

Krzysztof Klimek
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

LĘK PRZED ŻYCIEM CZY LĘK PRZED ŚMIERCIĄ? EGZYSTENCJALNE ROZTERKI W OBLICZU STAROŚCI

Słowa kluczowe: starość, życie, lęk, śmierć

Key words: old age, life, fear, death

FEAR OF LIFE OR FEAR OF DEATH?
EXISTENTIAL DILEMMAS IN THE FACE OF OLD AGE

Abstract

In this article author presents the issues of existential dilemmas of people in the face of impending old age. The main question relates to the issue: Do people feel more fear of life in old age (and associated inconvenience and suffering) or more afraid of the inevitability of death and dying?

At the outset, the article made a brief characterization of the period of old age, and then presents the necessary information about anxiety and its role in human life. In the following section describes the causes of human fear of the approaching old age, as well as awareness, attitudes and fears of old people in the face of death.

*„Jeśli popatrzyysz na kres życia nie jak na karę,
lecz jako na prawo natury, i wygnasz z serca
strach przed śmiercią, odtąd żaden lęk nie
ośmieli się zakraść do niego”*

Seneka Młodszy⁵

⁵ Za: A. Grzywa, Jak oswoić się z myślą o starości, umieraniu i śmierci, Lublin 2013, s. 92.

Oblicza starości

W ostatnich latach obserwujemy w świecie wzrost liczby osób starszych. Na skutek rozwoju medycyny i poprawy warunków bytowych wydłuża się życie ludzkie. Tendencja ta, jak wskazują demografowie, będzie się utrzymywała także w dalszych latach. Zjawisko to stanowi poważne wyzwanie i to zarówno dla osób przeżywających starość, a także dla ich najbliższych, członków rodzin, społeczności lokalnych, całego społeczeństwa (Strzelec 2008, s. 175). W miarę postępowania procesu starzenia życie staje się coraz bardziej nieprzewidywalne (Kirkwood 2005, s. 266). Późna dorosłość, wiek senioralny czy po prostu starość jest najczęściej charakteryzowana przez pryzmat takich krytycznych wydarzeń, jak: przejście na emeryturę i obniżenie statusu społeczno-ekonomicznego, śmierć małżonka i utrata bliskich przyjaciół, przygotowanie się na własną śmierć, pogorszenie stanu zdrowia i ogólnej kondycji psychofizycznej (Matejczuk 2007, s. 112). Zatem zły stan zdrowia, słabość, ubóstwo, brak serdeczności ze strony otoczenia, depresja i samotność to powszednie dla osób w podeszłym wieku zagrożenia. Każde z nich może znacznie obniżyć (i najczęściej to powoduje) jakość ich życia. Starość to okres życia, który charakteryzuje również: zahamowanie rozwoju psychicznego, stopniowe osłabienie pamięci, uwagi, samodzielnego i twórczego myślenia, regres życia emocjonalnego, obniżenie aspiracji oraz redukcja kontaktów społecznych (Hunziński 2007, s. 169). Starość to również niezależne od jednostki formy ubezwłasnowolnienia, marginalizacji i ekspulsji, potęgujące poczucie utraty sensu życia i przyspieszające w rezultacie doświadczenie samotnej śmierci w szpitalu czy domu starców (Chmielowski 2000, s. 85).

