public Health” 52 (2017) nr 3, s. 203–208.
- Caban-Piaskowska K., Miarka A., *Starzenie się społeczeństwa szansą rozwoju przedsiębiorstw*, „Handel Wewnętrzny” 1 (2018) nr 6, s. 110–120.

- Caillavet H., *Comisión especial de estudio sobre la eutanasia*, „Diario de Sesiones del Senado” 20.04.1999 nr 421, s. 2–10; [https://www.congreso.es/public\\_oficiales/L6/SEN/DS/CO/CS0421.PDF](https://www.congreso.es/public_oficiales/L6/SEN/DS/CO/CS0421.PDF) (27.04.2024)
- Caillavet H., Senado Comisión especial de estudio sobre la euthanasia, *Diario de Sesiones del Senado*, no 421, 20.04.1999 (Spain), [https://www.congreso.es/public\\_oficiales/L6/SEN/DS/CO/CS0421.PDF](https://www.congreso.es/public_oficiales/L6/SEN/DS/CO/CS0421.PDF) (27.04.2024).
- Cardinal C., *Sterbe- und Trauerbegleitung. Ein praktisches Handbuch*, Patmos Verlag, Düsseldorf 2005, s. 90–103.
- Chabior A., *Uczestnictwo i aktywność kulturalna osób starszych*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 210–219.
- Chabior A., Wawrzyniak J. K., *Marginalizacja i dyskryminacja osób w okresie późnej dorosłości*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 241–256.
- Chabior A., *Zdrowie i choroba jako determinanty jakości życia w starości*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 257–279.
- Charles-Edwards D., *Bereavement and Work*, „Bereavement Care” 20 (2001), s. 41–42.
- Chazan R., *Problemy pulmonologiczne w wieku starszym*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce*. Materiały prasowe z otwartego posiedzenia Komitetu Nauk Klinicznych PAN, Warszawa 24.03.2014, s. 14–15.
- Chlewiński Z., *Z badań obrazu religii w świadomości społecznej*, „Więź” 1980 nr 2, s. 13–31.

- Comisión especial de estudio sobre la eutanasia*, „Diario de Sesiones del Senado” 29.09.1998 nr 330, s. 18–25.
- Corr C. A., Doka K. J., *Current models of death, dying, and bereavement*, „Critical Care Nursing Clinics of North America” 6 (1994) nr 3, s. 545–552.
- Czabała J. C., *Czynniki leczące w psychoterapii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997.
- Czekanowski P., *Osamotnienie starych mieszkańców Gdańska – kwestie metodyczne oraz zaistniałe zróżnicowania*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 213–227.
- Czerniawska O., *Uczenie się jako styl życia*, [w:] *Przygotowanie do starości. Materiały z konferencji gerontologicznej, Łódź 18–19 października 1996*, red. M. Dziegielewska, ZOD UŁ, Łódź 1997, s. 17–26.
- Czerniawska O., *Uniwersytet Trzeciego Wieku, 30 lat działania. Przemiany, dylematy i oczekiwania w epoce ponowoczesnej*, „Chowanna” 2009 nr 2 (33), s. 97–114.
- Dąbrowski K., *Pasja rozwoju*, Wydawnictwo PTHP, Warszawa 1982.
- Dragan A., *Starzenie się społeczeństwa polskiego i jego skutki*, Biuro Analiz i Dokumentacji. Kancelaria Senatu, Warszawa 2011, s. 1–6.
- Drobnik L., *Czy starość się Panu Bogu nie udała?*, [https://www.akademiamedycyny.pl/wp-content/uploads/2016/05/201104\\_AiR\\_013.pdf](https://www.akademiamedycyny.pl/wp-content/uploads/2016/05/201104_AiR_013.pdf) (30.0.2024).
- Dubas E., *„Towarzyszenie w drodze” jako przykład relacji geragogicznej*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 297–311.
- Duda M., *Wartość ludzkiej starości*, [w:] *Życie i śmierć. Wyzwania działalności charytatywnej*, red. J. Stala, Wydawnictwo Muzyczne Polihymnia, Tarnów–Lublin 2012, s. 129–139.

- Dziedzic J., *Edukacja seniorów na uniwersytetach trzeciego wieku*, [w:] *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2018, s. 25–31.
- Dziedzic J., *Formacja religijna*, [w:] *Aktywny senior z przyszłością. 10 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2021, s. 58–61.
- Dziedzic J., *Kościół wobec kwestii ekologicznej*, [w:] *Ekoturistika*, red. J. Dziedzic, P. Tirpak, Prešovská univerzita v Prešove Gréckokatolícka teologická fakulta, Presov 2013, s. 36–52.
- Dziedzic J., *Początki i rozwój UTW na UPJPII*, [w:] *Aktywny senior z przyszłością. 10 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2021, s. 33.
- Dziedzic J., *Starość to nie obciążenie* (rozmowa), <https://misyjne.pl/ks-prof-jan-dziedzic-starosc-to-nie-obciazenie-rozmowa/> (5.04.2024).
- Dziedzic J., *Uniwersytet Trzeciego Wieku działający na UPJPII w Krakowie w latach 2011– 2021*, [w:] *Aktywny senior z przyszłością. 10 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie, Kraków 2021, s. 31–36.
- Dziedzic J., *Wprowadzenie*, [w:] *Aktywny senior z przyszłością. 10 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2021, s. 9–12.
- Dziewiecki M., *Śmierć, żałoba, życie*, [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/smierc\\_zaloba\\_zycie.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/smierc_zaloba_zycie.html) (24.04.2024).
- Dzięgielewska M., *Aktywność społeczna i edukacyjna w fazie starości*, [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błądowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy*

- gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 161–181.
- Dzięgielewska M., *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, „Choczwanna” 33 (2009) nr 2, s. 49–62.
- Dziuba A. F., *Starsi kapłani we wspólnocie Kościoła diecezjalnego*, „Rocznik Teologii Katolickiej” 8 (2009), s. 42–58.
- Dziuba A., *Pytania wokół życia, umierania i śmierci człowieka*, „Warszawskie Studia Pastoralne” 8 (2008), s. 158–177.
- Dziura M., *Starość w kulturze współczesnej*, [w:] *Inkluzja czy ekskluzja? Człowiek stary w społeczeństwie*, red. M. Synowiec-Piłat, B. Kwiatkowska, K. Borysławski, Wrocławskie Towarzystwo Naukowe, Wrocław 2015, s. 71–88.
- Ebertz M. N., *Sterben, Tod und Trauer – Tabuisierung oder Modernisierung?*, „Jugend & Gesellschaft” 9–10 (1997), s. 7–10.
- Epstein S., *Bereavement from the perspective of cognitive-experiential self-theory*, [w:] *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention*, ed. by M. Stroebe, W. Stroebe, R. O. Hansson, Cambridge University Press, Cambridge 1993, s. 112–125, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664076.009>.
- Erikson E. H., *Tożsamość a cykl życia*, Wydawnictwo Zys i S-ka, Poznań 2004.
- Eurostat Statistics Explained, *Population structure and ageing*, [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population\\_structure\\_](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_), 2017 (5.05.2024).
- Fabiś A., *Starość jako zadanie rozwojowe*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 78–102.
- Fabiś A., *Troski egzystencjonalne seniorów. Ujęcie geragogiczne*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2018.
- Fabiś A., *Troski i niepokoje egzystencjonalne ludzi dojrzałych*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia*

- gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 279–297.
- Finogenow M., *Rozwój w okresie późnej dorosłości – szanse i zagrożenia*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Oeconomica” 2013 nr 297, s. 93–104.
- Fopka-Kowalczyk M., *Samotność osób starszych i czynniki ją warunkujące*, „Kultura i Edukacja” (2018) nr 1 (119), s. 70–80, <https://doi.org/10.15804/kie.2018.01.05>.
- Gałaszka G. i in., *Obciążenia i problemy osoby starszej*, [w:] *Zdrowie i jego uwarunkowania*, red. K. Turowski, Wydawnictwo Naukowe NeuroCentrum, Lublin 2017, s. 173–186.
- Gordon T., Edwards W. S., *Pacjent jako partner*, Instytut Wydawniczy „Pax”, Warszawa 1999.
- Gralewska K., *Dyskretny urok starości*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio I (Philosophia-Sociologia)” 41 (2016) nr 1, s. 97–107, <https://doi.org/10.17951/i.2016.41.1.97>.
- Grümme B., *Nie tylko szydełkowanie i gra w bingo. Starość jako wyzwanie religijno-pedagogiczne*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. J. Dziedzic, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2015, s. 209–241.
- Gryglewska B., *Medycyna przeciwstarzeniowa*, [w:] *Geriatrics z elementami gerontologii ogólnej. Podręcznik dla lekarzy i studentów*, red. T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, Via Medica, Gdańsk 2006, s. 47–52.
- GUS. Urząd Statystyczny w Białymstoku, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 roku*, Warszawa–Białystok 2021, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-w-2020-roku,2,3.html> (23.04.2024).
- GUS. Urząd Statystyczny w Gdańsku, *Uniwersytety trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022*, Warszawa–Gdańsk 2023, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/universytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20212022,11,4.html> (23.04.2024).

- Gute Hoffnung – Jahes Ende im Auftrag der Kirchenleitung der Vereinigten, Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands (VELKD), Amt der VELKD.*
- Gutowska A., *Zaburzenia psychiczne w starości – perspektywa pedagoga*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 65–80.
- Halicka M., *Proces umierania osoby starszej w doświadczeniu jednostkowym i zbiorowym*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 37–48.
- Havighurst R. J., *Zadania rozwojowe kolejnych okresów życia i warunki wypełniania*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna*, red. W. Pomykało, Fundacja Innowacja, Warszawa 1997, s. 952–953.
- Haycock D. B., *Mortal Coil. A Short History of Living Longer*, Yale University Press, New Haven 2008.
- Héту J. L., *Psychologie du mourir et du deuil*, Méridien, Montréal 1989.
- Hill R. D., *Pozytywne starzenie się*, Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2009.
- Hoffmann-Aulich J. i in., *Wpływ samodzielnego funkcjonowania seniora na poziom satysfakcji z życia i nasilenie depresji*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 279–293.
- Ilńska R., *Wychowanie do starości*, „Edukacja i Dialog” 4 (2006), s. 69–72.
- Iskenius-Emmler H., *Psychologische Aspekte von Tod und Trauer bei Kindern und Jugendlichen*, Peter Lang, Frankfurt am Main 1988.
- Perek-Białas J., Worek B., *Aktywne starzenie się, aktywna starość – określenie pojęć*, [w:] *Aktywne starzenie się, aktywna starość*, red. J. Perek-Białas, Wydawnictwo Aureus, Kraków 2005, s. 11–24.



- Jabłonko O., *Edukacja w życiu seniorów*, [w:] *Osoby starsze w społeczeństwie – społeczeństwo wobec osób starszych*, red. M. Makuch, D. Moroń, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2011, s. 99–104.
- Jan Paweł II, *Tylko od niego możemy otrzymać odpowiedź*, „L'Osservatore Roman” wyd. pol. 1985, s. 24.
- Kachler R., *Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit*, Kreutz Verlag, Stuttgart 2005.
- Kaluźniak-Szymanowska A., Krzywińska-Siemaszko R. G., *Historia geriatrii i gerontologii od starożytności do współczesności*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 25 (2019) nr 4, s. 230–234, <https://doi.org/10.26444/monz/113248>.
- Kawka Z., *Starość w cyklu życia*, [w:] *Problemy społeczne, pomoc społeczna, praca socjalna. Wymiar polski i europejski*, red. J. Krzyszkowski, R. Majer, Ośrodek Kształcenia Służb Publicznych i Socjalnych – Centrum AV, Częstochowa 2004, s. 55–66.
- Kelley P., *Trost in der Trauer. Ein Begleitbuch*, Delphi bei Droemer, München 1997.
- Kiciak vel Kicińska A., *Człowiek w wieku podeszłym – jego bariery i ograniczenia*, [w:] *Wybrane aspekty starości i starzenia się w opracowaniach studentek pracy socjalnej*, red. M. Świdarska, Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk, Łódź–Warszawa 2018, s. 53–68.
- Kielar-Turska M., *Rozwojowe szanse człowieka w podeszłym wieku. Wprowadzenie*, [w:] *Szanse rozwoju w starości*, red. M. Kielar-Turska, Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2020, s. 9–26.
- Kijak R. J., Szarota Z., *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013.
- Klimkowicz-Mrowiec A., *Choroba Alzheimera: przyczyny, leczenie, objawy choroby Alzheimera*, <https://www.mp.pl/pacjent/neurologia/choroby/151134,choroba-alzheimera> (27.04.2024).

