

Recenzja książki:

Michel Poulain, Jolanta Mackowicz,
Positive Ageing and Learning from
Centenarians. Living Longer and Better,
Routledge, London 2021

Book review:

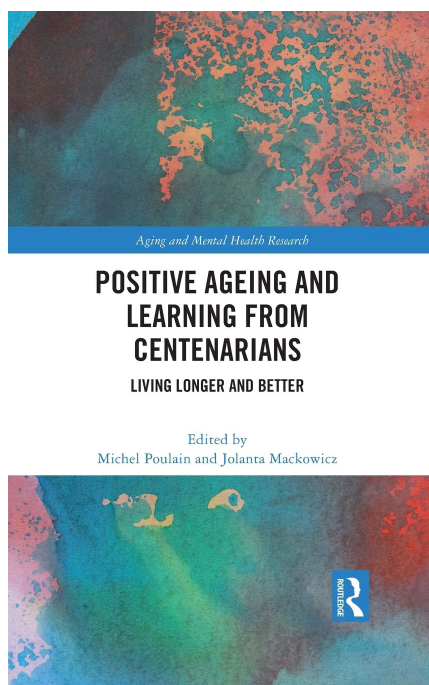
Michel Poulain, Jolanta Mackowicz,
Positive Ageing and Learning from
Centenarians. Living Longer and Better,
Routledge, London 2021

Streszczenie: W artykule przedstawiono recenzję książki Michela Poulaina, Jolanty Maćkowicz, *Positive Ageing and Learning from Centenarians. Living Longer and Better*, której celem jest udzielenie odpowiedzi na pytanie: „Czego możemy się nauczyć od stulatków, ich stylu życia i cech charakterystycznych?”, mogące stać się receptą na dłuższe, lepsze i szczęśliwsze życie.

Słowa kluczowe: starzenie się, stulatkowie, uczenie się od stulatków, długowieczność

Summary: The article reviews the book by Michel Poulain and Jolanta Mackowicz titled “Positive Ageing and Learning from Centenarians. Living Longer and Better”. The book aims to answer the question, “What can we learn from centenarians, their lifestyle, and characteristics?” to create a recipe for a longer, better, and happier life.

Keywords: ageing, centenarians, learning from centenarians, longevity



1 Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, e-mail: katarzyna.zaremba12@onet.pl

Książka autorstwa Michela Poulaina i Jolanty Maćkowicz, *Positive Ageing and Learning from Centenarians. Living Longer and Better* (tłum. *Pozytywne starzenie się i uczenie się od stulatków*), stanowi zwieńczenie rozważań oraz analiz badań uznanych badaczy długowieczności z całego świata. Publikacja skupia się przede wszystkim na aspektach społecznych oraz edukacyjnych pozytywnego starzenia się człowieka. Ponadto ukazuje ujęcie takich dyscyplin naukowych, jak: antropologia, socjologia, filozofia, genetyka, epigenetyka i ekonomia.

Celem recenzowanej publikacji jest dostarczenie odpowiedzi na pytanie: „Czego możemy nauczyć się od stulatków, ich stylu życia i cech charakteru?”. Książka składa się z jedenastu rozdziałów, w których przedstawiono między innymi studia przypadków opisujących społeczne i indywidualne uwarunkowania życia stulatków na świecie. Poruszona została także kwestia dotycząca wyzwań, które stoją przed gwałtownie starzejącymi się społeczeństwami.

Rozdział pierwszy przedstawia przykłady zdrowego oraz zadowalającego starzenia się stulatków. Według Michela Poulaina i Anne Herm mogą one stanowić podwaliny wyjątkowego modelu szczęśliwego i zdrowego starzenia się. W rozdziale drugim autorzy analizują różnice pomiędzy wizją życia codziennego stulatków a wyobrażeniami młodych pokoleń, ukazując w ten sposób rolę społeczną najstarszej grupy wiekowej w społeczeństwie japońskim. W kontekście tych rozważań rodzi się pytanie o miejsce polskich stulatków w polskiej przestrzeni publicznej.