Stosunek do starości na przestrzeni wieków ulegał zmianie. Możemy mówić o braku akceptacji ludzi starych, obdarzaniu ich czcią i władzą, ich stopniowej degradacji, a także – z czym mamy coraz częściej do czynienia w czasach współczesnych – marginalizacji osób starszych. Sposób, w jaki społeczeństwo traktuje ludzi starszych, wpływa na ich zachowanie, na to, co myślą o sobie, często na zasadzie wystąpienia samospełniającego się proroctwa. Żyjemy w świecie, w którym na piedestale stawia się młodość, w świecie, w którym wiek sędziwy nie jest symbolem mądrości i doświadczenia, lecz raczej niedołączenia, upokorzenia i zależności od innych (Bugajska 2001, s. 186–187). Jednak nie powinno się utożsamiać starości z upadkiem sił fizycznych i psychicznych człowieka, jego stanem schorowania i niedołączenia. Taki obraz jest zbyt uproszczony i krzywdzący ludzi starych. Zaczniemy więc inaczej postrzegać starość, przekonuje Aneta Pałka w swoim artykule. Ten wiek, który najprawdopodobniej „dosięgnie” większość z nas, może być „ciemnym tunelem”, okresem przykrym i ciężkim, jak i czymś w rodzaju oazy, do której dochodząc, możemy odetchnąć, zrzucić z siebie ciężkie bagaże i odpocząwszy, pomyśleć o zupełnie nowym urządziu życia (Pałka 1998, s. 72). Człowiek w wieku podeszłym postrzegany jest jako ktoś brzydszy, co prowadzi do przypisywania mu wielu cech negatywnych. Ludzie starsi są lekceważeni, traktowani z wyższością, skazani na życie w świecie, w którym funkcjonuje stereotyp piękno – dobro – młodość i obowiązuje zasada uży-

teczności, wyrażająca się w stwierdzeniu, że człowiek jest dobry, póki jest użyteczny. Nic dziwnego, że lęk nie tylko przed śmiercią, ale i starością stał się obsesją naszej cywilizacji (Bugajska 2001, s. 187).

Życie i lęk

Lęk w sposób nierozzerwalny wiąże się z naszym życiem. Towarzyszy nam w różnych formach od narodzin aż do śmierci. Ludzkość w swej historii nieustannie podejmowała nowe próby ujarznienia go, osłabienia i przezwyciężenia (Riemann 2005, s. 9). W potocznym języku pojęcie lęku jest najczęściej utożsamiane ze strachem i używane zamiennie z takimi określeniami, jak: przestrach, bojaźń, przerażenie, trwoga i panika. „Strach i lęk to pojęcia, którymi określamy silną negatywną emocję doświadczaną przez ludzi i zwierzęta podczas konfrontacji z realnym lub potencjalnym niebezpieczeństwem, wywołanym np. bodźcem bólowym i innymi czynnikami szkodliwymi, gwałtowną niekorzystną zmianą warunków życiowych, utratą pozycji społecznej, koniecznością podjęcia trudnych i ryzykownych przedsięwzięć lub znalezienia się w sytuacji konfliktowej” (Werka, Zagrodzka 2009, s. 17). Także, „wszystko, co nowe, nieznanne, czynione lub przeżywane po raz pierwszy, niesie ze sobą, oprócz uroku nowości, chęci przygody i przyjemności, ryzyko, a także lęk. Ponieważ nasze życie nieustannie prowadzi ku czemuś nowemu, jeszcze nieoswojonemu i przez nas niedoświadczonemu, lęk towarzyszy nam nieprzerwanie. Pojawia się on w naszej świadomości w szczególnie ważnych momentach naszego rozwoju, gdy musimy pożegnać stare, utarte drogi postępowania, gdy stają przed nami nowe zadania albo pojawiają się zmiany” (Riemann 2005, s. 12). „Lęk bywa często określany mianem strachu przed antycypowanym niebezpieczeństwem lub emocją ukierunkowaną nie na bieżące, ale na przyszłe wydarzenia. (...) Często podkreśla się, iż jednym z objawów lęku u ludzi jest albo wyraźne zmniejszenie aktywności życiowej, albo też odwrotnie – wzrost aktywności, przybierający często charakter działań gwałtownych, chaotycznych i mało skutecznych” (Werka, Zagrodzka 2009, s. 21). Lęk oznacza po prostu, że człowiek się czegoś boi.

