

KS. PIOTR MORCINIEC

STARZEĆ SIĘ Z GODNOŚCIĄ OD DOŚWIADCZENIA STRATY DO OWOCOWANIA¹

Podjęcie tytułowego problemu stanowi nie tylko wykonanie pewnego zadania badawczego, lecz jest równocześnie mobilizacją autora do zmierzenia się z perspektywą starości jako zadaniem egzystencjalnym. Chodzi o odpowiedzenie sobie na pytanie: kiedy mówienie o starości jest pytaniem teoretycznym, a kiedy staje się „moim tematem”? Według niektórych ujęć problematyki wczesna starość rozpoczyna się wraz z przekroczeniem pięćdziesiątego roku życia, a więc problematyzując konkretne zagadnienia z tej fazy życia, wchodzę w dyskusję z moim „tu i teraz”, weryfikuję moje dotychczasowe dojrzewanie do starości. Jest to więc w jakimś sensie osobisty dyskurs z sobą samym, udostępniony czytelnikowi.

¹ Artykuł ukazał się w czasopiśmie „Polonia Sacra” 19 (2015) nr 1 (38), s. 49–69, <http://dx.doi.org/10.15633/ps.729>.

Uderzające jest istnienie wręcz antagonistycznych wizji starości. Jedno ujęcie, biblijno-teologiczne, wybrzmiewające m.in. w tekstach Pisma Świętego, zasadniczo ukazuje starość pozytywnie ², mimo że nie brakuje w Biblii fragmentów głęboko realistycznych, ukazujących cierpienie, agonię i umieranie jako fazę życia. Nie należy jednak, jak się wydaje, ograniczać tej teologicznej perspektywy wyłącznie do wizji wiecznej szczęśliwości, która „wszystko staremu człowiekowi wynagrodzi”, gdyż przesłanie biblijne stara się wydobyc także dobro życia ziemskiego. W innym ujęciu, nazwijmy je: socjokulturowym, wybrzmiewają tony generalnie pesymistyczne, podobnie jak w poetyckim ujęciu starości w piosence Edyty Geperit o landrynkach³. Zwłaszcza w opisach kulturowych i so-

² Rozwinięcie tezy zob. np. w: J. Dzedzic, *Das Alter – ein Problem oder eine Chance? Versuch einer multiperspektivischen pastoralen Reflexion*, „Analecta Cracoviensia” 43 (2011), s. 33–36.

³ „Spóźnili się na pociąg świata, odtąd czekają, jak z bicia trząsał przemknęły lata, czas w miejscu stanął; W gazetach krzyży rośnie rząd nad kolegami, przed wojną to w szwach pękał dom, a teraz sami; Landrynek przechowują stos w starym bufecie, opowiadają wszystkim w krąg o dobrych dzieciach; Tyle by mieli przecież im do do milczenia i w głowie nie postanie myśl, że czas to pieniądz; Daremnie wzrok wbijają w drzwi, tuląc w objęciach tych, co znów nie zdążyli przyjść – wnuki na zdjęciach; Gdy wreszcie w pustych stanie drzwiach zła Czarna Pani, to poczęstują, żaden strach, ją landrynkami [...]”. Edyta Geperit, *Landrynki*, słowa P. Tomczak, www.tekstowo.pl/piosenka,edyta_geperit,landrynki.html (21.06.2014).

cyjologicznych ostatnich wieków trudno znaleźć choćby pojedyncze elementy pozytywne w spojrzeniu na sytuację egzystencjalną seniorów. Fundamentalne pytania brzmią: które z tych ujęć jest prawdziwe? I czy mogą się te dwie perspektywy spotkać? I dalej: czy różnica między tymi podejściami wynika wyłącznie z odmienności światopoglądowej obu ujęć, a optymistycznie widzimy, tylko patrząc „oczyma wiary”? Wydaje się, że nie. Gdzie więc jest przejście między tymi dwiema perspektywami?

Na pytanie o podmiot, który może pomóc osobom starszym, jedna z dojrzałych wiekowo rozmówczyń odpowiedziała: „my sami”. Ta krótka odpowiedź bardzo trafnie wprowadza do zagadnienia starzenia się z godnością. To jest bowiem podstawowe przesłanie dotyczące godnego starzenia się – jakość starości zależy od osoby, która ją przeżywa lub świadomie zamierza przeżyć. Ale równocześnie nie jest to prawda tak oczywista, skoro wystarczy sięgnąć do historii XX wieku, aby odkryć, że jeszcze w jego pierwszej połowie człowiek stary traktowany był jako „przedmiot troski” w znaczeniu: „co z nim można zrobić”. Swoista – dodajmy: nieludzka – „instrukcja obsługi” (dla) starego człowieka brzmiała: należy wycofać się z życia, nie stawać na przeszkodzie, nie narzekać i cierpieć, czekając na śmierć. Dopiero perspektywa praw człowieka, w których stary człowiek przecież uczestniczy, doprowadziła do zmiany postrzegania i stary

człowiek został odkryty jako podmiot. Ale żeby tę zmianę zobaczyć, przyjrzyjmy się najpierw samej starości i temu, co się w niej dzieje, aby następnie spróbować odpowiedzieć, co możemy zrobić my jako ludzie, których starość albo już zaskoczyła, albo najprawdopodobniej w przyszłości, w odpowiednim wieku zaskoczy.

Wracając do podstawowego pytania o możliwość spotkania się socjokulturowej i biblijno-teologicznej wizji starości: wydaje się, że odpowiedź na nie może być pozytywna, ale pod pewnymi warunkami. Moim zdaniem, w patrzeniu na wiek senioralny dość gremialnie pomijamy pewien krok, który albo zakładamy, albo uważamy, iż jest oczywisty. W konsekwencji następuje dezintegracja całego procesu przeżywania starości. Zidentyfikujmy więc ten „brakujący element”.

W przypadku zmian związanych z kolejnymi etapami życia człowieka przyzwyczailiśmy się do mówienia o „stratach rozwojowych”. Okazuje się jednak, że o ile we wszystkich wcześniejszych etapach mamy zasadniczo do czynienia z rzeczywistym rozwojem, o tyle ostatnie fazy życia zdają się takiej tezie zaprzeczać. Trudno się oprzeć wrażeniu, iż mamy do czynienia z formą psychologicznej manipulacji, kiedy sugeruje się seniorom, że doświadczają strat rozwojowych, kiedy ów „rozwój” ma wszystkie cechy uwstecznienia i redukcji. Gdyby to rzeczywiście był automatyczny rozwój, to nie wiązałyby się z nim szczególne

dodatkowe zadania, skoro jednak chodzi o zanik czy uwstecznienie, to pojawią się nowe wyzwania, wymagające celowej aktywności ze strony samych zainteresowanych. A wystarczy dokładniej przeanalizować czas życia zwany starością, okresem senioralnym, emeryturą, aby stwierdzić ponad wszelką wątpliwość, że otwiera go *długa lista strat*, a więc wartości, które osoba traci lub z których jest zmuszona zrezygnować. Wspólne ich imię to „przemijanie”, które *nota bene* wprost zaliczane jest do strat znaczących. Ten fakt należy koniecznie uwzględnić we wszelkich postulatach formułowanych pod adresem ludzi starych.

