

Olga CZERNIAWSKA

WYMIAR CZASU A PRZEŻYWANIE STAROŚCI

Świadomie przeżywana starość, w której człowiek umie przewyciężyć skargę i żal przez marzenia i plany, zatrzymuje subiektywne poczucie „bycia bez wieku”, czucia się młodym, uznawania się za nie zmieniającą się w swojej ludzkiej egzystencji osobę.

STAROŚĆ JAKO KONTINUUM ŻYCIA

Bieg życia jest „ścieżką”, po której porusza się jednostka – mówi G. H. Elder¹. Autorka postrzega życie człowieka jako kontinuum. Każdy etap życia ma znaczenie; żyjąc tracimy życie, równocześnie je wzbogacamy przez doświadczenia i wydarzenia. Jak pisze francuski gerontolog H. Reboul, „teraźniejszość, przeszłość i przyszłość nie oddzielają się, są ciągłością, która nas unosi”. Tę samą myśl autorka formułuje też inaczej: „Teraźniejszość odwadnia przeszłość, aby nawodnić przyszłość”². Dlatego starość i starzenie się nie mogą być oddzielone od dzieciństwa, młodości i dorosłości. „Kontinuum życia prowadzi od urodzenia do śmierci”³. Tak postrzegany proces życia obejmuje wydarzenia, przeżycia, działania, a nawet marzenia i uczucia, które są istotnym elementem biografii ludzkiej. Bez nich nie można zrozumieć ani jednostki, ani pokolenia, które współtworzą osoby w podeszłym wieku. Doświadczenie ciągłości życia gwarantuje równowagę i pomaga przewyciężać kryzysy życiowe.

Rozumienie wieku człowieka jako obiektywnego i subiektywnego wskaźnika faz życia jest niezwykle ważne. Zmienność i umowność chronologii w podziale życia na poszczególne jego fazy nie pozostają bowiem bez wpływu na indywidualny stosunek do własnego wieku. „Wiek – jak pisze A. Gorz – jako liczba lat, a także jako idea dojrzałości, starzenia się, życia i śmierci, bez której liczenie lat nie miałoby sensu, przychodzi do nas od innych osób, gdyż my sami dla siebie nie mamy wieku. Mamy go w porównaniu z innymi, z osiąganą w danym okresie długością życia w społeczeństwie w odniesieniu

¹ Por. G. H. Elder, *Family History and the Life Course*, w: T. K. Harven, K. J. Adams, *Ageing and Life Course Transitions. An Interdisciplinary Perspective*, London 1988, s. 5.

² H. Reboul, *A l'automne de la vie*, w: *Le temps et la vie les dynamisme du vieillissement*, red. J. Guillaumin, H. Reboul, Lyon 1982.

³ Tamże, s. 21.

do statusu, który społeczeństwo na podstawie tej przewidzianej długości życia tworzy”⁴.

Świadomość własnego wieku narasta wraz z upływem lat, lecz według Gorza, „mieć pewien wiek nie znaczy mieć go zawsze”. Dlatego w różnych ważnych chwilach życia nie odczuwa się w ogóle swego wieku. Świadomość posiadanych lat pojawia się w „bycie bez wieku” pod wpływem przeżyć, nagłych zmian fizycznych i społecznych. Osiągnięcie „okrągłych” lat: 30, 40 (tak zwanego południa życia), 50, 60, 70, uświadamia człowiekowi, że skończył się w jego życiu pewien okres i zaczyna inny. Taki skutek ma szczególnie osiągnięcie wieku emerytalnego, który nagle zmienia status osoby pracującej na status emeryta. Człowiek zostaje pozbawiony miejsca pracy, władzy i obowiązków z nią związanych. Uświadamia sobie swój wiek i to, że się starzeje, choć wcześniej tego nie odczuwał i nie postrzegał siebie jako osobę starą.

Nie odczuwać swoich lat, czuć się młodym, „jeszcze nie starym” – to mieć poczucie posiadania przyszłości. Dopóki człowiek przeżywa czas w jego trzech wymiarach: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości – może podejmować nowe zadania i planować. Chociaż teraźniejszość jest chwilą i percepcja jej trwania zawiera całą relatywność czasu, może również mieć miejsce zjawisko odmienne. Odzyskawszy siły po ciężkiej chorobie człowiek czuje się nagle odmłodzony. Odmłodzić go mogą także osiągnięcia, pochwały. Odzyskuje pod ich wpływem siły. Czuje się znów młodo.