Termin „lęk”, podobnie jak „depresja”, jest czymś, co większość ludzi może zrozumieć dzięki własnemu doświadczeniu. Praktycznie każdy doświadczył kiedyś lęku w jakiejś nowej czy trudnej sytuacji, w której się znalazł (Sturat-Hamilton 2006, s. 193). Chociaż lęk w sposób niezaprzeczalny należy do życia, nie jesteśmy go nieustannie świadomi. Jest on jednak ciągle w nas obecny i może się w każdej chwili pojawić w naszej świadomości, jeśli zadamowi się w niej jako efekt jakiegoś przeżycia (Riemann 2005, s. 9). I dalej pisze Fritz Riemann: „Każdy człowiek boi się na swój indywidualny sposób, który jest właściwy jego istocie (...). Postać lęku każdego człowieka jest więc indywidualna (...). Istnieje więc tylko lęk konkretnego człowieka, przez niego przeżyty, zawsze nacechowany indywidualnie, pomimo wszystkich podobieństw w przeżywaniu lęku u różnych osób. Ten nasz osobisty, nam właściwy lęk ma ścisły związek z indywidualnymi

okolicznościami naszego życia, naszymi skłonnościami i środowiskiem, w którym wzrastaliśmy; ma więc swoją historię rozwoju, która rozpoczyna się już w momencie naszych narodzin” (Riemann 2005, s. 11).

Lęk przed starością (życiem)

Ludzie od niepamiętnych czasów mają zwyczaj uskarżać się na nieżyczliwość natury, ponieważ rodzimy się do życia, które wydaje się nam zbyt krótkie, a dane nam lata upływają z zawrotną szybkością. Przemijają lata uroczej młodości, po wieku dojrzałym nadchodzi niedołączna starość, zwiastun przejścia w dziedzinę nicości. I na to powszechne nieszczęście, za jakie ludzie ten stan uważają, żali się każdy człowiek (Kaczmarek 1977, s. 95).

Lęk człowieka przed starością pochodzi z kilku odrębnych źródeł: nasilających się negatywnych zmian w organizmie, prowadzących do niesprawności i niekiedy niedołęstwa; świadomości nadchodzących chorób i zbliżania się kresu życia; utraty dawnych ról społecznych na rzecz nowych, znacznie mniej korzystnych; malejącej możliwości decydowania o swoim losie; tracenia bliskich rówieśników; obawy przed opuszczeniem i nędzą oraz złego przystosowania się do bezustannych zmian we wszystkich dziedzinach życia, które starsi ludzie odczuwają daleko silniej niż młodzi (Frąckiewicz 2000, s. 40). Lęk przed starością nie może jednak prowadzić do utraty świadomości, że życie oraz rozwój człowieka jest procesem ciągłym, stąd też starość jest w znacznym stopniu uzależniona od poprzednich okresów życia. W bilansie życiowym, który często przeprowadzają osoby starsze, zadowolenie lub jego brak zależy od tego, jak żyła i czego dokonała w poprzednich latach (Celary 2007, s. 123). Podkreśla się rolę planowania życia w późnej dorosłości (starości), które wiąże się z koniecznością przyjęcia przez człowieka dość krótkiej perspektywy czasowej w porównaniu z minionymi latami życia. Planowanie to, uważa Ewa Skibińska, może mieć istotne znaczenie w przezwyciężaniu lęków charakterystycznych dla schyłku życia, m.in. przed własną bezradnością, cierpieniem wywołanym chorobą, długim i bolesnym umieraniem (Skibińska 2001, s. 65).

Największy niepokój budzi zagrożenie niedołęstwem, bólem, długotrwałą chorobą. Z rozmów ze starcami wynika, że przerażająca jest dla nich myśl o poniżeniu, wynikającym z potrzeby korzystania z pomocy otoczenia przy zaspokajaniu potrzeb fizjologicznych i czynnościach ablucyjnych (Karney 2000, s. 94). „Poważny problem stanowi również utrata współmałżonka, przyjaciół, związane z tym osamotnienie, jak i konieczność dokonania zmian w dotychczasowym życiu. Utrata współmałżonka może prowadzić do załamania, rezygnacji, bezradności, utraty sensu życia, jak również, poprzez doświadczane cierpienie, może prowadzić do rozwoju osobowego” (Bugajska 2000, s. 285). Także choroba może prowadzić do utraty chęci życia, rezygnacji, rozpacz, ale z drugiej strony, poprzez przeżywane cierpienie, stymulować do własnego rozwoju, do walki z przeciwnościami. Ludzie starsi nie chcą być niedołącznymi, ale nie starają się temu przeciwdziałać. Chodzi tutaj o tzw. „mądre” dbanie o siebie: ruch, odpowiednie jedzenie i kontrola

lekarska. Niektórzy seniorzy starają się znaleźć sobie jakieś zajęcie, żeby nie myśleć o starości, o swoich problemach, o zbliżającej się śmierci.

