

Jolanta Maćkowicz¹ 
Joanna Wnęk-Gozdek² 

Edukacja do starości – przesłanie krakowskich stulatków

Education for old age – a message from Cracow centenarians

Streszczenie: Artykuł dotyczy postaw stulatków wobec procesu starzenia się w kontekście edukacji do starości. W obliczu szybkiego starzenia się społeczeństw przygotowanie do starości staje się jednym z kluczowych wyzwań edukacyjnych. W artykule przedstawiono wyniki badań jakościowych przeprowadzonych wśród osób w wieku 100 lat i więcej. Badaczki interesowało postrzeganie procesu starzenia się w kontekście indywidualnych historii życia, ze szczególnym uwzględnieniem przekazu dla młodszych pokoleń. W badaniach zastosowano zbiorowe studium przypadku obejmujące 12 osób zamieszkujących domy rodzinne i domy pomocy społecznej w Krakowie oraz jego okolicach. Materiały zebrane podczas wywiadów mogą stanowić wkład w proces przygotowania do starości.

Słowa kluczowe: edukacja do starości, percepcja starości, przygotowanie do starości, starość, stulatkowie

Summary: The article deals with the attitudes of centenarians and supercentenarians towards the aging process in the context of education for old age. In rapidly aging societies, preparing for old age has become one of the key educational challenges. The article presents the results of qualitative studies among people aged 100 years or older. The researchers were interested in the perception of the aging process in the context of individual life stories, with particular attention paid to the message for younger generations. The research employed a collective case study including 12 cases of people living in family homes and social support homes in Cracow and the surrounding area. The materials gathered during interviews may be valuable in preparing for old age.

Keywords: education for old age, perception of aging, preparation for old age, aging, centenarians

1 Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, e-mail: jolanta.mackowicz@up.krakow.pl

2 Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, e-mail: joanna.wnek-gozdek@up.krakow.pl

Wprowadzenie

Starzenie się jest nieuchronnym procesem, z jakim przychodzi się zmierzyć człowiekowi podczas jego egzystencji, tak w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym. Jak wynika z licznych interdyscyplinarnych analiz, jakość tego ostatniego etapu życia uwarunkowana jest sposobem funkcjonowania w poprzednich fazach. W świetle tej wiedzy odpowiednie przygotowanie się do starości staje się zadaniem, które powinno być realizowane przez całe życie. Współcześnie, gdy ludzkość stanęła w obliczu wyzwań demograficznych spowodowanych gwałtownym przyrostem najstarszej populacji i zaburzeniem struktury ludności, kwestia rzetelnego przygotowania do starości stała się jednym ze strategicznych elementów edukacji permanentnej. Opracowując jej założenia, warto skorzystać z wiedzy i doświadczenia stulatków, które tworzą jedyny w swoim rodzaju kapitał intelektualny i społeczny (Maćkiewicz & Wnęk-Gozdek, 2017).

Koncepcja wychowania do starości

Pierwsze wzmianki na temat przygotowania do starości pojawiają się w szesnastowiecznej literaturze włoskiej (1558), kiedy to Luigi Cornaro sformułował zalecenia, jak dbać o siebie, by długo żyć. Jego praca została przetłumaczona na język polski dopiero w XVIII wieku i zatytułowana jako „Nauka zdrowia to iest, skuteczny sposób, którym się zdrowie dobre i życie, a przy tym zmysłów, rozum i pamięci całość, aż do ostatniej starości dochować może traktatów II” (Leśniewski, Cornaro et al., 2008). Już sam tytuł podkreśla jakość życia w starości, uwzględniając „zdrowie dobre i życie” wymagające odpowiedniego przygotowania. Inny XVI-wieczny naukowiec, Szymon Marycjusz z Pilzna, postulował, aby edukacja była nieodzowną częścią każdego etapu życia i nie kończyła się z wiekiem szkolnym (Marycjusz, 1925).

Myśl dotycząca potrzeby kształcenia przez całe życie w specjalnie do tego powołanych szkołach znalazła się między innymi w twórczości czeskiego myśliciela, Jana A. Komeńskiego (Komeński, 1956). Przypadające na okres starzenia się szkoły: starości (*Schola Senii*) i śmierci (*Schola Mortis*), są tzw. osobistymi szkołami. Pierwsza z nich składa się z trzech klas: „wkraczających w próg starości i robiących przegląd swych obowiązków, tych wykonanych i oczekujących na wykonanie; tych, którzy weszli już w dojrzałą starość i śpieszą się, by dokończyć te prace, jakie im pozostały, oraz zgrzybiałych i niczego nieoczekujących prócz śmierci” (Komeński, 1973). Jednym z celów oddziaływań dydaktycznych miało być poznanie sztuki właściwego użytkowania życia, co bezpośrednio przekładało

się na jego wydłużanie się (Komeński, 1956). W 1952 roku w Niemczech powstała nowatorska koncepcja gerontopedagogiki/geragogiki³, dziedziny z pogranicza gerontologii i pedagogiki. Dziesięć lat później wprowadzono do nauki pojęcie „gerontogiki” (Zych, 2014). Przedmiotem zainteresowań tej dziedziny było kształcenie umiejętności „prowadzenia ludzi starych”. Tym samym uznano potrzebę edukacji i (samo)wychowania człowieka na każdym etapie rozwoju, od narodzin aż do śmierci.

