

Rola aktywności religijnej w adaptacji do starości

Starość jako nieodłączny składnik egzystencji ludzkiej towarzyszy społeczeństwu od zarania dziejów. Proces ten dotyczy nie tylko biologicznych zmian zachodzących w organizmie ludzkim, ale także psychospołecznej sfery życia. U progu XXI wieku starość jest jednym z najbardziej palących problemów społecznych¹. Dłuższe życie oraz stały wzrost grupy osób, które przekroczyły próg starości², wymusza zwrócenie szczególnej uwagi na tę grupę wiekową. Zmiany w strukturze społecznej naszego kraju³ prognozowane na kolejne lata – do roku 2035 będą skutkowały wzrostem udziału ludności w wieku poprodukcyjnym zamieszkałej w Polsce do poziomu 26,7%⁴.

W panujących w naszym kraju warunkach kulturowych i socjoekonomicznych ludzie starzy w życiu codziennym muszą borykać się z różnorodnymi problemami mającymi znaczący wpływ na jakość ich życia. Biorąc pod uwagę biologiczny aspekt procesu starzenia się, można stwierdzić, że ten etap egzystencji ludzkiej charakteryzuje się wielochorobowością, która często prowadzi do niepełnosprawności. Liczne biologiczne teorie starzenia się

* Dr Izabela Kochan jest adiunktem w Katedrze Podstawowych Problemów Wychowania w ChAT.

¹ Szerzej na ten temat: E. Trafiałek, *Polska starość w dobie przemian*, Katowice 2003, s. 69-101.

² Wyróżniamy próg rodzinny – kiedy dom opuszczają dorosłe już dzieci, próg społeczny – zawodowy, rozpoczynający się z chwilą odejścia z pracy na emeryturę, próg biologiczny – gdy zauważalne są pierwsze objawy starzenia się organizmu. H. Worach-Kardas, *Uczestnictwo ludzi starszych w życiu społecznym – możliwości i ograniczenia*, [w:] *Ludzie starsi w Polsce ich warunki i potrzeby*, praca zbiorowa, Studia i Materiały 1982/16. W powyższym tekście określenie *próg starości* odnosi się do 60 roku życia, uznanego przez Światową Organizację Zdrowia za początek starości.

³ Polska przekroczyła tzw. *próg starości demograficznej* w roku 1986. Wobec powyższego społeczeństwo polskie zaliczane jest do grupy społeczeństw starych. Szerzej na ten temat: *Polska a Europa. Procesy demograficzne u progu XXI wieku. Proces starzenia się ludności Polski i jego społeczne konsekwencje*, red. L. Frąckiewicz, Katowice 2002.

⁴ Por. *Prognoza trudności Polski na lata 2008-2035* (notatka informacyjna), www.stat.gov.pl

podkreślają negatywne aspekty tego procesu, skupiając swą uwagę na zatruciu, zużyciu, wyczerpywaniu się energii życiowej itp.⁵

Biologiczny aspekt życia determinuje jakość życia w starości, niewątpliwie jednak przejście w wiek poprodukcyjny wiąże się również ze zmianami na płaszczyznach: psychologicznej, społecznej oraz ekonomicznej. Psychospołeczne teorie starzenia się człowieka poszukują źródeł tego procesu na płaszczyźnie społecznej, analizując stosunki interpersonalne, oraz pozostającej z nią w bezpośredniej zależności starości psychicznej. Do tej grupy teorii zalicza się m.in.: teorię odpowiedników, przypadków⁶, deprywacji, aktywności, wyłączania się⁷, wymiany, kompetencji⁸, subkultury, kryzysu tożsamości.

W okresie przejścia na emeryturę⁹ zawężają się kontakty społeczne, dochodzi do utraty dotychczas pełnionych ról. Przyjęcie biernej postawy *ułatwia i przyspiesza dezintegrację psychiczną i społeczną człowieka*¹⁰. Trudności w przystosowaniu się do ulegającej szybkiej zmianie rzeczywistości, wyrażające się w braku umiejętnej kompensacji pewnych strat, często prowadzą do różnych form dezorganizacji zarówno funkcji psychicznych jak i organicznych¹¹. *Optymalne starzenie się polega na aktywnym pełnieniu ról społecznych i na niedopuszczeniu do kurczenia się świata społecznego*¹².

