

Starość nie radość?

„Starość nie udała się Panu Bogu” – daje się słyszeć to tu, to tam, zarówno z ust osób starszych, jak i osób im towarzyszących. A może to my nie potrafimy zaakceptować faktu, że jednym z etapów naszego życia jest starość? Zamiast właściwie się do niej przygotować, za wszelką cenę próbujemy ją wyprzeć z naszego sposobu myślenia, wiele jej oznak ignorując. Czasem wydaje się nam, że uda się ją przechytrzyć. Tymczasem warto inwestować – przez całe życie – w edukowanie się ku starości. Oznacza to przede wszystkim wytężoną pracę nad różnego rodzaju przywarami oraz eliminowanie ich, na starość bowiem negatywne cechy naszej osobowości potęgują się. Warto zatem pomyśleć już wcześniej o przebiegu sędziwych lat swego życia, by nie być zgnusiałem starcem, ale z humorem i „z wdziękiem wyrzekając się spraw młodości” (*Dezyderata*) korzystać z darowanego czasu, chociaż może nie wszystkie dni będą nam się podobały.

Przejawy starości

Starość w pewnym sensie technie tajemniczością, a to rodzi wiele napięć i nieporozumień. Nie podlega dyskusji, że niektóre zachowania osób starszych zaskakują i odbierane są jako złośliwości, a nie jako typowe dla danego okresu życiowego. Dlatego zdarza się, że reakcją na nie są uszczypliwe uwagi. Bez próby poznania „odmiennego świata” tworzą się bariery, które wydają się nie do przeskokowania. Obcowanie ze starością nie jest łatwe ani dla osób bezpośrednio ją przeżywających, ani im towarzyszących. Z każdej ze stron wymaga wiele wysiłku i cierpliwości. Dotychczasowa komunikacja bywa utrudniona.

Często bliscy osób starszych nie potrafią zrozumieć, że ich krewni zaczynają mieć trudności z logicznym postrzeganiem wydarzeń i łączeniem poszczególnych faktów, z zapamiętywaniem dopiero co poczynionych ustaleń. Powiadamy: „Inni mogą sobie z tym nie radzić, ale przecież nie nasi rodzice czy dziadkowie”. Znacznie bardziej akceptujemy „dziwne” zachowania osób obcych, emocjonalnie nam obojętnych, aniżeli tych, z którymi jesteśmy powiązani rodzinnie czy uczuciowo. Niełatwo bowiem zaakceptować fakt, że bliscy, do

malizujemy kontakty z nimi. Zawężona komunikacja może prowadzić do „zatrącania” mowy, co jeszcze bardziej komplikuje porozumiewanie się. Wypowiadane słowa nie docierają do adresata, co sprawia, że dostęp do rozmówcy jest utrudniony. Konsekwencją takiego stanu rzeczy może być po-



Niełatwo zaakceptować, że bliscy, do niedawna tak bystrzy i elokwentni, zupełnie się zmienili.

niedawna tak bystrzy i elokwentni, mają trudności z wysławianiem się, problemy z podejmowaniem najprostszych decyzji, często nie poznają dobrze znanych im osób, traktują je jak obcych ludzi. Nie potrafią wykonać prostych czynności, niejednokrotnie obwiniają i oskarżają swych najbliższych, posądzają o sprawy, których nigdy się nie dopuścili. To irytuje, stwarza nieporozumienia. Niewiele w tym kontekście daje przypomnienie sobie, że nawet tacy geniusze, jak Immanuel Kant, również dotknięci byli demencją. Nietrudno się domyśleć, że jest to wyrazem niezdolności zaakceptowania niektórych przejawów starości. Próbuje je wypierać, nie dopuszczać do swych myśli. Może jest to jeden z powodów, dla których podejmujemy próby odseparowania się od osób starszych, unikamy czy też mini-

wolne postrzeżenie przez starszą osobę innych jako obcych, a nawet wrogów. Zawężenie komunikacji może prowadzić do zaniżania własnej wartości i ograniczania kontaktu z innymi,

a tym samym zamykania się w samotności, która rodzić będzie dodatkowe cierpienie, wyzwalając podenerwowanie, lub paralizującą bezsilność.

Inna, lepsza starość?

