

Jerzy Semków*

UCZENIE SIĘ STAROŚCI I UCZENIE SIĘ W STAROŚCI – PERSPEKTYWA INDYWIDUALNA¹

Streszczenie. Uczenie się starości ma zasadniczo indywidualny charakter, ponieważ zależy od wielu różnych czynników. Pierwszym z nich jest wiek osoby, który – jak twierdzą, odwołując się do osobistych doświadczeń – ma ogromny wpływ na nasz stosunek do seniorów, od akceptacji i szacunku dla starości, do jej wyparcia jako znaku upadającej i zepsutej formy życia. Drugim czynnikiem, niemniej jednak ważnym, jest doświadczenie życia w rodzinie wielopokoleniowej, w której najstarsi członkowie są uznawani za znaczących i otoczeni szacunkiem. Kolejnym czynnikiem kształtującym naszą percepcję seniorów jest poziom świadomości środowiskowej i szeroko rozumianej świadomości społecznej znaczenia procesów starzenia się oraz ich nieuchronności w życiu każdego człowieka. W tej kwestii wciąż jesteśmy obciążeni poczuciem niższości, jak ci, którzy musieli żyć do wieku siedemdziesięciu, osiemdziesięciu i dziewięćdziesięciu lat. Głęboko zakorzeniona i wywodząca się ze złej tradycji wiara, która prowadzi do wspólnego kojarzenia starości z tą, „która nie udała się Bogu” bardzo powoli zostaje wyeliminowana ze świadomości zbiorowej. Proces ten wzmacnia nowe otwarcie ostatniej fazy życia, które w wyniku ciągłego przedłużania nabiera nowego wymiaru, a następnie nowego znaczenia. Liczne przykłady osób starszych, które dbają o swoją kondycję psychofizyczną oraz ich rozwój społeczny i duchowy, stopniowo przywracają starości należne jej miejsce w życiu człowieka. W procesie zmian wiodącą rolę odgrywa duchowy rozwój człowieka, którego ważnym składnikiem jest duchowa praktyka. To w niej i dzięki niej starość zyskuje status okresu życia, nie gorszego, niż jego wcześniejsze etapy.

Słowa kluczowe: uczenie się starości, osobiste doświadczenie, Pierre Hadot, duchowe doświadczenie, filozofia życia.

Learning old age and learning in old age: an individual perspective

Summary. Learning old age has an essentially individual character since it is dependent on many different factors. The first one is the age of a person which, as I argue by referring to personal experiences, has a huge influence on our attitude towards seniors – from the acceptance and respect for old age to its disavowal as a mark of a declining and decrepit lifeform. The second factor, nonetheless also important, is the experience of living in a multigenerational family in which

* Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Janusza Korczaka w Warszawie, Wydział Nauk Społeczno-Pedagogicznych w Katowicach, 40-173 Katowice, ul. Katowicka 27, jerysemkow@gmail.com

¹ Artykuł ten ukazał się w języku angielskim w czasopiśmie „Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2017, nr 1 (13), s. 25-32, pod tytułem *Learning old age and learning in old age: an individual perspective*.

the eldest members are deemed significant and entertaining respect. Another factor that shapes our perception of seniors is the level of environmental and widely societal awareness of the significance of aging processes and of their inevitability in the life of every human being. In that matter, we are still burdened with a feeling of inferiority as those who were bound to live on until the age of seventy, eighty, and ninety. Deeply ingrained, and stemming from a bad tradition, a belief that leads one to commonly associate old age as the one “on which God had failed” is very slowly being eliminated from the collective consciousness. The process is enhanced by a new opening of the last phase of life which as a result of constant lengthening acquires a new dimension, followed by a new meaning. Numerous examples of old people who take care of their psychophysical condition and their social and spiritual development are gradually retrieving old age to its rightful place in the human lifespan. In this process of change, a leading role seems to be played by a person’s spiritual development whose important component is spiritual practice wherein and thanks to which old age acquires the status of life’s period not worse than its previous stages.

Keywords: learning old age, personal experiences, Pierre Hadot, spiritual exercises, philosophy as a way of life.