W 1970 roku Howard Yale McClusky zapoczątkował nowy dział gerontologii zwany gerontologią edukacyjną. W obszar jego zainteresowań wchodziły takie kwestie, jak: samokształcenie osób starszych, nauczanie przez osoby starsze, działania oświatowo-informacyjne dotyczące procesu starzenia się oraz szkolenie osób pracujących z seniorami (Zych, 2010). Na polskim gruncie propagatorem oddziaływań edukacyjnych na rzecz zgłębiania sztuki starzenia się był Aleksander Kamiński. Jego koncepcja wychowania do starości to „najlepszy sposób na godzenie się ze starością. Być może nawet coś więcej – nie tylko sposób na aprobatę starości, ale także oczekiwanie starości jako okresu życia o swoistych urokach” (Kamiński, 1974, s. 9). Kontynuatorami tej idei w Polsce są m.in. Elżbieta Dubas i Zofia Szarota.

W koncepcji przygotowania do starości wyszczególnia się obecnie cztery płaszczyzny: edukację do starości poprzez oddziaływania wychowawcze wobec młodszych pokoleń; edukację w starości, kierowaną do (na rzecz) osób starszych; edukację przez starość, obejmującą dydaktyczne aspekty przebywania wśród osób starszych; oraz edukację dla starości, czyli kształcenia gerontologicznego i procesu przygotowania kadr do pracy z seniorami (Szarota, Perek-Białas, 2017).

Współcześnie potrzeba przygotowania do starości ma swoje poważne demograficzne uzasadnienie i jest bardziej aktualna niż kiedykolwiek wcześniej. Według prognoz demograficznych WHO (2022) liczba osób w wieku 80 lat lub starszych pomiędzy 2020 a 2050 rokiem w skali globalnej potroi się i osiągnie 426 milionów. Istotne znaczenie odgrywa więc edukacja gerontologiczna koncentrująca się na dwóch aspektach: wychowaniu i przygotowaniu do starości samych seniorów oraz kształceniu gerontologicznym kolejnych pokoleń. Koncepcja edukacji do starości, w starości i przez starość jest realizowana na różne sposoby, zarówno przez edukację międzypokoleniową (Tomczyk, 2015), jak i podejmowanie tych kwestii w dyskursie społecznym, a także poprzez wykorzystanie kapitału społecznego, jaki stanowią osoby starsze i najstarsze.

3 Określenia tego, na oznaczenie pedagogiki ludzi starzejących się i starych, użył po raz pierwszy w roku 1952 niemiecki neurolog i psychiatra Ferdinand Adalbert Kehrer (1883–1966).

Populacja stulatków w Polsce i na świecie

W literaturze gerontologicznej funkcjonuje kilka pojęć odnoszących się do osób, które ukończyły 100 lat. Termin „stulatak” używany jest w sytuacji, gdy dany senior ma dokładnie 100 lat, oraz wtedy, gdy już przekroczył granicę tego wieku. W tym drugim przypadku zasadniejsze wydaje się posługiwanie określeniem „100 plus”. Tym bardziej że pojęcie to dotyczy pewnej szerszej grupy wiekowej, osób mających od 100 do 104 lat. Z kolei nazwa „semi-superstulatkowie” odnosi się do kategorii wiekowej od 105 do 109 lat. Osobom, które ukończyły lub przekroczyły 110. rok życia, nadaje się miano „superstulatków” (Maćkiewicz, Wnęk-Gozdek, 2017b). W anglojęzycznych opracowaniach używa się terminu „supercentenarian”, tłumaczonego jako *nadstulatak*.

Według danych ONZ (2022) na świecie żyje około 573 tys. osób, które ukończyły 100 lat, a ich liczba z roku na rok to niemal czterokrotnie więcej niż zakładały prognozy w roku 2000. Z podobnym trendem mamy do czynienia w Polsce. Według danych GUS (2022) w naszym kraju żyje obecnie około 7062 osób w wieku 100 lat i więcej (zob. Tabela 1). Wprawdzie od lat prognozuje się, że liczba stulatków będzie wzrastać, jednak biorąc pod uwagę, że w roku 2015 było to 4200 osób⁴, przyrost tej populacji w ostatnich latach znacznie przekroczył prognozy demograficzne. Piotr Szukalski prognozował to zjawisko już w 2017 roku. „Nie na darmo badacze zajmujący się tym procesem w krajach zachodnich mówią o eksplozji długowieczności czy eksplozji stulatków, albowiem mamy do czynienia naprawdę ze zmianami, które są gigantyczne” (Polskie Radio, 2022)⁵.

Tabela 1. Populacja osób w wieku 100+ w Polsce (urodzeni w roku 1922 i wcześniej)

Polska			Miasto			Wieś		
Ogółem	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni
7062	5517	1545	4699	3683	1016	2363	1834	529

Źródło: GUS (2022). Ludność według płci i roku urodzenia [Stan na 30.06.2022]

4 Dane przygotowane na podstawie rejestru PESEL, według stanu na 2 czerwca 2015. Zob. więcej: <https://archiwum.mswia.gov.pl/pl/aktualnosci/13397,Ponad-4-tys-stulatkow.html> [dostęp: 12.05 2022].