- Klonowicz S., *Oblicza starości: wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1979.
- Kociuba J., *Jakość czy sens starości*, [w:] *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem*, red. A. A. Zych, Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Pod Dębem” w Dąbrowie Górniczej, Sosnowiec–Dąbrowa Górnicza 2014, s. 37–39.
- Kolberg O., *Dzieła wszystkie*, t. 60: *Przysłowia*, oprac. S. Świrko, Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, Wrocław–Poznań 1967.
- Komarnicka-Jędrzejewska O., Jędrzejewski W., Bomber K., *Formy interwencji kryzysowej w sytuacji śmierci*, [w:] *Kultura śmierci, kultura umierania*, t. 1, red. A. Guzowski, E. Krajewska-Kułak, G. Bejda, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku Wydział Nauk o Zdrowiu, Białystok 2016, s. 90–105.
- Konieczna-Woźniak R., *Udział ludzi starszych w edukacji nieformalnej*, „Chowanna” 33 (2009) nr 2, s. 127–141.
- Koperski M., *Człowiek stary w tradycji i literaturze imperium rzymskiego*, „Premisia Christiana” 17 (2016–2017), s. 67–74.
- Koprowiak E., Nowak B., *Style życia ludzi starszych*, „Annales Universitatis Mariae Curie Skłodowska. Section D. Medicina” 62 (2007), s. 372–375.
- Kowalik S., *Wspomaganie rozwoju w procesie starzenia się*, [w:] *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, t. 2, red. B. Kaja, Wydawnictwo WSP, Bydgoszcz 2000, s. 65–80.
- Kozdroń E., Leś A., *Physical activity and successful ageing*, „Advances in Rehabilitation” 24 (2010), s. 49–57.
- Krężołek P., *Parafialny Klub Seniora JORDAN*, <http://bielsko.salwatorianie.pl/duszpasterstwo-i-wspolnoty/parafialny-klub-seniora-jordan/> (25.04.2024).
- Krzysztożek J. i in., *Zachowania zdrowotne związane z samoleczeniem w okresie starości*, „Nowiny Lekarskie” 81 (2012) nr 4, s. 412–417.
- Krzyżanowski J., *Psychogeriatrya*, Wydawnictwo Medyk, Warszawa 2004.

- Kümpel Q., *Rehabilitacja w gerontopsychiatrie*, „Psychiatria Polska” 2 (1979).
- Kuźmich I., *Rodzina w sytuacji terminalnej choroby bliskiej osoby*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, red. J. Matejek, E. Zdebska, Iris Studio, Kraków 2013, s. 21–29.
- Kwaśniewski J., *Postrzeżenie marginalizacji oraz strategii środków kontroli społecznej*, [w:] *Kontrola społeczna procesów marginalizacji*, red. J. Kwaśniewski, Interart, Warszawa 1997, s. 197–233.
- Laskowska-Szcześniak M., Kozak-Szkopek E., *Uwarunkowania pomysłnego starzenia*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 7 (2013) nr 6, s. 287–294.
- Leder S., *Choroby afektywne*, [w:] *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny*, red. A. Bilikiewicz, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1998, s. 283–307.
- Lehr U., *Oblicza starości*, „Etnografia Polska” 47 (2003) nr 1–2, s. 71–102.
- Leszczyńska-Rejchert A., *Wspomaganie osób starszych w domach pomocy społecznej*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008.
- Lindemann E., *Symptomatology and Management of Acute Grief*, „American Journal of Psychiatry” 101 (1944) nr 2, s. 141–148, <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>.
- Littlewood J., *Aspects of Grief: Bereavement in Adult Life*, Routledge, London–New York 1992.
- Łopatkowa M., *Pedagogika serca wychowaniem dla pokoju*, [w:] *Ochrona dziecka. Teoria i praktyka*, red. B. Hołyst, Wydawnictwo Centrum Szkolenia Policji, Legionowo 2005, s. 11–22.
- Łukasiewicz J., Kowalski W., *Postawy społeczne wobec osób starszych. Teoria i badania*, t. 4, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie 2021.
- Maciejewska M., Ćwiklińska A., *Człowiek w wieku podeszłym jako istotny komponent społeczeństwa*, [w:] *Wybrane aspekty starości i starzenia się w opracowaniach studentek pracy socjalnej*, red. M. Świdarska,

- Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk, Łódź–Warszawa 2018, s. 21–34.
- Maddison D., Viola A., *The Health of Widows in the Year following Bereavement*, „Journal of Psychosomatic Research” 12 (1968) nr 4, s. 297–306, [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(68\)90084-6](https://doi.org/10.1016/0022-3999(68)90084-6)
- Majewska-Kafarowska A., *Edukacja (seniorów?) w procesie rewalidacji społecznej starzejącego się społeczeństwa*, „Chowanna” 33 (2009) nr 2, s. 213–224.
- Makuła W., *Kultura fizyczna starzejących się pokoleń w świetle badań wybranych autorów polskich i zagranicznych*, „Antropomotoryka” 20 (2010) nr 52, s. 119–130.
- Małycka A., *Młodzież gimnazjalna wobec osób starszych – komunikat z badań*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 139–164.
- Mamrot A., *Religia w życiu człowieka w wieku podeszłym*, [w:] *Wybrane aspekty starości i starzenia się w opracowaniach studentek pracy socjalnej*, red. M. Świdorska, Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk, Łódź–Warszawa 2018, s. 119–134.
- Mielczarek A., *Starzenie się ludności w Polsce wyzwaniem XXI wieku*, „Edukacja Etyczna” 9 (2015), s. 17–31.
- Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób ICD-10.
- Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, *Długofalowa Polityka Senioralna w Polsce na lata 2014–2020 w zarysie*, [https://senior.gov.pl/materialy\\_i\\_badania/pokaz/7](https://senior.gov.pl/materialy_i_badania/pokaz/7) (5.04.2024).
- Morciniec P., *Komunikowanie prawdy chorym terminalnie*, „Studia Teologiczno-Historyczne Śląska Opolskiego” 16 (1996), s. 119–135.
- Muszalik M. i in., *Ocena wybranych zachowań sprzyjających zdrowiu wśród osób starszych w oparciu o Inwentarz Zachowań Zdrowotnych Juczyńskiego w aspekcie czynników socio-demograficznych*, „Problemy Higieniczne i Epidemiologiczne” 94 (2013) nr 3, s. 509–513.

- Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K., Kornatowski T., *Program pomysłnego starzenia się – profilaktyka schorzeń i dolegliwości wieku starszego*, [w:] *Pomysłne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, red. J. T. Kowaleski, P. Szukalski, Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź 2008, s. 39–49.
- Myśliwiec M., *Choroby nefrologiczne w wieku starszym*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce*. Materiały prasowe z otwartego posiedzenia Komitetu Nauk Klinicznych PAN, Warszawa 24.03.2014, s. 13.
- Nassehi A., Brüggem S., Saake I., *Beratung zum Tode. Eine neuere moriendi?*, „Berliner Journal für Soziologie” 12 (2002), s. 63–85, <https://doi.org/10.1007/BF03204043>.
- Niewiedział D., *Wybrane psychospołeczne czynniki funkcjonowania i adaptacja do wdowieństwa starzejących się kobiet*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 229–245.
- Nowicka A., *Starość jako faza życia człowieka*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, red. A. Nowicka, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008, s. 17–25.
- Nowik D., *Polityka społeczna i zdrowotna wobec osób starych – realizacja zadań przez państwo, ale czy skuteczne?*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 189–203.
- Noworol A. M., *Cierpienie, które doskonali i prowadzi do dojrzałości. Część I: Rola cierpienia w dążeniu do doskonałości*, „Roczniki Pedagogiczne” 6 (2014) nr 3, s. 129–146.
- Ogryzko-Wiewiórkowska M., *Rodzina i śmierć*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1994.
- Oikonen J., Brownlee K., *Family therapy following perinatal bereavement*, „Family Therapy” 29 (2002) nr 3, s. 125–140.

- Olejniak S., *Etyka lekarska*, Wydawnictwo Unia, Katowice 1994.
- Opieka nad seniorami z uzależnieniem – co warto wiedzieć?, <https://pracadlaopiekunek24.pl/porady/opieka-nad-seniorami-z-uzaleznieniem-co-warto-wiedziec/> (2.04.2024).
- Opolski G., *Problemy kardiologiczne w wieku starszym*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce*. Materiały prasowe z otwartego posiedzenia Komitetu Nauk Klinicznych PAN, Warszawa 24.03.2014.
- Ostrowska A., *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa*, Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 1997.
- Pakuła M., *Postawy osób starszych wobec edukacji. Studium teoretyczno-diagnostyczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2007.
- Pangrazzi A., *Il lutto: un viaggio dentro la vita*, Edizioni Camilliane, Torino 1991.
- Parafia Miłosierdzia Bożego w Brzesku, *Parafialny klub seniora*, [https://miłosierdzie.brzesko.net.pl/grupy-i-wspolnoty/klub\\_seniora](https://miłosierdzie.brzesko.net.pl/grupy-i-wspolnoty/klub_seniora) (25.04.2024).
- Parafia pw. św. Stanisława BM w Lubaczowie, *Nadeszła pora na klub seniora*, <https://konkatedra.zamojskolubaczowska.pl/klub-seniora/> (26.04.2024).
- Parafia św. Józefa Oblubieńca NMP w Makowiskach, *Parafialny Klub Seniora*, <http://makowiska.pl/akcja-katolicka/> (28.04.2024).
- Parafia św. Mikołaja w Głogowie, *Parafialny Klub Seniora „U Mikołaja”*, <https://www.mikolajglogow.pl/Parafialny%20Klub%20Seniora.htm> (25.04.2024).
- Parkes C. M., *Bereavement. Studies of Grief in Adult Life*, Penguin Books, London 1998.
- Parnowski T., *Psychologiczne starzenie się człowieka*, [w:] *Geriatry z elementami gerontologii ogólnej. Podręcznik dla lekarzy i studentów*, red. T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, Via Medica, Gdańsk 2006, s. 31–36.

- Pastorale Begegnung und Begleitung bei Tot- und Fehlgeburten, Arbeitshilfe*, Bistum Fulda 2003.
- Pazzini A., *Il medico di fronte alla morale*, Morcelliana, Brescia 1951.
- Pervin L. A., *Psychologia osobowości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.
- Pędlich W., *Ludzie starzy*, Centrum Rozwoju Służb Społecznych, Warszawa 1996.
- Pielęgnacja*, [w:] *Mata encyklopedia medycyny*, red. T. Roźniatowski, t. 3, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1988, s. 905–906.
- Pikuła N., Białożył K., *Aktywność społeczna seniorów a bariery środowiska architektonicznego*, „Debata Edukacyjna” 5 (2012), s. 33–39.
- Pikuła N., *Mądrość życiowa osób starszych – paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, [w:] *Elan Vital v priestore medzigeneracnych vzťahov*, ed. by B. Balogová, Prešovská univerzita v Prešove, Filozofická fakulta, Presov 2010, s. 65–71.
- Pinker S., *Nowe oświecenie. Argumenty za rozumem, nauką, humanizmem i postępem*, Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań 2018.
- Płaczekiewicz B., *Osobowościowe aspekty funkcjonowania w okresie późnej dorosłości*, „Zeszyty Naukowe WSHE. Seria C: Nauki Pedagogiczne” 40 (2015) nr 14, s. 97–110.
- Podolec M., *Gdy przychodzi starość*, Wydawnictwo Diecezjalne i Drukarnia, Sandomierz 2007.
- Pompey H., *Sterbende nicht allein lassen. Erfahrungen christlicher Sterbegleitung*, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 1996, s. 38–64.
- Pryba A., *Trzeci okres życia człowieka. Stagnacja czy szansa na rozwój?*, „Polonia Sacra” 19 (2015) nr 4 (41), s. 175–191, <https://doi.org/10.15633/ps.1098>.
- Rembowski J., *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa–Poznań 1984.