Karykaturalizacja cech prezentowanych przez całe życie powoduje, że starzy ludzie są często uciążliwi dla swoich bliskich. Zmieniająca się dementywna osobowość czyni ich zrzędliwymi, nieufnymi, nietolerancyjnymi, skąpymi, dokuczliwymi itd. i przez to – odrzuconymi, co sprzyja osamotnieniu, stresowi i potęgowaniu negatywnych zachowań (Karney 2000, s. 94). Prowadzone badania pokazują u osób w wieku podeszłym izolację i egocentryzm, co tłumaczy się skłonnością do hipochondrycznego patrzenia w siebie, połączonego ze strachem przed chorobą i śmiercią oraz wzrostem troski o zabezpieczenie egzystencji, i ze stanami depresyjnymi (Sękowski 1993, s. 30).

Większość z nas sądzi, że szczęście ma podstawy w rzeczach zewnętrznych: kariera, dom, samochód, konto w banku, związek, urlop, zabawa itp. Takie podejście musi prowadzić do gorzkiego rozczarowania, uważa Willigis Jäger. „Pytamy: Czy teraz przyjdzie coś jeszcze? Czy to wszystko? Akurat wtedy, gdy człowiek ma wszystko w sferze materialnej, to pytanie pojawia się najdotkliwiej” Jäger 2007, s. 80). Afirmować młodość i wiek dojrzały, kiedy sukcesy warunkują pełnię szczęścia, nie jest rzeczą trudną. Ale potwierdzić wartość życia, kiedy słabną siły, kiedy zawęża się zakres zainteresowań ludzkich, kiedy z urobionym schematyzmem odnosimy się do osiągnięć nowych czasów, i nie wykazywać bierności wobec postępu techniki, kultury, rozwoju społecznego i stałego dążenia naprzód – nie jest rzeczą bagatelną ani prostą (Kaczmarek 1977, s. 96). Epikur uważał, że człowiek powinien używać życia, żyć tak, by mieć z tego jak najwięcej radości. Cierpienie jest złem, należy go unikać, ponieważ życie jest krótkie. Człowiek, który ma tego świadomość, powinien korzystać z uroków tego świata, żyć w myśl hasła *carpe diem*, które oznacza „chwytaj dzień”, czyli należy wyławiać z niego wszystko to, co w nim piękne i przyjemne (za: Grzywa 2013, s. 94). Przecież, jak zauważa A. Pałka, „dojrzałość duchowa, życiowa mądrość i doświadczenie; satysfakcja z osiągnięć zawodowych i rodzinnych; wolny czas, który można zużytkować według własnego upodobania, wypełniając go ciężką pracą dającą satysfakcję, a zarazem pożyteczną dla innych – to niepodważalne zalety, wartości – schyłku życia” (Pałka 1998, s. 72).

Lęk w obliczu umierania i śmierci

Od momentu, kiedy człowiek, jako istota myśląca, wyodrębnił się z całości świata przyrodniczego, zagadnienie śmierci stało się przedmiotem rozważań we wszystkich systemach filozoficznych i religijnych. Egzystencjalne doświadczenie przemijania, starości, śmierci dane jest każdemu z nas, chociażby poprzez śmierć osób bliskich, rodziców, krewnych, przyjaciół. Mimo to śmierć napawa nas lękiem, nie tylko dlatego, że może nastąpić w każdej fazie naszego życia. Wówczas oceniamy ją jako niesprawiedliwe zrządzenie losu. Śmierć człowieka starego natomiast uważana jest powszechnie za zjawisko naturalne, z którym miał jakoby czas się oswoić. Starość jest więc tą porą, w której nadcho-