Wprowadzenie

Spojrzenie na proces starzenia się z perspektywy człowieka zbliżającego się do 80. roku życia ma sens jedynie wtedy, gdy osoba ta, w wyniku pogłębionej refleksji, stara się dociec prawdy na temat swego stosunku do ludzi starych, poczynając od swego dzieciństwa oraz stosunku do swojej osoby w zaawansowanym wieku. Jest to o tyle ważne, że, jak stwierdza Hellen Bee, po 75. roku życia proces starzenia się ulega przyspieszeniu. Stąd też są to, być może, ostatnie lata, w których refleksja na temat uczenia się starości i w starości jest możliwa (Bee, 2004, s. 543–643). Szczególnie ciekawy wydaje się wątek dotyczący uczenia się starości. Kiedy stary człowiek staje się źródłem wiedzy i mądrości, dla kogo (w jakim wieku?) może być nauczycielem (mentorem), zaświadczać tym sposobem o wartości ostatniego etapu życia?

Odmienne oceny starości w biegu indywidualnego życia

W moim dzieciństwie ludzie zaawansowani wiekowo (babcia, dziadek) prezentowali pozytywny obraz starości, otaczając swoje wnuki opieką, troską, a nierzadko wykazując wobec nich pobłażliwość. Byli uosobieniem powagi, a równocześnie życiowej zaradności. Starość w ich wydaniu jawiła się jako okres życia godny szacunku, zrozumienia i miłości. Często posiadali wiedzę wyniesioną ze środowisk wiejskich, która przynosiła niekiedy ratunek w sytuacjach trudnych². Wiedza ta, np. o ziołach, ludzkich słabościach czy o świecie ich młodości miała walor czegoś nowego, nieznanego i przez to wzbudzającego nasze dziecięce zaciekawienie. Gdy dzielili się swoimi przeżyciami, nikt nie śmiał im przerwać czy zakłócić ich opowiadanie.

² Babcia użyła ziół, by skutecznie wyleczyć zapalenie mego ucha środkowego.

Rola ludzi starych, w miarę upływu czasu i osiągnięcia przez ich wnuki wieku młodzieńczego, ulegała – siłą rzeczy – pomniejszeniu. Działo się tak na skutek wyraźnego obniżenia kondycji psychofizycznej i dojścia do głosu negatywnych symptomów starzenia się (choroby, pogorszenie sprawności w różnych zakresach). Ten postępujący, negatywny obraz starości uświadamiał ich młodym wnukom, po raz pierwszy z taką siłą, istotę procesów starzenia się i nieuchronność tego stanu w ich własnym biegu życia. Stąd pojawia się poczucie lęku, bardziej jednak przed własną, wyobrażoną starością.

Tak więc, o ile dzieci uczyły się pojmowania starości na przykładzie bliskich im osób (ważnych postaci w życiu rodziny) i w tym kontekście starość mogła być stanem pożądanym z uwagi na jej status, o tyle jako ludzie młodzi, dojrzewający do dorosłości i dostrzegający ciemną stronę procesów starzenia się, zmieniali swój do niej stosunek, negując jej wartość i znaczenie. Można więc powiedzieć, że starość stawiała się czymś niechcianym; następował proces uczenia się starości w jej kształcie negatywnym, a co za tym idzie – oddalania od siebie myśli o własnej starości. Trzeba bowiem pamiętać, że 60 czy 50 lat temu człowiek po 70., a zwłaszcza po 80. roku życia był rzadkością i może dlatego stanowił ważny punkt odniesienia dla człowieka dorosłego, będąc dlań swoistym *memento mori*.

Widzimy zatem, że proces uczenia się starości, właściwie rozpoczęty w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym jako pewien rodzaj przygotowywania się do tego, by być osobą starszą, poważaną i słuchaną, zostaje w okresie młodzieńczym zahamowany; zwrócenie szczególnej uwagi na słabości ludzi starych powoduje mentalną negację tego stanu, zwłaszcza w odniesieniu do własnej osoby, co nierzadko przenosi się także na codzienne zachowania wobec ludzi w okresie późnej dorosłości.