- Rodziejczak K., *Doświadczanie wdowieństwa a nowe związki romantyczne w okresie późnej dorosłości*, „Człowiek i Społeczeństwo” 51 (2021), s. 119–132, <https://doi.org/10.14746/cis.2021.51.6>.
- Rokicki A., *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J. Paedagogia-Psychologia” 29 (2016) nr 1, s. 186–198, <https://doi.org/10.17951/j.2016.29.1.185>.
- Rózański T., *Samotność i osamotnienie osób starszych jako problem społeczny i edukacyjny*, „Roczniki Pedagogiczne” 12(48) (2020) nr 4, s. 75–90, <https://doi.org/10.18290/rped20124-6>.
- Rudnik A., *Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, „Pedagogika Społeczna” (2017) nr 1, s. 111–128.
- Rudnik A., *Wymiary starości i cechy ludzi starych w percepcji dzieci i młodzieży*, „Pogranicze. Studia Społeczne” 28 (2016), s. 201–219, <https://doi.org/10.15290/pss.2016.28.11>.
- Ruszkowska J., *Hospicjum*, „Communio” 1989 nr 2, s. 92–93.
- Salij J., *Szukającym drogi*, Wydawnictwo „W Drodze”, Poznań 1988.
- Salinas Mengual J., *Relationship Between COVID-19, Euthanasia and Old Age: A Study from a Legal-Ethical Perspective*, „Journal of Religion and Health” 60 (2021) nr 4, s. 2250–2284, <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01280-z>.
- Schilder C., *Wahrheit und Wahrhaftigkeit im Interaktionsprozess – die Rolle der Pflegeperson*, [w:] *Palliativpflege. Grundlagen für Praxis und Unterricht*, Hrsg. S. Pleschberger, K. Heimerl, M. Wild, Facultas, Wien 2002, s. 115–116.
- Shabad P. C., *Vicissitude of Psychic Loss of a Physically Present Parent*, [w:] *The Problem of Loss and Mourning: Psychoanalytic Perspectives*, ed. by D. R. Dietrich, P. C. Shabad, International Universities Press, Madison 1989, s. 101–126.



- Sidorczuk A., *Edukacyjna rola ludzi starych w rodzinie – dawniej i dziś*, [w:] *Kierunki rozwoju edukacji w zmieniającej się przestrzeni społecznej*, red. A. Cudowska, Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana, Białystok 2011.
- Skarżyński H., *Znaczenie problemu zaburzeń komunikacji*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce. Materiały prasowe z otwartego posiedzenia Komitetu Nauk Klinicznych PAN*, Warszawa 24.03.2014.
- Skrzyńska B., *Klub seniora – o nas*, <http://www.parafiasalwator.pl/index.php/klub-seniora/> (26.04.2024).
- Słabiak T., *Rola aktywności osób starszych w przezwyciężaniu kryzysów starości – wybrane aspekty*, „Homo et Societas” 6 (2021), s. 96–108, <https://doi.org/10.4467/25436104HS.21.007.15285>.
- Słotwińska H., *Starość wkraczaniem w ostatni etap dojrzewania do eschatologii*, „Roczniki Teologiczne” 65 (2018) nr 11, s. 205–226, <https://doi.org/10.18290/rt.2018.65.11-13>.
- Sosnowski M., *Problemy urologiczne w wieku starszym*, [w:] *Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce. Materiały prasowe z otwartego posiedzenia Komitetu Nauk Klinicznych PAN*, Warszawa 24.03.2014, s. 17–19, <https://whc.ifps.org.pl/wp-content/uploads/2012/03/Problemy-medyczne-wieku-starszego.pdf>.
- Specht-Tomann M., Tropper D., *Wir nehmen jetzt Abschied. Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod*, Patmos Verlag, Düsseldorf 2000.
- Spiegel Y., *Der Prozeß des Trauerns. Analyse und Beratung*, Kaiser Taschenbuch, Gütersloh 1973.
- Studen S., *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Straś-Romanowska M., *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2: *Charakterystyka okresów życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 263–292.

- Stroebe M., Stroebe W., Schut H., *Bereavement research: methodological issues and ethical concerns*, „Palliative Medicine” 17 (2003) nr 3, s. 235–240, <https://doi.org/10.1191/0269216303pm768rr>.
- Strupińska-Thor E., *Szansa na dobrą i zdrową starość*, „Zeszyty Naukowe WSKFiT” 8 (2013), s. 39–44.
- Stuart-Hamilton I., *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2006.
- Surdacki M., *Opieka społeczna w Wielkopolsce Zachodniej w XVII i XVIII wieku*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1992.
- Suwiński E., *Współczesny wymiar starzenia się i starości*, „21st Century Pedagogy” 2 (2018) nr 1, s. 49–66, <https://doi.org/10.2478/ped21-2018-0015>.
- Sygulska K., *Osoba starsza w rodzinie – wybrane zagadnienia*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 401–413.
- Synowiec J. S., *Mędrzy Izraela, ich pisma i nauka*, Wydawnictwo Franciszkanów „Bratni Zew”, Kraków 1997.
- Szafranek A., *Czy starość w wiekach średnich była okresem pomysłnym? Refleksje na temat starości w świetle „Roczników” Jana Długosza*, „Kultura i Społeczeństwo” 58 (2014) nr 1, s. 187–196, <https://doi.org/10.2478/kultura-2014-0021>.
- Szafranek A., *Śmierć społeczna osoby starszej i towarzyszące jej okoliczności*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 49–61.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006.
- Szczerbińska K., *Problemy zdrowotne starzejącego się społeczeństwa*, [w:] *Dostępność opieki zdrowotnej i pomocy społecznej dla osób starszych w Polsce*.

- Raport z badań*, red. K. Szczerbińska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s. 29–43.
- Szlachta I., *Potrzeba powołania studiów*, [w:] *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2018, s. 195–198.
- Szlachta I., *Program studiów*, [w:] *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jan Pawła II, Kraków 2018, s. 198–199.
- Szymańczak J., *Starzenie się społeczeństwa polskiego – wybrane aspekty demograficzne*, „Studia BAS” 2012 nr 2 (30), s. 9–28.
- Tchorzewski A. M., *Starość, jej sens i znaczenie w procesie wychowania i rozwoju człowieka*, [w:] *Zdrowie człowieka i jego edukacja gerontologiczna*, red. M. Kuchcińska, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2004, s. 97–101.
- Tellenbach H., *Trauer – Schwermut – Melancholie*, „Daseinsanalyse” 11 (1994) nr 3, s. 151–159, <https://doi.org/10.1159/000456456>.
- Trafiałek E., *Starość*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, red. E. Różycka, T. Pilch, t. 5: *R–St*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2006, s. 947.
- Trafiałek E., *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Uczelniane Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006.
- Trafiałek E., *W poszukiwaniu źródeł starości*, „Gerontologia Polska” 1996 nr 1, s. 20–29.
- Turner J. S., Helms D. B., *Rozwój człowieka*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1999.
- Tworkowska-Baraniuk A., *Realizacja idei praw człowieka wobec ludzi starych*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka,