5 Polskie Radio (Informacje naukowe: 16.08.2017). *Ekspert: czeka nas eksplozja długowieczności w Polsce*. <https://www.polskieradio.pl/23/266/Artykul/1820042,Ekspert-czeka-nas-eksplozja-dlugowiecznosc-w-Polsce> [dostęp: 9.11.2022].

W świetle danych potwierdzonych przez badaczy z amerykańskiej Gerontologicznej Grupy Badawczej (Young, 2021) na świecie żyje 27 superstulatków (stan na 25 stycznia 2021).

Najstarszą kobietą na świecie była Francuzka Jeanne-Louise Calment, która zmarła w 1997 r., dożywszy ponad 122 lat. Obecnie najdłużej żyjącą kobietą jest 118-letnia Francuzka Lucile Randon (ur. 11 lutego 1904 r). Otrzymała ten tytuł w kwietniu 2022 roku, po śmierci Japonki Kane Tanaki. Randon jest czwartą pod względem wieku osobą w historii (za Jeanne-Louise Calment, Sarah Knauss oraz Kane Tanaką), jak również najstarszą w historii osobą konsekrowaną. Kolejne żyjące superstulatki osiągnęły wiek 115 lat⁶.

Od stycznia 2022 roku najstarszym mężczyzną jest Wenezuelczyk Juan Vicente Pérez Mora (ur. 27 maja 1909).

W Polsce do 19 sierpnia 2022 roku najstarszą Polką była gliwiczanka Tekla Juniewicz. Od 19 kwietnia 2022 była drugą osobą na świecie pod względem wieku. Po jej śmierci „pałeczkę przejęła” krakowska pianistka Wanda Szajowska (ur. 12 lutego 1911, zm. 26 sierpnia 2022).

Aktualnie (stan na 4.01.2022) listę najstarszych osób w Polsce otwiera 111-letnia Pomorzanka Elżbieta Rogala (ur. 3.11.1911), za nią jest 110-letnia Józefa Ciesielska (ur. 6.03.1912) mieszkająca w Wielkopolsce. Najstarszym mężczyzną jest Kazimierz Klimczak, pseudonim „Szron” (ur. 15 lutego 1914 w Ciepłowie) – polski wojskowy, pułkownik Wojska Polskiego w stanie spoczynku, uczestnik kampanii wrześniowej, żołnierz Armii Krajowej, najstarszy żyjący uczestnik powstania warszawskiego⁷. Od 5 kwietnia 2022 roku, po śmierci Stanisława Kowalskiego, został najstarszym żyjącym mężczyzną w Polsce.

Założenia metodologiczne

Jednym z wyzwań stojących przed współczesnymi społeczeństwami jest potrzeba utrzymania przez jednostki jak najdłuższej aktywności oraz rzetelnego przygotowania do starości. Obliguje ono środowiska naukowe do prowadzenia interdyscyplinarnych badań nad procesem starzenia się, miejscem seniora w społeczeństwie oraz kapitałem społecznym osób w tym wieku. Szczególną grupę badawczą stanowią najstarsi obywatele. Są niejako „wyselekcjonowani przez naturę, dlatego czasami mówi się, że stanowią elitę genetyczną czy biologiczną” (Frąckowiak, 2012, s. 102).

6 Zob. więcej: https://pl.wikipedia.org/wiki/Najstarsi_ludzie#cite_note-2 [dostęp: 12.09.2022].

7 Zob. więcej: https://pl.wikipedia.org/wiki/Kazimierz_Klimczak.

Głównym celem badań było poznanie i opisanie postrzegania i przeżywania starości przez osoby w wieku 100+. Autorki w obszarze tego zagadnienia interesowały następujące kwestie:

- Jakie są granice starości w percepcji stulatków?
- Jaki powinien być wzór seniora w kontekście edukacji do starości i przez starość?
- Jak wygląda funkcjonowanie społeczne stulatków w kontekście edukacji w starości?

W prowadzonych przez autorki badaniach zastosowano zbiorowe studium przypadku (Stake, 2009) z wywiadem pogłębionym. Rozmowa, na której opiera się wywiad jakościowy, pozwala pozyskiwać wiedzę w naukach społecznych (Kvale, 2010). Badaniami objęto 12 seniorów, którzy ukończyli sto i więcej lat (przedział wiekowy 100–106 lat) i mieszkali na terenie Krakowa lub okolic. Ze względu na charakter badań przyjęto celowy dobór narratorów. Przy wypowiedziach w nawiasach podano imię rozmówcy oraz jego wiek. Imiona badanych zostały zmienione celem zapewnienia poufności i anonimowości uczestników. Badania realizowane były od 2016 do lipca 2022 roku⁸ (z wyłączeniem okresu przymusowej izolacji z powodu pandemii). Wywiady odbywały się podczas indywidualnych spotkań w miejscu zamieszkania seniorów. Rozmówcy mieszkali w domach rodzinnych lub w domach opieki społecznej. Trzy osoby funkcjonowały w pełni samodzielnie, dwie były leżące (przykute do łóżka), a siedem osób wymagało częściowej pomocy.