Adaptacja do nowych warunków uzależniona jest m.in. od podejścia człowieka do własnej starości i do starości w ogóle, stanu rodzinnego, wysokości dostępnych środków finansowych, sposobu zagospodarowywania czasu wolnego etc.. Bardzo ważne znaczenie odgrywa także typ osobowości danej jednostki. Starość psychologiczną znamionują przeobrażenia w zakresie aktywności psychicznej, ograniczenie działania oraz zawężenie interakcji

⁵ Szerzej na ten temat: J.R. Leśniak, *Gerontologia* [w:] *Encyklopedia oświaty i kultury dorosłych*, red. K. Wojciechowski, Wrocław 1986; M. Wartanowicz, *Rola witamin w procesie starzenia się człowieka*, Warszawa 1973; A. Zych, *Człowiek wobec starości*, Warszawa 1995; K. Wiśniewska-Roszkowska, A. Zgirski, *Starość, metabolizm, rewitalizacja*, Warszawa 1973, PZWL.

⁶ Por. J. Rembowski, *Psychologia starzenia się człowieka. Wybrane zagadnienia*, Gdańsk 1982, s. 32.

⁷ Por. I. Stuart-Hamilton, *Psychologia starzenia się*, Poznań 2006, s. 159.

⁸ Por. J. Halićki, *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej. Studium historyczno-porównawcze*, Białystok 2000, s. 13.

⁹ W Polsce za osobę starą uznaje się kobiety w wieku 60 lat i więcej oraz mężczyzn w wieku 65 lat i więcej. Zgodnie z ogólnie przyjętym podziałem starości przyjętym przez Światową Organizację Zdrowia lata 60-74 to wczesna starość; 75-89 późna starość; osoby dożywające 90 lat i więcej to ludzie długowieczni.

¹⁰ B. Małecka, *Studium Trzeciego Wieku*, „Oświata Dorosłych” 1980/10, s. 12.

¹¹ *Często w wyniku zmian związanych ze starzeniem się dochodzi do depresji, która pojawia się u około 50% ludzi po 50 roku życia*. B. Zaorska, *Podróż na koniec życia*, Warszawa 1995, s. 55-56.

¹² B. Małecka, *Elementy gerontologii dla pedagogów*, Gdańsk 1985, s. 62.

społecznych niewątpliwie jednak o jakości życia w starości decyduje to, jaką postawę przyjmuje osoba wkraczająca w ten etap życia.

Bernice L. Neugarten wyróżniła osiem typowych zachowań osób starszych względem życia¹³:

1. organizacja życia na nowo po przejściu na emeryturę nacechowana różnorodnymi formami aktywności,
2. wybór jednej z form aktywności,
3. wycofanie się z życia, obserwacja otoczenia nacechowana zadowoleniem wynikającym z braku odpowiedzialności,
4. pielęgnacja dotychczas preferowanych form aktywności, bez zmiany siły ich natężenia,
5. zawężenie działalności do określonych ról,
6. nastawienie na pomoc ze strony otoczenia, utrzymywanie aktywności wynikające z korzystania jedynie z proponowanych form,
7. brak aktywności wynikający z dotychczasowego trybu życia,
8. konieczność stałej pomocy.

Wzory zachowań wymienione w pierwszych pięciu punktach gwarantują odczuwanie satysfakcji życiowej. Sposób bycia opisany w punkcie szóstym pozwala odczuwać satysfakcję życiową pod warunkiem, że istnieje ktoś, kto inicjuje działania danej osoby. Ludzie cechujący się postawą scharakteryzowaną w punktach: siedem i osiem cechują się niską satysfakcją życiową.

Spośród typologii wyszczególnionych przez polskich badaczy problemów z zakresu gerontologii na uwagę zasługuje opracowanie Adama Zycha oraz Olgi Czerniawskiej. A. Zych wyróżnia cztery rodzaje postaw wobec starości, które prezentują ludzie ją przeżywający, są to kolejno: lęk przed starością i bunt wobec starzenia się, rezygnacja i/lub izolacja emocjonalna i społeczna, poznawcza i emocjonalna akceptacja, refleksja nad przebytym już odcinkiem drogi życiowej¹⁴. O. Czerniawska wyróżnia następujące style życia w starości: styl całkowicie bierny; rodzinny; wynikający z posiadania ogródka

¹³ Szerzej na ten temat: O. Czerniawska, *Edukacja osób „Trzeciego Wieku”*, [w:] *Wprowadzenie do andragogiki*, red. T. Wujek, Warszawa 1996, s. 223-225; A. Chabior, *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*, Radom-Kielce 2000, s. 74-75.

¹⁴ Podział podaje za A. Zychem, który dokonał niniejszego podziału na podstawie wypowiedzi dziewięćdziesięciu osób w podeszłym wieku zamieszkujących województwo kieleckie; szerzej na ten temat w: Zych A., *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Warszawa 1995, s. 148.

działkowego; wynikający z aktywności w stowarzyszeniu społecznym; homocentryczny oraz styl życia – pobożność¹⁵.