dzi kres naszego pielgrzymowania przez życie. Ale tylko nieliczni spośród nas przyjmują ów wyrok spokojnie (Chmielowski 2000, s. 85). Trzeba się pogodzić z nieuchronnością śmierci, gdyż wiemy, że cokolwiek byśmy zrobili i tak musi nadejść. Konieczność śmierci dotyczy wszystkich i jest nieprzewidywalna (Kaczmarek 1977, s. 133). „Każdy musi umrzeć, bogaty i biedny, dobry i zły, niezależnie od koloru skóry, bogactwa czy sławy. Ta nieuchronność prawdopodobnie powoduje, że uciekamy od myśli o śmierci, że budzi ona w nas przerażenie, większość (...) stara się unikać tego tematu (...)” (Grzywa 2013, s. 14). O śmierci nie ma nic do myślenia, geniusz i prostak będą jednakowo bezradni wobec tego przedmiotu (Améry 2007, s. 112). Jednak, jak zauważa Stefan Kaczmarek, „obawa przed śmiercią jest czymś naturalnym. W każdym z nas drzemie myśl o nieśmiertelności. Jest ona tylko bardziej lub mniej ukryta, oscyluje pomiędzy wyraźnym pragnieniem a przytłumioną przez świadomość tęsknotą, nigdy wszelako nie daje się wyrugować całkowicie i na zawsze z naszego przeżywania świata i siebie” (Kaczmarek 1977, s. 117).

Świadomość śmierci, „życie ku śmierci” powinno rodzić refleksję i poczucie odpowiedzialności za swoje życie, poczucie, że czas na osiągnięcie zamierzeń jest ograniczony. Mamy więc z jednej strony świadomość, że koniec życia jest nieunikniony, z drugiej zaś ta świadomość pozwala na zintegrowanie, uporządkowanie swoich działań i ich celów, czyli oczekiwanych rezultatów. „Życie z jego kresem jest niepowtarzalne, ale ludzie różnią się między sobą podejściem do tego faktu. Niektórzy ludzie odrzucają myśl o śmierci, przeżywają lęk, wewnętrzny protest. Lepsza jest postawa refleksyjna, myślenie o śmierci nie jako o wyroku, ale rzeczywistości, która kiedyś nadejdzie, ale do której trzeba twórczo się przygotować” (Grzywa 2013, s. 15). Problem uświadamiania sobie nadchodzącej śmierci przez osoby w starszym wieku jest zagadnieniem wyjątkowym. Ludzie dopiero teraz zaczynają sobie w pełni zdawać sprawę z tego, że nie zostało im już wiele zbyt wiele czasu na życie. Świadomość ta może wpływać na podejmowanie prób wypełnienia czasu w bardziej intensywny sposób niż dotychczas. Uznają, że wiele spraw należy szybko załatwić. Są zniecierpliwieni, jeśli załatwienie to odwleka się w czasie. Wszystko musi być zrobione zaraz. Z drugiej natomiast strony „...świadomość zbliżającej się śmierci sprawia, że doczesne zabiegi i starania w pewnym stopniu tracą dla starego człowieka znaczenie, wydają się mało ważne” (Celary 2007, s. 122).

Czy należy zatem narzekać i zadręczać się z powodu śmierci własnej? Zdaniem S. Kaczmarka, „śmierć przywraca nam stan spokoju, w którym trwaliśmy przed naszym urodzeniem. (...) Śmierć nie jest dobrem ani złem. To tylko może być dobrem lub złem, co jest czymś istniejącym. Nie może być nieszczęśliwy ten, kto nie istnieje. Kto umarł, przeszedł do krainy wiekiutego pokoju” (Kaczmarek 1977, s. 132). „Czego więc miałbym się bać (pyta Katon Starszy – przyp. KK), jeśli po śmierci czuć nie będę, że jestem nieszczęśliwy, a tym bardziej – jeśli będę żył szczęśliwie?” (Cyceron 1995, s. 92). I dalej mówi: „o, jakże szczęśliwy to będzie dla mnie dzień, gdy w końcu wyzwolę się z tej całej nerwowej szarpaniny życia i podążę tam, gdzie gromadzą się i przebywają te boskie dusze!” (Cyceron 1995, s. 106). Niekiedy śmierć może być spostrzegana jako wybawienie

od cierpień, których doświadczamy na co dzień, lub jako nagroda za dobrze wypełnione życie. W naszej kulturze takie rozumienie śmierci jest coraz rzadziej spotykane. Znacznie częściej śmierć wywołuje w nas lęk przed tym, co nas czeka, i żal za tym, co stracimy. „Ale człowiek rozwijający się prawidłowo kształtuje w sobie także akceptację śmierci, próbuje pogodzić się z myślą, że musi odejść, że jest to naturalne, że nie można śmierci zapobiec. Nie jest to łatwe, zawsze wywołuje lęk i żal, a często paniczny strach i porażającą rozpacz” (Karney 2000, s. 88).

Umierającemu trudno pogodzić się ze zbliżającym się końcem. Myśli krążą wokół pytań: Co się stanie ze mną po śmierci? Czy istnieje życie wieczne? Jak ono wygląda? Następnie w świadomości pojawia się strach o dalsze losy ich rodzin. Lękają się o niezalutowane sprawy, które mogą ułatwić bądź utrudnić dalszą egzystencję najbliższych. Boją się obarczać rodzinę swoją chorobą, cierpieniem i żalem, ponieważ wiedzą, że długa choroba męczy i wyczerpuje nie tylko ich, ale również otoczenie (Zawadzka 2006, s. 79). Mędracy spokojnie przyjmują rzeczy nieuniknione, wiedzą, że w życiu nie zdarza się nic nowego. To co natura zbudowała, ona też burzy, co zaś zburzyła, odbuduje w innej formie (Kaczmarek 1977, s. 134). „Czy nie wydaje się wam – pyta Katon Starszy – że kto mądrzejszy, ten spokojnie umiera, a kto głupszy, ten bardziej się śmierci boi, oraz że ta dusza, która głębiej i dalej widzi, pragnie osiągnąć wyższe cele, ta zaś, której wzrok jest słaby, celów takich nie dostrzega?” (Cyceron 1995, s. 105). I dalej mówi, „(...) doprawdy tylko współczuć można starcowi, który w ciągu swego długiego życia tego nie pojął, że śmierć należy lekceważyć. Jest przecież bezsporne, że może być tylko jedno z dwojga: albo – jeśli śmierć gasi życie duszy bez reszty – w ogóle się z nią nie liczyć, albo – jeśli prowadzi dusze tam, gdzie ma ona żyć wiecznie – wręcz jej pragnąć” (Cyceron 1995, s. 91–92).

Zastanówmy się bowiem, mówi Katon Starszy, co w końcu mamy z tego życia? Nie jestże ono raczej pasmem cierpień? A jeśli nawet jakieś przyjemności mamy, to przecież są one albo ograniczone, albo wnet odczuwamy ich niedosyt (Cyceron 1995, s. 106). Starzejący się człowiek często zapewne zaczyna „... myśleć o umieraniu, a ściślej, o prowadzącym do niego procesie, który zasadniczo budzi lęk, gdyż niesie nam cierpienia fizyczne różnego stopnia, i powiada się zwykle: nie śmierci się boję, lecz chorób i boleści (Améry 2007, s. 113). Coraz więcej ludzi, wbrew dawnym przekonaniom, życzy sobie, aby śmierć przyszła szybko, nagle, bezboleśnie, najlepiej – podczas snu. Dawna modlitwa: „od nagłej, niespodziewanej śmierci zachowaj nas, Panie”, zostaje zastąpiona prośbą o to, by Bóg oszczędził człowiekowi cierpienia i strachu ostatniego okresu, aby zabrał świadomość, zanim zabierze życie (Karney 2000, s. 94). Dziś, jak pisze Ryszard Przybylski, „(...) śmierć utraciła swój sakralny wymiar, przestała być ważnym wydarzeniem w życiu rodzinnym i społecznym, dotyka nas w absolutnej samotności szpitalnego łóżka, pomiędzy nią a nami nie ma żadnych pośredników, stała się banalnym przez swą częstotliwość epizodem w „fabryce śmierci”, a zmarły – kłopotliwym balastem, którego trzeba się możliwie jak najszybciej pozbyć” (Za: Chmielowski 2000, s. 86). Nieliczni umierają w domu, otoczeni bliskimi, których obecność łagodzi lęk, rozpacz, poczucie bezradności