Starość w percepcji stulatków

Starość może być rozpatrywana nie tylko jako okres życia, ale również jako wartość, często niedoceniana, nierzadko trudna do zinterioryzowania. Uznanie jej ułatwia zaistnienie takich czynników, jak: ukształtowanie dojrzałej postawy wobec życia i zachodzących zmian; dbałość o zachowanie sprawności fizycznej i psychicznej; pozostawanie aktywnym w wielu wymiarach życia; realizacja własnych potrzeb i rozwijanie zainteresowań, pasji, podtrzymywanie relacji interpersonalnych i angażowanie się w działania prospołeczne. Dla wielu osób warunki te nadal pozostają istotnym wyzwaniem (Dubas, 2013), pomimo szerokiego spectrum działań na rzecz wychowania i edukacji do starości. Postuluje się, aby przygotowanie do tej ostatniej fazy życia zacząć od najmłodszych lat i kontynuować przez całe życie.

⁸ Badania są realizowane w trybie ciągłym od 2016 roku. Prezentowany materiał jest częścią szerszych badań, które pozostają przedmiotem odrębnych opracowań.

W literaturze przedmiotu wspomina się o różnych granicach starości: *chronologicznej, biologicznej, ekonomicznej oraz prawnej*. Sama granica przekroczenia progu starości nadal, mimo licznych badań, nie została ostatecznie wyznaczona. „Interesującą interpretacją pojęcia »starość« jest ujmowanie późnej dorosłości jako zjawiska kulturowego, wywołanego na podłożu biologicznym, a związanego z osłabieniem sił człowieka” (Czerniawska, 1996, s. 214). Kwestia ta została podjęta podczas rozmów ze stulatkami.

Ja jej [granicy] nie znam. Prawdopodobnie nie ma żadnego. Ludzie się modlą, a mimo to umierają nawet w młodym wieku. Sama nigdy nie sądziłam, że będę tak długo żyła [Anna, 105].

Autorka wypowiedzi sugeruje, że starzenie się jest indywidualną cechą każdego człowieka, i nie dostrzega zależności pomiędzy podejmowaniem działań na rzecz przedłużenia życia a jego trwaniem.

Tego żaden naukowiec nie potrafi określić, to jest zależne od psychiki danego człowieka, jego czynności i aktywności. No, ja się nie czułem starcem, mając 90 lat. Dopiero te pewne objawy starości zaczęły mnie dotykać właśnie przed dziesięcioma laty, to stosunkowo późno, ale przecież niektórzy moi koledzy, byli tacy 55–60, to byli już starzy, zgrzybiali starcy [Stanisław, 101].

Są różne granice, bardzo różne, to zależy od człowieka, jakie życie prowadził, jakich ma rodziców, jak był wychowywany, czy mądrze, czy chroniony, a czasami przecież to nie ma reguły, tylko są różne warianty losu... ja już tak trochę się czuję stara [Ewa, 100].

Powyższe wypowiedzi korespondują z przywołaną wcześniej opinią Dubas, a także spostrzeżeniem Steuden (2011, s. 48), że na „proces starzenia się w istotny sposób wpływają czynniki społeczne i kulturowe, gdyż łączą się one z historią życia osoby, warunkami jej rozwoju oraz doświadczeniami. Ważne są również przekazy społeczne czy rodzinne na temat starości, które wpływają na myślenie, emocje, zachowanie, sposób percepcji starości własnej i innych ludzi”.

Część badanych stulatków w ogóle nie odczuwa upływającego czasu. Wynika to z ich podejścia do życia i umiejętności przyjmowania wszystkiego tego, co przynosi los. W przytoczonych wypowiedziach seniorki podkreślają, że „nie czują” swojego wieku. Można domniemywać, że nie skupiają się na upływającym czasie. Podejmują kolejne wyzwania, jakie stawia przed nimi życie.

Ja bym powiedziała, że ta starość to 80 lat, ja mam dużo bardzo lat, ale ja tej starości nie czuję, więc to dzisiaj może być jakby nieograniczone. Ale patrząc tak z zewnątrz, to może być około 80 lat [Klara, 103].

Granica starości nie bardzo istnieje, bo ja np. nie czuję, że mam taki wiek, ja byłam zdziwiona, jak mi powiedzieli, że mam 100 lat. Sto to nie dwa lata, tylko stówka. No sto lat to nie takie byle co! [Zyta, 100].

No, ja zawsze mówię, dopóki się maluje [pasja seniora – przypis aut.], to się jest zawsze młodym. Nie kończy się młodość, dla mnie się młodość nie kończy. Maluję i to mnie trzyma przy życiu [Henryk, 106].

Stawianie sobie nowych celów w każdym momencie życia i realizacja założeń edukacji ustawicznej są niezwykle siłą napędową dla człowieka i sprawiają, że procesy starzenia się zachodzą w organizmie znacznie wolniej.

Zmysły coraz mniej posłuszne. Jedyna rzecz, którą mogę jeszcze względnie dobrze uprawiać, to myślenie [...]. Usiłuję swe myśli ubierać w słowa, a to już tylko krok do „opracowania na temat”. Bo pisanie jest drugą czynnością, którą mogę jeszcze robić [...]. Teraz, gdy już niewiele okrążeń pozostało mi do mety, muszę się spieszyć. Otaczająca nas obecnie rzeczywistość prowokuje, nie pozwala milczeć, zmusza do wypowiedzi [Stanisław, 101].

Wzór seniora w kontekście edukacji do starości i przez starość

Badani stulatkowie zostali zapytani o wzór seniora. Wypowiedzi nawiązywały do osiągnięcia przez człowieka tzw. mądrości starczej, rozumianej jako suma mądrości pragmatycznej i mądrości duchowej (transcendentnej).

Pierwsza wyraża się między innymi w praktycznym podejściu do życia i aktywnym w nim uczestnictwie (Straś-Romanowska, 2000).

Staraj się żyć dobrze albo staraj się być czynny [Regina, 103].

Starszy człowiek, jak ma siłę, to powinien pracować jeszcze, pracować, nie siedzieć w kącie, a siły, te siły, trzeba było sobie, że tak powiem, wypracować. Jaki ma być ten człowiek? Powinien działać jeszcze. Ale to nie jest łatwe, działać, mając tyle lat [Henryk, 106].

Stary człowiek powinien być spokojnym, ułożonym, inteligentnym i wszystkim iść na rękę, bo po co mu zwady [...] żyć spokojnie z ludźmi [Róża, 100].

Istotą wychowania przez starość jest wykorzystanie możliwości, jakie daje samo przebywanie wśród osób starszych. Problem w tym, aby młodzi ludzie

chcieli spędzać czas z seniorami i korzystać z ich dydaktyczno-wychowawczego potencjału.

Badani stulatkwie zdają się być już niepodatni na wpływy naszej specyficznej „kultury narzekania”, która nakazuje pozostawać nieustannym malkontentem (Jasielska, 2011). Mogą o tym świadczyć poniższe wypowiedzi.

Nasi rodacy uwielbiają narzekać. Ja tego nie pojmuję. Nikt u nas z głodu nie umiera, żebraków na ulicach raczej nie widać, kobiety nie muszą w środku nocy zajmować miejsca w kolejce po kawałek kości na rosół i na nowy samochód trudno znaleźć miejsce na chodniku. A biadoleniu nie ma końca [Stanisław, 101].

[...] mam takie pogodne usposobienie, nie narzekam, bo tego nie lubię, bo uważam, że to nic nie daje człowiekowi [Klara, 102].

Cieszę się z tego, co mam, a innym mówię: nie narzekaj. Każdy musi żyć, dokąd Pan Bóg pozwoli [Jadwiga, 100].

Każdy powinien starać się myśleć pozytywnie i starać się podchodzić do życia pozytywnie, nie załamywać się, tylko robić swoje [Henryk, 106].

W ich przypadku mechanizmy „porównań społecznych” słabną czy wręcz zanikają. Nie mają oni okazji porównywać swojej sytuacji życiowej z rówieśnikami, a żyjąc tak długo i doświadczając najróżniejszych sytuacji, opanowali umiejętność doceniania tego, co dobre. Zdaniem Paula B. Baltesa, te zmieniające się i dostosowujące do okoliczności kryteria oceny wydarzeń i przeżyć to prezent starości⁹.

Drugi składnik mądrości starczej, mądrość duchowa, wiąże się z osiągnięciem przez jednostkę kilku istotnych cech. Po pierwsze: wewnętrznej wolności

Mieć na życie i świat spojrzenie bardziej filozoficzne. Bardziej bezstronne, być obserwatorem z boku, a nie angażować się po jakiegokolwiek stronie [Stanisław, 101].

i akceptacji własnych ograniczeń, pokory wobec tego, co przynosi życie.

Senior, no właśnie taki, który nie narzeka, swoje lata ma, ale się nimi nie chwali, tylko patrząc w tył na swoje życie, korzysta z doświadczeń tego życia [Klara, 102].

⁹ Wywiad z prof. Pauliem B. Baltesem. *Negatywne stereotypy dotyczące starości są znacznie przesadzane*, „Gazeta Wyborcza”, 2001, 10 kwietnia. Pobrane z: <http://wyborcza.pl/1,75400,227349.html?di-sableRedirects=true> [dostęp: 18.08.2022].

Kolejną cechą mądrości duchowej jest osiągnięcie umiejętności otwartości na drugiego człowieka, także przedstawicieli młodszych pokoleń.

Ja uważam, że osoba starsza powinna się dobrze zachowywać, bo młodzi patrzą na starszych i trzeba przypilnować, żeby dać dobry przykład [Maria, 102].

My oddziałujemy na tych młodych ludzi. Tylko naśladownictwo. Jeżeli się daje zły przykład, to nie pomoże nic [Ewa, 103].

Stulatkowie zdają sobie sprawę, że młodzież ich obserwuje i że od ich postaw zależy, na ile zechce ona skorzystać z tego, co mogą im zaoferować. A lista koronnych atrybutów seniorów jest niemała: m.in. długa perspektywa oglądu rzeczywistości; emocjonalny dystans do rzeczywistości; wieloletnia weryfikacja i internalizacja wartości, wokół których kształtuje się życie społeczne (Borowik, 2014).

Funkcjonowanie społeczne w kontekście edukacji w starości

Kluczową rolę w sposobie przeżywania starości odgrywają obszary relacji, w jakich funkcjonuje stulątek. Człowiek starzeje się tak, jak żył. Z czasem jedynie dochodzi do wyostrenia niektórych cech osobowościowych. Ludzie starzy są takimi, jakimi byli w młodszych latach. Ani aktywność, ani otwartość na drugiego człowieka nie przychodzi sama w wieku emerytalnym (Kamiński, 1982), tym bardziej w okresie sędziwej starości.

Aktywność, rozumiana szeroko, jako ta fizyczna, intelektualna i interpersonalna, stanowi jedną z najistotniejszych potrzeb człowieka na każdym etapie życia. Nadaje sens egzystencji i pozwala czuć się potrzebnym, co ma szczególne znaczenie u osób starszych, a zwłaszcza długowiecznych. Pełni funkcje afiliacyjną i terapeutyczną.

W odniesieniu do badanych stulatków ta aktywność była i jest obecna w ich życiu. Przejawia się głównie w sferze intelektualnej oraz kontaktów społecznych i relacji z bliskimi, przyjaciółmi i sąsiadami, nawet w przypadkach osób przykutyh do łóżka.

Czytać już nie dam rady, słuchać radia nie mogę, bo strasznie huczy. Ja nie miałem co z czasem zrobić, to wróciłem do malowania [...] z lupą przy oku [Stanisław, 101].

Ja nauczyłam się w Krakowie, jak byłam, grać w taką grę w karty „Remika” i co niedzielę przyjeżdża rodzina, to gramy razem, bo ich wszystkich też nauczyłam, i czasem to nawet wygrywam, ha, ha [Zyta, 100].

Stulatkowie wielokrotnie podkreślali, że całe życie pozostawali aktywni i nadal, na ile to możliwe, są czynni. W dzieciństwie pomagali rodzicom i bardzo często opiekowali się młodszym rodzeństwem, potem pracowali zawodowo i angażowali się w życie społeczne. Część z nich wykonywała zawody, które wymagały nieustannego podnoszenia kwalifikacji lub pasji, np. nauczyciele czy artyści.

Poruszając kwestie geragogiczne, trzeba pamiętać o relacyjnym wymiarze pedagogiki starości. Pozytywne przeżywanie starości uwarunkowane jest obecnością drugiego człowieka. Jakość relacji interpersonalnych w starości jest zmniejszeniem doświadczeń z ubiegłych lat (Uzar-Szcześniak, 2015).

Ja na przykład mieszkam sama, ale ja nigdy się nie czuję sama, bo ja tak się odnoszę do moich sąsiadów, do moich znajomych, że ja nie widzę tam jakiejś niechęci, raczej biorę to wszystko, co było, jest dobre [Klara, 102].

I jeszcze jakoś patrzę na oczy i widzę ludzi przyjemnych, bardzo miło mi parę słów zamienić z innymi [Stefa, 102].

Moje motto: żyj tak, aby twoi bliscy nie odczuli ulgi, gdy odejdziesz [Stanisław, 101].

Integrację ego wspiera między innymi wiara, która stanowi oparcie w trudnych momentach życiowych i pomaga wytłumaczyć sobie doświadczane przeciwności losu. Dla badanych stulatków silna wiara religijna stanowiła i stanowi siłę napędową w życiu.

Badani stulatkowie mają poczucie satysfakcji z dobrze przeżytego życia. Chętnie wracają pamięcią do różnych chwil swojego życia i z zadowoleniem opowiadają o niełatwych życiowych decyzjach jako całkowicie trafnych. W rozmowach niejednokrotnie podkreślają, że gdyby mieli szanse ponownie przeżyć życie, dokonaliby tych samych wyborów.

Ja właśnie teraz ostatnio zastanawiam się nad moim życiem i myślę sobie tak, nie zmarnowałam go, nie zmarnowałam go i jak bym żyła drugi raz, nie zmieniłabym nic [Klara, 102].

Nic bym nie zmieniła w moim życiu, choć było ciężko, bardzo dobrze oceniam to [...] i nic bym nie zmieniła [Helena, 101].

Podsumowanie

W procesie przygotowania do starości kluczem jest odniesienie do wymiaru duchowego – odkrycie wartości innych niż doczesne, nadających sens zmaganiom ze starością. Jak pisze Josefina Gangl: „równolegle z utratą sił fizycznych winien

ić rozwój wartości w dziedzinie ducha, uzależniony [...] od wewnętrznego zdyscyplinowania. Wobec coraz większej potrzeby spokoju i odpoczynku należało by koncentrować się na tym, co istotne w życiu, odsuwając to, co niepotrzebne: pozbywać się balastu, aby zdobywać coraz większą wewnętrzną wolność” (1976, s. 163). Sprzyjają temu odpowiednie okoliczności: większa ilość wolnego czasu, wyłączenie z intensywnej aktywności społecznej, refleksyjność, sytuacje graniczne motywujące do pytania o najistotniejsze sprawy życiowe. W ten sposób dokonywać się może proces „wzrastania w starość” w oparciu o duchowe zasoby i wartości (King, 2004).

Uderzającą cechą we wszystkich badanych przypadkach był życiowy optymizm. Pogoda ducha i umiejętność doceniania każdej chwili, w tym także trudnych momentów, z jakimi przyszło się zmierzyć w życiu, stanowiły dla badanych stulatków źródło cennych doświadczeń.

Wszystkie badane osoby w wieku 100+ potrafiły budować pozytywne relacje społeczne, pomimo licznych ograniczeń starały się pozostawać aktywnymi podmiotami relacji rodzinnych i sąsiedzkich, a w niektórych przypadkach tych o zasięgu lokalnym (organizowanie wystaw obrazów własnego autorstwa)¹⁰. Aktywność badanych sprowadzała się do relacji międzyludzkich, dzięki którym czuli się ważni i potrzebni, a także do spacerów czy korzystania z mediów, które mogą uczyć i stymulować. Podobne rezultaty uzyskano w badaniach międzynarodowych (Poulain & Maćkowiec, 2021), gdzie niezależnie od kontynentu i szerokości geograficznej, w której żyli stulatkowie, optymizm życiowy i pozytywne relacje interpersonalne stanowiły ich kluczowe cechy.

Badani stulatkowie pozostawali wierni wyznawanym wartościom pomimo przemian zachodzących w życiu społecznym i osobistym. Ideał seniora w ich percepcji to człowiek obdarzony mądrością, nie tylko życiową, ale też duchową. Człowiek, który jest gotów na spotkanie z Bogiem. Podczas wywiadów rozmówcy wielokrotnie wskazywali na znaczącą rolę religii w ich życiu. Według nich życie w wierze ma ogromne znaczenie i pozwala odnaleźć się w trudnych sytuacjach i kryzysach. Z badań wynika, że duchowość jest kluczowym czynnikiem wsparcia i ważnym zasobem w ciągu życia dla stulatków (Manning, Leek, & Radina, 2012).

Z jednej strony historii życia stulatków to szczególne lekcje historii, to przekaz wzorów, wartości, przykładów kształtowania charakteru i sposobu budowania relacji z drugim człowiekiem. Stulatkowie powinni być zapraszani do szkół i przedszkoli, gdzie byłiby przekazicielami wartości wychowawczych. Powinni wspierać swoim doświadczeniem życiowym i pomysłami środowiska działające

¹⁰ Spośród badanych dwie osoby (101-latek i 106-latek) nadal malują i planują kolejne wystawy swoich dzieł.

na rzecz seniorów, z UTW na czele. Podkreślana w programach europejskich solidarność międzypokoleniowa winna odnosić się do szerszego środowiska społecznego (naj)starszych, a nie zamykać się wyłącznie w kręgu rodziny. Należy też promować wizerunki najstarszych członków społeczeństwa, którzy posiadli umiejętność odkrywania swoich możliwości tkwiących w starości i chętnie się nią dzielą z młodszymi pokoleniami (Wnęk-Gozdek, 2017).

Z drugiej strony krytycznie należy stwierdzić, że osoby w sędziwym wieku stanowią niedoceniany i zaniedbany (niewykorzystany) przez środowiska edukacyjne kapitał społeczny. Setne urodziny seniora są zawsze hucznie świętowane i dostrzegane przez media, później jednak jubilaci odchodzą w zapomnienie. Ten smutny stan rzeczy potwierdza refleksja jednego z respondentów: *Otoczenie nie bardzo chce się spotykać z takim starszym człowiekiem, co ma sto lat* [Henryk, 106]. A przecież niewątpliwie powinni stanowić skarbnicę mądrości, którą należy wręcz wykorzystać w celach edukacyjnych i wychowawczych (Mackowicz, Wnęk-Gozdek & Sliwa, 2021).

Reasumując, najstarsi seniorzy wskazują młodszemu pokoleniu na trzy aspekty ważne w życiu. Są to dobre relacje społeczne, szeroko rozumiana aktywność i życiowy optymizm połączony z umiejętnością akceptacji rzeczy nieuchronnych. Dokonywany przez badanych stulatków bilans życia jest oceniany przez nich pozytywnie we wszystkich przypadkach. Patrząc wstecz, mają poczucie dobrze wypełnionego zadania. Jednostki te stanowią kapitał społeczny, który niestety jest za mało doceniony przez młodsze pokolenia.

Bibliografia

- Borowik, J. (2014). Międzypokoleniowy przekaz kulturowy w rodzinach wiejskich województwa podlaskiego. W: P. Szukalski (red.), *Relacje międzypokoleniowe we współczesnych polskich rodzinach* (ss. 81–103). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Czerniawska, O. (1996). Edukacja osób trzeciego wieku. W: T. Wujek (red.), *Wprowadzenie do andragogiki* (ss. 213–244). Instytut Technologii Eksploatacji.
- Dubas, E. (2013). Starość znana i nieznana, *Rocznik Andragogiczny* [online]. 13 maja 2014, T. 20, ss. 135–152. <https://doi.org/10.12775/RA.2013.007>
- Frąckowiak, T. (2012). Poczucie jakości życia osób długowiecznych. *Psychologia Rozwojowa*, 17(1), ss. 101–115.
- Gangl, J. (1976). Starzenia trzeba się uczyć. W: T. Blieweis i in. (red.), *Wieczór życia*. Tłum. E. Schultz i M. Węclawski. Księgarnia Świętego Wojciecha.
- Jasielska, A. (2011). Funkcjonowanie emocjonalne osób w wieku 60–85 lat na przykładzie regulacji emocji. *Gerontologia Polska*, 19(2), ss. 112–119.