- J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 165–174.
- Uchwała nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie przyjęcia dokumentu *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020* (M.P. 2014 poz. 118).
- Ukraińcy w Polsce. Dynamika populacji w latach 2022–2023*, <https://selektivv.com/ukraincy-w-polsce-dynamika-populacji/> (12.04.2024).
- Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce w liczbach*, <https://zdrowy-senior.org/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-polsce-w-liczbach/> (21.04.2024).
- Uzależnienia seniorów – co musisz wiedzieć*, <https://pflegerin24.pl/blog/uzaleznienia-seniorow-co-musisz-wiedziec/> (2.04.2024).
- Uzależnienia wśród osób starszych – fakty i mity*, <https://enelsenior.pl/pl/artykuly/uzaleznienia-wsrod-osob-starszych-fakty-i-mity> (22.04.2024).
- Volkan V. D., Josephthal D., *The treatment of established pathological mourners*, [w:] *Essential papers on object loss*, ed. by R. V. Frankiel, NYU Press, New York 1994, s. 299–324.
- Walden-Gałuszko de K., *U kresu. Opieka psychopaliatywna, czyli jak pomóc choremu, rodzinie i personelowi medycznemu środkami psychologicznymi*, Wydawnictwo Medyczne MAKmed, Gdańsk 2000.
- Walsh-Burke K., *Matching Bereavement Services to Level of Need*, „The Hospice Journal” 15 (2000) nr 1, s. 77–86, <https://doi.org/10.1080/0742-969X.2000.11882948>.
- Wasilewska-Ostrowska K., *Samotność osób starszych w kontekście zmian demograficznych*, „Kultura i Edukacja” 97 (2013) nr 4, s. 234–244.
- Wawrzyniak J. K., *Starzenie się i jego charakterystyka*, [w:] A. Chabior, A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 42–77.
- Wawrzyniak J., *Aktywność edukacyjna jako styl życia w starości (i na emeryturze)*, [w:], *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*,

- red. R. Konieczna-Woźniak, Wydawnictwo Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2008, s. 277–283.
- Wąchol G., *Warsztaty biblijne*, [w:] *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi dla Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków 2018, s. 47–51.
- Weiss W., *Schmerz im Sterbe- und Trauerprozeß eines Menschen*, „Berliner Hefte” 62 (1996), s. 23–32.
- Welti M., *Das Altern im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit*, „Schweizerische Zeitschrift für Geschichte” 37 (1987), s. 1–32.
- Widera-Wysoczańska A., *Rozmowy o przemijaniu. Hermeneutyczna analiza psychologiczna doświadczeń człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2000.
- Wieczorkowska M., *Osoby starsze i ich potrzeby jako wyzwanie dla edukacji i rynku pracy*, „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Oeconomica” 1 (2020), nr 346, s. 125–143, <https://doi.org/10.18778/0208-6018.346.08>.
- Wiles R. i in., *Referrals for bereavement counseling in primary care: a qualitative study*, „Patient Education and Counseling” 48 (2002) nr 1, s. 79–85, [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(02\)00068-X](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(02)00068-X).
- Wiśniewska E., *Starsi i młodzi w dialogu międzypokoleniowym*, „Społeczeństwo, Edukacja, Język” 6 (2017), s. 27–47, [https://doi.org/10.19251/sej/2017.6\(2\)](https://doi.org/10.19251/sej/2017.6(2)).
- Wiśniewska-Roszkowska K., *Pochwała starości*, Michalineum, Warszawa 1994.
- Wiśniewska-Roszkowska K., *Starość jako zadanie*, Instytut Wydawniczy „Pax”, Warszawa 1989.
- Wiśniewska-Roszkowska K., *Śmierć w aspekcie nauk medycznych*, „Ateneum Kapłańskie” 94 (1980) nr 3, s. 359–366.
- Witort J., *Zarysy prawa zwyczajowego ludu litewskiego. Prawo rodzinne*, t. 3, Polskie Towarzystwo Ludoznawcze LUD, Lwów 1897.

- Worach-Kardas H., *Jakość życia i sens życia w fazie starości*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 325–340.
- Worach-Kardas H., *Starość w cyklu życia. Społeczne i zdrowotne oblicza późnej dorosłości*, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice 2015.
- Wrótniak J., *Zasoby psychospołeczne osób w podeszłym wieku z poczuciem samotności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2015.
- Wyrostkiewicz M., *Ekologia ludzka. Osoba i jej środowisko z perspektywy teologicznomoralnej*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2007.
- Zagórska M., *Żaloba w wieku senioralnym*, <https://naglesami.org.pl/artykuly/zaloba-w-wieku-senioralnym/> (26.04.2024).
- Zajac-Lamparska L., *Psychologiczne koncepcje pomysłnego starzenia się człowieka*, „Rocznik Andragogiczny” (2012), s. 89–105.
- Zamorska K., Makuch M., *Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny*, Księgarnia Akademicka, Kraków 2018, <https://doi.org/10.12797/9788381380331>.
- Zasady działania ONZ na rzecz osób starszych*, [https://www.tus.org.pl/uploads/dokumenty/zasady\\_dzialania\\_onz\\_na\\_rzecz\\_osob\\_starszych.pdf](https://www.tus.org.pl/uploads/dokumenty/zasady_dzialania_onz_na_rzecz_osob_starszych.pdf) (3.05.2024).
- Zawadzka D., Stalmach M., *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i trudności*, „Hygeia Public Health” 50 (2015) nr 2, s. 298–304.
- Zielazny P., Biedrowski P., Mucha D., *Późna dorosłość – okres strat czy nowych wyzwań?*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 19 (2013) nr 3, s. 284–287.
- Zielińska-Więczkowska H., Kędziora-Kornatowska K., Kornatowski T., *Starość jako wyzwanie*, „Gerontologia Polska” 16 (2008) nr 3, s. 131–136.
- Ziębińska B., *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Uniwersytet Śląski, Katowice 2007.

Zych A. A., *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice 2009.

Zych A. A., *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001.


*Żywnie osób starszych – jak powinno prawidłowo przebiegać?*, <https://enelsenior.pl/pl/artykuly/zywnie-osob-starszych-jak-powinno-prawidlowo-przebiegac> (2.04.2024).






