

Solidarność między pokoleniami



Rozważania na Tydzień Rodziny 2017



„Solidarność między pokoleniami”

dr Małgorzata Zielonka

Rozważania na Tydzień Rodziny 2017

Redakcja: ks. Marek Dec

Opracowanie graficzne: Ewelina Michalczewska

Korekta: Dorota Glica

Caritas Polska
Warszawa 2017

Spis treści

Wprowadzenie	3
1. Rodzina – pokusa wykluczenia	4
2. Rodzina – najważniejszą przestrzenią życiową	5
3. Przejąć pochodnię mądrości	6
4. „Nie odtrącaj mnie w czasie starości; gdy siły ustaną, nie opuszczaj mnie!” (Ps 71, 9)	7
a. Wsparcie instytucjonalne	8
b. Uniwersytety Trzeciego Wieku i Kluby Seniora	9
5. Problemy w rodzinie	10
a. Samotność i osamotnienie seniorów	10
b. „Przemoc względem osób starszych jest niehumanitarna, podobnie jak przemoc względem dzieci”	11
6. Starość – czas pomyślny	12
Modlitwy	14

Wprowadzenie

Miłość i formowanie się wspólnoty osób w rodzinie to jedne z wartości, które są tak potrzebne współczesnemu człowiekowi. Zindywidualizowane społeczeństwo ciągle może znaleźć ratunek przed samotnością w rodzinnej przestrzeni, która wypełnia się prawdziwą komunią osób. Czerpiemy tę pewność z wielowiekowej refleksji nad życiem człowieka, która ma swoje odzwierciedlenie również w nauce Kościoła.

Wyraźny głos wyraża w tej sprawie święty papież Jan Paweł II między innymi w Adhortacji apostolskiej o zadaniach rodziny w świecie współczesnym *Familiaris consortio*¹ oraz nawiązujący do niego późniejszy papież. Stawiając na początku miłość i w stale odnosząc się do niej Jan Paweł II nakreślił cztery podstawowe zadania rodziny:

1. tworzenie wspólnoty osób,
2. służba życiu,
3. udział w rozwoju społeczeństwa,
4. uczestnictwo w życiu i posłannictwie Kościoła (FC 17).

W innym miejscu papież pisze o sile zawartej w rodzinie: „*To miłość właśnie sprawia, że człowiek urzeczywistnia siebie przez bezinteresowny dar z siebie. Miłość, bowiem jest daniem i przyjmowaniem daru. Nie można jej kupować ani sprzedawać. Można się nią tylko wzajemnie obdarowywać*”². Zwracając uwagę na te fundamentalne wartości złożone w rodzinie zapraszam do refleksji zawartej w niniejszej publikacji na temat roli osób starszych w rodzinie, i solidarności międzypokoleniowej.

Pamiętając słowa psalmisty mówiącego o osobach, które „*wydadzą owoc nawet i w starości*” (Ps 92, 15) podejmiemy osobiste rozważania do czego one mogą nas zachęcać. Postawa seniorów, którzy są wokół nas stanowi ważną szkołę życia, ponieważ przekazują oni wartości i tradycje, pomagają w rozwoju najmłodszych ucząc ich szukania dobra u innych. Cierpiący seniorzy, chorzy i pozostający w zależności

od innych, wymagają nie tylko leczenia, ale okazania pełnej miłości i należytej troski. Ludzie starsi potrzebni są w tak wielu sytuacjach, również społeczno-gospodarczych, ponieważ „*mogą nie tylko dawać świadectwo, że istnieją pewne aspekty życia, jak na przykład wartości humanistyczne i kulturowe, moralne i społeczne, których nie da się mierzyć kryteriami ekonomicznymi czy funkcjonalnymi; mogą także skutecznie wspomagać środowiska pracy i warstwy kierownicze. Wistocie rzeczy chodzi nie tylko o to, żeby coś zrobić dla ludzi starszych, ale by zaakceptować ich, jako odpowiedzialnych współpracowników, którzy w sposób rzeczywiście dla nich możliwy będą uczestniczyć w realizacji wspólnych projektów zarówno w fazie planowania, jak i dialogu i wykonania*”³.

Caritas wielokrotnie odwołując się do nauki Kościoła podejmując kolejne działania podkreślające wartość rodziny. Wyrazem tej troski jest propozycja przeżywania w dniach 26 maja – 1 czerwca 2017 r. – kolejnego **Tygodnia Rodziny**.

Do celów, jakie przyświecają celebrowaniu Tygodnia Rodziny należy przede wszystkim podkreślanie wartości złożonych w rodzinie oraz wrażliwości na potrzeby jej członków. Ponadto Tydzień Rodziny jest czasem wsparcia każdej rodziny i gestem solidarności, by mogła jak najlepiej wypełniać swoje zadania.

Działalność, jaką Caritas w Polsce podejmuje dla rodzin, prezentowana podczas różnego rodzaju spotkań i akcji promocyjnych, stanowi jednocześnie zachętę do udziału w konkretnych dziełach charytatywnych. W trakcie Tygodnia Rodziny placówki Caritas organizują pikniki i festyny łączące pokolenia i różne środowiska.

Podczas trwającego Tygodnia Rodziny poszczególne parafie, grupy charytatywne i osoby indywidualne mogą rozważać treści przygotowane przez Caritas Polska w niniejszej publikacji.

ks. Marek Dec

¹ Jan Paweł II, Adhortacja apostolska o zadaniach rodziny w świecie współczesnym *Familiaris consortio*; AAS 74 (1982); dalej skrót: FC.

² Jan Paweł II, List do rodzin *Gratissimam sane*, 11: AAS 86 (1994) 883; tł. pol. na CD 2003, Wydaw. „M”.

³ Jan Paweł II, List do uczestników Drugiego Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności (3.04.2002) „*Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*”; AAS 94 (2002); tł. pol. na CD 2003, Wydaw. „M”; por. FC 27.

1. Rodzina – pokusa wykluczenia



Rodzina jest podstawową grupą społeczną i naturalnym środowiskiem życia dla każdego człowieka, a zwłaszcza osoby starszej. Jak pokazują badania prof. Brunona Synaka, pomimo tego, że coraz więcej seniorów mieszka samodzielnie, rodzina jest dla nich wciąż niezastąpionym źródłem satysfakcji, punktem odniesienia oraz ich szczególnej aktywności i zainteresowania⁴.

Niestety czasy współczesne zachwiały pozycję człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie, a źródłem tego stanu rzeczy jest według socjologa kultury Leona Dyczewskiego gwałtowny wzrost liczby osób starych (z których duża część - mimo postępu cywilizacyjnego - to ludzie schorowani, inwalidzi i mało samodzielni) oraz zapoczątkowany w XIX wieku kult młodości i postępu. To wówczas rozpoczęło się bowiem deprecjonowanie starości - pokazywanie osób starych, jako nieprzydatnych gospodarce i przeszkadzających młodym ludziom w efektywnej pracy zawodowej. We wcześniejszych wiekach mieli oni w społeczeństwie pozycję niemal uprzywilejowaną⁵.

⁴ Por. B. Synak, *Ludzie starzy w warunkach transformacji ustrojowej*, Gdańsk 2000, s. 14.

⁵ Zob. W. Gulin, *Stereotyp starego człowieka w społeczeństwie a jakość relacji między młodymi i starszymi osobami*, w: A. Baranowska, E. Kościńska, K. M. Wasilewska-Ostrowska (red.), *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, Toruń 2013, s. 105-107.

Pasterze Kościoła dostrzegali i dostrzegają problem wykluczania osób w podeszłym wieku. Jan Paweł II w 1981 r. w Adhortacji apostolskiej o zadaniach rodziny w świecie współczesnym *Familiaris consortio* zachęcał do zwrócenia uwagi na miejsce osób starszych w rodzinie, ponieważ w niektórych kulturach „nieuporządkowany rozwój przemysłowy i urbanistyczny doprowadził do niedopuszczalnego zepchnięcia osób starszych na margines życia, co jest dla nich źródłem wielkiego cierpienia, a równocześnie duchowego zubożenia dla wielu rodzin”(FC 27).

Kolejni papieże zwracają uwagę, że do zmian w życiu rodzinnym, spowodowanych rozwojem ekonomicznym, doszły w XX wieku zagrożenia w postaci „kultury śmierci” (propagującej eutanazję, jako sposób rozwiązania niektórych trudnych sytuacji)⁶ oraz „kultury odrzucania” - polegającej na odrzucaniu osób starszych (ale także niechcianych dzieci czy młodych bezrobotnych), pod pretekstem zachowania „równowagi” systemu ekonomicznego, w którego centrum nie jest osoba ludzka, lecz pieniądze⁷.

Tymczasem z chrześcijańskiego punktu widzenia ludziom w podeszłym wieku przysługuje godność osoby stworzonej i odkupionej przez Boga. Dlatego też działalność duszpasterska Kościoła, zgodnie z apelem Jana Pawła II, ma wciąż „pobudzać wszystkich do odkrycia i docenienia zadania osób starszych we wspólnocie świeckiej i kościelnej, a zwłaszcza w rodzinie” (FC 27). A my wszyscy jesteśmy wezwani do tego, aby „sprzeciwić się tej trującej kulturze odrzutu!”⁸.

⁶ Benedykt XVI, *Dziadkowie są cennym skarbem każdej rodziny*. Przemówienie do uczestników XVIII Zgromadzenia Plenarnego Papieskiej Rady ds. Rodziny, Watykan 5.04.2008 r.

⁷ Zob. Papież Franciszek, *Homilia podczas Mszy św. z udziałem biskupów, kapłanów, zakonników*, Rio de Janeiro, 27.07.2013 r.

⁸ Papież Franciszek, *Przemówienie podczas spotkania z ludźmi starszymi*, Watykan, 28.09.2014 r.



2. Rodzina – najważniejszą przestrzenią życiową



Wprawdzie przeobrażenia XX wieku spowodowały ograniczenie funkcji opiekuńczej rodziny wobec osób starszych (coraz częściej zdarza się np. oddawanie seniorów potrzebujących opieki do placówki stacjonarnej) to jednak w Polsce rodzina jest wciąż głównym źródłem ich pomocy i opieki.

Z jednej strony seniorzy często potrzebują pomocy ze strony swoich dzieci, a z drugiej sami wnoszą cenny wkład w życie rodzinne: pomagają swoim dzieciom „będącym na dorobku” finansowo, w prowadzeniu gospodarstwa domowego, w opiece nad wnukami, itp. Są zatem nie tylko biorcami, ale i dawcami. A ich rola, według papieża Franciszka, zwłaszcza w wychowaniu nowych pokoleń, jest nie do zastąpienia: *„Dziadkom, którzy otrzymali błogosławieństwo zobaczenia dzieci swoich dzieci (por. Ps 128, 6), zostało powierzone wielkie zadanie: mają oni przekazywać doświadczenie życia, historię rodziny, wspólnoty, ludu; mają z prostotą dzielić się mądrością i samą wiarą, która jest dziedzictwem najcenniejszym!”*⁹.

Więzi rodzinne są jednym z najważniejszych stosunków

⁹ Tamże.

społecznych, w jakich pozostaje stary człowiek. Dobre kontakty rodzinne z najbliższymi członkami rodziny (dzieci i wnuki) oraz z dalszymi krewnymi – są źródłem równowagi emocjonalnej, zdrowia psychicznego oraz aktywności seniora. Pomagają przystosować się do starości, przyczyniają się do rozwoju osobowości, sprzyjają dodatniemu bilansowi życiowemu, a także dają poczucie uczestnictwa w życiu społecznym¹⁰.

Poczucie więzi z dziadkami mają szczególnie młodsze pokolenia. Świadomość roli, jaką dziadkowie odegrali w życiu wnuków, zależy od stosunków, jakie ich łączyły. Ci, wobec których dziadkowie odgrywali przez jakiś czas role opiekuńcze i wychowawcze, zawdzięczają im zdecydowanie więcej i częściej niż ci, których kontakt z dziadkami był sporadyczny.

Badania CBOS z 2012 r. nt. *Roli dziadków w naszym życiu*, pokazują, że blisko ¾ Polaków ma coś do zawdzięczenia babci lub dziadkowi. Dzieje się tak najprawdopodobniej dlatego, że coraz większa liczba seniorów bierze udział w wychowaniu wnuków. Przekonanie o długu wdzięczności wobec dziadków jest niemal powszechne wśród ludzi młodych, poniżej 35. roku życia. Badani Polacy byli wdzięczni dziadkom przede wszystkim za wychowanie i opiekę (65%) oraz okazaną miłość (64%). Ponad połowa zawdzięcza im znajomość dziejów rodziny (57%), wpojenie zasad moralnych (57%) i wiarę religijną (54%) Nieco mniej zawdzięcza swoim dziadkom takie cechy, jak obowiązkowość, pracowitość, samodyscyplina czy silna wola (48%)¹¹.

¹⁰ Należy tutaj dodać, że współcześnie nie wszystkim seniorom wystarczają kontakty z rodziną – mają oni również potrzebę kontaktów rówieśniczych i aktywności pozarodzinnej. Por. B. Synak, *Pozycja społeczna ludzi starszych w warunkach zmian ustrojowych i cywilizacyjno-kulturowych*, w: B. Synak (red.), *Ludzie starzy w warunkach transformacji ustrojowej*, dz. cyt., s. 9.

¹¹ Zob. *Rola dziadków w naszym życiu*, komunikat CBOS, Warszawa 2012, BS/8/2012.

3. Przejąć pochodnię mądrości

Jan Paweł II już w 1999 r. zachęcał młodzież, aby towarzyszyła ludziom starym swoją obecnością oraz traktowała ich z wielkodusznością i z miłością, ponieważ są oni mądrością narodu. Poucza nas o tym Księga Mądrości Syracha: „*Nie odsuwaj od siebie opowiadania starców, albowiem i oni nauczyli się go od swoich ojców*” (Syr 8, 9); „*Stań na zgromadzeniu starszych: a [jeśli] kto jest mądry, przyłącz się do niego!*” (Syr 6, 34), ponieważ „*starcom przystoi mądrość*” (Syr 25, 5)¹².

Papież Franciszek podczas spotkania z wolontariuszami Światowych Dni Młodzieży w Krakowie dołączył do tego apelu, podkreślając w dialogu z młodymi ludźmi, że jeśli chcą oni stać się nadzieją przyszłości – muszą otrzymać pochodnię mądrości od starszego pokolenia. Tym samym zadał zgromadzonej młodzieży zadanie, aby przygotowując się do spotkania w Panamie rozmawiali z dziadkami, a jeśli dziadkowie już nie żyją, to z osobami starszymi¹³.

To zadanie jest szczególnie ważne, ponieważ brak pamięci historycznej jest poważną wadą naszego społeczeństwa. Przeważa mentalność niedojrzała: „było, minęło!”, a przecież znajomość

i zdolność do zajmowania stanowiska wobec wydarzeń minionych to jedyny sposób, aby zbudować sensowną przyszłość. Bez pamięci nie można wychowywać. I tu jest ogromna rola dziadków. Opowiadania osób starszych czynią wiele dobrego dzieciom i młodzieży, ponieważ łączą je z historią przeżytą czy to przez rodzinę, dany region czy też ojczyznę. Dzięki nim młodzi poznają, że historia nie zaczyna się od nich, że są spadkobiercami przodków, których dzieje należy respektować. Zatem rodzina, która nie szanuje i nie dba o swoich dziadków, będących jej żywą pamięcią, jest rodziną rozbitą. Natomiast rodzina, która pamięta, jest rodziną, która ma przyszłość¹⁴.

Ludzie starzy pomagają nam mądrzej patrzeć na ziemskie wydarzenia, ponieważ dzięki życiowym doświadczeniom zyskali wiedzę i dojrzałość. Są „strażnikami pamięci zbiorowej”, mają więc szczególne prawo, aby być wyrazicielami wspólnych ideałów i wartości, które są podstawą i regułą życia społecznego. Wykluczanie ich ze społeczeństwa w imię nowoczesności pozbawionej pamięci – oznacza odrzucić przeszłość, w której zakorzeniona jest teraźniejszość¹⁵.

¹² Por. Jan Paweł II, *Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku*, Watykan 1.10.1999 r., 12.

¹³ Przemówienie papieża Franciszka podczas spotkania z wolontariuszami Światowych Dni Młodzieży w hali Tauron Arena, Kraków 31.07.2016 r..

¹⁴ Papież Franciszek, *Amoris laetitia*, 193.

¹⁵ Jan Paweł II, *Do moich Braci i Sióstr...*, 10.



4. „Nie odtrącaj mnie w czasie starości; gdy siły ustana, nie opuszczaj mnie!”

(Ps 71, 9)

Według nauczania Kościoła obowiązek troski o ludzi starych spada w pierwszej kolejności na rodzinę: „(...) *najbardziej naturalnym środowiskiem przeżywania starości pozostaje to, w którym człowiek w podeszłym wieku czuje się «u siebie» – wśród krewnych, znajomych i przyjaciół – oraz gdzie może być jeszcze w jakiś sposób użytecznym*”, dlatego „rozwiązaniem idealnym pozostaje obecność człowieka starego w rodzinie, której należy zapewnić skuteczną pomoc socjalną, stosownie do potrzeb wzrastających wraz z upływem lat lub pogarszaniem się stanu zdrowia”¹⁶.

Coraz częściej zdarzają się jednak sytuacje, w których rodzina nie jest w stanie udzielić swoim bliskim, bądź krewnym odpowiedniej pomocy. Wówczas zadanie pomocy spoczywa na innych rodzinach oraz – w sposób pomocniczy – na całym społeczeństwie¹⁷.

¹⁶ Tamże 13.

¹⁷ Katechizm Kościoła Katolickiego, n. 2208-2209.

a. Wsparcie instytucjonalne



Instytucjonalne wspomaganie osób starszych w Polsce odbywa się w ramach opieki zdrowotnej i pomocy społecznej, a za najbardziej korzystną uznaje się pomoc środowiskową, czyli świadczoną w miejscu zamieszkania.

Instytucje powołane do opieki i pomocy ludziom starszym w środowiskach lokalnych to m.in.: Ośrodki Pomocy Społecznej, Domy Pomocy Społecznej, Domy Dziennego Pobytu, Zespoły Opieki Zdrowotnej, Polski Czerwony Krzyż, Polski Komitet Pomocy Społecznej, Caritas Polska, domy pogodnej starości, hospicja stacjonarne i domowe. Niektóre z tych instytucji zajmują się nie tylko pomocą osobom starszym (np. ZOZ, Caritas, PCK), ale pomoc i opieka nad ludźmi starymi jest jedną z ważniejszych gałęzi ich działalności.

Kościół daje w tych działaniach dobry przykład, gdyż Caritas w Polsce - Diecezjalne instytucje Konferencji Episkopatu Polski prowadzą obecnie:

- 40 środowiskowych domów opieki dla osób starszych,
- 15 domów dziennego pobytu,
- 34 świetlice parafialne dla seniorów,
- 39 klubów seniora dla osób starszych,
- 34 domy pomocy społecznej,
- 3 rodzinne domy opieki dla starszych osób.

Seniorzy korzystają również z innych placówek Caritas, takich jak: hospicja stacjonarne i domowe, stacje i zakłady opieki zdrowotnej, poradnie lekarskie, ambulatoria, apteki, czy wypożyczalnie sprzętu medycznego. Dodatkowo są do nich adresowane konkretne projekty w poszczególnych diecezjach kraju, gdzie działają Caritas diecezjalne.

Wszystkie instytucje, organizacje czy stowarzyszenia zajmujące się pomocą seniorom zasługują na uznanie, a ich posługa może być bardzo cenna – pod warunkiem, że kierują się nie tylko kryteriami sprawności organizacyjnej, ale dobrocią i wrażliwością. Jeśli służą osobom starszym, a nie własnym interesom. Pasterze Kościoła doceniają w sposób szczególny rolę zgromadzeń zakonnych oraz stowarzyszeń wolontariatu, które ze szczególnym poświęceniem opiekują się ludźmi starymi, zwłaszcza ubogimi, samotnymi lub znajdującymi się w trudnych sytuacjach. Nawet pensjonariusze domu starców mogą bowiem czuć się kochani i nadal przydatni społeczeństwu, mieć relacje z krewnymi, przyjaciółmi i wspólnotami parafialnymi. Jeśli placówki te będą prawdziwymi domami, a nie więzieniami, „płucami” i „sanktuariami” człowieczeństwa w środowisku lokalnym, miejscami, gdzie osoba starsza i słaba jest otoczona troską i pielęgnowana jak starszy brat lub siostra¹⁸.

¹⁸ Zob. Jan Paweł II, *Do moich Braci i Sióstr...*, 31; papież Franciszek, *Przemówienie...*, 28.09.2014 r.



b. Uniwersytety Trzeciego Wieku i Kluby Seniora

Pamiętać jednak należy, że nie wszystkie osoby w zaawansowanym wieku wymagają jedynie pomocy typu opiekuńczego. Osoby starsze mają również potrzeby intelektualne, czy kulturalno-oświatowe. Przykładem placówek, które starają się pomóc w zaspokajaniu takich potrzeb są Uniwersytety Trzeciego Wieku. Jest to najbardziej rozpowszechniona forma edukacji seniorów. Placówkietegotypuprowadzająciamiotwartezakresuróżnychdziedzin wiedzy (medycznej, prawnej, humanistycznej, praktycznej o życiu w różnych aspektach) w różnych formach (wykłady audytoryjne, wykłady w grupach, itp.). Słuchacze mają możliwość aktywnego uczestnictwa w zespołach literackich, teatralnych, wokalnie – muzycznych, plastycznych, psychoterapeutycznych i innych¹⁹.

Ten rodzaj potrzeb osób starszych starają się zaspokoić również Kluby Seniora. Zasadniczym celem klubów jest stworzenie seniorom warunków do przyjemnego spędzania czasu wolnego, do zaspokajania potrzeby wypoczynku, rozrywki, aktywności, potrzeb kulturalno-oświatowych, do kontynuacji bądź budzenia zainteresowań. Kluby mają sprzyjać nawiązaniu i podtrzymywaniu kontaktów, tworzeniu więzi społecznych, a w efekcie przeciwdziałać uczuciu pustki, nudy i osamotnienia.

¹⁹ Więcej o historii i idei UTW można przeczytać w: B. Ziębińska, *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja przeciwdziałająca marginalizacji osób starszych*, Katowice 2010.

5. Problemy w rodzinie



Niestety współczesna rodzina może być również źródłem problemów ludzi starszych, które są związane ze zmianą struktury rodziny, modelu życia rodzinnego i relacji międzyludzkich.

a. Samotność i osamotnienie seniorów

Liczba osób samotnych wzrasta w miarę postępującego wieku, dlatego też problem samotności i osamotnienia dotyka seniorów w sposób szczególny.

Źródła samotności osób starszych tkwią w sytuacjach losowych (śmierć bliskich osób, rówieśników, rozpad rodziny), w procesach migracyjnych i emigracyjnych (przyczyniają się do zmniejszenia liczby kontaktów z bliskimi bądź do zerwania tych kontaktów), w niezyczliwym zachowaniu się innych wobec nich (np. brak czasu na kontakty z seniorami, traktowanie spotkań z nimi, jako ciężkiego obowiązku), w braku akceptacji ze strony młodszych pokoleń (w tym braku zainteresowania i zrozumienia dla sytuacji życiowej człowieka starszego i jego problemów), itp. Osoby starsze mogą

unikać kontaktu z innymi również z własnej woli np. ze względu na niski standard ekonomiczny, złą sytuację mieszkaniową czy też z powodu problemów ze zdrowiem. Kontakty może utrudniać obniżenie możliwości adaptacyjnych seniora, jego cechy osobowościowe (zgorzknienie, nieufność, itp.) jak również ograniczenia w zdolności poruszania się czy brak możliwości komunikacyjnych. W Polsce poczucie osamotnienia i wyobcowania sprzyjają negatywne skutki okresu przeobrażenia, w tym m.in. rozluźnienie więzi międzypokoleniowych oraz degradacja sfery stosunków międzyludzkich (formalizacja, anonimowość). Do zagubienia seniora przyczyniają się również narastająca agresja słowna, brutalizacja zachowań i negatywne stereotypy dotyczące roli społecznej człowieka starszego. Czynniki te mogą mieć niekorzystny wpływ m.in. na samopoczucie, stan zdrowia, czy pozycję społeczną osoby w podeszłym wieku. Wiąże się to z doznawaniem negatywnych przeżyć (nuda, bezczynność, brak snu, poczucie krzywdy, uczucie lęku, cierpienia, porażki, opuszczenia), a także brakiem aktywności, życiem wspomnieniami i brakiem kontaktów²⁰.

Aby przeciwdziałać problemowi samotności i osamotnienia seniorów propaguje się tzw. wychowanie do samotności oraz aktywizację. Wychowanie do samotności ma uczyć „pięknego bycia samotnym”, zaś aktywizacja polega przede wszystkim na zachęcaniu osób starszych do podejmowania różnorodnych form aktywności – rodzinnej (np. wychowanie wnuków) i pozarodzinnej (społecznej, edukacyjnej, kulturalnej, religijnej, fizycznej, itp.). Postuluje się także organizowanie grup samopomocowych oraz rozwijanie świadczeń w naturze i usługach, które mają sprzyjać nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów międzyludzkich przez seniorów²¹.

²⁰ Por. A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2005, s. 103-105.

²¹ Tamże, s. 106.

b. „Przemoc względem osób starszych jest niehumanitarna, podobnie jak przemoc względem dzieci”

Trudno ustalić ile osób starszych pada ofiarą przemocy w rodzinie, gdyż rzadko opowiadają o swoich problemach i szukają pomocy. Najczęściej kieruje nimi wstyd i obwinianie się za złe wychowanie dzieci, lęk przed zemstą, pogorszeniem sytuacji czy utratą więzi z bliską osobą. Milczenie może być również spowodowane odcięciem od świata, które uniemożliwia uzyskanie wsparcia lub niedowierzanie czy lekceważenie problemu przez osoby trzecie²².

Seniorzy są często uzależnieni od pomocy dzieci ze względu na stan zdrowia czy też sytuację finansową, a przez to bezbronni. Agresja wobec nich może przybierać bierne lub aktywne formy przemocy. Zaniedbywanie pasywne polega na nieświadomym izolowaniu, ignorowaniu i pozostawianiu bez opieki osoby starszej. Zaniedbanie aktywne to celowe odmawianie zaspokajania potrzeb seniora; słowne, emocjonalne, psychiczne znęcanie się nad nim (obrażanie, terroryzowanie, używanie wyzwisk); przemoc fizyczna; wykorzystywanie finansowe (przywłaszczanie lub niewłaściwe wykorzystywanie środków finansowych np. emerytury), a także naruszanie jego praw (np. wymuszanie zgody na coś wbrew jego woli)²³.

Ludzie starsi bywają źle traktowani głównie przez: własne dorosłe dzieci, opiekujących się nimi członków rodziny

lub współmałżonka. Sprawcami przemocy mogą być również pracownicy placówek opieki i innych sformalizowanych form pomocy (domy opieki, placówki służby zdrowia, itp.). Przemoc polega tutaj zwykle na lekceważeniu skarg, dokuczaniu, ironizowaniu, zaniedbywaniu obowiązków pielęgnacyjnych, a w skrajnych przypadkach nawet na agresji fizycznej.

Przyczyny przemocy wobec seniorów to: przemęczenie i stres towarzyszący opiekunom, pojawiające się problemy w rodzinach dysfunkcyjnych, zaburzone więzi, konflikty, czy niski status osób starszych w społeczeństwie. Istotnym czynnikiem wpływającym na zachowania agresywne wobec seniorów jest międzypokoleniowa transmisja wzorów. Często bowiem ofiarą przemocy jest były sprawca, który ją stosował wobec osoby stosującej wobec niego przemoc aktualnie. Niezależnie jednak od powodów i form przemocy - agresja zawsze prowadzi do szkód psychicznych lub fizycznych. Należy przy tym zaznaczyć, że osoby starsze ze względu na swoją słabość fizyczną i psychiczną są łatwym celem, ale też mogą być osobami atakującymi, gdy nie radzą sobie np. z trudnymi warunkami życia, czy też nie akceptują starości²⁴.

Jak przeciwdziałać przemocy w rodzinie w i poza nią? Oczywiście istnieją i działają różne organizacje, instytucje oraz programy zajmujące się problematyką przemocy, w tym wśród seniorów. Pomoc ta obejmuje interwencje indywidualne dostosowane do jednostki, system pomocy socjalnej i sieć pomocy społecznej. Ogromna jest tutaj rola pracownika socjalnego, jako często pierwszej osoby, która powinna dotrzeć do ofiary przemocy. Na uwagę zasługują także wszelkie inicjatywy edukowania oraz wspierania rodzin i opiekunów osób starszych (i nie tylko), np. powstała w kwietniu 2017 r. w Warszawie z inicjatywy Caritas Polska grupa wsparcia dla opiekunów osób chorych, niepełnosprawnych i starszych.

²² Por. P. Białobrzeska, *Przemoc wobec osób starszych-skala zjawiska*, w: A. Baranowska, E. Kościńska, K. M. Wasilewska-Ostrowska (red.), *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń 2013, s. 140-141.

²³ Por. A. Leszczyńska-Rejchert, dz. cyt., s. 93-94.

²⁴ Por. P. Białobrzeska, dz. cyt., s. 139-141.

6. Starość – czas pomyślny



Starość jest naturalnym, normalnym i nieuniknionym etapem życia, jest czasem nowych wyzwań i zarazem sama stanowi zadanie. Jako etap życia ma różne oblicza, gdyż ludzie starsi, jako zbiorowość są bardzo zróżnicowaną grupą pod względem wieku, sprawności, stanu zdrowia, czy wyznawanych wartości.

Wzrastające zainteresowanie problematyką starości wiąże się z demograficznym faktem postępującego w coraz szybszym tempie starzenia się społeczeństw najbardziej rozwiniętych krajów świata, w tym Polski. Przybywa seniorów, którzy różnią się od ludzi starszych sprzed kilkudziesięciu lat. Znaczenia nabiera pogląd, iż starość stanowi tak samo istotny etap życia jak każdy inny, a współczesne badania coraz częściej koncentrują się na zasobach psychicznych człowieka starego, ukazując nie tylko jego ograniczenia, ale i możliwości rozwojowe. Jest to podyktowane zapotrzebowaniem społecznym na wiedzę o tym, jak opóźnić proces starzenia, jak pomóc człowiekowi starym w maksymalnym wykorzystaniu rezerw psychicznych oraz jak uczynić starość okresem satysfakcjonującym²⁵.

Mimo wzrostu zainteresowania tym okresem życia od strony pozytywnej, wciąż mamy do czynienia z nasilaniem się zjawisk negatywnych: dyskryminacją seniorów i ich marginalizacją z życia rodzinnego, zawodowego i społecznego. Lekarstwem na to jest nauka Kościoła.

Kościół zawsze otaczał osoby starsze szczególnym szacunkiem, uznając ich za wielki skarb z punktu widzenia ludzkiego i społecznego, jak również religijnego i duchowego²⁶.

Jan Paweł II w liście *Do moich Braci i Sióstr – ludzi*

²⁵ Por. B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa 2003, t. 2, s. 263-264.

²⁶ Benedykt XVI, *Dziadkowie są cennym skarbem każdej rodziny*. Przemówienie do uczestników XVIII Zgromadzenia Plenarnego Papieskiej Rady ds. Rodziny, 5.04.2008.

w podeszłym wieku podkreśla pozytywną wizję tego okresu życia w Piśmie Świętym. Ludzie sędziwi zarówno w Starym jak i w Nowym Testamencie są wzorem służby Bogu i przestrzegania prawa Bożego (Tobiasz, Symeon, Anna, Nikodem...). W starości Bóg błogosławi potomstwem Abrahamowi i Sarze, Zachariaszowi i Elżbiecie. Dzieje postaci biblijnych świadczą o tym, że również w podeszłym wieku można dokonywać wielkich dzieł Bożych, tworzyć historię zbawienia (Abraham, Mojżesz).

„W świetle nauczania i terminologii biblijnej starość jawi się zatem jako «czas pomyślny», w którym dopełnia się miara ludzkiego życia; zgodnie z Bożym zamysłem wobec każdego człowieka jest to okres, w którym wszystko współdziała ku temu, aby mógł on jak najlepiej pojąć sens życia i zdobyć «mądrość serca». «Starość jest czcigodna — czytamy w Księdze Mądrości — nie przez długowieczność i liczbą lat się jej nie mierzy: sędziwością u ludzi jest mądrość, a miarą starości — życie nieskalane» (Mdr 4, 8-9). Starość to ostatni etap ludzkiego dojrzewania i znak Bożego błogosławieństwa»²⁷.

Czwarte przykazanie Dekalogu wzywa dzieci do okazywania czci rodzicom, a nawet szerzej, ponieważ ojciec i matka oznaczają tu również przeszłość. Pełne i konsekwentne przestrzeganie tego przykazania jest zatem nie tylko źródłem miłości dzieci do rodziców, ale podkreśla też silną więź między pokoleniami. Czcić ludzi starych znaczy spełniać trojaką powinność wobec nich: akceptować ich obecność, pomagać im i doceniać ich zalety. Tam, gdzie przykazanie to jest akceptowane i wiernie zachowywane, ludzie starzy nie muszą się obawiać, że zostaną uznani za bezużyteczny i kłopotliwy ciężar. Cechą cywilizacji prawdziwie ludzkiej jest szacunek i miłość do ludzi

²⁷ Jan Paweł II, *Do moich Braci i Sióstr...*, 8.

starych, dzięki którym mogą oni czuć się — mimo słabnących sił — żywą częścią społeczeństwa²⁸.

Starość to dla seniorów wyzwanie, ale też zadanie. Ojciec Święty Franciszek podkreśla, że starość jest szczególnym czasem łaski, w którym Pan ponawia swoje wezwanie: wzywa do strzeżenia i przekazywania wiary, wzywa do modlitwy (szczególnie do modlitwy wstawienniczej), wzywa do bycia blisko tych, którzy są w potrzebie. Osoby w podeszłym wieku potrafią bowiem rozumieć najtrudniejsze sytuacje, a gdy modlą się za te sytuacje, ich modlitwa jest mocna, jest potężna!²⁹.

Czas jesieni życia należy zatem przeżywać w postawie ufnej zawierzenia Bogu, szczodremu i miłosiernemu Ojcu i twórczo spożytkować, dążąc do pogłębienia życia duchowego przez usilniejszą modlitwę i gorliwą służbę braciom w miłości. Zarówno pojedyncze rodziny, jak i cała chrześcijańska wspólnota może wiele skorzystać dzięki obecności osób w podeszłym wieku. Zastępują zatem na uznanie wszystkie inicjatywy społeczne, dzięki którym ludzie starzy mogą nie tylko dbać o swoją kondycję fizyczną i intelektualną oraz rozwijać relacje z innymi, ale także stawać się przydatni, oddając innym swój czas, umiejętności i doświadczenie (por. FC 13).

Papież Franciszek: *„My, chrześcijanie, razem z wszystkimi ludźmi dobrej woli, mamy obowiązek cierpliwie budować społeczeństwo inne, bardziej gościnne, bardziej ludzkie, bardziej otwarte na wszystkich, które nie potrzebuje wyrzucać tego, kto jest słaby w ciele i na umyśle, przeciwnie, społeczeństwo, które mierzy swoje «tempo» właśnie w oparciu o te osoby»³⁰.*

²⁸ Por. Jan Paweł II, *Do moich Braci i Sióstr...* 11-12.

²⁹ Papież Franciszek, *Przemówienie...*, 28.09.2014.

³⁰ Tamże.



MODLITWA ZA RODZINY

Boże, od którego pochodzi wszelkie ojcostwo na niebie i na ziemi,
Ojcze, który jesteś Miłością i Życiem,
spraw, aby każda ludzka rodzina na ziemi
przez Twego Syna, Jezusa Chrystusa, „narodzonego z Niewiasty”,
i przez Ducha Świętego,
stawała się prawdziwym przybytkiem życia i miłości
dla coraz to nowych pokoleń.

Spraw, aby Twoja łaska kierowała myśli i uczynki małżonków
ku dobru ich własnych rodzin
i wszystkich rodzin na świecie.

Spraw, aby młode pokolenie znajdowało w rodzinach
mocne oparcie dla swego człowieczeństwa
i jego rozwoju w prawdzie i miłości.

Spraw, aby miłość umacniana łaską Sakramentu Małżeństwa
okazywała się mocniejsza od wszelkich słabości i kryzysów,
przez jakie nieraz przechodzą nasze rodziny.

Spraw wreszcie – błagamy Cię o to
za pośrednictwem Świętej Rodziny z Nazaretu –
a żeby Kościół wśród wszystkich narodów ziemi
mógł owocnie spełniać swe posłannictwo
w rodzinach i poprzez rodziny.

**Przez Chrystusa Pana Naszego,
który jest Drogą, Prawdą i Życiem
na wieki wieków. Amen.**

Modlitwa zaproponowana przez świętego Jana Pawła II



MODLITWA

Panie, Ty wiesz lepiej, aniżeli ja sam,
że się starzeję i pewnego dnia będę stary.

Zachowaj mnie od zgubnego nawyku mniemania,
że muszę coś powiedzieć na każdy temat
i przy każdej okazji.

Odbierz mi chęć prostowania każdemu jego ścieżek.

Uczyń mnie poważnym, lecz nie ponurym;
czynnym lecz nie narzucającym się.

Szkoda mi nie spożytkować wielkich zasobów mądrości,
jakie posiadam, ale Ty Panie wiesz, że chciałbym
zachować do końca paru przyjaciół.

Wyzwól mój umysł od niekończącego się brnięcia
w szczegóły i daj mi skrzydeł,
bym w lot przechodził do rzeczy.

Zamknij mi usta w przedmiocie mych niedomagań
i cierpień w miarę jak ich przybywa
a chęć wyliczania ich staje się z upływem lat coraz słodsza.

Nie proszę o łaskę rozkoszowania się opowieściami
o cudzych cierpieniach, ale daj mi cierpliwość
wysłuchania ich.

Nie śmiem Cię prosić o lepszą pamięć,
ale proszę Cię o większą pokorę i mniej niezachwianą pewność,
gdy moje wspomnienia wydają się sprzeczne z cudzymi.

Użycz mi chwalebego poczucia,
że czasami mogę się mylić.

Zachowaj mnie miłym dla ludzi,
choć z niektórymi z nich doprawdy trudno wytrzymać.

Nie chcę być świętym, ale zgryźliwi starcy;
to jeden ze szczytów osiągnięć szatana.

Daj mi zdolność dostrzegania dobrych rzeczy
w nieoczekiwanych miejscach i niespodziewanych zalet
w ludziach; daj mi Panie łaskę mówienia im o tym.

Modlitwa Św. Tomasza z Akwinu (znajdująca się na jego grobie w Tuluzie)