Postawa nieakceptowania starości potęguje się w miarę dojrzewania do dorosłości i w okresie wczesnej dorosłości. Starość w odniesieniu do własnej osoby wydaje się tak odległym etapem egzystencji, że świadomość potrzeby uczenia się jej przez np. prowadzenie zdrowego trybu życia, schodzi na plan dalszy. Oczywiście, zdrowie jako wartość znacząca, dla wielu osób w okresie wczesnej i średniej dorosłości, jest przedmiotem zabiegów i troski, ale tylko ze względu na ich dobrostan w czasie, w którym żyją, natomiast nie z myślą o zachowaniu go na okres późnej dorosłości. Co prawda, pojawiająca się od czasu do czasu choroba uświadamia młodym dorosłym potrzebę zreformowania stylu życia, bądź tylko niektórych jego elementów (np. rzucenie palenia), ale jednak dla większości nie stanowi to dostatecznie silnego bodźca do zmiany dotychczasowych nawyków i przyzwyczajeń. Sytuacja ulega diametralnej zmianie, gdy poważna choroba w młodości pozostawia trwałe ślady w organizmie (np. wadę serca czy konieczność funkcjonowania z jedną nerką). Wówczas potrzeba zachowania przynajmniej minimum komfortu życiowego sprawia, że staramy się preferować prozdrowotny styl życia.

Starość w obliczu zmasowanych tendencji do odmładzania

Na ogół starość – poza przypadkami osób zmuszonych okolicznościami do zajmowania się starą matką czy ojcem – w zasadzie znika z przestrzeni myślowej człowieka w tzw. sile wieku (25.–55. roku życia), a uczenie się jej odsuwane jest na czas późniejszy. Zresztą nieustannie epatowani medialnymi mirażami „wiecznej młodości” oraz rzekomymi możliwościami jej odzyskiwania, dojrzały dorośli często poddają się tej ułudzie, wstępując na niebezpieczne ścieżki walki z naturalnym procesem starzenia się na drodze operacji plastycznych oraz podobnych działań odmładzających. Siła wzorców odmładzania się jest tak wielka, że – nie patrząc na niebezpieczeństwa i koszty – dorośli poddają się zabiegom medycznym, a także paramedycznym, których efekty nie zawsze są korzystne.

Wydaje się, że dotykamy w tym miejscu niezwykle drażliwego problemu, jakim jest wręcz atawistyczna potrzeba człowieka, by przez całe życie utrzymywać swoją kondycję psychofizyczną i społeczną na możliwie wysokim poziomie. Z natury swej ważna i zrozumiała potrzeba ta, realizowana systematycznie, nie daje jednak gwarancji bycia niezależnym od postępującego procesu starzenia się. W tej sytuacji starość, tradycyjnie pojmowana jako ostatni etap ludzkiej egzystencji, niesie ze sobą groźbę utraty tego, co najcenniejsze, tj. zdrowia i radości życia. Czy jednak jest to wizja słuszna i niepodważalna? Niewątpliwie brak akceptacji dla starości, odczuwany osobiście przez niemal każdego człowieka, przekraczającego jej umowny próg (60 lat), rodzi poczucie dyskomfortu psychicznego, osadzonego na postępującym zanikaniu wiary we własne możliwości, związanego z pogłębiającą się świadomością zbliżającego się końca życia. Dodajmy do tego, że to osobiste negatywne odczucie jest wzmacniane przez odbiór społeczny naszej osoby, wedle którego jesteśmy już starzy, nie tylko z uwagi na wiek, lecz także idący w ślad za tym wygląd, zachowania oraz inne cechy przypisywane temu okresowi życia. Tak więc, znaczący wpływ na nasze poczucie starzenia się ma reakcja innych ludzi na całą sferę naszej aktywności, która – siłą rzeczy – podlega pewnym ograniczeniom, a nie-raz nawet destrukcji.

Zarysowana pokrótce wizja starości, przed którą się bronimy, starości niechcianej, nie wyczerpuje wszystkich możliwych wersji przeżywania tego etapu życia i ustosunkowania do jego przypadłości oraz słabości. Nową, bardziej korzystną i godną wizję starości można budować w oparciu o proces uczenia się tej starości przez poznawanie, wgłębianie się w jej mechanizmy i cechy specyficzne. Oparta na najnowszych badaniach wiedza o tym okresie egzystencji sprzyja rodzeniu się pozytywnego jej obrazu i pomaga w przezwyciężeniu ciemnej wizji ostatniego etapu życia. Ten pęd do uczenia się starości nierzadko pojawia się u jej progu (Chopra, 1995; Peale, 2011), ale przecież i wtedy nie jest jeszcze za późno.

