

**WSZYSTKO,
CO TRZEBA WIEDZIEĆ!**

- jak dbać o siebie, żeby dożyć stu lat?
- czy można zapobiec demencji?
- technologia a starzenie się

Nancy A. Pachana

STARZENIE SIĘ

Tłumaczenie Paulina Kłos-Wojtczak

Original English
language edition by

OXFORD
UNIVERSITY PRESS

**> KRÓTKIE
WPROWADZENIE**

STARZENIE SIĘ

> KRÓTKIE
WPROWADZENIE



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Nancy A. Pachana

STARZENIE SIĘ

Tłumaczenie Paulina Kłós-Wojtczak

Redakcja naukowa Ewa Czernik

Original English
language edition by

OXFORD
UNIVERSITY PRESS

> KRÓTKIE
WPROWADZENIE

Łódź 2021

Tytuł oryginału: *Ageing: A Very Short Introduction*

Rada Naukowa serii *Krótkie Wprowadzenie*
Jerzy Gajdka, Ewa Gajewska, Krystyna Kujawińska Courtney
Aneta Pawłowska, Piotr Stalmaszczyk

Redaktorzy inicjujący serii *Krótkie Wprowadzenie*
Urszula Dzieciatkowska, Agnieszka Kałowska

Tłumaczenie
Paulina Kłos-Wojtczak

Redakcja naukowa
Ewa Czernik

Redaktor Wydawnictwa UŁ
Katarzyna Gorzkowska

Skład i łamanie
Munda – Maciej Torz

Projekt typograficzny serii
Tomasz Przybył

Projekt okładki
krzysztof de mianiek

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/stillfx

Ageing: A Very Short Introduction was originally published in English in 2016.
This translation is published by arrangement with Oxford University Press.
Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego is solely responsible for this translation
from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any
errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for
any losses caused by reliance thereon

© Copyright by Nancy A. Pachana 2016
The moral rights of the author have been asserted
© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2021
© Copyright for Polish translation by Paulina Kłos-Wojtczak, Łódź 2021

Publikacja sfinansowana ze środków Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Wydanie I. W.09299.19.0.M
Ark. wyd. 6,4; ark. druk. 9,75

Paperback ISBN Oxford University Press: 978-0-19-872532-9
ISBN 978-83-8142-918-4
e-ISBN 978-83-8142-919-1

*Moim rodzicom, Josephowi i Evelyn Pachana,
siostrze Joannie Somerville,
mężowi, przyjacielowi i współpracownikowi Timowi Kastle
oraz wszystkim, których miłość i wsparcie są stałe
i bardzo mile widziane*

Spis treści

Podziękowania	9
Spis ilustracji	11
Spis tabel	13
1. Starzenie się – krótka historia	15
2. Fizyczne i biologiczne aspekty starzenia się	37
3. Psychologia starzenia się	61
4. Społeczne i interpersonalne aspekty starzenia się	83
5. Pozytywne i pomyślne starzenie się	107
6. Refleksje na temat starzenia się i przyszłe kierunki badań	123
Bibliografia	139
Lektury polecane	145
Podziękowania od wydawcy oryginału	147
Indeks	149

Podziękowania

Pragnę wyrazić wdzięczność przyjaciołom, rodzinie oraz kolegom, którzy w trakcie pisania tej książki oceniali jej szkice i fragmenty. Wielkie podziękowania za ulepszenie mojej pracy i wspieranie całego procesu...

Nancy A. Pachana

Spis ilustracji

- 1. Odsetek młodszych dzieci i osób starszych w populacji świata w latach 1950–2050** 16
Za: ONZ, 2010, Organizacja Narodów Zjednoczonych, perspektywy populacji świata: poprawka 2010.
© 2010, ONZ. Przedrukowano za zgodą Organizacji Narodów Zjednoczonych.
- 2. Zdrowy mózg w porównaniu do mózgu z chorobą Alzheimera** 46
Domena publiczna: National Institute on Ageing, www.nia.nih.gov
- 3. Lata życia skorygowane niesprawnością (wskaźnik DALY)** 58
© Planemad/WikimediaCommons/CC-BY-SA-3.0
- 4. W końcu śmierć przychodzi po nas wszystkich...** 65
David Borchart/*The New Yorker Collection*/www.cartoonbank.com
- 5. Dziadek Maorys z wnukami** 85
Takurua Tamarau przekazuje *bongi* (tradycyjne powitanie Maorysów) swojemu wnukowi Leo Tamarau, siedząc z innymi wnukami: Alfredem Tamarau i Lorną Tamarau, Ruatoki. Wykonano w Nowej Zelandii. Negatywy i odbitki pochodzą z *Making New Zealand Centennial Collection*. Ref: MNZ-2659-1/2-F. Alexander Turnbull Library, Wellington, Nowa Zelandia, <http://natlib.govt.nz/records/22497475>.
- 6. Średni rzeczywisty wiek odejścia z rynku pracy i oficjalnie przyjęty wiek emerytalny** 98
Opublikowano za zgodą OECD, za: OECD, 2001. Emerytury w skrócie 2011: systemy emerytalne w krajach OECD i G20. 1 stycznia: rys. 2.3. Pozwolenie przekazane przez Copyright Clearance Center, Inc.