Występuje też zdecydowana zależność między wiekiem jednostki i poczuciem czasu, dlatego jeden rok w odczuciu osoby dwudziestoletniej trwa dłużej aniżeli w odczuciu osoby osiemdziesięcioletniej⁵. Trwanie czasu przedłużają przeżywane fakty. Pełen wrażeń dzień spędzony w podróży trwa dłużej niż dzień spędzony w domu. Ten sam przedział czasowy, jedna godzina, jeden dzień, tydzień, dłuży się w nieskończoność, gdy doznaje się w tym okresie cierpień, odczuwa samotność czy nudę. Zainteresowanie i zaangażowanie uczuciowe czyni czas krótkim, wszelka niechęć i znudzenie natomiast przedłuża go. Relatywność przeżywania czasu, jego dłużenia się lub szybkiego upływania, szczególnie uwydatnia czas nocny.

NOC JAKO CZAS

Czas nocny jest ważny w życiu człowieka starszego. Ludzie starsi cierpią bowiem na bezsenność i mają trudności z zasypianiem. Budzenie się w nocy i czuwanie może być przeżywane jako koszmar, dolegliwość trudna do zniesie-

⁴ A. Gorz, *Le vieillissement*, cyt. za: M. Philibert, *L'échelle des âges*, Paris 1968, s. 290, 294-297.

⁵ Por. A. Leo, *Aspects psychologiques de l'éducation permanente*, w: *Traite des sciences pedagogiques*, red. M. Delesse, G. Mialavet, t. 8, Paris 1978, s. 80.

nia, ale także jako błogosławiona chwila. W Psalmach odnajdujemy wiele przykładów owego radosnego przeżywania budzenia się w nocy. „Błogosławię Pana, memu doradcy, gdyż nerki moje napominają mnie nawet w nocy” (Ps. 16, s. 126)⁶. „Otwieram oczy przed nastaniem straży nocnej, abym mógł rozmyślać nad Twoim słowem” (Ps. 119, s. 120). „Zbadałeś moje serce, nawiedziłeś je w nocy” (Ps. 17, s. 80). W Psalmach wyrażana jest radość ze spotkań z Bogiem w nocy, w ciemności i samotności, w śnie i półśnie. Nie ma skargi na czuwanie. Czas nocy jest czasem uświęconym niekiedy zgodą na trud życia. Trwa od zmroku po świtanie, przez świt do wschodu słońca. „Wieczorem naszym gościem jest płacz, a rankiem nastaje radość” (Ps. 30, s. 94). Może być jednak i czasem koszmarów, bólu, lęków, borykania się ze sobą. G. Pineau wydobywa swoistą funkcję nocy jako czasu przeżywania wydarzeń dnia, postanowień, marzeń, wspomnień, kolorowego wręcz myślenia o przeszłości, planach na przyszłość⁷. Autor ten uważa, że w nocy człowiek zdobywa się na wysiłek przemiany własnego życia, podejmuje postanowienia o sobie, wtedy to następuje proces autotransformacji – samowychowania czy doskonalenia się. Ten nurt odczytać można także w Psalmach: noc, cisza i bliskość Pana, stawania przed Panem.

Nie można jednak nie zauważać czasu nocy jako czasu udręki, czasu, w którym chce się zasnąć i spać. Dlatego tak częste jest w starości korzystanie ze środków nasennych ułatwiających zasypianie i gwarantujących spokojny sen. Sen, o czym nie można zapominać, przynosi odpoczynek, odradza organizm, daje siły. Pojawiają się w nim marzenia senne często przenoszące nas w szczęśliwą krainę dzieciństwa, zdrowia, do ukochanego kraju ojczystego, w historię osoby, która dawno odeszła. Noc jest więc czasem bogatym i w zależności od stanu organizmu, a także od uznawanych wartości, przeżywanym jako błogosławieństwo lub jako udręka.

WSPOMNIENIA Z PRZESZŁOŚCI JAKO ELEMENT TERAŹNIEJSZOŚCI

Relatywność odczuwania czasu i jego oceny wynika także z obrazu przeżytej przeszłości. Jej wizja, jako okresu pozytywnych doznań, surowych doświadczeń, pożytecznie przeżytego życia czy ciężaru lat, powraca we wspomnieniach i opowiadaniach. W *Zaletach starości* J. H. S. Forney pisze: „Sędziwy wiek może znaleźć pociechę we wspomnieniach, jakie pozostały po uczciwym, rozważnym i cnotliwym życiu, a także w życiu rodzinnym i w obcowaniu z dziećmi i z wnukami. Starość nie jest ani pójściem na dno, ani kontynuacją życia w dawnym otoczeniu z zachowaniem dawnych obyczajów. Jest czasem wspom-

⁶ *Psalterz*, tłum. R. Brandstaetter, Warszawa 1970.

⁷ Por. G. Pineau, *Produire sa vie. Autoformation et autobiographie*, Montreal 1983.

nień w zetknięciu z rozpoczynającym się na nowo życiem”⁸. Tak więc kształt przeszłości wpływa na formowanie się oceny terażniejszości w odniesieniu do własnej osoby i młodszej generacji czy jeszcze szerszego kontekstu społecznego. Dodajmy, że Biblia ujmuje czas poprzez doświadczenia egzystencjalne. Pierwsze z nich – *chronos* – dotyczy lat, drugie – *kairos* – czasu wybranego przez Boga jako czasu poddania człowieka próbie.

Przypisywanie przez jednostkę szczególnego znaczenia jakiemuś doświadczeniu z przeszłości i podporządkowanie mu dalszego biegu życia, interpretowanie wszystkiego, co się później zdarzyło, w jego kontekście, jest swoistym przedłużaniem czasu, który chociaż przeszedł i minął obiektywnie, nadal trwa w poczuciu jednostki i naznacza dalej jej los. Typowym przykładem są przejścia wojenne, które dla młodszej generacji stanowią przedmiot poznania, nie zaś doznania. „Zatrzymany” przez starszą generację w pamięci okres wojny jest zniekształcany w miarę upływu czasu. Doświadczenia bowiem nigdy nie są odzwierciedlane wiernie. Eliminuje się jedne fakty, inne zaś wyolbrzymia. Powstają pewne stereotypy i wyobrażenia, które są utrwalane i rozpowszechniane. Obraz przeszłości, który istnieje tylko we wspomnieniach i w subiektywnych przeżyciach, określanymi jako „nasze czasy”, dla jednych jawi się w barwach czarnych, a dla innych w barwach pełnych blasku. I tak w okresie przełomowym, którym są lata pięćdziesiąte, czyli nasze czasy, jedni patrząc na przeszłość z perspektywy upadku systemu komunistycznego widzą ją jako okres ponury i złowieszczy, podczas gdy inni nadal wspominają okres rządów Gomułki i Gierka jako zapowiedź prosperity, dobrobytu i stabilizacji. Przeżycie własnej przeszłości, z którą trzeba się rozstać, dla wielu starszych osób z tak zwanej nomenklatury jest bolesne i upokarzające. Zejście z piedestału obywateli uprzywilejowanych każe czas terażniejszy oceniać jako beznadziejny kryzys. I odwrotnie, rówieśnicy, którzy w okresie realnego socjalizmu stanowili kręgi opozycji, postrzegają tę przeszłość inaczej, a do czasu terażniejszego odnoszą się z oczekiwaniem, nadzieją poprawy i rozwoju kraju. To nadmierne przywiązanie do określonego czasu hamuje rozwój jednostki i możliwość porozumiewania się z własną i z innymi generacjami. Podobnie przywiązanie do określonego wieku i chęć zatrzymania go ogranicza jednostkę. Okres starości to czas zadany, czas reinterpretacji, nowej czy pogłębionej dojrzałości, wiek nadziei, czas, który można dać innym⁹, ale to także czas oczyszczania pamięci. Nie jest ona neutralnym świadkiem odtwarzającym fakty, lecz wartościującym to, co minęło i co jest odtwarzane pod wpływem emocji.

W starości powinno się ustalić w prawdzie nie tylko same wydarzenia, ale także sposób pamiętania o nich – samo wartościowanie. Na tym polega reinterpretacja przeszłości, aby lepiej – jak pisze H. Reboul – „nawodnić przysz-

⁸ Cyt. za: J. P. Blois, *Historia starości*, Warszawa 1996.

⁹ Por. T. Philippe, *Nowa dojrzałość u najstarszych*, Poznań 1998.