- Kamiński, A. (1982). *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kamiński, A. (1974). Wychowanie do starości jako czynnik adaptacji ludzi starszych do nowoczesnego społeczeństwa. *Problemy Zabezpieczenia Społecznego*, 6.
- King, U. (2004). The dance of life. Spirituality, ageing and human flourishing. W: A. Jewell (red.), *Ageing, spirituality and well-being* (ss. 124–142). Jessica Kingsley Publishers.
- Komeński, J. A. (1956). *Wielka dydaktyka*. Ossolineum.
- Komeński, J. A. (1973). *Pampaedia*. Przeł K. Remerowa. Ossolineum.
- Kvale, S. (2010). *Prowadzenie wywiadów*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Leśniewski, M. F., Cornaro L., Lessius L. (2008). *Nauka zdrowia to jest, skuteczny sposób, którym się zdrowie dobrze i życie, a przy tym zmysłów, rozumu i pamięci całość, aż do ostatniej starości dochować może traktatów II* (ebook). Klasika Literatury Nexto.
- Mackowicz, J., & Wnek-Gozdek, J. (2017a). The process of (non) ageing in the perception of Polish Centenarians. *Educational Gerontology*, 43(2), ss. 101–111. <http://dx.doi.org/10.1080/03601277.2016.1263926>
- Maćkowicz, J., & Wnęk-Gozdek, J. (2017b), *Stulatkwie i superstulatkwie*. W: A. A. Zych (red.), *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*, t. 3 (ss. 512–518). Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski.
- Mackowicz, J., Wnek-Gozdek, J., & Sliwa, E. (2021). Intergenerational transmission of values of Polish centenarian teachers. W: M. Poulain, J. Mackowicz (red.), *Positive ageing and learning from centenarians* (ss. 31–48). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003162216>
- Maryczus, S. (1925). *O szkołach czyli akademiach ksiąg dwoje*. Biblioteka Pisarzy Pedagogicznych.
- Poulain, M. & Mackowicz, J. (2021). Implications for ageing society. W: M. Poulain & J. Mackowicz (red.), *Positive ageing and learning from centenarians* (ss. 153–163). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003162216>
- Stake, R. E. (2009). Jakościowe studium przypadku. W: N. K. Denzin, Y. S. Lincoln (red.), *Metody badań jakościowych*, t. 1 (ss. 623–654). Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Steuden, S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Straś-Romanowska, M. (2000). Późna dorosłość. Wiek starzenia się. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, t. 2 (ss. 263–292). Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Szarota, Z., & Perek-Białas, J. (2017). Four types of gerontological education in Poland: the current situation and needs for future. *Studia Edukacyjne*, 46, ss. 207–223. <https://doi.org/10.14746/se.2017.46.13>
- Tomczyk, Ł. (2015). *Vzdelavani senioru v oblasti novych medii*. Asociace Institutů Vzdělávání Dospělých ČR.
- Uzar, K. (2011). *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*. Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

- United Nations (2022). *World Population Prospects – Population Division*, population.un.org. [dostęp: 27.12.2022].
- Wnęk-Gozdek, J. (2017). „Nawet nadchodzące starości rzeczy są warte wyczekiwania” – przepis stulatków na satysfakcjonującą starość. *Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 2(14), ss. 129–142.
- Young, R. D. (2021). Validated Worldwide Supercentenarians 113+, Living and Recently Deceased: February 2021. *Rejuvenation Research*, 24(1), ss. 62–64. <http://doi.org/10.1089/rej.2021.0008>
- Zych, A. A. (2014). Geragogika pomiędzy Scyllą a Charybdą. W: A. A. Zych (red.), *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem* (ss. 435–443). Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Pod Dębem”, Sosnowiec–Dąbrowa Górnicza.
- Zych, A. A. (2010). *Leksykon gerontologii*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Netografia

- Ministerstwo Spraw Wewnętrznych (2015). *Ponad 4 tys. stulatków*. <https://www.mswia.gov.pl/pl/aktualnosci/13397,Ponad-4-tys-stulatkow.html> [dostęp: 23.09.2022].
- Najstarsi Ludzie, https://pl.wikipedia.org/wiki/Najstarsi_ludzie#cite_note-2 [dostęp: 12.09.2022].
- Polskie Radio, Informacje naukowe (16.08.2017): *Ekspert: czeka nas eksplozja długowieczności w Polsce*. <https://www.polskieradio.pl/23/266/Artykul/1820042,Ekspert-czeka-nas-eksplozja-dlugowiecznosci-w-Polsce> [dostęp: 09.11.2022].
- Uzar-Szcześniak, K. (2015). Personalistyczna perspektywa starości i jej implikacje dla pedagogii osoby. *Forum Pedagogiczne*, 2, ss. 77–93. <http://czasopisma.uksw.edu.pl/index.php/fp/article/viewFile/141/143> [dostęp: 03.09.2018].
- WHO (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> [dostęp: 14.11.2022].
- Wywiad z prof. Paulem B. Baltesem. Negatywne stereotypy dotyczące starości są znacznie przesadzone. *Gazeta Wyborcza*, 2001, 10 kwietnia. <http://wyborcza.pl/1,75400,227349.html?disableRedirects=true> [dostęp: 18.08.2018].