7. Model odporności 120
K. Wild, J.L. Wiles, R.E.S. Allen, 2013, *Resilience: Thoughts on the Value of the Concept for Critical Gerontology*, "Ageing and Society", no. 33 (wyd. spec. 1), s. 137–158, rys. 1. Wykorzystano za pozwoleniem.
8. Konceptualizacja mądrości według Baltesa i współpracowników 122
P.B. Baltes, J. Smith, 2008, *The Fascination of Wisdom: Its Nature, Ontogeny, and Function*, "Perspectives on Psychological Science", no. 3, s. 56, rys. 1.
9. Widok „wioski” osób chorych na demencję 126
© De Hogeweyk care concept
10. Foka Paro w akcji 130
© REUTERS/Kim Kyung-Hoon

Spis tabel

1. Oczekiwana długość życia w chwili urodzenia i w wieku 60 lat według regionu WHO, 2009 26
WHO, 2011, *World Health Statistics*, World Health Organization, Geneva. Za zgodą Johna Bearda.
2. Zmiany spowodowane pierwotnym i wtórnym starzeniem się – fizyczne/biologiczne 39
3. Zmiany spowodowane pierwotnym i wtórnym starzeniem się – psychologiczne/poznawcze 71

Rozdział 1

Starzenie się – krótka historia

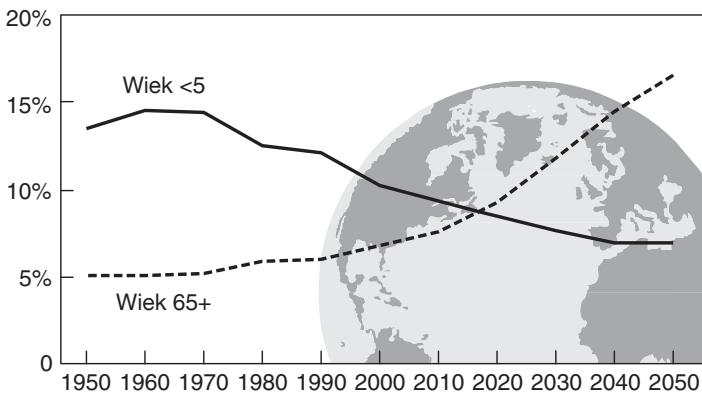
Popołudnie wie to, czego nie podejrzewał poranek.

(przysłowie szwedzkie)

Starzenie się jest tematem, który kojarzy się w mało przyjemny sposób, szczególnie w dzisiejszych czasach, ponieważ skupiamy się głównie na metodach jego przewycięzania, udaremniania i odpierania oraz dopiero od niedawna – jego akceptacji.

Czy zawsze podchodziliśmy do starzenia się z taką ambiwalencją? W jaki sposób zmieniało się jego znaczenie i nasz stosunek do niego na przestrzeni dziejów? Jak ludzie z różnych epok historycznych, kultur i mający różne punkty widzenia patrzyli na to zjawisko? Jaki wpływ zarówno na jednostki, jak i całe społeczeństwo mają refleksje i poglądy na temat starzenia się? To główne tematy poruszane w tym rozdziale.

Ze zjawiskiem starzenia się mamy do czynienia od wczesnych lat. W młodości z radością oczekujemy nadejścia kolejnych urodzin, lecz z czasem nasz entuzjazm maleje. Gdy jesteśmy młodszy, czujemy, że czas płynie w ślimaczym tempie, podczas gdy w wieku zaawansowanym czas jakby nabierał prędkości i uciekał coraz szybciej. W jesieni życia lub gdy trzeba zmierzyć się z nieuleczalną chorobą (bez względu na wiek), poczucie uciekającego czasu staje się wyraźniejsze. Człowiek ponownie koncentruje się na tym, jak najlepiej wykorzystać czas, który mu pozostał.