Analiza postaw osób starszych wobec starości wskazuje na różnorodność w tym zakresie, poczynając od zachowań nacechowanych aktywnością we wszystkich dziedzinach życia, poprzez działalność jedynie w wybranych przez siebie obszarach, w zależności od zainteresowań bądź możliwości, poprzez stopniowe wyłączenie się aż do całkowitego wycofania. Niewątpliwie jednak styl życia, jaki reprezentuje dana osoba zależy jest od wielu czynników, z których najważniejszym zdaje się być stosunek do własnej starości. Częstość zachowaniem jest niechęć człowieka do przyjęcia tego okresu jako swoistego kontinuum nierozdzielnie związanego z życiem człowieka. Jednakże zaprzeczenie istnienia starości powoduje, że okradamy ją z resztek szacunku, jakim winniśmy ją otaczać.

Podstawą przeżywania godnej i pogodnej starości jest aktywność we wszystkich zakresach bytu ludzkiego. Czynny tryb życia warunkuje dobrą kondycję psychofizyczną danej jednostki. Aktywność człowieka na wszystkich płaszczyznach jest skorelowana z lepszą adaptacją do zaistniałych warunków oraz pełnienia nowych ról społecznych jak również z utrzymaniem satysfakcji życiowej. Istnieje wiele definicji aktywności, wszystkie one kładą nacisk na fakt, iż jest to podstawowa właściwość jednostki¹⁶, istota życia¹⁷, to stan, zdolność lub dyspozycja do czynnego regulowania jej stosunków z otoczeniem¹⁸. Dzięki aktywności ludzie zaspokoją swe potrzeby¹⁹, zarówno te niższego jak i wyższego rzędu, przystosowują się do zastanej rzeczywistości²⁰. Jest ona jest czynnikiem determinującym jakość i poczucie sensu życia.

S. Jałowicki podaje skalę dominacji aktywności osób przechodzących ze stanu pełnej działalności zawodowej na emeryturę²¹. Jako pierwszą wymienia aktywność organizacyjną, a następnie kolejno: aktywność rodzinną,

¹⁵ Podaję za O. Czerniawską, *Styl życia ludzi starszych*, [w:] *Styl życia w starości*, red. O. Czerniawska, Łódź 1998, s. 17-26.

¹⁶ Por. M. Tyszkowska, *Aktywność dzieci i młodzieży*, Warszawa 1990, s. 6; W. Okoń, *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 1984, s. 17.

¹⁷ Por. W. Szewczuk, *Psychologia ogólna*, Warszawa 1990, s. 284.

¹⁸ Por. M. Przetacznikowa, Z. Włodarski, *Psychologia wychowawcza*, Warszawa 1980, s. 325.

¹⁹ Szerzej na ten temat: T. Kocowski, *Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa*, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź 1982; A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Olsztyn 2005, s. 64-69.

²⁰ Spośród potrzeb szczególnie odczuwanych przez osoby starsze wyróżnia się następujące: potrzebę przynależności; użyteczności; uznania; niezależności; bezpieczeństwa; życzliwości i przyjaźni; satysfakcji życiowej; przynależności do grupy; bycia we wspólnocie. Por. G. Orzechowska, *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Olsztyn 2001, s. 25.

²¹ Por. S. Jałowicka, *Przejście na emeryturę jako proces zmian aktywności*, *Studia Socjologiczne* 1972/2, s. 146.

towarzyską, hobbystyczną i kulturalną. G. Orzechowska w opracowaniu *Aktualne problem gerontologii społecznej*, w oparciu o dotychczasowe charakterystyki wyróżnia następujące rodzaje aktywności preferowane przez osoby starsze: aktywność domowo-rodzinną; kulturalną; zawodową; społeczną i inne formy aktywności²². W tym opracowaniu aktywność religijna została ujęta w ramy „innych form aktywności”. Z badań przeprowadzonych pod kierownictwem B. Synaka w latach 1999-2001 wynika, że osoby starsze preferują następujące formy aktywności: aktywność rekreacyjno-hobbystyczną; receptywną; zorientowaną publicznie; integracyjną; inną wykraczającą poza wymienione formy aktywności²³. W tej publikacji aktywność religijna nie została ujęta w ramy w/w podziału. Autorzy tej części opracowania poświęcili jej odrębny tekst, wskazując na wysoką aktywność religijną starszych Polaków.