Oto przykładowa lista strat pojawiających się jako kontinuum w życiu senioralnym: odchodzą bliscy nam ludzie, tak że najczęściej spotykamy się z krewnymi i przyjaciółmi na pogrzebach, aż któregoś dniach ich samych odprowadzamy na ostatni spoczynek. Słabnie zdrowie i trudno nie nazwać tego faktu ewidentną stratą. Już nie ta krzepa, nie ta kondycja, i to niezależnie od starań podejmowanych dla utrzymania „dobrej formy”. Nawet przekaz medialny stara się ten fakt umiejętnie omijać i w wirtualnych seniorach rzadko odkrywamy swoją kondycję zdrowotną i młodzieńczą fantazję. Spojrzenie w lustro uświadamia nieubłagany upływ czasu, który poorał twarz zmarszczkami, przybielił włosy, uwypuklił niedomogi i nawet najlepsze osiągnięcia kosmetyczne nie są w stanie „odmłodzić emeryta”. Tylko czasem w geście

desperacji lub protestu „młodzież senioralna” ubierze mini, prowokacyjnie się umaluje, budząc raczej litość niż podziw. Jest to jednak swoisty wyraz buntu przeciw starzeniu się, przeciw niedogodnościom starości. Także upragniona przez dziesięciolecia pracy emerytura okazuje się finansową pomyłką, odstawieniem na boczny tor życia, koniecznością oddania swojego stanowiska młodszemu i sprawniejszemu. Jakby tego było mało, choroba, ból i ograniczenia przychodzą w sposób nieunikniony, nie pytając nawet o przyzwolenie. Lekarz, często dotąd nieznan, staje się najczęściej odwiedzanym znajomym.

Czy czas starości i powolnego odchodzenia nie ma innego scenariusza, jak tylko jęk Hioba i wołanie z krzyża: „Boże mój, czemuś mnie opuścił”? Może ktoś zapytać, po co o tym mówić, skoro przynajmniej większość z nas albo już przez te stany przechodziła albo jest na ich pograniczu. Odpowiedź jest tak banalna, że – moim zdaniem – stanowczo zbyt słabo uświadomiona. Wystarczy poczytać niemałą część opracowań o starości czy dokumentów i opracowań duszpasterskich z tego zakresu, aby natknąć się na instruktarz techniczny, jak należy właściwie przeżyć starość. Okazuje się jednak, że godnego lub – używając wymowniejszego terminu – owocnego, czyli wiążącego się z owocowaniem przeżycia starości nie da się skutecznie nakazać. Jest to więc, co najwyżej, jałowe marnotrawienie słów.

Gdzie więc znajduje się właściwa droga przejścia między tytułowymi wielkościami? Otóż okres senioralny jako czas odnajdywania nowego sensu można tylko *wybrać*, nie zalecić lub nakazać, a to wiąże się najpierw z odczytaniem swojego aktualnego stanu faktycznego (1), następnie z przepracowaniem zdiagnozowanych strat rzeczywistych i subiektywnych, czasem nawet urojonych (2), by dopiero w trakcie celowego procesu dojść do zbierania owoców życia i starości (3) i do próby praktycznej realizacji takiego podejścia (4). Przy najmniej na tropie takiego rozumienia życia znajdują się seniorzy, którzy – jak mój mistrz naukowy, prof. Ginter Virt⁴ – mówią i piszą o potrzebie przygotowania się do godnej starości. Nawiasem mówiąc, najczęściej używanym terminem w odniesieniu do złotej „jesieni życia” jest postulat, by *starzeć się z godnością*.

1.

Opis stanu faktycznego

Starzenie się jest niewątpliwie wieloaspektowym procesem, który nie daje się zredukować do jednej, a nawet do kilku przyczyn. Nic więc dziwnego, że sformułowano tak wiele teorii dotyczących procesu starzenia

⁴ G. Virt, *Sich auf das Alter einstellen solange noch Zeit ist*, „Family Forum” 1 (2001), s. 179–192.

się. Uderza jednak fakt, że wciąż – od starożytności z Artystotelesowskim wewnętrznym ochłodzeniem organizmu, z utratą równowagi cieczy u Hipokratesa czy samozatruciem organizmu u Paracelsusa – dochodziła do głosu pokusa wskazania przyczyny decydującej tego procesu. Prawdą jest jednak także to, że procesy starcze w organizmie są złożone i całościowe, podobnie jak sam człowiek jest bytem wielopłaszczyznowym. Przy wielu podobieństwach na poziomie zewnętrznym i wewnętrznym starzenie się jest procesem indywidualnym, co oznacza, że dokonuje się zawsze w odniesieniu do tej oto osoby.

Chcąc przyjrzeć się temu fenomenowi z perspektywy bioetycznej, musimy najpierw zdefiniować (wyznaczyć granice) i określić, czym będziemy się zajmować. Posiłkując się określeniem jednego ze specjalistów⁵, możemy opisowo zdefiniować starość jako okres życia po zakończeniu aktywności zawodowej i opieki nad własnymi dziećmi, charakteryzujący się zredukowaniem obowiązków oraz – przynajmniej w XX wieku i w (zachodnio) europejskim kręgu kulturowym – statystycznie rosnącym dobrobytem, przy równoczesnym, przynajmniej częściowym zmniejszaniu się troski materialnej i podjęciu opieki rodzinnej nad seniorami. Wspomniana redukcja obowiązków zawodowych i rodzinnych oznacza, że pojawia

⁵ Szeroko zob.: P. Laslett, *Das dritte Alter*, München 1995.

się specyficzny **nadmiar czasu wolnego** oraz że nadeszła pora **zająć się sobą** po bardzo dotąd absorbującej fazie rodzicielstwa z wszystkimi opisanymi syndromami, np. matki Polki. Statystyczna poprawa sytuacji nie pozwala przemilczeć, że równocześnie obserwuje się narastanie obszarów nowej biedy w grupie osób starszych, związane z załamaniem się emerytalnych systemów solidarnościowych, wynikającym m.in. z kryzysu demograficznego⁶.