Tymczasem liczba osób w starszym wieku stale wzrasta. Warto podkreślić, że w dzisiejszej dobie mamy do czynienia ze znaczącą transformacją tego okresu życia człowieka. Współczesna starość jest inna od tej sprzed stu czy nawet pięćdziesięciu laty. Długość życia i jakość życia uległy diametralnym zmianom. W poprzednim stuleciu mówiono już o sześćdziesięcioletnich staruszkach, dziś w literaturze gerontologicznej mowa jest o „młodych starzych” w przeciwieństwie do grupy wiekowej 80- i 90-latków. Nawet ci jednak potrafią być nadal wysporto-

wani, elegancko ubrani, podejmując różnego rodzaju wyzwania. Niezwykle modne stały się uniwersytety trzeciego wieku. Emeryci są zapalonymi podróżnikami, oczywiście na zachodzie w znacznie większym stopniu, niż u nas, chociaż w krajowych i zagranicznych kurortach daje się zauważyć coraz więcej wczasowiczów w wieku emerytalnym. Można ich spotkać na trasach turystycznych, w restauracjach i kawiarniach, żywotnych, tryskających humorem.

Co musi wiedzieć duszpasterz

Niezależnie jednak od sposobu przechodzenia przez ten szczególnie okres życia, można w nim wyróżnić charakterystyczne cechy:

- ubywanie fizycznych sił;
- ograniczony proces regeneracyjny;
- częste hospitalizacje;
- podatność na choroby;
- zawężenie kręgu życiowego;
- zdanie na pomoc innych;
- utrata zaufanych osób, utrata partnera, uczestniczenie w pożegnaniu przyjaciół i bliskich;
- zmiana miejsca zamieszkania, czasem przenosiny do domu opieki;
- zmiana kręgu przyjaciół;
- utrata bystrości;
- utrata poczucia własnej wartości;
- wzrost w związku z tym agresji, a także tendencji samobójczych, zwłaszcza w powiązaniu z konkretnymi chorobami;
- walka o autonomię;
- zdolność cieszenia się z drobno-
stek;
- zdanie się na innych;
- humor;
- wrażliwość na ciszę;
- nawiązanie do religijności czasu dzieciństwa;
- pielęgnowanie wiary, która staje się bardziej istotna;
- kładzenie nacisku na pobożność;
- zgorzknienie będące wynikiem zawodów poczynionych w relacji z Bogiem, pokrzyżowanych życiowych planów, zawiedzonych nadziei;

● zamglony obraz Boga w wyniku poczynionych doświadczeń, np. wojennych;

- wyrazisty obraz Boga;
- zaufanie, co do przyszłości, także tej po śmierci.

Warto je znać, podejmując się duszpasterskiej służby w tej grupie wiekowej, choć to tylko szkic tego, co dzieje się na starość z perspektywy cielesnej, psychicznej, socjalnej i religijnej. W każdym przypadku akcenty rozkładają się bardzo indywidualnie.

Duszpasterstwo wśród starszych ma miejsce podczas: odwiedzin domowych, jubileuszy, odwiedzin urodzinowych, odwiedzin w domach opieki, proponowanych spotkań dla starszych na terenie parafii. Także podczas przypadkowych spotkań na ulicy, w sklepie lub umówionych spotkań w domu duszpasterza lub rozmówcy.

W przypadku duszpasterstwa wśród osób starszych warto podkreślić sprzyjające warunki do prowadzenia rozmów, na które składa się przede wszystkim gotowość do narracyjnego spojrzenia na swe życie, chętnie dzielenie się swymi doświadczeniami oraz dysponowanie wolnym czasem. Powyższe nie wyklucza to, że duszpa-

scy nie niosą w ogóle lub w małym stopniu.

Jak w przypadku każdej rozmowy duszpasterskiej, należy podchodzić w stosunku do usłyszanych treści z dystansem. Utyskiwania na najbliższych nie muszą bowiem wynikać z ignorowania osoby starszej czy lekceważenia jej potrzeb, a o wiele bardziej ze zbyt wygórowanych oczekiwań wobec swych krewnych, zaborczych postaw, potrzeby, by wszystko toczyło się wokół starszej osoby. Są takie jednostki, którym nie sposób dogodzić. Stanowią one znaczące obciążenia dla otoczenia. Mało co sprawia im radość. Wszystko się im należy. Za nic nie potrafią być wdzięczne. Wręcz skandalem jest przyjęcie innych postaw, aniżeli przez nich proponowane. W bardzo taktowny sposób należy podczas rozmowy duszpasterskiej ukazać taki stan rzeczy, nawet za cenę przypisania nas do grupy swych przeciwników.