W całokształcie życia mamy do czynienia z różnymi formami aktywności; jest ona elementem dynamicznym, w kolejnych fazach życia wyraźne jest kształtowanie się nowych jej form i zaniku innych²⁴. W starszym wieku aktywność ma jeszcze większe znaczenie, ponieważ w okresie wyłączenia zawodowego wszelkie jej formy są źródłem godności ludzkiej. Z badań wynika, iż w okresie starości mamy do czynienia ze wzmożoną aktywnością religijną, z której najpopularniejszą formą jest uczestnictwo w nabożeństwach²⁵. Szczególnie miejsce zajmuje religia zwłaszcza w życiu człowieka starego zamieszkującego tereny wiejskie²⁶. *O postawie religijnej wśród osób starszych najczęściej decydują takie czynniki jak: refleksyjny charakter tej fazy życia, potrzeba przełamania narastającego poczucia samotności i osamotnienia, potrzeba rozwiązania tak zwanych problemów ostatecznych, problemy wynikające z wyłączenia się z pracy zawodowej i związane z tym wzrost czasu wolnego*²⁷.

OBOP w lipcu 1994 roku przeprowadził badania dotyczące religijności ludzi starszych, z których wynikało, że 56% respondentów określiło się jako wierzący i regularnie praktykujący, 30% jako wierzący i nieregularnie praktykujący, 12% jako wierzący niepraktykujący i 2% jako niewierzący²⁸. Zbliżone rezultaty uzyskał A. Zych w badaniach własnych nad religijnością

²² G. Orzechowska, *Aktualne ...*, Olsztyn 2001, s. 28-29.

²³ Por. M. Halicka, J. Halicki, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] *Polska starość*, red. B. Synak, Gdańsk 2003, s. 207.

²⁴ L. Jałowicki, dz. cyt., s. 146.

²⁵ Por. M. Halicka, J. Halicki, dz. cyt., s. 214-215.

²⁶ Spośród 700 osób objętych badaniem tylko 2 zadeklarowały się jako niewierzące: zob. W. Pędich, *Regionalne zróżnicowanie ludzi starych na wsi*, [w:] *Polska...*, red. B. Synak, s. 268.

²⁷ L. Dyczewski, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994, s. 102.

²⁸ Por. tamże.

ludzi w podeszłym wieku, przeprowadzonych na terenie byłego woj. kieleckiego, z których wynika, że 75% osób poniżej 65 roku życia i 90% powyżej 65 lat to wierzący i praktykujący, a jedynie 7% poniżej 65 roku życia i 3% powyżej 65 lat to osoby niepraktykujące²⁹. Aktywność religijna osób starszych w Polsce jest bardzo wysoka, poza najpopularniejszym jej rodzajem tj. uczestnictwem w nabożeństwach, przybiera m.in. formę uczestnictwa w pielgrzymkach, procesjach, pracach charytatywnych, grupach modlitewnych, w spotkaniach chóru³⁰. Postawy względem religii oraz aktywność w tym zakresie zróżnicowana jest w zależności od wykształcenia, stanu cywilnego oraz środowiska zamieszkania³¹. *Jako struktura dynamiczna i angażująca całą osobowość człowieka, religijność może przybierać formy mniej lub bardziej doskonale*³².

Z badań przeprowadzonych na terenie naszego kraju wynika, iż w zdecydowanej większości mamy do czynienia z typem religijności ludowej, opierającej się na tradycji. *Charakterystycznym elementem wiary polskiego społeczeństwa jest towarzyszące jej równie trwale i stosunkowo silne, zwłaszcza w porównaniu z innymi krajami, przywiązanie do praktyk religijnych, takich jak msze, nabożeństwa czy spotkania religijne*³³. Często to właśnie świadomość religijna osób starszych zatrzymuje się na tradycyjności, na uczestnictwie w różnorodnych formach kultu religijnego, bez próby pogłębienia. Niewątpliwie jednak nawet osoby o niskim poziomie wiedzy religijnej mogą intensywnie uczestniczyć we wszelkiego rodzaju praktykach. Cechująca ich religijność tradycyjna, ludowa niejednokrotnie jest godna naśladownictwa. To, iż praktyki religijne nie stanowią dowodu na istnienie głębokiej wiary, nie zaprzecza temu, że są one najbardziej wyraźnym składnikiem religijności.

Wycofanie się z aktywności zawodowej otwiera możliwości budowania na nowo relacji z Bogiem, który wskazywał na starszych jako na nosicieli Słowa Bożego i wspomagających apostołów (por. Dz 14,23), którym należała się opieka i cześć ze strony dzieci. *Religia ofiaruje sensowną interpretację natury,*

²⁹ Szerzej na t temat: A. Zych, *Człowiek wobec starości. Szkice z Gerontologii Społecznej*, Warszawa 1995.

³⁰ Por. M. Halicka, J. Halicki, dz. cyt., s. 214-217.

³¹ Por. J. Mariański, *Religijność społeczeństwa polskiego w perspektywie europejskiej*, Kraków 2004, s. 177-244.