W przypadku osób starszych dwie trzecie lub trzy czwarte ich życia (w zależności od liczby wyodrębnionych faz) stało się już rzeczywistością i zarys danych biograficznych wydaje się spetryfikowany. Oznacza to równocześnie, że jedna trzecia lub jedna czwarta życia otwiera się jako możliwość i szansa, ale niewątpliwie dopiero po spełnieniu pewnych istotnych wymogów. Przywołując amerykańskie żartobliwe określenie, należy w nadchodzącej fazie życia rozróżnić jeszcze hasłowe fazy: *go-goes*, *slow goes* i *no goes*. W tej ostatniej części życia stanowczo nie chodzi o zachowanie *status quo*, czyli kontynuowanie tego, co było dotąd, lecz o sięgnięcie do obszarów nowych doświadczeń i nauczenie się nowego wartościowania

⁶ Na ten problem zwraca się uwagę także na poziomie Unii Europejskiej (Parlament Europejski). Omówienie np. w: G. Ancyparowicz, *Kapitałowe emerytury i renty a ryzyko ubóstwa w Polsce*, [w:] Rządowa Rada Ludnościowa, *O sytuacji ludzi starszych*, red. J. Hrynkiewicz, Warszawa 2012, s. 89.

i nowych rozwiązań dotyczących fundamentalnych pytań o sens i cel życia. Pluralizm współczesny, stawiający na wolność społeczną, gospodarczą i indywidualną, pozwala także wypróbować i realizować nowe formy życia przez starzejące się osoby. Podarowane dodatkowe lata wymagają więc kultywowania. Każdy ze wspomnianych aspektów nowego kształtowania życia seniora wymaga świadomego wyboru i współdziałania, w okresie tym jednak najczęściej nie sprawdzają się stare modele zachowań. Stąd pojawia się konieczność odpowiedzenia sobie przez seniora czy seniorkę na pytanie, jak pielęgnować dany i zadany nowy okres życia. I to jest niewątpliwie pytanie (bio)etyczne⁷.

Warto sobie uświadomić, że (bio)etyka – jako nauka normatywna (filozoficzna i teologiczna) o ludzkich działaniach i postawach w przypadku, kiedy podpadają one pod rozróżnienie: dobre – złe, godziwe – niegodziwe, jest fenomenem kryzysowym („kołem ratunkowym”), który uaktywnia się wtedy, kiedy moralność z jakiegoś powodu znajduje się w kryzysie. Moralność stanowi zbiór najczęściej niereflektowanych reguł, norm i postaw, które prowadzą zazwyczaj do podejmowania działań rutynowych, a więc są dobrymi przyzwyczajeniami (nawykami). Co może doprowadzić moralność do kryzysu? W interesującym

⁷ Por. G. Virt, *Sich auf das Alter einstellen solange noch Zeit ist*, dz. cyt., s. 181.

nas kontekście mogą to być m.in. braki w permanentnym kształceniu się, konkurencyjne normy pojawiające się w pluralistycznym społeczeństwie, ale chyba najbardziej pojawienie się nowych problemów, wobec których nie mamy jeszcze „wytrenowanych” reguł i schematów dobrych zachowań⁸. Nic więc dziwnego, że definicyjnie mówimy w przypadku bioetyki o konstruowaniu rozstrzygnięć normatywnych w sytuacjach granicznych. Spotkanie się z własną starością jest taką właśnie sytuacją graniczną o cechach opisanych powyżej.

Do przedstawionego opisu starości należy dodać obraz samego siebie posiadany przez osoby starsze oraz ich obraz komunikowany na różne sposoby przez innych członków społeczeństwa, które to obrazy funkcjonują razem w bardzo ścisłej współzależności. Kolejną komponentą jest docenienie lub lekceważenie osób starych w społeczeństwie (raz są szczególnie poszukiwaną grupą społeczną, np. w reklamie, innym razem ciężarem dla społeczeństwa), przy czym społeczne tolerowanie seniorów nie jest szczytem pozytywnego nastawienia. Od tych wszystkich dynamizmów w dużej mierze zależy samoocena osób

⁸ G. Virt, *Die Bedeutung der Ethikberatung für einschlägige EU-regelungen. Zur Rolle des theologischen Ethikers in einem säkularisierten Europa*, referat wygłoszony w Laibach, 10.05.2013, mps, s. 4.

starszych. Ta z kolei generuje wiele kolejnych strat (np. narastające depresje, choroby i cierpienia psychiczne) lub daje siłę do przepracowania wartości utraconych.

Nic więc dziwnego, że greckie słowo *krisis* zdaje się być właściwym określeniem na integralne opisanie tego, co dzieje się wraz ze zbliżaniem się do ostatejnej tercji lub kwarty życia. Strata (właściwie rozumiana) jest zawsze związana z kryzysem, który z kolei jest nieodłącznym elementem życia ludzkiego, podobnie jak sama strata. Współczesny świat nadał pojęciu „kryzys” jednoznacznie pejoratywne znaczenie, jednak jego grecka etymologia nie wskazuje wyłącznie na negatywny wymiar. W *Słowniku języka polskiego* Kopalińskiego „kryzys” opisano jako: „moment, okres przełomu, przesilenie, decydujący zwrot”⁹. Strata i kryzys stanowią dwa spojrzenia na jedną rzeczywistość. Pozornie brak w nich nadziei, zdają się przekreślać sens życia człowieka, jego rolę i znaczenie w świecie. Wydaje się jednak, że istotną dla kryzysu ambiwalencję właściwie oddaje dopiero przeżywanie straty w postaci żałoby¹⁰, o czym poniżej.

⁹ W. Kopaliński, *Słownik wyrazów obcych*, Warszawa 2007, s. 285.

¹⁰ Żałobę jako sytuację kryzysową, w której – w wyniku utraty znaczącej wartości (osoby) – rozpada się część osobistego oraz społecznego świata człowieka, definiują w liście biskupi niemieccy. *Die Deutschen Bischöfe, Tote begraben und Trauernde*

2. Przepracowanie strat

Jak już wspomniałem, w analizowanym kontekście jednym z największych – moim zdaniem – błędów, jakie popełniamy w odniesieniu do osób starszych, jest poprzestanie na moralizowaniu, czyli na instrukcji, co seniorzy powinni zrobić, bez uwzględnienia punktu wyjścia, w którym się oni znajdują. Tym punktem wyjścia jest doświadczenie nagromadzenia strat, które domagają się przepracowania. A przecież miarą sensu współczesnego człowieka – niezależnie od wieku – wydaje się być sukces, który trudno jest pogodzić ze stratą. Mimo iż doświadczenie strat wpisane jest w życie człowieka i stanowi jakościowe kryterium jego dojrzałości¹¹, to jednak rzadko postrzegane jest jako szansa i możliwość wewnętrznego rozwoju. Strata bowiem generalnie kojarzona jest z bólem i cierpieniem, a te budzą lęk, niepokój, chęć ucieczki. Właściwą drogą przejścia przez stratę jest droga żałoby, którą prawdopodobnie większość z nas (także starszych) definitywnie kojarzy z czym innym niż z własną sytuacją życiową.

trösten. Bestattungskultur im Wandel aus katholischer Sicht, Bonn 2005, s. 32. Szerzej zob. L. Kroll, *Towarzystwo w żałobie jako postulat etyczny. Studium teologicznomoralne*, Opole 2006, mps, s. 48–58.