Starość jako ćwiczenie duchowe (*exercitia spirytualia*)

Duchowy wymiar starzenia się, jako pewien fenomen, w sposób szczególny przypisywany ostatniemu etapowi życia człowieka, zawiera w sobie głęboką tajemnicę natury ludzkiej, której rozliczne aspekty poddawane są refleksji naukowej. Specyficzny dla końcowej fazy życia lęk przed śmiercią niesie ze sobą, w większości przypadków, poczucie utraty, swoistego cierpienia. Z drugiej jednakże strony śmierć – jak słusznie stwierdza Leo Buscaglia – „uświadamia nam, że mamy żyć teraz, w tym momencie, że dzień jutrzejszy jest iluzją (i nigdy nie nadchodzi)”. Śmierć „mówi nam, że nieważna jest liczba dni, godzin, czy lat, które mamy przed sobą, ale to, w jaki sposób wykorzystamy ten czas” (Buscaglia, 2007, s. 126).

Co sprawia, że tak wielu ludzi w okresie późnej dorosłości cierpi z powodu zbliżającego się kresu życia?

Obok niewątpliwie pogarszającej się kondycji fizycznej, której stan dla większości osób dożywających 70., 80. czy 90. roku życia jest swoistym sygnałem zbliżającego się końca – wielkie znaczenie ma stan ich duchowej kondycji, często naznaczonej ogromnym nieuporządkowaniem i nieświadomością tego, co jest przeżywane w danej chwili. Warto tutaj przywołać poglądy wszystkich szkół filozoficznych, które zwracają uwagę na podstawowe przyczyny cierpienia człowieka, jakimi są „zamęt, nieświadomość i namiętności: chaotyczne pragnienia, wyolbrzymione obawy” (Hadot, 2003, s. 13). Dominacja troski, troszczenia się – zdaniem Cycerona – jest przeszkodą na drodze prawdziwego życia, które wtedy zyskuje na wartości, gdy staramy się „wyzbyć własnych namiętności” (Friedmann, za: Hadot, 2003, s. 14).

Wydaje się, że okres późnej dorosłości jest szczególnie predestynowany do tego, by człowiek, świadomy zbliżającego się kresu swego życia, podjął „ćwiczenia duchowe”, które pozwoliłyby mu przekształcić się wewnątrz, w pewnym sensie odbudować swój duchowy wymiar oraz idącą w ślad za tym kondycję psychiczną. Ćwiczenia duchowe, dobrze znane w epoce hellenistycznej i rzymskiej, jak też w średniowieczu, wypełniały treść aktywności poznawczej szkół filozoficznych w tamtym czasie. Tu przychodzi nam z pomocą skrócony opis stoickich ćwiczeń duchowych, zaprezentowanych przez Filona z Aleksandrii: „ćwiczenie uwagi, prowadzenie medytacji i wspomnianie tego, co dobre”. Następnie przychodzą ćwiczenia bardziej intelektualne, tj. „lektura, słuchanie, poszukiwanie i badanie pogłębione”. Najbardziej aktywne ćwiczenia dotyczą „panowania nad sobą, spełniania obowiązków, obojętność na rzeczy obojętne” (Hadot, 2003, s. 16–17). Przy czym „uwaga” to główny element postawy duchowej stoika, której przejawy w postaci „ciągłej czujności i obecności ducha, stale rozbudzanej samoświadomości, stałego napięcia ducha” pozwalają realizować podstawową regułę życiową, czyli rozróżnienie tego, co od nas zależy, od tego, co nie zależy (Hadot, 2003, s. 17). Tylko dzięki nieustającej czujności ducha jesteśmy w stanie skupić się na chwili obecnej. W tym ćwiczeniu ducha nie chodzi o zwykłą wiedzę, „tylko o coś znacznie ważniejszego,

tj. o przekształcanie osobowości”. Celem ćwiczenia medytacji jest uładzenie naszej mowy wewnętrznej, uczynienie jej spójną po to, by człowiek potrafił oddzielić to, co od niego zależy, od tego co jest poza jego zasięgiem.

Akcentowaną tu postawę odnajdujemy współcześnie u przedstawicieli orientacji humanistycznej, którzy wskazują na potrzebę życia „tu i teraz”. Reprezentant nurtu humanistycznego, Fritz Perls, zwraca uwagę na to, że terażniejszość, jako jedyna rzeczywistość, której doświadczamy, jest jedynie prawdziwa, stąd wracanie do przeszłości, której już nie ma, bądź wybieganie myślami w przyszłość, której jeszcze nie ma, pozbawia nas autentycznego uczestnictwa w dziejącym się wokół nas świecie i możliwości pełnego jego przeżywania. Koncentrowanie się na tym, w czym aktualnie uczestniczymy, nie oznacza oczywiście wyrzucenia z naszych myśli planów, marzeń i wspomnień. Nie mogą być one jednak substytutami terażniejszości, wypierającymi nasz w pełni świadomy udział w chwili przeżywanej „tu i teraz” (Strumska-Cylwik, 2005, s. 73). Życie w terażniejszości jest warunkiem koniecznym doświadczania pełnej gamy odczuć i wrażeń, które niosą ze sobą sytuacje codziennego bytowania. Ale jest także warunkiem zdobywania niezbędnej do dalszego funkcjonowania wiedzy o świecie, którego zmienność wprost narzuca bycie w nim z pełną świadomością i uwagą. Wtedy bowiem mamy szansę rozwijać się duchowo, zwłaszcza w okresie późnej dorosłości, kiedy to – jak już stwierdzono – szczególnie aura towarzysząca ostatniemu etapowi życia sprzyja ćwiczeniom ducha. Jest to – zdaniem Diogenesa Laertiosa – czas, w którym należy zatroszczyć się „o zdrowie swojej duszy” (Diogenes Laertios, 1968, za: Hadot, 2003, s. 25). Źródłem nieszczęścia ludzi jest lęk przed rzeczami, których nie warto się bać, jak też pragnienie rzeczy, które niewarte są naszych zabiegów. Spędzając życie na niepokoju wywołanym niepotrzebnymi obawami i niezaspokojonymi pragnieniami, ludzie pozbawiają się „jedyną prawdziwą przyjemność, przyjemności istnienia” (Diogenes Laertios, 1968, za: Hadot, 2003, s. 25).

Przyjemność istnienia, czyli bycia w świecie, który dzieje się na naszych oczach, pozwala nam lepiej radzić sobie z lękami opanowującymi świadomość człowieka, skoncentrowanego na przeszłości lub nieprzewidywalnej przyszłości. Toteż, z drugiej strony, rozpamiętując radosne zdarzenia z przeszłości, bądź też poszukując szczęścia w przyszłości, marnujemy to, co daje nam terażniejszość, przeżywana z pełnym udziałem naszej świadomości (Horacy, *Ody* I, 11,7, za: Hadot, 2003, s. 29).

Zachowanie równowagi pomiędzy tymi dwoma postawami wydaje się sposobem życia, który gwarantuje ów konieczny dla normalnego funkcjonowania spokój i towarzyszące mu skupienie na sprawach, rzeczach i ludziach, wypełniających aktualne bytowanie.

Na zdolność do samokształtowania jako charakterystyczną dla człowieczeństwa cechą kładzie nacisk Max Scheler, który uznaje człowieka za mikrokosmos, żywą istotę wypełnioną duchem – „jest osobą, w której dochodzi do głosu czynnik duchowy nie napotykaną u innych istot żywych, ale wskazujący autonomiczność wobec witalno-psychicznej przyczynowości” (Scheler, 1987,

s. 201). Samokształtowanie zatem (jako następstwo rozwijania sfery duchowej człowieka) podnosi jakość jego funkcjonowania w świecie, uniezależniając go od owej „witalno-psychicznej przyczynowości”.

Geneza duchowości człowieka, jego rozwoju w stronę wyższego poziomu rozumienia własnej natury, jak też natury otaczającego świata jest także przedmiotem zainteresowań współczesnych badaczy – filozofów, antropologów, socjologów, psychologów i przedstawicieli nauk przyrodniczych. Szybki postęp w naukach biologicznych spowodował tendencję do analizowania specyficznej dla człowieka sfery ducha z perspektywy paradygmatu ewolucyjnego (Dyk, 2008, s. 243).

Wśród badaczy analizujących przyrodnicze determinanty ewolucji duchowej człowieka warto zwrócić uwagę na poglądy antropologa Konrada Z. Lorenza, który uznaje duchowe życie za nowy rodzaj bytu, właściwy tylko człowiekowi. Odwołując się do procesu ewolucji, wyróżnia jej dwa rodzaje: (1) wolno postępującą ewolucję biologiczną i (2) bardzo szybkie tempo rozwoju kulturowego człowieka. Kultura jako sfera uniwersalna jest swoistą „wspólną matrycą” najróżniejszych przejawów ludzkiego ducha. Toteż ewolucja duchowa jest – zdaniem K. Lorenza (1997, s. 287) – tożsama z ewolucją kulturową: Kultura, podobnie jak duch ludzki, zyskuje w swoim procesie rozwojowym ponadosobniczy wymiar jako „ponadindywidualna jednia poznania, umiejętności i chcenia” (Lorenz, 1977, s. 287). Operując kategorią duszy ludzkiej jako bytu uniwersalnego, badacz ten postrzega ją w roli łącznika pomiędzy dziedzictwem biologicznym człowieka i jego sferą ducha, gdyż kształtuje się ona w środowisku kulturowym jako naturalny efekt przystosowania biologicznej natury człowieka do stworzonej przez niego kultury. Trudno nie zgodzić się z poglądem, że życie duchowe człowieka czerpie z bogatych zasobów kultury, która – przez niego tworzona – w swoisty sposób odzwierciedla jego duchowe aspiracje.

W pewnym więc sensie można by zatem powiedzieć, że w ćwiczeniu duchowym człowiek musi umiejętnie sięgać po dobra kultury, wykorzystując ich potencjał do przekształcania własnej osobowości, tj. – jak pisze Filon z Aleksandrii – uładzenia naszego wnętrza, uczynienia go spójnym. Człowiek w okresie późnej dorosłości, dysponujący niezaburzoną świadomością, ma duże szanse uzyskania poczucia wypełnienia pewnej życiowej misji. Odwołując się do własnej drogi życiowej, trudno nie zauważyć, że proces starzenia się, w miarę zbliżania się umownych granic początkujących ostatni etap życia, zaznaczając się wyraźnie w sferze psychofizycznych możliwości, skłania do poszukiwań odpowiedniego stylu życia i właściwej postawy wobec coraz to nowszych zdarzeń i sytuacji egzystencjalnych. W tym kontekście lęk przed śmiercią staje się swobodnym kluczem do refleksyjnej analizy istoty jednostkowego bytu.

Pozostaje jeszcze odpowiedź na pytanie, jak bronić się przed osłabiającymi nasze ego opiniami, negującymi wartość naszej starości oraz wyrosłymi na ich tle poczuciem zniechęcenia i niewiary we własne możliwości?

Wydaje się, iż należy odbudowywać i kultywować w sobie świadomość, że ten nieunikniony etap życia, w którym się znajdujemy, jest równie wartościowy jak

wcześniejsze; afirmować starość, poszukując jej walorów specyficznych, wcześniej niewystępujących, bądź też wykorzystywać i rozwijać zainteresowania, stłumione nawałem obowiązków zawodowych i rodzinnych w okresach poprzednich.

Podstawą rozwijania takiego pozytywnego myślenia o późnej dorosłości jest:

1. Podtrzymywanie sprawności fizycznej na takim poziomie, na jaki pozwalają nam siły, którymi dysponujemy; duża rola silnej woli, która umożliwi wykonywanie np. codziennych ćwiczeń gimnastycznych, niezależnie od jakichś ruchowych zajęć.