³² *Religia w świecie współczesnym. Zarys problematyki religiologicznej*, red. H. Zimoń, Lublin 2000, s. 101.

³³ R. Boguszewski, „Polak-katolik”. *Casus polskiej religijności w warunkach globalizacji*, [w:] *Religia i religijność w warunkach globalizacji*, red. M. Libiszowska-Żółkowska, Kraków 2007, s. 241.

*wszeczeństwa, bazując na podstawowym założeniu, że ponadludzka moc istnieje i w sposób celowy zaplanowała świat i ludzką rasę*³⁴. Otwarcie się na wartości duchowe dodaje otuchy w granicznych sytuacjach życiowych. Wiara w Boga może pomóc człowiekowi stawić czoła wszystkim przeciwnościom losu.

Skuteczność duszpasterska działalności Kościoła skierowanej do osób starszych zależna jest w dużej mierze od wiedzy, jaką dysponują duchowni na temat tego etapu ludzkiej egzystencji. Niosąc posługę tej grupie wiernych należy uwzględniać różnorodne zmiany zachodzące w organizmie człowieka starszego, następstwem których często bywa ograniczenie sprawności, poczucie osamotnienia, będące udziałem coraz większej liczby seniorów, oraz występujący w tym wieku lęk przed śmiercią. Starość kojarząca się z kresem życia jest okresem przemyśleń, bilansów życiowych, próbą odpowiedzi na pytanie związane z sensem istnienia. Bliskość śmierci odczuwana jest tym mocniej, im częściej „odchodzą” osoby z bliskiego otoczenia, zwłaszcza osoby znaczące, wyzwając także lęk przed własną śmiercią.

Zdaniem P. Tilicha wyróżniamy trzy rodzaje lęku egzystencjalnego: lęk przed losem i śmiercią, lęk przed pustką i bezsensem oraz lęk przed winą i potępieniem³⁵. Lęk przed losem i śmiercią, jako wyraz przeświadczenia o skończoności własnego istnienia, ma charakter powszechny i nieuchronny, dlatego stanowi sedno każdego niepokoju. W ostatniej fazie życia tajemnica śmierci staje się dla niektórych niemalże obsesją. Badania dowodzą, że poglądy dotyczące śmierci głoszone przez ludzi starszych wiekiem zależą w znacznym stopniu od stanu ich zdrowia somatycznego i psychicznego³⁶. Lęk przed śmiercią wzrasta wraz z wiekiem³⁷. Starszy człowiek pozostający na marginesie społeczeństwa, którego więzi rodzinne uległy rozluźnieniu, odczuwa coraz większą niepewność rozrastającą się w konsekwencji do zasadniczego lęku egzystencjalnego, jakim jest lęk tanatyczny.

W dobie szybkiego postępu naukowo-technicznego, ogromnej dysproporcji w zakresie poziomu życia, zagrożenia niepełnosprawnością, tym trudniej jest odnaleźć sens życia, im bardziej człowiek pozostawiony jest sam sobie. Z badań wynika, iż 58,4 % Polaków kojarzy sens życia z wiarą w Boga, uznając, że życie ma sens, bo Bóg istnieje³⁸. W głębi duszy każdy człowiek potrzebuje

³⁴ S. Kuczkowski, *Psychologia religii*, Kraków 1993, s. 168

³⁵ Szerzej na ten temat: P. Tillich, *Pytanie o Nieuwarunkowane*, Warszawa 1994.

³⁶ Zob. T. Tołwiński, *Badania nad stosunkiem do śmierci w populacji ludzi starszych*, „Psychiatria Polska” 2/1979, s. 136.

³⁷ Por. M. Susułowska, *Treść lęków w przebiegu życia ludzkiego a lęki patologiczne*, „Przegląd Psychologiczny” 4/1985, s. 1080.

³⁸ Por. Ks. E. Jarmoch, *Religijność indywidualna Polaków [w:] Kościół i religijność Polaków 1945-1999*, Warszawa 2000, s. 390.

religii. Wyniki badań dowodzą, że wiara w Boga wyzwala w ludziach pozytywne odczucia, działa psychohygienicznie i psychoterapeutycznie, dając człowiekowi poczucie bezpieczeństwa. Z. Chlewiński dowodzi, że religia nadaje sens ludzkiej egzystencji, jest przyczynkiem do dobroci, pozwala nie pogrążyć się w uczuciu beznadziejności, w sytuacjach kryzysowych: cierpieniach, niepowodzeniach, daje możliwość uszlachetnienia człowieka; świat bez Boga jest niezrozumiały, wiara zaś zmniejsza lęk przed śmiercią³⁹.