1. Odsetek młodszych dzieci i osób starszych w populacji świata w latach 1950-2050

Dla niektórych temat starzenia się może nie wydawać się istotny, angażujący lub dający jakiegokolwiek korzyści, zwłaszcza dlatego, że nie możemy uniknąć tego procesu i w większości przypadków nie możemy wpłynąć na jego rezultaty. Jednak obecne trendy demograficzne wskazują, że nie należy ignorować znaczenia starzenia się w wymiarze ogólnoswiatowym. Zgodnie z danymi Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ), przedstawionymi na ilustracji 1, znajdujemy się w historycznym momencie, w którym liczba osób w wieku powyżej 65 lat wkrótce przekroczy liczbę osób w wieku do 5 lat, zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się. Jak wyraźnie pokazuje ten wykres, nie jest to tendencja przemijająca ani krótkotrwała dla pokolenia wyżu demograficznego – to przyszłość ludzkości na całym świecie.

Historyczne refleksje na temat starzenia się

Na przestrzeni dziejów, w różnych miejscach na świecie, żyli pisarze i filozofowie, którzy byli bardziej wyczuleni na starzenie się i poruszały ich obserwacje oraz przemyślenia na ten temat. Wiele z owych historycznych tematów i spostrzeżeń dotyczą-

cych starzenia się – niektóre sięgające czasów starożytnych – znajduje odzwierciedlenie we współczesnym dyskursie publicznym. W rzeczywistości niektóre z nich, takie jak rola osób starszych w społeczeństwie, są przedmiotem dyskusji i debat prowadzonych w ciągu całej historii ludzkości. Należy zaznaczyć, że chociaż stosunkowo niewielka liczba osób mogła cieszyć się podeszłym wiekiem w czasach starożytnych, to mówiąc o „starszych” osobach w tych czasach, na ogół mamy na myśli osoby w wieku 50 lat i więcej.

Starożytni Grecy i Rzymianie mieli wiele do powiedzenia na temat starzenia się, jego skutków oraz tego, jak przygotować się do życia w podeszłym wieku. Sofokles (496–406 p.n.e.), który sam dożył dość zaawansowanego wieku (według większości relacji 90 lat lub więcej), zdawał się dobrze sobie radzić ze starością. Teksty z tamtych czasów przytaczają historię jego synów, którzy próbowali ogłosić, że jest on niedołączy umysłowo, w celu podważenia jego woli, na co Sofokles odpowiedział, deklamując z pamięci długi fragment tekstu, nad którym wówczas pracował. Sofokles wykazał również na własnym przykładzie, że spadek kreatywności i funkcji poznawczych w późnych latach życia nie jest nieunikniony, ponieważ pod koniec swoich dni w dalszym ciągu tworzył wysoko cenione dzieła dramatyczne.

Filozofowie, Platon (429–347 p.n.e.) i Sokrates (470–399 p.n.e.), wiedzieli, że jedną z korzyści starzenia się jest umiejętność wykorzystywania zgromadzonej wiedzy i doświadczenia zdobytego we wcześniejszych latach. Jest to pogląd powszechny zarówno w kulturach Wschodu, jak i Zachodu, np. w Afryce Subsaharyjskiej osoby starsze były tradycyjnie postrzegane pozytywnie, jako skarbnice zgromadzonej wiedzy i mądrości. Zdolność mądrego wykorzystania takiej wiedzy nie była jednak, zdaniem Sokratesa, „automatyczną konsekwencją starości” (Sokrates, *Laches*, 188c). Podobnie też w wielu kulturach, zarówno starożytnych, jak i nowożytnych, wiek nie przekłada się automatycznie na status, funkcję lub pozycję społeczną.