¹¹ Por. K. Grzywocz, *Jak przeżyć stratę*, „Zeszyty Formacji Duchowej” (2004) nr 24, s. 30.

Powtórzmy więc, żałoba jest drogą przepracowania wszelkich trat, także przemijania. Wyrażanie żalu nie jest oznaką człowieka słabego, niedojrzałego, który nie potrafi kontrolować w pełni swoich emocji, lecz głęboką ludzką potrzebą zareagowania na stratę kogoś lub czegoś dla nas znaczącego¹². Bez względu na wiek czy doświadczenia życiowe żal po stracie pełni generalnie funkcje pozytywne. Żałoba jest bowiem nie tylko wyrażeniem sprzecznych uczuć, które generuje strata, lecz kształtowaniem na nowo całego życia człowieka: myśli, świadomości, światopoglądu, modyfikacji życiowych celów, relacji ze sobą i innymi ludźmi¹³. I, jak się okazuje, tego potrzebujemy także wtedy, gdy wchodzimy w nową fazę życia, zwaną starością.

Żałoba nie jest chorobą, lecz normalną reakcją na sytuację utraty, przy czym jej „normalność” jest bardzo złożona i trudna. W procesie żałoby jest zawarte zarówno zagrożenie (wywołanie poważnych trwałych zaburzeń, które uniemożliwią prawidłowe funkcjonowanie jednostki, w naszym przypadku osoby starszej), jak i szansa (wejście na wyższy poziom wewnętrznego rozwoju, życie bardziej świadome rzeczy

¹² Por. H. Feifel, *Psychologia a śmierć*, [w:] *Psychologiczne aspekty śmierci, umierania i żałoby*, red. W. Badura-Madej, Kraków 1993, s. 15.

¹³ Por. Ch. Paul, *Wie kann ich mit meiner Trauer leben?*, Gütersloh 2000, s. 7.

najważniejszych). Żałoba związana jest z każdą stratą. Kto doświadczył straty, doświadcza także żalu i żałoby z nią związanej.

Reakcja żałoby jest normalnym i bolesnym stanem emocjonalnym, który następuje po stracie [...]. Wspomagana praca nad żalem po stracie obejmuje wyrażenie emocji, zrozumienie znaczenia utraconej osoby lub obiektu, wyjaśnienie ambiwalencji w danej relacji i ostatecznie zdolność do zaufania i miłości...¹⁴.

Straty nie można ze swego życia wykluczyć, nie można przed nią uciec, ale można ją umiejętnie przeżyć.

Kryzys, jakim jest zespół strat, zwany starzeniem się, stanowi szansę rozwoju, dokonania (prawdopodobnie po raz ostatni) konstruktywnych zmian w swoim życiu przez seniora, ale jest to jedynie szansa. Przejście przez kryzys, zazwyczaj bardzo bolesne, pełne lęków, smutku, własnej bezradności i niepewności, a także poczucia winy, krzywdy i gniewu, może jednak wyzwolić w człowieku drzemiący w nim „potencjał człowieczeństwa”, dotykając także towarzyszących mu osób. Nic jednak dziwnego, że starość bywa także definiowana jako czas narastającej depresji, pewnego zagubienia się, i nie jest

¹⁴ F. M. Ochberg, *Post-traumatic Therapy and Victims of Violence*, New York 1988, s. 10.

to spowodowane tylko psychiką ludzi starszych, lecz także wieloma negatywnymi emocjami targającymi seniorami, które mają swoje źródło w doświadczanych stratach. Stąd aby móc osiągnąć to, co naprawdę wartościowe w starości, by być gotowym do konfrontacji z tym, co nieznanne, a co przyniesie z sobą przyszłość, trzeba zapłacić własnym cierpieniem, które w ostateczności ma doprowadzić do przemiany straty w świadome oddanie¹⁵.

Verena Kast postrzega żałobę jako swoisty proces rozwojowy, któremu towarzyszy wielość emocji i przeżyć, których doświadczenie stanowi szansę zrozumienia na nowo siebie oraz świata, przejście od tożsamości będącej efektem określonej relacji do tożsamości w pełni indywidualnej. Przeżyć żałobę, to znaczy „pozwoić odejść” (temu, co było wcześniej, co było dla mnie wartością), to zrozumieć, że wszystko to, co wspólnie wzrastało i wzrosło w związku, jest zakończone, że trzeba wzrosnąć na nowo, na własnych korzeniach, gdyż każdy człowiek musi także umieć być sam dla siebie¹⁶.

W kontekście strat związanych ze starością pojawia się jeden istotny dodatkowy faktor, mianowicie

¹⁵ Por. L. Kroll, *Towarzystwo w żałobie jako postulat etyczny. Studium teologicznomoralne*, dz. cyt., s. 57.

¹⁶ Por. V. Kast, *Kryzys jest szansą*, tłum. R. Zajączkowski, Kielce 2001, s. 45–46; tenże, *Sich einlassen und loslassen*, Freiburg i. B. 1994, s. 9.

wielość strat, z którymi konfrontowany jest senior. Wielość tych strat sprawia, że nie brakuje głosów, iż nie da się ich przepracować i to właśnie z powodu ich wielości. Moim zdaniem, jeżeli podejmiemy wyzwanie przepracowania najbardziej podstawowych z doświadczonych strat, to jesteśmy w stanie odnaleźć się w nowych realiach. Rzecz jasna, automatycznie narzuca się pytanie, za pomocą jakich narzędzi ludzie starsi mogą sobie pomóc w optymalnym kształtowaniu swojej starości naznaczonej stratami? Okazuje się, że takiego narzędzia dostarcza antropologia personalistyczna, czyli konkretna koncepcja człowieka. Jeżeli człowiek od pierwszych chwil swego istnienia aż do naturalnej śmierci jest tym samym człowiekiem, z tą samą godnością osobową, z tymi samymi możliwościami życiowymi, to odkrywamy w człowieku wymiar, który nazywa się „działanie podmiotowe” i jest opisywany zwrotami: „co ja robię”, „co ja mogę lub powinienem zrobić”. Warto zwrócić uwagę, że w mówieniu o starości częściej używa się innej formy: „co się z tym starym człowiekiem dzieje” i taka forma jest „nie-ludzka”, bo nie przystająca do człowieka jako osoby, która „o sobie” stanowi, bo „dzieje się coś” z przedmiotem. Podmiot „bierze życie w swoje ręce”.