2. Rozwijanie aktywności intelektualnej, np. przez powrót do czytania literatury pięknej, utrzymywanie aktywności poznawczej w bliskiej nam dziedzinie życia.

3. Podtrzymywanie, w miarę możliwości, aktywności pracowniczej, nie tylko związanej z wykonywanym wcześniej zawodem, która wyjątkowo skutecznie sprzyja kondycji psychospołecznej; jest źródłem wiary we własne możliwości oraz czynnikiem dopingującym do działań w dwóch poprzednich zakresach (aktywności fizycznej oraz intelektualnej).

Podsumowanie

Uczenie się starości ma mocno zindywidualizowany charakter, gdyż jest uzależnione od wielu czynników. Pierwszym z nich jest wiek osoby, który (jak to wykazałem – odwołując się do osobistych doświadczeń) ma ogromny wpływ na charakter stosunku do osób starych: od ich akceptacji i szacunku dla późnego wieku, aż po odrzucenie starości jako schyłkowej i niewydolnej formy życia. Drugim czynnikiem, niemniej ważnym, jest doświadczenie, związane z życiem w rodzinie wielopokoleniowej, w której najstarsi jej członkowie uznawani są za osoby znaczące i cieszące się szacunkiem. Kolejnym czynnikiem, który ma wpływ na postrzeganie osób starszych i rodzący się na tym tle stosunek do ich obecności w życiu społecznym jest poziom świadomości środowiskowej i – szerzej – społecznej, obejmującej znaczenie procesów starzenia się oraz ich nieuchronności w życiu każdego człowieka. W tej kwestii ciąży jeszcze na nas odium gorszości tych, którym dane było i jest dożywać 70., 80. i 90. roku życia. Mocno zakorzeniony i wyrosły ze złej tradycji pogląd, wyrażający się w potocznym określaniu starości jako tej, która „nie udała się Panu Bogu”, bardzo powoli jest eliminowany ze świadomości zbiorowej. Sprzyja temu procesowi nowa odsłona ostatniego etapu życia, który na skutek wydłużania się, nabiera innego wymiaru, a co za tym idzie – nowego znaczenia. Mnożące się przypadki osób w zawansowanym wieku, zabiegających o swą kondycję psychofizyczną, dbających o swój rozwój społeczny i duchowy – stopniowo przywracają starości należne jej miejsce w całym biegu życia ludzkiego. Szczególną rolę w tym procesie zmiany zdaje się odgrywać położenie nacisku na rozwój duchowy osoby, którego ważnym składnikiem jest ćwiczenie duchowe. Wtedy też starość zyskuje status okresu życia, nie gorszego niż poprzednie jego etapy.

Bibliografia

- Bee H., 2004, *Psychologia rozwoju człowieka*, przeł. A. Wojciechowski, J. Gilewicz, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Buscaglia L. F., 2007, *Sztuka bycia sobą*, przeł. A. Lasocka-Biczysko, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
- Chopra D., 1995, *Życie bez starości. Młode ciało, ponadczasowy umysł*, przeł. G. Woźniak, Wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa.
- Diogenes Laertios, 1968, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, t. 6, przeł. I. Krońska, K. Leśniak, W. Olszewski, PWN, Warszawa.
- Dyk W., 2008, *Przyrodnicze determinanty ewolucji duchowej człowieka*, [w:] *Oblicza kultury. Człowiek – poznanie – twórczość*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Hadot P., 2003, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. E. Domański, Fundacja Aletheia, Warszawa.
- Horacy, 1922, *Ody I, II, 7*, przeł. H. Sienkiewicz, [w:] *Dzieła wszystkie*, Wydawnictwo Ossolineum, Lwów.
- Lorenz K., 1997, *Odwrotna strona zwierciadła. Próba historii naturalnej ludzkiego poznania*, przeł. K. Wolicki, PIW, Warszawa.
- Peale N., 2011, *Moc pozytywnego myślenia*, przeł. M. Umińska, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa.
- Scheler M., 1987, *Pisma z antropologii filozoficznej i teorii wiedzy*, przeł. A. Węgrzecki, PWN, Warszawa.
- Strumska-Cylwik L., 2005, *Pomiędzy otwartością i zamknięciem*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.