Plutarch (46–120 n.e.) doceniał wartość doświadczenia i wiedzy starszych obywateli, zachęcając ich w swoim traktacie

Czy osoby starsze powinny rządzić krajem? do większego zaangażowania w sprawy publiczne. Można to porównać do czasów współczesnych, w których np. w Wielkiej Brytanii ludzie są zwolnieni z pełnienia funkcji przysięgłych po osiągnięciu wieku 70 lat (obecnie rozważa się podniesienie tego wieku do 75 lat). Godne uwagi współczesne wysiłki mające na celu zwiększenie zaangażowania obywatelskiego osób starszych obejmują National Service Corps prezydenta Stanów Zjednoczonych Johna F. Kennedy'ego, w których w latach 60. ubiegłego wieku przewidziano możliwość świadczenia usług zarówno przez osoby młodsze, jak i starsze. W Harvard School of Public Health w 2004 roku zauważono, że pokolenie wyżu demograficznego „ma potencjał, aby stać się zasobem społecznym o niespotykanej dotąd proporcji, wnoszącym wkład do życia obywatelskiego swoich społeczności” (Harvard School of Public Health/MetLife Foundation 2004: 8). W połączeniu ze światowymi trendami demograficznymi potencjał osób starszych, aby w dalszym ciągu wносить swój wkład w społeczności lokalne na różne sposoby, w tym poprzez wolontariat, a także formalne i nieformalne zaangażowanie, będzie nadal wzrastał i zostanie omówiony bardziej szczegółowo w dalszej części tekstu.

Jednak w tym samym czasie, gdy wielu seniorów może i chce wnieść wkład w swoje rodziny i społeczności, są też inni, którzy wymagają opieki i pomocy. Platon komentuje wsparcie dla osób starszych w społeczeństwie w dziele pt. *Prawa*, gdzie argumentuje, że dzieci powinny opiekować się swoimi rodzicami i ich szanować. Jednak Platon wysuwa ten argument właśnie dlatego, że w jego społeczeństwie nie było to powszechne. Podobnie jak w przypadku wielu późniejszych pisarzy i filozofów, komentarze na temat opieki nad osobami starszymi często przybierały formę upomnień lub opisów utopijnych ideałów. Zasadniczo ochrona przed nadużyciami względem osób w podeszłym wieku nie była na stałe wpisana formalnie w publiczne prawo w porównaniu z przepisami dotyczącymi opieki i dobrostanu dzieci. (Należy jednak zauważyć, że dobrobyt młodszych osób

nie był szczególnie dokładnie badany w historii aż do względnie współczesnych czasów). Niedawny przykład wyraźnych regulacji prawnych dotyczących opieki nad osobami starszymi pochodzi z Chin, gdzie regulacja o „ochronie praw i interesów osób starszych” przewiduje, że dzieci muszą dbać o „potrzeby duchowe” rodziców, a także o ich potrzeby fizyczne (te ostatnie zostały zastrzeżone we wcześniejszych normach), w tym regularnie ich odwiedzać. Pogląd o znaczeniu wspierania osób starszych, a zwłaszcza starzejących się rodziców, wynika z silnej wschodniej koncepcji synowskiej pobożności. Wspieranie (lub brak wsparcia) osób starszych zarówno przez dzieci, jak i państwo zmieniało się w historii, a także różniło się w zależności od kultury – jest to również temat, który zostanie omówiony w dalszej części tej książki.

Podczas gdy Platon i Arystoteles (384–322 p.n.e.) postrzegali starzenie się jako chorobę, grecki lekarz Galen (129–200 n.e.) uważał starzenie się za zjawisko naturalne i nieuniknione. Bardzo chwalony jako myśliciel i badacz medycyny, który wyprzedzał swój czas, Galen podkreślał indywidualne różnice w doświadczeniu starzenia się. Jako jeden z pierwszych, którzy twierdzili, że to mózg, a nie serce, jest siedliskiem rozumu i myślenia, wątpił nawet, czy pogorszenie funkcji poznawczych jest po prostu nieuniknione w starszym wieku, czy raczej odzwierciedla chorobę lub choroby, które mogą dotknąć ludzi w różnym wieku. Ponadto uważał, że to, jak przeżywa się dalsze lata życia, w dużej mierze zależy od tego, jakie życiowe wybory podejmowało się wcześniej. Galen opowiadał się bardziej za stosowaniem środków zapobiegawczych niż za ordynowaniem leków na dolegliwości związane ze starością. Radził, aby zachować rozwagę w żywieniu, a także zalecał regularne ćwiczenia, nawiązując niejako do współczesnych badań nad długowiecznością i zapobieganiem schorzeniom, w tym chorobie Alzheimera, dzięki modyfikacji stylu życia.

Platon nawiązuje do uwagi Galena, odnoszącej się do wieku, poświęconej szukaniu wyjaśnień lepszej i gorszej kondycji zdrowotnej człowieka: