KS. JÓZEF MAKSELON

PSYCHOLOGICZNO- -EGZYSTENCJALNE ASPEKTY STAROŚCI

Na temat starości albo (jak określają ją niektórzy psychologowie) późnej dorosłości wypowiada się wielu przedstawicieli rozmaitych nauk. Zwracają oni uwagę m.in. na aspekty biologiczno-fizjologiczne oraz psychologiczno-duchowe związane z tym okresem życia człowieka. Zazwyczaj umykają ich uwadze fundamentalne pytania o charakterze egzystencjalnym, tzn. dotyczące sensu życia i orientacji wartościującej, jakie podejmuje osoba podsumowująca w jakimś zakresie swoje życie. W tym kontekście pytanie o religijność jawi się jako zupełnie naturalne. Panuje bowiem przekonanie, że w miarę zbliżania się do kresu życia na tej ziemi intensyfikuje się wiara w życie wieczne. W kontekście kultury zachodniej nie jest to jednak oczywiste, gdyż można wskazać na wiele tzw. stabilizatorów

poczucia pewności, które nie mają zakorzenienia w chrześcijańskiej filozofii przemijania. Jest to jednak zagadnienie odrębne i pobudzające do refleksji, tym bardziej że postmodernistyczna kultura (niekiedy przejawiająca się w formie barbarzyństwa lub ekspresji kompleksów niedouczzonej inteligencji) powinna dawać do myślenia. Ujawnia ona bowiem jakiś aspekt ducha kultury narodowej, a może szerzej – kondycji współczesnego człowieka, który czegoś chce, ale nie wiadomo czego; do czegoś zmierza, ale często bez przekonania, skoro na horyzoncie jego wysiłków jawi się grymas absurdu, cyniczne pytanie: a po co?, lub złowrogi, bezradne milczenie.

W proponowanej analizie nie zamierzam powtarzać ustaleń z zakresu wielorakich uwarunkowań starzenia się. Są one dostępne w fachowej literaturze¹. Nie przeprowadzam również dyskusji na temat: czy i w jakim zakresie oraz w oparciu o jakie naukowo niepodważalne fakty można autorytatywnie wyznaczać periodyzację ludzkiego życia? Ważne jest podkreślenie przekonania, że czas starzenia się powinien

¹ Zob. np. A. A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej*, Warszawa 2001; *Starość i osobowość*, red. K. Obuchowski, Bydgoszcz 2002; I. Stuart-Hamilton, *Psychologia starzenia się*, Poznań 2006; *Starzenie się a satysfakcja z życia*, red. S. Steuden, M. Marczyk, Lublin 2006; *Wybrane problemy osób starszych*, red. A. Nowicka, Kraków 2006; R. D. Hill, *Pozytywne starzenie się*, Warszawa 2010.

być traktowany jako szczególna okazja do dojrzewania.

W niniejszym opracowaniu chodzi zatem o zasygnalizowanie tylko kilku istotnych problemów, z jakimi zazwyczaj konfrontuje się osoba w podeszłym wieku, a które mogą istotnie przyczyniać się do wzrastania w mądrości.

1.

Kondycja zdrowotna

Z punktu widzenia biologii i fizjologii człowieka okres starości charakteryzuje się stopniową degradacją rozmaitych struktur i funkcji (komórek i tkanek). Według psychologów rozwojowych można mówić o kilku szczególnych oznakach przewartościowania funkcji i zdolności. Dotyczą one zmiany ról społecznych i ekonomicznych. Niekiedy te zmiany są katastrofalne i nagłe. Powodują one wzrost poczucia zagubienia i nieprzydatności. Nasilają się, gdy towarzyszy im wyraźne pogorszenie zdrowia, niemożliwość uzyskania odpowiedniej pomocy medycznej.

Choć zasadniczo każdy jest zainteresowany własnym zdrowiem i najczęściej życzymy go sobie nawzajem przy rozmaitych okazjach, to jednak ze starością łączy się przekonanie o potrzebie większej troski o własną kondycję psychofizyczną. Często kojarzy się

ją z dobrostanem. Uważa się, że na całościowy dobrostan składa się sześć wymiarów:

- (1) autonomia – zdolność działania zgodnie z indywidualnie ustalonymi zasadami i przekonaniami;
- (2) panowanie nad środowiskiem – umiejętność radzenia sobie z otaczającym światem oraz posiadanie satysfakcjonującego otoczenia;
- (3) rozwój osobisty – umiejętne wykorzystywanie własnego potencjału i rozwijanie nowych zdolności;
- (4) pozytywne relacje z innymi – zadowolenie z relacji przyjaźni i miłości z innymi ludźmi;
- (5) cel życiowy – zdolność odnajdywania sensu w życiu i realizacji zadań życiowych;
- (6) akceptacja siebie – pozytywny realistyczny stosunek do samego siebie².

Przyglądając się powyższym wymiarom, bez większego wysiłku intelektualnego można dojść do wniosku, że na rozmaitych etapach starzenia się osiągnięcie dobrostanu jest wyraźnie utrudnione lub całkowicie niemożliwe. Głównie chodzi o rozmaite lęki, bowiem

² C. D. Ryff, B. H. Singer, *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*, „Journal of Happiness Studies” 9 (2008), s. 13–39.

lęk i strach to groźba i wyzwanie starości wobec wszystkich ludzi. Strach przed chorobą i śmiercią, przed finansową niepewnością i stopniową utratą przyjaciół, przed trudnościami w życiu seksualnym, przed społeczną izolacją i osamotnieniem – oto obawy i zmartwienia kryjące się w zakamarkach umysłów i serc wielu starzejących się ludzi³.

Oprócz zaburzenia w percepcji otaczającego świata czy nieumiejętności wykorzystywania dotychczasowych osiągnięć w omawianym okresie mamy jeszcze do czynienia z pojawianiem się zasadniczych pytań egzystencjalnych, które dotyczą doświadczenia przemijania i świata wartości.

2. Czasowość ludzkiej egzystencji

Zanurzenie wszelkiego istnienia w czasie jest powszechnym zjawiskiem w naturze. Jednakże u człowieka świadomość tego faktu nabiera szczególnego znaczenia. Chodzi bowiem o to, że tylko osoba ludzka jest w stanie upływający czas jakoś nazywać, wyróżniać jego zasadnicze wymiary (przeszłość, teraźniejszość i przyszłość) i problematyzować jego sens.

³ A. Deeken, *Gdy przychodzi starość*, Kraków 1977, s. 64.

Obserwujemy również zjawisko wypierania prawdy o własnym przemijaniu, czego przejawem są m.in. fascynacje seksualnością i brutalnością, które służą zagłuszaniu prawdy o ludzkiej kondycji.

Tymczasem wydaje się, że jakaś forma opanowania czasu bądź zapanowania nad nim jest koniecznością. Zadanie człowieka w tym względzie można rozumieć jako przekształcenie czasu świata w czas człowieka. Prowadzi to również do jakiegoś pogodzenia teraźniejszości z wiecznością, gdyż „w perspektywie wieczności czas jawi się jako jej tworzywo”⁴. Strukturyzacja upływającego czasu przebiega rozmaicie i konkretyzuje się w odmiennych nastawieniach do śmierci. Najogólniej można powiedzieć, że w okresie starości śmierć jawi się głównie jako zdarzenie fatalistyczne (losowe) bądź zdarzenie naturalne (związane z uniwersalnymi prawami biologicznymi) czy też jako „przejście z rzeczywistości (poła) grzechu i ułomności zawinionej jak i niezawinionej, do rzeczywistości innego typu, tzw. życia wiecznego”⁵. W tym ostat-

⁴ R. Forycki SAC, *Życie teraźniejszości*, „Communio” 4 (1984), s. 117; por. D. L. Schindler, *Czas w wieczności, wieczność w czasie*, „Communio” 1 (1992), s. 95–109; B. Bajcar, C. S. Nosal, *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*, Warszawa 2004.

⁵ J. Makselon, *Rozwój postaw wobec śmierci*, [w:] *Studia z psychologii rozwoju*, red. tenże, Kraków 2002, s. 124.

nim przypadku znaczenie religii jest nie do przece-
nienia, gdyż

w sytuacjach przeżywania ciągłego poczucia przemijania, nietrwałości życia, nieuchronności śmierci religia daje człowiekowi wierzącemu świadomość bezpieczeństwa, która formuje przekonanie związane z istotą religii o niezniszczalności bytu ludzkiego, celowym kierowaniu światem, życiem człowieka, dziejami narodów i ludzkości ⁶.

W okresie starości refleksja nad przemijaniem w jakiś sposób jest wyznaczana przez przeżycia związane z odejściem osób najbliższych. Następstwa tego mogą być niekiedy dramatyczne, bo stwarzają warunki do zaistnienia kryzysu. Wielu badaczy uważa, że małżeńska strata jest egzystencjalnym kryzysem niszczącym „ontologiczne bezpieczeństwo (*ontological security*)”⁷.

Kłopoty z nazywaniem i przeżywaniem faktu przygodności istnienia człowieka są warunkowane w znaczącym stopniu przez tendencje i nastawienia kulturowe. Uważa się, że powodem kryzysu Zachodu są zasadniczo dwie przyczyny: zanik poczucia wspólnoty

⁶ Z. Chlewiński, *Psychologia religii*, Lublin 1982, s. 72.

⁷ J. Bardini, E. H. Thomson, „Widowerhood”: Masculinities and spousal loss in the late 1960s, „Omega” 2 (2013–2014), s. 126.

oraz niepewność więzi. W świecie współczesnym każdy chce się samorealizować. Liczy się impuls, a argument obowiązku czasem wręcz przeraża. Mówi się, że mieszkańca Zachodu trapi kryzys, apatia, depresja, strach przed biedą, śmiercią i starością. Jednocześnie obserwujemy udawane życie i zachowanie.

Zauważalna fascynacja ultradoczesnością i zanik oparcia w transcendencji rodzi nienasycony konsumpcjonizm, egoizm i samozadowolenie, które jednak nie zaspokajają ludzkiego serca.

Postchrześcijańska kultura charakteryzuje się „metafizyczną nudą”, która wynika ze znużenia tajemnicą samego życia. Obca jest jej też wielowymiarowa postawa wobec cierpienia, w którym odkrywa się szansę rozwoju człowieka. Tymczasem znany psychiatra i psycholog Viktor Emil Frankl zauważa:

Jeżeli w życiu coś posiada w ogóle znaczenie, musi to być znaczenie cierpienia. Cierpienie jest częścią życia i nie może być wykorzenione, podobnie jak los i śmierć. Bez cierpienia i śmierci życie nie byłoby pełne. Sposób, w jaki człowiek przyjmuje swój los i wszystkie cierpienia, które on przynosi, sposób, w jaki bierze na siebie swój krzyż, daje mu nawet w najtrudniejszych okolicznościach szerokie możliwości nadania swemu życiu głębszego znaczenia⁸.

⁸ V. E. Frankl, *Man's search for meaning*, New York 1968, s. 106.

Jan Paweł II zaś w słynnym liście podpowiada, że cierpienie „jest po to, aby wyzwalało miłość, ażeby rodziło uczynki miłości bliźniego, ażeby całą ludzką cywilizację przetwarzało w cywilizację miłości”⁹.

Jest oczywiste, że bez podjęcia pytania o cierpienie nie można satysfakcjonująco mówić o sensie przemijania, wartości czasu i życia. Ginie także perspektywa nadziei, a jest ona potrzebna, aby oprzeć się depresji pojawiającej się często w procesie starzenia się. I nie wystarcza wówczas tylko farmako- i psychoterapia. Zauważa się, że

opieka lekarska, środki antydepresyjne, lekarstwa poprawiające samopoczucie, psychoterapia, ewentualnie psychoanaliza – wszystko to oczywiście jest pożyteczne, często konieczne, czasem niezbędne. Nie można się bez tego obejść. Jednak, powtarzaliśmy to wielokrotnie, ryzykujemy, że możemy zapomnieć o istocie rzeczy: o woli życia, pragnieniu życia, chęci życia, bez których leczenie nigdy nie będzie skuteczne¹⁰.

Wolę życia, a przede wszystkim jego cel, wyznacza atrakcyjna wartość. Panuje dość powszechne

⁹ Jan Paweł II, List apostolski *Salvifici doloris* o chrześcijańskim sensie ludzkiego cierpienia, 11 lutego 1984, nr 30.

¹⁰ J.-F. Catalan, *Depresja a życie duchowe*, Kraków 2002, s. 105–106.

przekonanie, że wartość transcendentna ma odpowiednią siłę motywującą do życia mimo wielu strat i nieadekwatności, jakie wiążą się ze starością. W tym kontekście pojawia się pytanie o inspiracje religijne pomagające w „zderzeniu się” z cierpieniem, śmiercią i starością. Swoje propozycje rozumienia sensu starości i wynikających z tego określonych powinności dla społeczeństwa i kultury sformułował Jan Paweł II w liście do osób starszych. Są one znaczące i bardzo ważne współcześnie – nie tylko dlatego, że Jan Paweł II został ogłoszony świętym – lecz przede wszystkim ze względu na jakość przesłania, które zawarł w tekście opublikowanym piętnaście lat temu. Już same tytuły podrozdziałów (*Trudne stulecie otwarte na przyszłość nadziei, Jesień życia, Ludzie starzy w Piśmie Świętym, Strażnicy pamięci zbiorowej, „Czcij ojca i matkę”, „Ukażesz mi ścieżkę życia, pełnię radości u Ciebie” [Ps 16, 11], Życzenia na dalsze lata życia*) dają do myślenia. W kontekście obecnych rozważań warto przytoczyć następujące fragmenty:

Ludzie starzy pomagają nam mądrzej patrzeć na ziemskie wydarzenia, ponieważ dzięki życiowym doświadczeniom zyskali wiedzę i dojrzałość. Są strażnikami pamięci zbiorowej, a więc mają szczególny tytuł, aby być wyrazicielami wspólnych ideałów i wartości, które są podstawą i regułą życia społecznego. Wykluczyć ich

ze społeczeństwa znaczy w imię nowoczesności pozbawionej pamięci odrzucić przeszłość, w której zakorzeniona jest teraźniejszość. Ludzie starsi dzięki swej dojrzałości i doświadczeniu mogą udzielać młodym rad i cennych pouczeń¹¹.

Kruchość ludzkiego istnienia, w sposób najbardziej wyrazisty ujawniająca się w starszym wieku, staje się w tej perspektywie przypomnieniem o wzajemnej zależności i nieodzownej solidarności między różnymi pokoleniami, jako że każdy człowiek potrzebuje innych i wzbogaca się dzięki darom i charyzmatom wszystkich¹².

Starość jawi się więc jako rzeczywistość wielowymiarowa, która ujawnia szereg problemów, ale równocześnie stanowi szansę. Jej realizacja zależy od typu osobowości, podejmowanych ról, wsparcia społecznego i gotowości skorzystania z rozmaitych propozycji Kościoła¹³.

¹¹ J.-F. Catalan, *Depresja a życie duchowe*, Kraków 2002, s. 105–106.

¹² Jan Paweł II, *List do osób w podeszłym wieku*, 1 października 1999, nr 10.

¹³ Zob. J. Dziedzic, *Das Alter – ein Problem oder eine Chance. Versuch einer multiperspektivischen pastoralen Reflexion*, „Analecta Cracoviensia” 43 (2011), s. 36–41.

3. Krzywda a przebaczenie

Wśród wielu wartości i problemów, przed jakimi staje człowiek starszy czy starzejący się, znajduje się kwestia przewartościowania swojej hierarchii działań. Oczyszczenie pamięci wydaje się mieć fundamentalne znaczenie w stabilizacji osobowości. Zazwyczaj chodzi o relacje o charakterze religijnym, a także o zaniechane obowiązki i doznania. Dokonuje się też określonych przeobrażeń w wierze. Opisuując specyfikę religijności w tym okresie, zwraca się uwagę na potrzebę i fakt pogłębienia i ostatecznego podsumowania wcześniejszych wyborów religijnych. Ma to miejsce u osób, które w cyklu życiowym starały się dojrzewać religijnie. Rodzi to u nich zachowania mądrościowe. Zauważa się też, że „starzenie się i choroba wzmacniają poczucie zależności od łaski Boga i akceptacji ludzkich ograniczeń”¹⁴.

Uświadomienie sobie ważności łaski i jej trwałości jest o tyle ważne, że w świecie domniemań niekiedy spotyka się niepoprawne myślenie, jakoby owocem łaski były stale podejmowane czynności i akty wiary. Tymczasem „dorosły, gdy jest nieprzytomny lub śpi, też nie podejmuje aktów wiary i miłości skierowanych

¹⁴ H. G. Koenig, *Aging and God. Spiritual pathways to mental heath in midlife and later years*, Binghamton 1994, s. 309.

ku Bogu, ale nie traci z tego powodu cnoty wiary zapewniającej łączność z Bogiem”¹⁵.

Jeśli zaś we wcześniejszych okresach życia religijność funkcjonowała tylko jako swoisty mechanizm obronny i nie została zinternalizowana, to w okresie starości pojawia się wiele zachowań rytualistycznych. Panuje dość powszechne przekonanie, że w omawianym okresie następuje wzrost praktyk religijnych wynikający z „uatrakcyjnienia się” religijności, która „w przygotowaniu do śmierci odgrywa kluczową rolę pozwalając rozwiązać depresje towarzyszące poczuciu winy w procesie umierania oraz pomaga dokonać akceptacji przemijania i zarazem integracji z wiecznością”¹⁶.

W tym kontekście podejmijmy zagadnienie doświadczenia krzywdy i wysiłku ukierunkowanego na przebaczenia.

Krzywda, jak również wołanie czy prośba o przebaczenie, wpisują się w rozmaite konteksty stosunków międzyludzkich. Ich rozumienie zależy w podstawowy sposób od koncepcji człowieka: czy widzimy w nim kogoś nieomylnego, poddanego oddziaływaniu bliżej nieznanym instynktów, czy też uznajemy, że jest istotą wewnętrznie niespójną, co wynika z pierwotnej skazy, ale jednak podejmującą jakiś

¹⁵ W. Giertych OP, *Rozruch wiary*, Pelplin 2012, s. 162.

¹⁶ J. Makselon, *Psychologia dla teologów*, Kraków 1995, s. 295–296.

typ refleksji nad swoim zachowaniem i odkrywającą moralną powinność i odpowiedzialność¹⁷.

Problem przebaczenia pojawia się w odniesieniu do krzywdy. Poczucie krzywdy jest jednym z najbardziej powszechnych bolesnych doświadczeń człowieka. Najogólniej rozumiemy przez nią jakiś typ zła, którego źródłem przeważnie bywa ktoś inny, choć niekiedy to poczucie odnosi się do jakiejś grupy czy systemu (np. osoby starsze czasem czują się pokrzywdzone przez system ubezpieczeniowy). Krzywda kojarzy się z jakąś niesprawiedliwością i poniżeniem godności. Nie zawsze jednak takie odczucie jest usprawiedliwione złymi intencjami domniemanego krzywdziciela. Zdarza się przecież przypisywać nieczne intencje komuś, kto nie ma złych zamiarów. Wynika to często z ograniczeń w rozumieniu świata i ludzkich motywacji, a niektóre schorzenia (np. demencja czy alzheimer) wyraźnie sprzyjają oskarżaniu osób niewinnych. Wtedy także praktycznie niemożliwe jest odróżnienie wydarzenia zła krzywdy od podmiotu tej krzywdy¹⁸.

Zarówno z zadaną komuś krzywdą, jak i z jej doznaniem trzeba się skonfrontować, aby nie zmarnować

¹⁷ Por. J. Augustyn, *Ból krzywdy, radość przebaczenia*, Kraków 2000, s. 21–40.

¹⁸ Por. W. Stróżewski, *W stronę filozofii miłosierdzia*, „Znak” 3 (574) 2003, s. 15–25.

życia. Tym bardziej jest to ważne w okresie starzenia się, kiedy staramy się o uporządkowanie swojej świadomości moralnej. Żeby tego dokonać, należy podjąć pracę nad przebaczeniem, które „jest lekarstwem leczącym ranę zadaną wzajemnej więzi osobowej, która ze swej natury winna być więzią miłości”¹⁹.

W wielkim uproszczeniu można by powiedzieć, że przebaczenie jest odpowiedzią dobrem na zło i uznaniem prawdy. Przebaczenie samo w sobie nie jest aktem sprawiedliwości, lecz miłości, a ta nie zakłada odwetu, lecz jest darem, gestem wolności. Prowadzi do pojednania i odkrycia piękna człowieka.

Wiadomo z rozmaitych opisów spektakularnych form darowania doznanych krzywd, że religia dostarcza najgłębszych motywacji do gestu miłosierdzia przejawiającego się w przebaczeniu. Przebaczenie jest formą łaski. W sensie teologicznym łaska oznacza pełne i darmowe przebaczenie każdego grzechu, jest przychylnością, darmową pomocą Boga. W chrześcijaństwie przebaczenie znajduje się w centrum Dobrej Nowiny.

Przebaczenie komuś, a także sobie ma pozytywne znaczenie psychologiczne, bowiem pozwala pozbyć się poczucia winy, żalu, przywraca radość i równowagę emocjonalno-uczuciową.