łość” i obalić mit szczęśliwego dzieciństwa, do którego stale się powraca we wspomnieniach i w myślach, szczegółowo rozpatrując jego ramy społeczne i historyczne. Nie można też obciążać otoczenia subiektywną wizją teraźniejszości. Podobnie trzeba przewyciężyć chęć zatrzymania młodości, która – jak pisze M. Mead – jest kuszącym miejscem schronienia dla wszystkich osób w wieku średnim i podeszłym¹⁰. W ucieczce od starości bowiem jednostka nie chce pogodzić się z procesem starzenia się, buduje własną tożsamość postrzegając się jako osoba jeszcze nie stara, ciągle nie stara.

Jak pisze R. Guardini w *Etapach życia*, dzieciństwo naprawdę umiera, aby młodość mogła zaistnieć, a jak prawdziwa jest śmierć młodości, wie każdy dorosły¹¹. Tymczasem w każdej fazie życia odznaczającej się pewnym niepowtarzalnym charakterem żyje cały człowiek. Siła poszczególnych faz jest tak duża, że usiłuje ona skupić w sobie treść całego ludzkiego życia. Skutek jest taki, że dana osoba nie dorasta, jest „infantylna, wiecznie młoda, romantyczna albo zatrzymuje gorączkową aktywność środkowego okresu życia i nigdy się nie uspokaja [...] Pełnia życia zależy od pełnej realizacji każdego okresu”¹². I dlatego świadomie przeżywana starość, w której człowiek umie przewyciężyć skargę i żal przez marzenia i plany, zatrzymuje subiektywne poczucie „bycia bez wieku”, czucia się młodym, uznawania się za nie zmieniającą się w swojej ludzkiej egzystencji osobę, która ma do zrealizowania swoje jedyne i niepowtarzalne powołanie.

Relację jednostki do czasu obrazuje „drabina wieku” (ang.: age-scale, franc.: l'échelle des âges), w której następujące po sobie etapy życia wyrażają jednokierunkowy i nie odwracalny bieg czasu chronologicznego. Stosunek do własnej starości wykracza jednak poza relację człowiek – czas. Jak określa to francuski filozof i gerontolog M. Philibert, życie jest nie rozwiązany problemem i zadaniem¹³. Zadanie to polega między innymi na konieczności stałej oceny własnego życia. Im bardziej życie się oddala, lata kumulują i więcej jest materii do interpretacji, tym więcej potrzeba również pracy nad tą interpretacją, pracy, która w rezultacie pozwala odnaleźć sens życia.

Sposoby życia są tak zróżnicowane, że style starzenia się są również odmienne u poszczególnych osób, grup społecznych i generacji. Studia historyczne i biograficzne dróg życia jednostek i społecznej dynamiki poszczególnych generacji dają obraz różnic dotyczących starzenia się. Doświadczenia ludzkie wynikające z wieku powstają w określonych warunkach społecznych i historycznych. Owe style starzenia się ujawniają wielką plastyczność ludzkiej psychiki i potencjał sił wewnętrznych, którymi dysponuje jednostka.

¹⁰ Por. M. Mead, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, Warszawa 1971, s. 145.

¹¹ Por. R. Guardini, *Etapach życia*, „Znak” 1966, nr 139-140, s. 69.

¹² Tamże.

¹³ Por. Philibert, dz. cyt.

EMERYTURA JAKO WYZWANIE

Przejsie na emeryturę jest drastycznym wtargnięciem czasu chronologicznego w życie jednostki. Dziś pracownik, jutro emeryt po raz ostatni zamykający szufladę, szafkę, drzwi, które otwierał codziennie przez dwadzieścia, czasem trzydzieści lat. Odłożone narzędzia, zamknięta szuflada. Gilotyna emerytury jednych załamuje, innym daje czas na realizację planów, których nie byli w stanie zrealizować w przeszłości. Ci pierwsi często wpadają w depresję, ci drudzy tworzą lub współtworzą instytucje, stowarzyszenia, malują, rzeźbią, uczą się, podróżują, pomagają dzieciom, piszą, wzbogacają życie społeczne. Ponieważ przejście na emeryturę jest trudnym przeżyciem, w wielu krajach organizuje się tak zwane staże przygotowujące do jej twórczego przeżywania¹⁴.