# Abstrakt

ks. Jan Dziedzic

 <https://orcid.org/0000-0002-7229-8657>  
[jan.dziedzic@upjp2.edu.pl](mailto:jan.dziedzic@upjp2.edu.pl)

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie  
 <https://ror.org/0583g9182>

## Starość w perspektywie pastoralnej

 <https://doi.org/10.15633/9788383700281>

Publikacja pt. „Starość w perspektywie pastoralnej” wpisuje się w obszar badań nad starością i procesem starzenia. Inspiracją do powstania książki było rosnące zainteresowanie problematyką starzenia oraz potrzeba ukazania fenomenu starości z perspektywy teologii pastoralnej. Celem publikacji jest wsparcie realizacji działań duszpasterskich, które umożliwią osobom starszym dalsze wypełnianie ich powołania w Kościele i świecie. Współczesna sytuacja wymaga twórczych i konstruktywnych działań pastoralnych, gdyż Kościół ma obowiązek wspierać seniorów, a ich obecność i zaangażowanie w społecznościach parafialnych może przynieść znaczące korzyści dla życia wspólnoty. Książka została stworzona jako pomoc w projektowaniu takich rozwiązań. Z uwagi na wielowymiarowość problematyki starzenia, publikacja przedstawia to zjawisko w różnych aspektach, co pozwala na bardziej kompleksowe ujęcie tej złożonej tematyki. Starano się ukazać starość zarówno w kontekście indywidualnym, jak i społecznym. Treść książki podzielona jest na pięć rozdziałów, z których każdy przedstawia odmienną perspektywę na kwestię starości, co w całości

tworzy pełniejszy obraz tego fenomenu oraz wyzwiań, jakie niesie on dla seniorów, ich rodzin, społeczeństwa i Kościoła. Publikacja odpowiada na wzrastające zainteresowanie tematem starości i starzenia, prezentując szerokie, interdyscyplinarne ujęcie tego zjawiska. Monografia może okazać się szczególnie przydatna duszpasterzom oraz osobom wspierającym seniorów, zwłaszcza tych, którzy cierpią lub są wykluczeni. Dzięki wiedzy zawartej w książce możliwe będzie podejmowanie świadomych i celowych działań na rzecz lepszego zaspokajania potrzeb osób starszych. Proces starzenia jest nieunikniony, można jednak spowolnić jego przebieg i ograniczyć jego skutki. Aby obecność seniorów nie była postrzegana wyłącznie jako problem, konieczna jest zmiana podejścia do starości oraz traktowanie jej jako szansy, a nie wyłącznie wyzwania.

**Słowa kluczowe:** godność człowieka, duszpasterstwo, seniorzy, śmierć, Kościół, żałoba

Copyright © 2024 by Jan Dziejczak

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons  
**Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe** (CC BY 4.0).





ISBN 978-83-8370-028-1 (wersja drukowana)

ISBN 978-83-8370-029-8 (wersja online)

# Abstract

Jan Dzedzic

 <https://orcid.org/0000-0002-7229-8657>  
[jan.dzedzic@upjp2.edu.pl](mailto:jan.dzedzic@upjp2.edu.pl)

The Pontifical University of John Paul II in Krakow  
 <https://ror.org/0583g9182>

## Old Age in Pastoral Perspective

 <https://doi.org/10.15633/9788383700281>

The publication titled “Old Age from a Pastoral Perspective” contributes to the ongoing research on aging and old age. The motivation for writing this book stemmed from the growing interest in the challenges of aging and the desire to explore the phenomenon of old age through the lens of pastoral theology. The ultimate goal is to facilitate better implementation of pastoral initiatives that enable older adults to continue fulfilling their vocation within the Church and the world. Given the current circumstances, there is an urgent need for creative and constructive pastoral activities. The Church has a responsibility to support seniors, and their presence and active involvement in parish communities can significantly enrich the life of the Church. This book was conceived as a re-source to help design such pastoral solutions. Recognizing the multidimensional nature of aging, the publication aims to present this phenomenon from various perspectives, offering a comprehensive discussion of its complexities. It examines old age in both individual and societal contexts, presenting its content in five chapters, each addressing a distinct aspect of

aging. Together, these chapters provide a fuller understanding of the phenomenon and the challenges it poses for seniors, their families, society, and the Church. The book also responds to the increasing interest in aging by presenting a broad, interdisciplinary understanding of the topic. This monograph is particularly valuable for pastors and caregivers who support older people, especially those who suffer or face exclusion. Drawing on the insights offered, it enables purposeful and informed actions to better address the needs of seniors. While aging is an inevitable process that cannot be entirely halted, it can be slowed, and its effects mitigated. To ensure that the presence of older individuals is not solely perceived as a problem, this work advocates a shift in perspective—viewing old age as an opportunity rather than merely a challenge.

**Keywords:** Church, death, human dignity, mourning, pastoral care, seniors

Copyright © 2024 by Jan Dziejczak

This work is licensed under Creative Commons  
**Attribution 4.0 International** (CC BY 4.0).



ISBN 978-83-8370-028-1 (print)

ISBN 978-83-8370-029-8 (online)

# Spis treści

Wstęp . . . . .	5
<b>Rozdział 1.</b> Konceptualizacja starości . . . . .	17
1.1. Rozumienie starości i starzenia się . . . . .	18
1.2. Kontekst historyczno-kulturowy starości . . . . .	22
1.2.1. Osoby starsze jako obciążenie . . . . .	23
1.2.2. Szacunek wobec osób starszych i ich wsparcie . . . . .	28
1.3. Starość w refleksji filozoficznej . . . . .	33
1.3.1. Filozofia grecka o starości . . . . .	33
1.3.2. Starość w twórczości filozofów rzymskich . . . . .	37
1.3.3. Filozofia średniowieczna o starości . . . . .	40
1.3.4. Starość w filozofii nowożytnej i współczesnej . . . . .	44
1.4. Starość demograficzna . . . . .	49
1.5. Wielowymiarowość starzenia się . . . . .	56
1.5.1. Starość biologiczna . . . . .	57
1.5.2. Starość psychiczna . . . . .	60
1.5.3. Starość społeczna . . . . .	63
<b>Rozdział 2.</b> Postawy wobec osób starszych . . . . .	67