Następnie Jolanta Maćkowicz, Joanna Wnęk-Gozdek i Ewa Śliwa zwróciły szczególną uwagę na rzadko poruszane aksjologiczne aspekty długowieczności. Badaczki skupiły się na przesłaniu polskich stuletnich nauczycieli dla młodszych pokoleń, realizowanym poprzez transmisję generacyjną.

W kolejnych trzech rozdziałach zaprezentowano wyniki kanadyjskich, japońskich i portugalskich badań, które skupiają się na psychologicznych aspektach życia osób najstarszych. Zostały przedstawione czynniki, które mogą optymalizować jakość życia na starość, gwarantować zdrową i sensowną egzystencję.

W rozdziale siódmym omówiono znaczenie czynników biologicznych, odnosząc się do życia stulatków w kontekście tradycyjnego indyjskiego stylu życia. Warto nadmienić, że Indie są drugim krajem na świecie pod względem zaludnienia. Autorzy odpowiadają na pytanie: „W jaki sposób procesy biologiczne mogą zmieniać się wraz z wiekiem i czy zmiany związane z wiekiem można spowolnić, aby poprawić jakość życia pod względem zakresu funkcji i dobrego samopoczucia najstarszych osób?”.

Ósmy rozdział zawiera informacje dotyczące wpływu uwarunkowań społecznych, zdrowotnych oraz kulturowych na długowieczność w kontekście życia w Indiach.

W rozdziale dziewiątym Anthony Medford, Jesús-Adrián Alvarez ukazali, że w swoich badaniach analizowali oczekiwaną długość życia wśród najstarszej grupy wiekowej. Przedstawiono, że długowieczność dotyka osoby, które są bardziej niezależne w swoich codziennych czynnościach, a także cieszą się większą funkcjonalnością.

Kolejny rozdział opisuje znaczenie wsparcia społecznego oferowanego stulatkom oraz pokazuje, w jaki sposób owo wsparcie wpływa na stan zdrowia najstarszych członków społeczeństwa. Kapitał społeczny jest bardzo ważnym czynnikiem wspierającym dobrostan człowieka na każdym etapie dojrzałego życia.

Przedostatni rozdział zawiera zbiór implikacji dla starzejących się społeczeństw, a także sugestie dla polityki społecznej w wymiarach: indywidualnym, społecznym i pedagogicznym. Dotyczą one rzetelnej diagnozy potrzeb tej unikatowej kategorii wiekowej, a także inicjatyw promujących pozytywne wzorce wśród osób wchodzących w srebrny wiek. Literatura naukowa oraz social media często zwracają uwagę na kluczowe czynniki dłuższego życia, do których zalicza się: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną i higienę psychiczną. Aktywność jest istotna na każdym etapie życia. Poprawia samopoczucie, pomaga uregulować rytm życia, a także emancypuje pozytywną wizję starości. Ponadto pozwala odzyskać poczucie własnej wartości, ale także wiarę w siebie. Osoby aktywne łatwiej nawiązują relacje interpersonalne z otoczeniem. Te z kolei są gwarantem dobrego samopoczucia i poczucia bycia potrzebnym.

Publikację zamykają uwagi końcowe i refleksje.

Podsumowując, recenzowana książka stanowi bardzo wartościowe opracowanie i kompendium wiedzy na temat zjawiska długowieczności. Przeznaczona jest dla wszystkich badaczy, którzy interesują się tematyką związaną z długowiecznością, cechami stulatków, ale także uwarunkowaniami ich życia. Praca ta oparta jest na najnowocześniejszych badaniach dotyczących między innymi kwestii związanej z uczeniem się od stulatków. Prezentuje, czego możemy się nauczyć od najstarszej grupy wiekowej i jakie lekcje możemy wciągnąć z jej życia, przez co stanowi ciekawe i cenne ujęcie tematyki.