Jeżeli senior ma świadomość przemijania i bierze sprawę w swoje ręce, to będzie odkrywał pewne zadania, po których wypełnieniu stanie przed nowym pięknem swojego życia tu i teraz. Podstawowa różnica

polega na tym, że jeżeli zabierają mi jakieś cenne dla mnie dobra – jestem w roli przedmiotu, którym ktoś z zewnątrz kieruje – rodzi się we mnie bunt, rozgoryczenie; jeżeli sam świadomie oddaję, rozumiejąc lub przynajmniej zgadzając się na konieczność takiego kroku, oddane wartości w jakiś inny sposób „pozostają ze mną” i rodzą się pozytywne emocje. Tak funkcjonuje przedmiotowe lub podmiotowe podejście do własnego przemijania. Postawa „coś się ze mną dzieje” rodzi bezsilność i spycha w depresję, postawa porządkowania własnego życia w obliczu „wyższej konieczności”, zwanej przemijaniem, starzeniem się, potwierdza moją wartość i godność osoby kompetentnej w swoich decyzjach. Starość staje się starością godnie przeżywaną wtedy, kiedy straty nie wyznaczają mi scenariusza życia, tylko są zakończeniem pewnego etapu, który otwiera mnie równocześnie na etap nowy.

W tym kontekście warto zacytować św. Jana Pawła II, który pisząc w 1999 roku do swoich „starych Braci i Sióstr w człowieczeństwie”, sam już wtedy wiekowy i mocno schorowany, wyznał:

Życząc wam w tym duchu, drodzy Bracia i Siostry w podeszłym wieku, abyście pogodnie przeżywali lata, które Bóg przeznaczył każdemu z was, pragnę zarazem bardzo otwarcie podzielić się z wami uczuciami, jakich doświadczam u schyłku mego życia [...]. Mimo ograniczeń

mego wieku *bardzo wysoko cenię sobie życie i umiem się nim cieszyć* (wyróżnienie P.M.). Dziękuję za to Bogu! Pięknie jest służyć aż do końca sprawie Królestwa Bożego¹⁷.

I od razu dodał: „Zarazem jednak głębokim pokojem napełnia mnie myśl o chwili, w której Bóg wezwie mnie do siebie — z życia do życia!”

Papież jawi się w swoim wyznaniu jako człowiek stary, który przepracował najistotniejsze straty i potrafił odkryć nowe piękno swojej egzystencji.

Szukając psychologicznej koncepcji przepracowania strat w takim właśnie personalistycznym duchu, chciałbym zaproponować ujęcie Williama Wordena¹⁸, który – inaczej niż wielu autorów – nie dzieili procesu żałoby na kolejne fazy, ale wyszczególnia zadania, które należy przepracować. Wymagają one aktywności ze strony osoby doświadczającej straty, jak i wsparcia osób towarzyszących, żałoba jest bowiem procesem, który nie powinien być przeżywany

¹⁷ Jan Paweł II, *List Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku*, 1 października 1999, 17.

¹⁸ Zob. J. W. Worden, *Grief counselling and grief therapy*, London 1983. Koncepcja ta została przyjęta m.in. przez: M. Keirse, *Smutek, strata, żałoba. Jak sobie z nimi radzić? Jak pomóc innym?*, tłum. M. Wężowska, Radom 2004, s. 25–41. Autor pisał o stracie w postaci śmierci osoby bliskiej, wydaje się jednak, że koncepcja zachowuje aktualność także w przypadku innych strat znaczących.

w samotności¹⁹. Zadania te powinny być przepracowywane jedno po drugim, aby człowiek w kolejnym etapie życia mógł być znowu twórczy. Nie ma bowiem takiej fazy życia, w której człowiek nie jest twórczy, a jeżeli osoba zrezygnowała z twórczości, z tworzenia siebie, to się „zestarzała” w znaczeniu biblijnym (duchowo): jeżeli jesteśmy podobni do Boga, stworzeni na Jego „obraz i podobieństwo” (Rdz 1, 26–27), to także w tym sensie, że kształtujemy rzeczywistość w sobie i wokół siebie. Ktoś, kto przestaje być twórczy, oddalił się od swojego Pierwowzoru, na którego wzór został stworzony.

Wracając do modelu przepracowania straty: Worden identyfikuje kolejno następujące po sobie zadania:

- **akceptacja rzeczywistości związanej ze stratą** (przyjęcie realności utraty, uwolnienie się od naturalnego buntu wobec utraty cennej wartości), rozpoczęcie procesu żałoby. Jest to doświadczenie szczególnie bolesne, ale konieczne do inicjacji „procesu zdrowienia”. Akceptacja faktu przemijania, choroby posiada dynamizm uwalniający negatywne emocje, które tłumione

¹⁹ Ten wątek wart jest podjęcia w kontekście starości, ale ponieważ nie mieści się w ramach niniejszego przyczynku, zostanie opracowany w oddzielnym tekście. Szeroko bada tę problematykę cytowana już L. Kroll.

mogą zatruć całe emocjonalno-duchowe wnętrze człowieka, czyniąc z niego „emocjonalne monstrum”. Podobnie szkodliwe może być „pielęgnowanie doznanych krzywd”, które nie zostały przepracowane. Jak długo się tylko buntuje, tak długo nie następuje rzeczywiste uświadomienie sobie straty, czyli konfrontacja z zadaniem do wykonania;

- **świadome przeżycie oraz wyrażenie wszystkich uczuć** związanych ze stratą, zwłaszcza doświadczenie bólu, uporządkowanie swojego stosunku do wartości utraconej. Na tej płaszczyźnie szczególnie mocno dochodzi do głosu komunikacja ludzi starych ze środowiskiem życia, z bliskimi. Smutne i szkodliwe jest, kiedy – jak w piosence Edyty Gepert – „zostają sami z landrynkami”, a jeśli też z wnukami, to tylko na zdjęciach. Jeżeli są partnerzy do rozmowy, to każda, nawet najtrudniejsza emocja może być rozbijona, każda trudna rzeczywistość może stać się bardziej przyjazna (taką rolę pełnią przecież spotkania z terapeutami). Sposób wyrażania tych emocji jest często gwałtowny, mało dyplomatyczny, impulsywny, ale przecież nie chodzi w tym przypadku o okrągłe zdania, lecz o „otwarcie bolącej duszy”. Jeżeli tego „uwolnienia” zabraknie, następuje kumulacja

i wzmocnienie negatywnego postrzegania rzeczywistości, własnego życia;

- **przystosowanie się** do rzeczywistości bez dóbr znaczących, które „zabrał proces starzenia się”. Chodzi o zobaczenie realnego horyzontu własnego życia w tej fazie, w której jestem. Ponieważ jest to proces trudny i trafiający w najczulsze obszary naszej emocjonalności, nierzadko próbujemy stosować uniki, sztucznie meblując swoją codzienność, np. nadmiarem pracy, wielością zobowiązań. „Ucieczka” nie jest jednak rzeczywistą konfrontacją z powagą życia. Starość posiada swoje nieubłagane realia, które trzeba zobaczyć i w nich się odnaleźć;
- **otwarcie się** na świat i ludzi, pokochanie życia na nowo.