Chrześcijaństwo i jego podstawowa prawda – wiara w Boga i życie wieczne uzyskane poprzez zbawczy czyn Jezusa Chrystusa – daje człowiekowi szansę przyjęcia śmierci z godnością i pogodą ducha. Pokładanie ufności w potęgę i zdobycze cywilizacji w obliczu skończoności życia jest nietrwałe, toteż w każdym człowieku, niezależnie od jego przekonań, kryje się ogromne oczekiwanie na zbawienie, oczekiwanie, które *jawi się naszym oczom jako niepokroszona tęsknota za wyzwoleniem*⁴⁰. Człowiek szukający odpowiedzi na pytanie „z Bogiem czy bez Boga?” powinien pamiętać, że wiara w Jezusa Chrystusa opiera się na Jego zbawczym czynie i obietnicy życia wiecznego *nie zaś na zaufaniu do wartości eksperymentów, które zresztą zawsze mogą być kwestionowane*⁴¹. To do człowieka należy ostateczne dokonanie wyboru pomiędzy wiarą, niosącą nadzieję na życie wieczne, a jej brakiem.

Jedynie wiara w Boga może pomóc człowiekowi stawić czoła wszystkim przeciwnościom losu, pomóc w chorobie i w obliczu śmierci. Dzięki religii zagrożenie śmiercią i ona sama oraz lęk, jaki wyzwala, zostają skompensowane przez obietnicę życia wiecznego. Eksperymenty badawcze są dowodem na to, że ludzie cechujący się religijnością wewnętrzną są znacznie mniej podatni na wszelkiego rodzaju choroby niż osoby o religijności zewnętrznej⁴². Sam Jezus Chrystus odczuwał lęk przed śmiercią, prosząc uczniów w ogrodzie Getsemane, aby czuwali razem z nim, wskazując nam, że z uczuciem tym można walczyć jedynie poprzez zanoszenie błagalnych modlitw do Boga, bo tylko On może całkowicie uspokoić strwożone serce. Słowa Zbawiciela: *Jam jest zmartwychwstanie i żywot; kto we mnie wierzy, choćby i umarł żyć będzie* (J 11,25) ukazują osobie wierzącej perspektywę zmartwychwstania, odbierając tym samym śmierci jej przerażający charakter.

³⁹ Por. Z. Chlewiński, *Z badań obrazu religii w świadomości społecznej*, „Więź” 2/1980 s. 13-31.

⁴⁰ Tamże s. 195.

⁴¹ L. Kołakowski, *Jeśli Boga nie ma. O Bogu, diable, grzechu i innych zmartwieniach tak zwanej filozofii religii*, Kraków 1988, s. 174.

⁴² Eksperymenty przeprowadzone przez McIntosh'a i Spilka, zob. J. Koziński, *Z Bogiem albo bez Boga*, PWN, Warszawa 1992, s. 129.

Osoba starsza w społeczności wiernych ma bardzo dużo do zrobienia i powiedzenia, jej doświadczenie życiowe, modlitwa, obecność a nawet cierpienia są bardzo potrzebne. Dzięki aktywności religijnej może zaspokajać swe potrzeby użyteczności i bezpieczeństwa. Społeczność w wierze z innymi ludźmi może pomóc starszym ludziom, szczególnie tym, których proces starzenia ze względu na towarzyszące mu choroby jest wyjątkowo trudny, zrozumieć konieczność pogodzenia się z istniejącym stanem rzeczy.

Aktywność religijna osób starszych może stać się tym pełniejsza, im bardziej duchowieństwo będzie otaczało ludzi w jesieni życia, będących niewątpliwie zdecydowaną większością wśród praktykujących, poradnictwem pastoralnym. Idąc śladem Jana Amosa Komeńskiego, który postulował już w XVII wieku powstanie szkoły starości, w tym klas dla tych, którzy dopiero przekroczyli próg starości, dla przeżywających dojrzałą starość oraz dla *zgrzybiałych i niczego już nieoczekujących prócz śmierci*⁴³, należałoby postulować powstanie szkół mających na celu prowadzenie katechezy wśród najstarszych członków społeczności parafialnych.