i braku kontroli nad własnym życiem, a często także ból fizyczny (Karney, 2000, s. 96). Zdarza się również, że najbliżsi oczekują śmierci starca z utęsknieniem, a on to intuycyjnie wyczuwa, staje się coraz bardziej nieszczęśliwy i pragnie śmierci mimo lęku przed nią (Karney 2000, s. 94).

Umieranie i śmierć wzbudzają przerażenie, *tremendum*⁶, ale także w niektórych sytuacjach zgodę na nią. Prowokują one do niezachwianej nadziei na obietnicę życia wiecznego (Grzywa 2013, s. 11). Pogodzenie się ze śmiercią jest o wiele łatwiejsze dla osób wierzących, dla których zgon nie jest kresem wszystkiego. Wiara w życie pozagrobowe czy też w reinkarnację jest więc przekonaniem tylko o zmianie istnienia, często na lepsze (Karney 2000, s. 88). Ludzie głęboko wierzący traktują śmierć jako spotkanie z Bogiem i z wcześniej zmarłymi bliskimi. Jak zauważa Bogusław Chmielowski, każda z wielkich religii stara się przygotować człowieka na śmierć, zarówno jego własną, jak i najbliższych. Niektóre z nich zachęcają nawet nas do tego, by owo przygotowanie uznać za sens ludzkiego życia (Chmielowski 2000, s. 88). Jednak ludzie starzy boją się śmierci, co nie oznacza braku wiary w Boga. Boją się bólu i cierpienia w chwili śmierci. Z drugiej jednak strony uważają śmierć za wybawienie od choroby oraz cierpień fizycznych z nią związanych (Zawadzka 2006, s. 80).

Podsumowanie

Nie ma w tym nic nadzwyczajnego, że człowiek obawia się starości, zwiastującej cierpienia oraz zbliżającą się śmierć (Kaczmarek 2007, s. 1977). Ludzie różnie myślą o swojej starości i zbliżającej się śmierci. W znacznym stopniu odgrywa tu rolę nastrojów depresyjnych, warunki zdrowotne i bytowe, ale najbardziej istotne wydają się cechy osobowości, która kształtowała się od dzieciństwa, ale też była modyfikowana przez warunki życia, przez brak ciepła, serdeczności, bliskich związków z rodziną czy znajomymi. Przyczyn depresji występującej u ludzi starszych upatruje się w: osamotnieniu, izolacji, niemożności wybrania środowiska odpowiedniego do odczuwanych potrzeb, braku kontaktów interpersonalnych, braku zajęcia i pracy, poczuciu, że jest się niepotrzebnym i niepożądanym, pogarszaniu się warunków materialnych po przejściu na emeryturę, uleganiu nałogom, uporczywej bezsenności, utracie wiary w Boga, lęku przed śmiercią (Sękowski 1993, s. 30). Współcześnie człowiek starszy nie cieszy się tak dużym autorytetem i powszechnym uznaniem, jak kiedyś. W konsekwencji zaczyna wątpić w swoją wartość oraz przydatność dla innych, zamyka się w sobie. Zaczyna wycofywać się z aktywnego życia, a tym samym zaczyna rozmyślać o swej starości, o przemijaniu, o nieuchronnej śmierci. W ten sposób budzą się lęki przed życiem w okresie starości, przed cierpieniem, przed śmiercią. „Człowiek lęka się śmierci, mimo iż ma świadomość, że przez całe życie zmierza ku niej, zmagając się z tą trudną i bolesną prawdą” (Chmielowski 2000,

⁶ Tajemnica przerażająca

s. 85). Człowiek boi się też starości, chociaż starość subiektywnie u każdego człowieka jest inna i nie zawsze ma postać zgodną z przyjętym, często negatywnym, stereotypem. „Ktoś, kto wewnętrznie odczuwa starość i starzenie się jako czas beznadziejny i utracony, jako „bierne czekanie na śmierć”, rzecz jasna przeżywa ten okres tragicznie” (Zych 2008, s. 83). Starzec, choć zepchnięty na margines i osłabiony, choć jest wygnańcem swoich czasów, nadal pozostaje tym samym człowiekiem, którym był, uważa Simone de Beauvoir (Beauvoir 2011, s. 505). Stąd też egzystencjalne rozterki i lęki człowieka starego rozpatrywać należy bardzo indywidualnie, mając na względzie jego dotychczasowe życie, jego dotychczasową biografię.

Bibliografia

- Améry J., 2007, *O starzeniu się. Podnieść na siebie rękę – dyskurs o dobrowolnej śmierci*, Warszawa.
- Beauvoir S., 2011, *Starość*, Warszawa.
- Bugajska B., 2000, *Zagrożenia egzystencji człowieka starszego – w poszukiwaniu antidotum*, [w:] Dzigielewska M. (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Łódź, s. 281–290.
- Bugajska B., 2001, *Sens życia w obliczu starości*, [w:] Tchorzewski A., Zwierzchowski P. (red.), *Sens życia – sens wychowania. Dylematy człowieka przełomu wieków*, Bydgoszcz, s. 183–193.
- Celary I., 2007, *Szanse i zagrożenia edukacji religijnej osób starszych*, [w:] Fabiś A. (red.), *Edukacja dorosłych wobec zjawiska marginalizacji*, Mysłowice.
- Chmielowski B., 2000, *Eschatologiczne aspekty starości z postmodernistycznej perspektywy*, [w:] Dzigielewska M. (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Łódź, s. 83–92.
- Cyceron, 1995, *Katon Starszy o starości*, Kraków.
- Frąckiewicz L., 2000, *Bariery uczestnictwa ludzi starszych w integracji społecznej*, [w:] Dzigielewska M. (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Łódź, s. 33–42.
- Grzywa A., 2013, *Jak ośwoić się z myślą o starości, umieraniu i śmierci*, Lublin.
- Huziński A., 2007, *Psychologiczne wyznaczniki programowania jakości środowiska życia osób w podeszłym wieku*, [w:] Brzezińska A., Ober-Łopatka K., Stec R., Ziółkowska K. (red.), *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości*, Poznań.
- Jäger W. OSB, 2007, *Życie nigdy się nie kończy. O życiu, starości i śmierci*, Warszawa.
- Karney J., 2000, *Pedagogiczne aspekty kresu życia człowieka*, „Rocznik Andragogiczny”, s. 87–99.
- Kirkwood T., 2005, *Czas naszego życia. Co wiemy o starzeniu się człowieka*, Kielce.
- Matejczuk J., 2007, *Zaangażowanie w działalność społeczności lokalnej jako szansa dla seniorów*, [w:] Brzezińska A., Ober-Łopatka K., Stec R., Ziółkowska K. (red.), *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości*, Poznań.
- Pałka A., 1998, *Wykorzystanie wywiadu narracyjnego i metody biograficznej w diagnozie potrzeb rozwojowych człowieka starszego*, „Edukacja Dorosłych”, nr 3 (20), s. 63–73.
- Sękowski T., 1993, *Adaptacja psychiczna osób w podeszłym wieku do warunków życia*, Lublin.

- Skibińska E., 2001, *Drogi edukacyjne kobiet*, [w:] Wesołowska E. A. (red.), *Kobiety a edukacja dorosłych*, Warszawa, s. 57–70.
- Stuart-Hamilton I., 2006, *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*, Poznań.
- Werka T., Zagrodzka J., 2009, *Strach i lęk w świetle badań neurobiologicznych*, [w:] Fajkowska M., Szymura B. (red.), *Lęk: geneza, mechanizmy, funkcje*, Warszawa, s. 17–25.
- Zawadzka D., 2006, *Postawy osób w terminalnej fazie choroby nowotworowej wobec kresu życia*, „Edukacja Dorosłych”, nr 3 (52), s. 73–80.
- Zych A. A., 2008, *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*, Kraków.