Spotkanie z pogodnymi seniorami pokazuje ich bogactwo, życiowe doświadczenie, a przede wszystkim wewnętrzny pokój z sobą (i z Bogiem). Swoistym sprawdzianem owocnego przepracowania strat związanych z wejściem w starość jest „siła przyciągania” młodych i ludzi w sile wieku, którzy w takich przypadkach garną się do osoby starej. Wtedy mamy piękną starość, która oznacza, że osoba przeżyła proces „oddawania swojej młodości” i konstruuje nową teraźniejszość. Tworzenie swojej nowej rzeczywistości przez seniora jest „udaniem się w drogę w stronę mądrości”.

3. W stronę mądrości i owocowania

W tytule powyżej jest mowa o skierowaniu się w stronę mądrości, a więc o *procesie*, który zdaje się być ważniejszy niż sam jego skutek. Różne są drogi zdobywania mądrości. Najtrafniejsze wskazuje oczywiście Pismo Święte, żeby przywołać choćby najkrótszą z dróg, opisaną w Psalmie 23, 1–4a:

Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego. Pozwała mi leżeć na zielonych pastwiskach. Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć: orzeźwia moją duszę. Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach przez wzgląd na swoje imię. Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulękę, bo Ty jesteś ze mną.

Nie ulega wątpliwości, że wymiar religijny i duchowy wprowadzają nową jakość w problematykę właściwego przeżywania starości. Jeżeli ludzie starzy odkrywają perspektywę religijną dla swojego życia, to jest to dla nich wielka pomoc w konstruowaniu swojej przyszłości, jeżeli natomiast pozostaną na poziomie świeckim, to także potrzebują czegoś, co wypełni ich tęsknotę za sensem. Kiedy się znajdę w owej „ciemnej dolinie” – w trudnej fazie życia, którą niewątpliwie jest starość – co mam jako człowiek do dyspozycji? Otóż „przechodzenie przez ciemną dolinę” czasu strat, czyli

starości pozwala **odkrywać nowe powołanie życiowe** w ostatnim ćwierćwieczu życia. Rzadko, niestety, zbyt rzadko mówi się i podkreśla prawdę, że człowiek w każdej fazie życia ma swoje nowe powołanie. Nie ma takiej fazy życia, w której człowiek nie byłby do czegoś wezwany, i byłoby „obrazą Boga” powiedzenie czy przekonanie, że osoba w jakimś momencie swojego życia jest bezużyteczna, niepotrzebna. Problem polega na tym, że ludzie starsi dość często tej prawdy nie odkryli, bo albo nie zadali sobie trudu pytania o sens swojego bycia tu i teraz, albo poddali się tej przedmiotowej perspektywie, kiedy „coś się z nimi robi” bez ich podmiotowego zaangażowania.

Poprawnie postawione pytanie brzmi: Jakie jest moje zadanie życiowe na tym etapie mojej egzystencji?²⁰ Nie jest prawdą redukcja starości do fazy czekania na śmierć. Taka faza byłaby pomyłką. Można tęsknić za przejściem, a raczej za „powrotem do domu Ojca”, jak to nazwał św. Jan Paweł II, bo tęsknota ma potencjał twórczy, w przeciwieństwie do czekania na unicestwienie. Codziennosc dostarcza wielu przykładów seniorów, którzy tak „oswoili rzeczywistość”, nadali jej

²⁰ Odpowiedzi mogą być różne. Nie brakuje psychologów, którzy wiążą jakość starości z osobowością samego seniora – według wyróżnionych typów (omówienie np.: J. Dziedzic, *Wsparcie osób starszych*, dz. cyt., s. 36–37), wydaje się jednak, że porzucenie na tym czynniku zubożyłoby integralność ujęcia problemu.

nowy, twórczy sens²¹. Nadanie sensu starości, mojej starości, jest tym nadrzędnym powołaniem na ostatnie ćwierćwiecze życia. Wydaje się, że najsensowniejsza jest starość „przeżywana dla”, czyli w duchu proegzystencji. Wielu chorych i cierpiących ofiaruje swoje cierpienie za innych, „bierze swój krzyż codzienności” w duchu ekspiacji za zło, w łączności z cierpieniami Chrystusa²². Ciekawym skądinąd zagadnieniem jest problem, czy różnorakie ograniczenia i cierpienia związane ze starością mogą potraktować jako „obdarowanie ze strony Boga”, a więc narzędzie dalszego świadczenia dobra, skoro każdy dar jest równocześnie zadaniem. Niewątpliwie natomiast odkrywanie tego, co w danej fazie życia jest „swoiście moim powołaniem”, jest ważniejsze nawet niż owocowanie, czyli skutki, które to zaangażowanie przyniesie. Droga jest ważniejsza niż cel, do którego prowadzi. Starość jest drogą, drogą odkrywania wciąż na nowo tego celu, którym ma być owocowanie.

Twórczego opisu starości jako drogi mądrości i owocowania dokonał jeden z najaktywniejszych seniorów świata, papież Franciszek, człowiek zaskakująco młody duchem i wzorcowo twórczy. Takie

²¹ Z tej perspektywy sparaliżowana staruszka bywa bardziej twórcza niż niejeden dbający o kondycję emeryt.

²² Ten wieloraki sens inspirująco opisał Jan Paweł II w Liście apostolskim *Salvifici doloris* z 1984 roku.

postacie, jak św. Matka Teresa z Kalkuty, św. Jan Paweł II – zwłaszcza z ostatnich lat swojego pontyfikatu i choćby ze spotkań z młodymi, których porывał mimo swoich chorobowych ograniczeń, zadając kłam tezie, jakoby młodzi akceptowali tylko sukces – czy papież Franciszek, pokazując, że człowiek stary jest (może być) skarbem, bogactwem owocowania. Po ludzku przegrany Jan Paweł II przemawiał jeszcze mocniej niż we wcześniejszych latach, a wymowa jego świadectwa była nie do odparcia.