2.1. Współczesne formy wykluczenia osób w podeszłym wieku. . . . .	69
2.1.1. Przyczyny marginalizowania osób starszych	70
2.1.2. Przeciwdziałanie marginalizacji seniorów. . . . .	76
2.2. Respekt wobec osób starszych. . . . .	81
2.2.1. Starość w Biblii . . . . .	82
2.2.2. Kościół wobec starości. . . . .	91
2.3. Zobowiązania wobec seniorów ze strony Kościoła i społeczeństwa. . . . .	102
2.3.1. Pastoralna troska o osoby starsze . . . . .	103
2.3.2. Zadania społeczeństwa wobec seniorów . . . . .	115
<b>Rozdział 3. Rozwój w procesie starzenia się . . . . .</b>	<b>121</b>
3.1. Zadania w procesie starzenia się. . . . .	122
3.1.1. Przystosowanie się do starości . . . . .	123
3.1.2. Czynniki pomyślnego starzenia się. . . . .	126
3.2. Indywidualny rozwój w starości. . . . .	128
3.2.1. Troska o zdrowie. . . . .	129
3.2.2. Rozwój osobowości dojrzałej w podeszłym wieku . . . . .	133
3.2.3. Znaczenie religijności u osób starszych. . . . .	140
3.3. Rola aktywności w wieku senioralnym . . . . .	143
3.3.1. Senior w rodzinie . . . . .	144
3.3.2. Społeczna aktywność seniorów. . . . .	151
3.4. Edukacja seniorów . . . . .	155
3.4.1. Znaczenie edukacji w pomyślnym starzeniu . . . . .	155
3.4.2. Przykłady działalności edukacyjnej. . . . .	159
<b>Rozdział 4. Doświadczenie choroby i cierpienia u osób w podeszłym wieku . . . . .</b>	<b>173</b>
4.1. Obecność cierpienia w starości . . . . .	174

4.1.1. Dolegliwości fizyczne . . . . .	175
4.1.2. Problemy psychiczne. . . . .	178
4.2. Wsparcie osób starszych w chorobie i cierpieniu . . . . .	181
4.2.1. Łagodzenie bólu i cierpienia u osób w podeszłym wieku . . . . .	182
4.2.2. Pielęgnacja osoby starszej w chorobie. . . . .	186
4.2.3. Komunikacja z cierpiącym seniorem . . . . .	188
4.2.4. Opieka psychologiczna w chorobie . . . . .	192
4.2.5. Posługa sakramentalna u kresu życia . . . . .	195
4.3. Chrześcijański sens cierpienia w starości . . . . .	200
4.3.1. Zbawczy sens cierpienia . . . . .	201
4.3.2. Powołanie do cierpienia . . . . .	205
4.4. Eutanazja jako zagrożenie dla osób w podeszłym wieku. . . . .	208
<b>Rozdział 5. Starość i przygotowanie do śmierci . . . . .</b>	<b>217</b>
5.1. Śmierć w rodzinie seniora . . . . .	218
5.1.1. Umieranie i śmierć jako część życia. . . . .	219
5.1.2. Pogrzeb w rodzinie u osób w podeszłym wieku . . . . .	222
5.2. Senior w żałobie po śmierci osoby bliskiej . . . . .	225
5.2.1. Przebieg żałoby u ludzi starszych. . . . .	226
5.2.2. Wsparcie seniorów przeżywających żałobę	239
5.3. Problem wdowieństwa . . . . .	245
5.3.1. Strata współmałżonka . . . . .	246
5.3.2. Adaptacja do wdowieństwa . . . . .	248
5.3.3. Opieka nad osobami owdowiałymi. . . . .	250
5.4. Przygotowanie osób w podeszłym wieku do własnej śmierci . . . . .	252
5.4.1. Starzenie się a przemijanie . . . . .	253
5.4.2. Starość i prawda o zbliżającej się śmierci . . . . .	256
5.4.3. Starość w perspektywie wieczności . . . . .	259

Zakończenie . . . . .	265
Bibliografia . . . . .	275
Abstrakt. . . . .	.319
Abstract. . . . .	321





Dobrze się stało, że na rynku księgarskim pojawia się publikacja, której Autor, ks. prof. dr hab. Jan Dziedzic, poddaje cykl ludzkiego życia określany mianem starości wnikliwemu oglądowi w perspektywie pastoralnej. Ów ogląd jest wielowymiarowy, dotyczy bowiem nie tylko samej definicji starości, ale też pokazuje pozycję osoby starszej w perspektywie historyczno-kulturowej i filozoficznej. Autor nie pomija przy tym odniesień demograficznych ani wielowymiarowości analizowanego zagadnienia [...]. Autor, merytorycznie doskonale poruszający się w temacie ostatnich dni życia człowieka, w sposób niezwykle delikatny i empatyczny prowadzi czytelnika do nieuchronnego wniosku: osoba ludzka zasługuje na godne przeżywanie każdego, bez wyjątku, dnia swojej obecności na ziemi [...]. Czytelnik zyskuje ważną wiedzę na temat starości i procesu starzenia. Cenną pomocą są uwagi wskazujące, na jakie wątki należy zwracać uwagę podczas poszukiwania wsparcia w sprawowaniu opieki nad seniorami. Niepozostawianie ich samym sobie, twórcze współistnienie łańcucha pokoleń i umiejętność współpracy wszystkich grup wiekowych bez wątpienia korzystnie oddziałują nie tylko na osobę starszą, ale każdego człowieka.

ks. prof. dr hab. Wojciech Cichosz, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Aktualność monografii wynika z faktu, że jest odpowiedzią na istniejący obecnie problem, jakim jest starzenie się społeczeństwa polskiego. Ustosunkować się do niego muszą nie tylko instytucje państwowe i organizacje pozarządowe, ale także Kościół, który powinien pogłębić refleksję teologiczną i dostosować praktykę duszpasterską [...]. W tę refleksję Kościoła katolickiego wpisuje się praca ks. prof. dr hab. Jana Dziedzica zatytułowana *Starość w perspektywie pastoralnej* [...]. Dzieło ks. Jana Dziedzica jest dziełem potrzebnym. Niewiele jest opracowań na gruncie teologii pastoralnej poświęconych problematyce starzenia się i starości [...]. Autor przedstawił gruntowną analizę podejmowanych zagadnień oraz próbę wyprowadzenia praktycznych wniosków i postulatów dla posługi duszpasterskiej Kościoła katolickiego. Praca może być cenną pomocą dla wykładowców i studentów teologii, jak również dla duszpasterzy i osób zaangażowanych we wsparcie dla seniorów. W sposób oczywisty jest także lekturą pomocną dla osób w podeszłym wieku.

ks. prof. dr hab. Dariusz Lipiec, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II



Uniwersytet Papieski  
Jana Pawła II  
w Krakowie