Wszelkie działania pomocowe winny być wspomagane poradnictwem religijnym, niewyręczającym z obowiązku odpowiedzialności za własne życie, ale pokazującym możliwości rozwoju, wyzwalającym chęci do dzielenia się własną mądrością życiową i inspirującym do zaprzeczenia swoją postawą twierdzeniu, że osoba starsza jest tylko biorcą, nie potrafi nic nikomu zaoferować. Aktywność religijna może wyrażać się także we wszelkich formach ściśle związanych z działalnością Kościoła, nie tylko tych związanych z zewnętrznymi oznakami religijności. Formą takiej aktywności może być przykładowo: prowadzenie zajęć wyrównawczych, korepetycji dla młodzieży przez emerytowanych nauczycieli; wypełnianie deklaracji podatkowych przez byłych pracowników biurowych sektora administracyjnego itp. Przy włączeniu starszych ludzi do konkretnych zajęć należy uwzględniać ich dawne umiejętności oraz cechy charakteru, bowiem *obawiają się oni nowych, niezwykłych dla nich zadań*⁴⁴, nie można przy tym zapominać o obniżonej sprawności psychofizycznej osób w podeszłym wieku, która w konfrontacji ze zbyt trudnymi zadaniami jest przyczyną wielu niemiłych rozczarowań. Słowa Jezusa z kart Ewangelii Łukasza *Przez wytrwałość swoją zyskacie dusze wasze* (Łk 21,19) powinny być dla wszystkich "wezwaniami" do walki z ludzkimi słabościami.

⁴³ J.A. Komeński, *Pampaedia*, przekł. K. Remerowa, Wrocław 1973, s. 9.

⁴⁴ Q. Kümpel, *Rehabilitacja w gerontopsychiatrii*, „Psychiatria Polska” 2/1979, s. 54.

Naczelnym zadaniem duszpasterzy, obok pomocy w rozwoju duchowym, winno być zachęcanie do aktywnego uczestnictwa w życiu wspólnoty religijnej, ukazywanie znaczenia różnych form aktywności religijnej. W ramach *aktywizacji religijnej* osób starszych duchowny, poza wypełnieniem wolnego czasu, może inspirować działania w zakresie innych form aktywności poprzez np. organizowanie wycieczek krajoznawczych, imprez kulturalnych etc. Takie działania byłyby sposobem na rozwiązanie niezwykle ważnego problemem ludzi starszych, podkreślanym przez badaczy tematyki gerontologicznej, jakim jest kwestia nadmiaru wolnego czasu, a ściślej brak umiejętności satysfakcjonującego jego zagospodarowywania. W związku z powyższym działania Kościoła skierowane do seniorów winny kłaść nacisk na kreatywne zagospodarowywanie nadmiaru wolnego czasu, proponując różne formy aktywności w obrębie grupy religijnej, a także w obrębie grupy społecznej, w jakiej dana jednostka żyje. Przykazanie miłości *Miłuj bliźniego swego jak siebie samego* (Mt 19,19) w praktyce życia codziennego mogłoby zaowocować grupami samopomocowymi, wcielając tym samym miłość do bliźniego w czyn.

Osamotnienie, lęk przed śmiercią, brak możliwości zaspokojenia potrzeb uznania, użyteczności publicznej etc., szczególnie dotkliwie odczuwają także osoby, których ścieżki życiowe skierowały do domu pomocy społecznej. Postępujący proces starzenia się społeczeństw może w efekcie spowodować, z uwagi na wskazania zdrowotne lub socjalno- bytowe, wzrost liczby osób zamieszkujących w placówkach pomocy społecznej. Dlatego też warto zwrócić uwagę na rolę aktywności religijnej w adaptacji do starości spędzanej w domu pomocy społecznej. Należałoby postulować aktywizację religijną osób starszych zamieszkujących w dps polegającą na uczestnictwie w kulcie religijnym poza murami placówki pomocowej. Przeciwdziałałoby to w pewnym stopniu swoistej ghettoizacji takich domów zorganizowanych w formie samowystarczalnych ośrodków, co oczywiście nie jest zarzutem, niemniej jednak nie sprzyja zachowaniu aktywności poza dps. Udział w nabożeństwach poza domem, a nie tylko w tych organizowanych w kaplicach dps, sprzyja zachowaniu aktywności ruchowej, zmusza także, co jest równie ważne, do dbałości o własny wygląd i higienę.

W ujęciu religijnym udręki związane z przeżywaniem starości poprzez wiarę w Jezusa Chrystusa otrzymują nowy, zbawczy sens. Ów zbawczy sens, wskazujący starszemu człowiekowi perspektywę życia w wieczności, pozwala zaakceptować terażniejszość, przyjmując ją jako okres równie ważny w życiu jak poprzednie. Pozwala również przewycięzać lęk przed śmiercią, widząc w

niej określoną wartość i sens. Religia dla osób wierzących jest integralną częścią życia, wypełnia pustkę, pozwala na kontynuację bądź nawiązanie nowych kontaktów społecznych, pomaga w zaspokojeniu potrzeby użyteczności publicznej, bezpieczeństwa, przynależności, jest oparciem w chwilach kryzysów. Nieocenioną rolę terapeutyczną ma modlitwa. W przypadku ograniczeń ruchowych związanych ze stanem zdrowia modlitwa pomaga wypełniać pustkę, czego przykładem może być historia pewnego starego człowieka. Któregoś dnia człowiek ten poważnie zachorował. *Jego proboszcz przyszedł go odwiedzić. Kiedy tylko wszedł do pokoju chorego, od razu dostrzegł puste krzesło, ustawione obok łóżka chorego. Ksiądz zapytał, dlaczego stoi właśnie tutaj. Stary mężczyzna odpowiedział ze słabym uśmiechem:*