¹⁹ W. Zatorski, *Przebaczenie*, Kraków 2001, s.11.

Podsumowując powyższe rozważania, zauważmy, że na rozumienie starości i obraz siebie w kontekście starości niewątpliwie wpływa koncepcja człowieka i tło jego egzystencji. Stwarza je m.in.:

- pułapka konsumpcjonizmu prowadząca do komercjalizacji starości,
- gra pozorów w stosunkach międzyludzkich,
- cynizm wynikający z pychy i buty współczesnego człowieka.

Rodzi to nowe zadania dla wszystkich odpowiedzialnych za humanizację współczesnej cywilizacji, która wyraźnie kreuje jednowymiarowy i utylitarny model człowieka. Konsekwencje tego najbardziej odczuwają osoby starsze. W tym kontekście należy pozytywnie ocenić działania Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który nie tylko opisuje status starzejącego się człowieka, ale – gdy opiera się na chrześcijańskim humanizmie – stwarza również możliwości wspólnotowego i pozytywnego wejścia w krąg trudnych pytań egzystencjalnych.

Summary

Psychological-existential aspects of the old age

This article serves as an introduction to a debate on the old age. Apart from pointing at the obvious need to care about physical condition, it also focuses on the existential dimensions of getting older that correlate with growing wiser. A special attention is put to the transience of human life to show that making the passing time meaningful is an important task in the old age. It is not easy to do because of the fascination with ultra temporality and a fear of death. Moreover, work on grievances and readiness to forgive are main problems of this stage. Religiosity plays an important role in solving those problems.

Bibliografia

- Augustyn J., *Ból krzywdy, radość przebaczenia*, Kraków 2000.
- Bajcar B., Nosal C. S., *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*, Warszawa 2004.
- Bardini J., Thomson E. H., „Widowerhood”: *Masculinities and spousal loss in the late 1960s*, „Omega” 2 (2013–2014), s. 123–141.
- Catalan J. F., *Depresja a życie duchowe*, Kraków 2002.
- Chlewiński Z., *Psychologia religii*, Lublin 1982.
- Deeken A., *Gdy przychodzi starość*, Kraków 1977.
- Dziedzic J., *Das Alter – ein Problem oder eine Chance. Versuch einer multiperspektivischen pastoralen Reflexion*, „Analecta Cracoviensia” 43 (2011), s. 36–41.
- Forycki R., SAC, *Życie teraźniejszości*, „Communio” 4(1984), s. 116–119.
- Frankl V. E., *Man's search for meaning*, New York 1968.
- Giertych W., OP, *Rozruch wiary*, Pelplin 2012.
- Hill R. D., *Pozytywne starzenie się*, Warszawa 2010.
- Jan Paweł II, List apostolski *Salvifici doloris* o chrześcijańskim sensie ludzkiego cierpienia, 11 lutego 1984.
- Jan Paweł II, *List do osób w podeszłym wieku*, 1 października 1999.
- Koenig H. G., *Aging and God. Spiritual pathways to mental health in midlife and later years*, Binghamton 1994.
- Makselon J., *Psychologia dla teologów*, Kraków 1995.
- Makselon J., *Rozwój postaw wobec śmierci*, [w:] *Studia z psychologii rozwoju*, red. J. Makselon, Kraków 2002.

- Ryff C. D., Singer B. H., *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*, „Journal of Happiness Studies” 9 (2008), s. 13–39.
- Schindler D. L., *Czas w wieczności, wieczność w czasie*, „Communio” 1 (1992), s. 95–109.
- Starość i osobowość*, red. K. Obuchowski, Bydgoszcz 2002.
- Starzenie się a satysfakcja z życia*, red. S. Steuden, M. Marczuk, Lublin 2006.
- Stróżewski W., *W stronę filozofii miłosierdzia*, „Znak” 3 (574) 2003, s.15–25.
- Stuart-Hamilton I., *Psychologia starzenia się*, Poznań 2006.
- Wybrane problemy osób starszych*, red. A. Nowicka, Kraków 2006.
- Zatorski Z., *Przebaczenie*, Kraków 2001.
- Zych A. A., *Słownik gerontologii społecznej*, Warszawa 2001.

Józef Makselon, *Psychologiczno-egzystencjalne aspekty starości*, [w:] *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. Jan Dziedzic, Kraków 2015, s. 155–173.

<http://dx.doi.org/10.15633/9788374384278.06>