Otóż papież Franciszek w przemówieniu do kardynałów bezpośrednio po swoim wyborze na Stolicę Piotrową powiedział m.in.:

Być może połowa z nas jest ludźmi w podeszłym wieku. Starość – lubię tak to określać – **jest siedzibą mądrości życia**. Starcy posiadają mądrość zdobytą w przeciągu całego życia, jak starzec Symeon czy prorokini Anna w Świątyni Jerozolimskiej, i to właśnie **ta mądrość pozwoliła im rozpoznać Jezusa**. Dawajmy tę mądrość ludziom młodym, jak dobre wino, które z biegiem lat staje się lepsze! Dawajmy młodym mądrość życia! Przychodzi mi na myśl to, co pewien niemiecki poeta mówił o starości: „Es ist ruhig, das Alter, und fromm”: **„starość jest czasem spokoju i modlitwy”**. Trzeba młodym dawać tę mądrość²³ (wyróżnienia P.M.).

²³ Franciszek, Przemówienie do kardynałów, 15 marca 2013.

Najistotniejsze papieskie obrazy dla starości jako czasu owocowania są następujące:

- *źródło mądrości życia*, która przejawia się w odkryciu wymiaru nadprzyrodzonego, więcej: w rozpoznaniu i poznaniu osobowego Boga w Jezusie Chrystusie. Mądrość jest więc owocem wieloletniego dojrzewania, ale jej istota jest jedna – nadprzyrodzona. Jeżeli senior nie odkryje wymiaru nadprzyrodzonego, to jest to starość w jakiejś mierze zagubiona, a bilans życia bywa smutny²⁴;
- owoce ze swojej natury są **narzędziem obdarowania**, inaczej się zmarnują i zbutwieją – stąd istotą dojrzałej mądrości jest wyjście do innych, zwłaszcza tych, którzy w sposób naturalny jeszcze mądrości nie posiadają, czyli do młodych. Wskazując różne formy obdarowania, Jan Paweł II pisał: „W jakże wielu rodzinach wnuki poznają podstawy wiary dzięki dziadkom!”²⁵. Osoby starsze, które zamykają się na innych, muszą zostać zdiagnozowane jako takie, które nie podjęły procesu przepracowania strat związanych z przemijaniem, co „zaowocowało” antyowocami;

²⁴ Zdarza się czasem u końca życia usłyszeć czyjeś wyznanie: „zmarnowałem(-am) życie”. To jest bilans ludzkiej tragedii, życia, które nie nabrało sensu.

²⁵ Jan Paweł II, List *Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku*, 13.

- mądrość życia właściwie definiuje hierarchię wartości, tzn. **obdarowuje spokojem i stawia na dialog**, szczególnie ten nadprzyrodzony. Nie oznacza to jednak, że starcy, którzy nie odkryli jeszcze swojego miejsca przy Chrystusie, są od tego zadania wolni, wręcz przeciwnie: zanu-
rzając się w milczenie/spokój, uczą się rozmowy, tej najgłębszej o sensie i celu życia człowieka, o wieczności. Zwłaszcza ostatni z obrazów przekonuje, że nie ma takiego czasu, który nie byłby odpowiedni do wejścia w rolę ucznia Chrystusa. I ta rola jest rozstrzygająca zarówno w duszpasterstwie, jak i w osobistym kształtowaniu swojego życia.

4.

Zamiast zakończenia

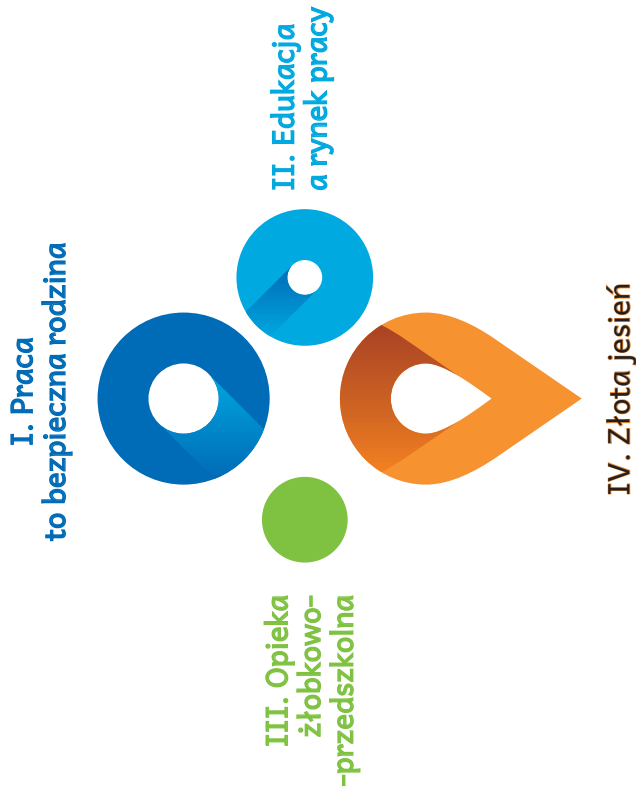
Żeby nie pozostać wyłącznie na płaszczyźnie teorii i w obszarze religijno-duchowym, chciałbym na koniec przywołać praktyczną próbę wprowadzenia w życie tego, co nazwałbym **twórczym przeżywaniem starości**. Chodzi o rolę, jaką wyznaczono najstarszemu pokoleniu w programie Specjalnej Strefy Demograficznej (SSD) na Opolszczyźnie, gdzie na co dzień żyję i pracuję. Pierwsza wątpliwość, która narzuca się od razu, to poszukiwanie związku

poprawy sytuacji demograficznej z seniorami. Wielu nieorientowanym wydaje się, że rozwiązania demograficzne mają jeden cel – zwiększyć dzietność populacji, a cały wysiłek powinien być skierowany bezpośrednio na ten skutek. Okazuje się jednak, że społecznie dzieci nie da się „zamówić”, stąd potrzeba odmiennego, bardziej dalekowzrocznego podejścia. I właśnie tu plasuje się istota nowego podejścia do osób starszych.

Graficznie rozwiązanie systemowe wypracowane dla SSD przez Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego przedstawia rys. 1.

Wyjaśnienie projektu jest następujące: Widać tzw. sygnety: symbolicznego „ludzika”, za którym tęsknimy, czyli nowe pokolenie. Mocną stroną tego „ludzika” jest to, że stoi na mocnych nogach, czyli na stabilnej podstawie, a tą mocną podstawą są seniorzy. Skąd wzięło się takie rozumowanie? Seniorzy są mocną podstawą przede wszystkim dlatego, że są gwarantami wartości i doświadczenia życiowego, oraz dlatego że mamy ich na Opolszczyźnie najwięcej. Cechy, które przypisano seniorom w ramach programu, to dojrzałość, doświadczenie i spokój. Jeżeli w ramach programu nie będziemy współpracować z najliczniejszą grupą społeczną, to jesteśmy skazani na porażkę. Taka nawet tylko czysto socjologiczna obserwacja podnosi rangę grupy ludzi starszych.

PAKIETY PROGRAMU SPECJALNEJ STREFY DEMOGRAFICZNEJ W WOJEWÓDZTWIE OPOLSKIM



Rys. 1.
Pakiety Programu
SSD na Opolszczyźnie

Źródło:
[http://ssd.opolskie.pl/
page/201,logo-ssd.html](http://ssd.opolskie.pl/page/201,logo-ssd.html)

Konsekwencje takiego postrzegania ludzi starych w programie SSD przedstawiają się następująco. Liczebność grupy senioralnej oznacza najpierw rosnącą liczbę miejsc pracy w opiece nad nimi. Akcent pada jednak na ośrodki pobytu dziennego, świetlice tematyczne oraz różne formy działalności hobbystycznej (wypracowano nowy profil zawodowy dla osób bezrobotnych: animator osób starszych), ale także generowanie nowych form kształcenia dla młodych w obszarze opieki geriatrycznej i paliatywnej.

Po drugie, z potencjału seniorów można i trzeba skorzystać. Są bowiem nie tylko liczni, lecz także coraz dłużej sprawni, w wielu wypadkach zaangażowani. Pojawia się więc pomysł lepszego, bardziej zinstytucjonalizowanego i zorganizowanego wykorzystania ich mobilności w opiece nad dziećmi, co może ułatwić potencjalnym rodzicom decyzję o rodzicielstwie, bez konieczności długofalowej rezygnacji z pracy. Po trzecie, rosnąca liczba seniorów ma także wymiar komercyjny, ponieważ stanowią oni dużą grupę nabywców, którzy powiększają ekonomiczny kapitał regionu. Stąd do nich także trzeba dopasować nową ofertę usług i produktów.

Program demograficzny, dotyczący przyszłości i młodych, zogniskowany na przyszłych pokoleniach, nie tylko zauważa ludzi starych, ale czyni z nich jedno z centralnych ogniw naprawczych. To, czego nie wolno w nim pominąć, to bezcenna wartość integracji

międzypokoleniowej, integracja seniorów z dziećmi. Jeżeli starsze pokolenie jest ostoją wartości, to tak fundamentalne wartości, jak miłość, rodzina, rodzicielstwo, życie ludzkie, muszą zostać na nim oparte. Przy takim spojrzeniu podmiotowość seniora jest „na wagę złota”, bo w wymiarze społecznym nie dokona się nic wielkiego, jeśli zabraknie osobistego zaangażowania ludzi starych. Wybór własnej drogi przez seniorów otwiera tym samym lepsze perspektywy dla całego społeczeństwa, co dobrze współgra z nauczaniem Kościoła adresowanym do ludzi starych. Ludzie starzy są bowiem fundamentem społeczeństwa, nie jego marginesem. Taka świadomość pozwala godnie przeżywać własną starość, bo przecież bez fundamentu każda budowla – także społeczeństwo – się zawali.

Summary

Getting old with dignity: from experiencing loss to fruition

The practice of life and the literature on the subject strike us as antagonistic, firmly positive or negative understanding of old age. The first one most often has biblical and theological roots, whereas the other one – sociocultural ones. Searching for the proper attitude towards our own and someone else's old age we find out that the senior time as the time of discovering a new sense can only be chosen, not sententiously recommended or demanded. The major point of the text is that the failure at shaping the sense of own old age results mainly from not working out the losses associated with this stage of life. To show the way to respectable old age, the author tried to define the actual state of so called old age or senior age (1), then he discussed the issue of working out the diagnosed real and subjective losses (2) so as to, in the course of the process, reach the point of reaping the fruits of life and old age (3) and introducing the trial of practical accomplishment of the approach (4).

Keywords: getting old, human dignity, pastoral care, Church and the aging

Bibliografia

- Ancyparowicz G., *Kapitałowe emerytury i renty a ryzyko ubóstwa w Polsce*, [w:] Rządowa Rada Ludnościowa, *O sytuacji ludzi starszych*, red. J. Hryniewicz, Warszawa 2012.
- Die Deutschen Bischöfe, *Tote begraben und Trauernde trösten. Bestattungskultur im Wandel aus katholischer Sicht*, Bonn 2005.
- Dziedzic J., *Das Alter – ein Problem oder eine Chance? Versuch einer multiperspektivischen pastoralen Reflexion*, „*Analecta Cracoviensia*” 43 (2011), s. 25–41.
- Franciszek, Przemówienie do kardynałów, 15 marca 2013.
- Gabriel K., Jaeger W., Hoff G. M., *Alter und Altern als Herausforderung*, Freiburg i. B. 2011.
- Grzywocz K., *Jak przeżyć stratę*, „*Zeszyty Formacji Duchowej*” (2004) nr 24, s. 29–37.
- Jan Paweł II, *List Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku*, Watykan 1999.
- Kast V., *Kryzys jest szansą*, tłum. R. Zajączkowski, Kielce 2001.
- Kast V., *Sich einlassen und loslassen*, Freiburg i. B. 1994.
- Kroll L., *Towarzystwo w żałobie jako postulat etyczny. Studium teologicznomoralne*, mps, Opole 2006.
- Laslett P., *Das dritte Alter*, München 1995.
- Keirse M., *Smutek, strata, żałoba. Jak sobie z nimi radzić? Jak pomóc innym?*, tłum. M. Wężowska, Radom 2004.
- Ochberg F. M., *Post-traumatic Therapy and Victims of Violence*, New York 1988.
- Paul Ch., *Wie kann ich mit meiner Trauer leben?*, Gütersloh 2000.
- Pikuła M., *Etos starości w aspekcie społecznym*, Kraków 2011.

STARZEĆ SIĘ Z GODNOŚCIĄ

Psychologiczne aspekty śmierci, umierania i żałoby, red. W. Badura-Madej, Kraków 1993.

Virt G., *Die Bedeutung der Ethikberatung für einschlägige EU-Regelungen. Zur Rolle des theologischen Ethikers in einem säkularisierten Europa*, referat wygłoszony w Laibach, 10.05.2013, mps.

Virt G., *Sich auf das Alter einstellen solange noch Zeit ist*, „Family Forum” 1 (2001).

Worden J. W., *Grief counselling and grief therapy*, London 1983.

Piotr Morciniec, *Starzeć się z godnością. Od doświadczenia straty do owocowania*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. Jan Dziejic, Kraków 2015, s. 117–151.

<http://dx.doi.org/10.15633/9788374384278.05>