Bilans życiowy

Wiek nie zwalnia nas od wysiłku refleksji nad sobą i podejmowania prób zmiany. Oczywiście na starość zmiana taka jest trudna. Dlatego też na wstępie podkreślałem znaczenie edukowania się ku dobrej, radosnej starości. Gdy wysłuchamy tego, co obciąża osobę starszą, warto wskazać jej zadania, jakie przed nią stoją i towarzyszyć w ich realizacji. Te zadania to:

- ◆ przede wszystkim pożegnanie z wieloma przyzwyczajeniami, pełnionymi funkcjami, wykonywanymi pracami, ludźmi, rzeczami, przedmiotami;
- ◆ poszukiwanie nowych dróg życiowych, nowych zadań, nowych rytuałów, nowych spojrzeń na zmieniające się otoczenie;
- ◆ pojednanie się, zdystansowanie do niezrealizowanych marzeń, tzw. bilanse życiowe;
- ◆ poszukiwanie na nowo sensu darowanych dni;
- ◆ uregulowanie formalności związanych z odejściem z tego świata.

Bliiskość drugiego człowieka zwiększa żywotność osoby starszej.

sterz będzie napotykał osoby zamknięte, bardziej zagonione niż podczas czynnego życia zawodowego itd. W większości jednak przypadków dane mu będzie przeżywać duszpasterstwo codzienności, podczas którego najczęściej najpierw będzie musiał rozprawić się z negatywnymi odczuciami, jakie towarzyszą rozmówcy w związku z omawianym doświadczeniem, wylewaniem żalu, narzekaniem na trudny los, prezentowaniem dolegliwości chorobowych, akcentowaną samotnością i apelem o niezwłoczną pomoc, której niestety bli-

Duszpasterz może towarzyszyć w tych zadaniach poprzez:

- ◆ wysłuchanie historii życiowych osób starszych;
- ◆ pracę nad żałobą związaną z bilansem życiowym;
- ◆ stwarzanie przestrzeni dla przeżywania doświadczeń, zarówno tych dobrych, jak i złych;
- ◆ wyraźne artykułowanie wdzięczności;
- ◆ umożliwienie: wypowiadania gniewu, prezentowania swej dumy, przyznawania się do wstydlivych wydarzeń swego życia; omówienia rozczarowań i lęków, także tych związanych z umieraniem i śmiercią;

- ◆ mobilizowanie do wykonywania czynności, co do których jest doświadczyć siły, im człowiek jest bardziej samodzielny, tym bardziej wzrasta jego poczucie wartości i chęć życia;
- ◆ wspieranie rozwoju fantazji i kreatywności;
- ◆ wzmocnienie wiary;

Wyrwanie człowieka ze starczego marazmu i rezygnacji jest duszpasterskim zadaniem.



- ◆ niesienie pomocy;
- ◆ przypominanie i utrwalanie obietnic danych przez Boga.

Naprzeciw samotności

Nie ulega wątpliwości, iż jednym z priorytetowych za-

dań duszpasterskich w odniesieniu do osób starszych jest wychodzenie naprzeciw ich samotności, dostrzeganie istniejących deficytów, podejmowanie tematów, które zaproponują, zwłaszcza, że najbliżsi te tematy najprawdopodobniej już wiele razy *przerabiali* i nie mają ochoty kolejny raz wsłuchiwać się w dobrze znane historie, powtarzane prawdy.

Osoby starsze wysyłają sygnały, które przychodzi znacznie łatwiej rozszyfrować, kiedy poznamy ich biografię. Opowiedziane życiowe wydarzenia pozwolą nam na odkrycie bogatej i niepowtarzalnej osobowości naszego rozmówcy. Odkryjemy w czasie takiej rozmowy jego stosunek do tradycji, zwyczajów, ojczyzny, religii, sztuki, muzyki, literatury, polityki, życia, samej starości. Dowiemy się, w jaki sposób odbiera doświadczone ograniczenia, potrzebę zdania na innych, czy i jakiej potrzebuje pomocy. Wiedza na temat biografii pomaga podejmować pracować wspólnie nad doświadczonymi zra-

dań duszpasterskich w odniesieniu do osób starszych jest wychodzenie naprzeciw ich samotności, dostrzeganie istniejących deficytów, podejmowanie tematów, które zaproponują, zwłaszcza, że najbliżsi te tematy najprawdopodobniej już wiele razy *przerabiali* i nie mają ochoty kolejny raz wsłuchiwać się w dobrze znane historie, powtarzane prawdy.