– *Wyobrażam sobie, że na tym krześle siedzi Jezus i zanim ksiądz przyszedł, rozmawiałem z Nim... Przez długie lata uważałem modlitwę za coś bardzo trudnego, aż pewien mój przyjaciel powiedział, że modlitwa to rozmowa z Jezusem. I teraz wyobrażam sobie Jezusa siedzącego naprzeciw mnie na krześle, mówię do Niego i słucham, co On mi odpowiada. I nie mam już żadnych trudności z modlitwą⁴⁵.*

Okres starości to czas przemyśleń, głębszej refleksji, poszukiwania sensu istnienia. W tej rzeczywistości aktywność religijna pomaga wypełnić ową wewnętrzną pustkę, będącą udziałem osób starszych. Kościół ze wszystkimi formami kultu religijnego, takimi jak modlitwa czy obrzędy kultowe sprzyja tworzeniu struktur ochronnych i defensywnych, sprawia, że absurdalne istnienie odzyskuje sens. Aktywność religijna w tym trudnym okresie życia to sposób na wyjście z marazmu. Łączność z Bogiem, jaką dzięki temu można uzyskać, daje poczucie niezwyklej więzi z innymi ludźmi, daje siłę i pogodę ducha.

Religia, głosząc prawdę o istnieniu Boga, odpowiada na nawarstwiający się problemy seniorów w życiu psychospołecznym. Chrystus *przyszedł na świat nie po to, by angażować się w sprawy doczesne, ale by człowieka podnieść na nowy poziom istnienia i dać mu udział w świętości i szczęśliwości⁴⁶*. Religia daje siłę do walki z wszelkimi lękami i sytuacjami kryzysowymi, pozwala patrzeć z pogodą ducha w przyszłość, niezależnie od tego, co ona ze sobą niesie.

Pewna staruszka, czując zbliżającą się śmierć, w rozmowie z proboszczem, zwróciła się do niego z nietypową prośbą. Chciała być pochowana z łyżeczką.

⁴⁵ *Puste krzesło* [w:] B. Ferraro, *Ważna róża*, Warszawa 1999, s. 5.

⁴⁶ R. Rak, *Eschatologia a duszpasterstwo*, „Homo Dei” 1-3/1978, s. 30.

W odpowiedzi na pytanie księdza: *dlaczego?*, stwierdziła: *Bardzo lubiłam uczestniczyć w świątecznych kolacjach organizowanych w parafii. Gdy przychodziłam do mojego miejsca przy stole, natychmiast sprawdzałam, czy obok talerzy znajduje się łyżeczka. Pewnie ksiądz nie wie, dlaczego? Gdy widziałam łyżeczkę, zaraz wiedziałam, że na koniec będzie ciasto lub lody. [...] To znaczy, że najlepsze przychodzi na końcu! I to właśnie chcę wszystkim powiedzieć na moim pogrzebie. Gdy będą przechodzić obok mojej trumny i pytać: po co ta łyżeczka? Proszę, aby ksiądz odpowiedział, że mam łyżeczkę, ponieważ najlepsze podają zawsze na końcu*⁴⁷.

Резюме

Старость на пороге XXI века вырастает до ранга общественной проблемы. Рост количества пожилых людей, являющийся следствием медицинского прогресса, влекущим за собой продление человеческой жизни и сокращение числа новорождённых, стал причиной того, что Польша, в настоящее время, причисляется к демографически старым странам. Человек, с момента выхода на пенсию предстаёт перед необходимостью реорганизации своей прежней жизни в разных её плоскостях. В процессе адаптирования к новым условиям, неопределимую роль играет активность. Исследования над формами активности, предпочитаемыми пожилыми людьми, однозначно указывают на особую роль религиозной активности как фактора, формирующего способ переживания и восприятия старости. Активное участие в общине верующих, не только то, ограниченное к церковной жизни, предоставляет возможности для удовлетворения ряда потребностей пожилого человека. Часто также, преимущественно по экономическим причинам, может она стать единственной активной формой проведения свободного времени. Кроме того, христианская мысль позволяет найти смысл существования, в связи с приближающимся концом жизни и, как такова несёт в себе неопределимые ценности.

⁴⁷ *Łyżeczka* [w:] B. Ferraro, *Tajemnica czerwonych rybek*, Warszawa 2000.