Osoby starsze wysyłają sygnały, które przychodzi znacznie łatwiej rozszyfrować, kiedy poznamy ich biografię. Opowiedziane życiowe wydarzenia pozwolą nam na odkrycie bogatej i niepowtarzalnej osobowości naszego rozmówcy. Odkryjemy w czasie takiej rozmowy jego stosunek do tradycji, zwyczajów, ojczyzny, religii, sztuki, muzyki, literatury, polityki, życia, samej starości. Dowiemy się, w jaki sposób odbiera doświadczone ograniczenia, potrzebę zdania na innych, czy i jakiej potrzebuje pomocy. Wiedza na temat biografii pomaga podejmować pracować wspólnie nad doświadczonymi zra-

Osoby starsze wysyłają sygnały, które przychodzi znacznie łatwiej rozszyfrować, kiedy poznamy ich biografię. Opowiedziane życiowe wydarzenia pozwolą nam na odkrycie bogatej i niepowtarzalnej osobowości naszego rozmówcy. Odkryjemy w czasie takiej rozmowy jego stosunek do tradycji, zwyczajów, ojczyzny, religii, sztuki, muzyki, literatury, polityki, życia, samej starości. Dowiemy się, w jaki sposób odbiera doświadczone ograniczenia, potrzebę zdania na innych, czy i jakiej potrzebuje pomocy. Wiedza na temat biografii pomaga podejmować pracować wspólnie nad doświadczonymi zra-

Osoby starsze wysyłają sygnały, które przychodzi znacznie łatwiej rozszyfrować, kiedy poznamy ich biografię. Opowiedziane życiowe wydarzenia pozwolą nam na odkrycie bogatej i niepowtarzalnej osobowości naszego rozmówcy. Odkryjemy w czasie takiej rozmowy jego stosunek do tradycji, zwyczajów, ojczyzny, religii, sztuki, muzyki, literatury, polityki, życia, samej starości. Dowiemy się, w jaki sposób odbiera doświadczone ograniczenia, potrzebę zdania na innych, czy i jakiej potrzebuje pomocy. Wiedza na temat biografii pomaga podejmować pracować wspólnie nad doświadczonymi zra-

nieniami i nieprzewidywanymi emocjami.

Rozmowa ze starszą osobą wymaga koncentracji, gdyż możemy napotkać na przeszkoki myślowe, a także czasowe, co nie zawsze ułatwia uważne śledzenie toku rozmowy. Nie ulega wątpliwości, że obecność duszpasterza i gotowość na otwartą rozmowę spowalnia i ogranicza poczucie izolacji, dodaje poczucia wartości i umożliwia ponowne pozyskanie tożsamości. W wyniku rozmowy może nawet dojść do zelzenia dolegliwości otepiennych, a także wielu natręctw. Bliiskość drugiego człowieka,

w tym przypadku duszpasterza, pozytywnie wpływa na poprawę motoryki chorego. To z kolei prowadzi do ogólnego polepszenia stanu zdrowia. Zredukowane także zostają stany agresji, złości. Zatem nasza duszpasterska obecność może w znacznym stopniu zwiększyć żywotność naszego rozmówcy, przywracając mu dawny wigor i chęć życia. Jego poczucie humoru może wzrosnąć. Warto tak prowadzić rozmowę, by starsza osoba dostrzegła także pozytywne strony starości, potrafiła się nią cieszyć, nawet jeśli powodów ku radości nie będzie aż tak wiele. Duszpasterskim zadaniem jest wyrwanie z starczego marazmu i rezygnacji, z nieustannego narzekania na dolegliwości. Dobrze jest wskazać role, które – mimo ograniczonej formy – mogą jednak starsze osoby pełnić. Motywowanie jest ważnym elementem duszpasterskiej posługi wśród osób starszych. Cenne będzie pielęgnowanie rytuałów, które dają poczucie bezpieczeństwa. Nie należy ignorować także seksualności, która niekiedy odgrywa większą rolę, niż przypisuje się starości. Wzmocnienie zaufanie do samych siebie może mieć miejsce na płaszczyźnie przypominania spraw i rzeczy, które stanowiły wartość i możliwe, że nadal mają, dzięki wskazywaniu na obietnice Boga, które w biografii rozmówcy wielokrotnie znalazły potwierdzenie, nawet jeśli tego jeszcze nie dostrzega.

ks. Adrian Korczago