Warto tu przytoczyć typologię osób starszych znajdujących się na tym etapie życia, autorstwa znanej psycholog amerykańskiej B. Neugarten¹⁵. W artykule *Personality and Patterns of Aging* (1965) wyróżniła ona osiem wzorów zachowań.

Wzór A polega na reorganizacji własnego życia po przejściu na emeryturę, utrzymaniu wysokiej i różnorodnej aktywności, różniącej się jednak od prowadzonego dotąd trybu życia. Ten nowy sposób życia przynosi wysoką satysfakcję. Prężność i żywotność osób starszych wyraża się w umiejętnej reorganizacji zajęć, niestrudżonym znajdowaniu pól aktywności.

Wzór B cechuje ukierunkowanie na jeden rodzaj aktywności, dziedzinę, która dotąd najbardziej interesowała daną osobę. Osoby te osiągają satysfakcję ze swego życia, mogą bowiem zajmować się tym, co najbardziej lubią, co je pasjonuje.

Wzór C reprezentuje postawę wycofywania się z życia, obserwatora życia widzianego z pozycji osoby siedzącej „na bujanym fotelu”. Oglądanie toczącego się życia ze spokojem i zadowoleniem, że się już w nim nie uczestniczy i nie jest się za nic odpowiedzialnym, daje także swoistą satysfakcję. Postawa ta wskazuje, że aktywność zewnętrzna nie wszystkim jest potrzebna, że istnieją osoby, które z lubością i powodzeniem oddają się kontemplacji, rozmyślniom, podsumowaniu dotychczasowego życia.

Wzór D charakteryzuje się utrzymaniem aktywności na dotychczasowym poziomie, to znaczy na etapie wieku średniego. Jak długo udaje się być czynnym i utrzymać się w pełnej formie, tak długo zachowuje się wysoką satysfakcję z życia.

Wzór E jest zbliżony do wzoru B. Osoby starsze wycofują się z aktywnego życia, zawężają swoją aktywność do określonych ról. Aktywność ta jest im potrzebna do utrzymania satysfakcji życiowej. Nie zawsze jednak jej wybór

¹⁴ Por. *Przygotowanie do emerytury*, red. B. Juraś-Krawczyk, Łódź 1998.

¹⁵ Por. B. Neugarten, *Personality and Patterns of Aging*, cyt. za: R. J. Havighurst, *Adulthood and Old Age*, w: *Educational Research Encyclopedia*, London 1969, s. 64n.

wynika z ukształtowanych zainteresowań. Jednostki te nie są bowiem zintegrowane wewnętrznie tak silnie, jak osoby reprezentujące wzór B.

Wzór F zaś charakteryzuje się potrzebą pomocy i współpracy ze strony otoczenia. Osoby te cechuje oczekiwanie opieki, uczucia przejawianego przez bliskich. Jest im to konieczne w wyborze aktywności, w utrzymaniu jej. Gdy odczuwają pomoc, są zadowolone.

Wzór G różni się zasadniczo od poprzednich. Odnosi się do osób, które są apatyczne, nieaktywne. Zawsze były mało aktywne, nie oczekiwały dużo od życia, nie dawały z siebie wiele i dalej przyjmują taką postawę.

Wzór H odnosi się natomiast do osób całkowicie zdezintegrowanych, słabo kontrolujących siebie, o niskiej satysfakcji życiowej, wymagających pomocy i wsparcia ze strony otoczenia.

Typologia sporządzona przez Neugarten nie jest jedyną, ale wydaje się bardzo interesująca z punktu widzenia praktycznego. Zawiera bowiem wskazania ważne przy udzielaniu pomocy, w tym wsparcia przez duszpasterzy.

CZAS INSTYTUCJONALNY

Zarówno w domu rodzinnym, jak i w dobrze, troskliwie prowadzonym domu opieki czy szpitalu ranek powinien rozpocząć się od pytania skierowanego do osoby starszej, jak minęła noc, co się śniło, jak się spało i od życzenia dobrego dnia. Taki kontakt, szczególnie w domach, gdzie przebywają osoby leżące, jest bardzo ważny, rozładowuje bowiem napięcia, daje siły do przeżycia dnia i stawienia czoła nocy. (Życie w instytucjach to odrębny, trudny problem i dobrze, że dotyczy niewielkiego procentu ludzi starszych.)

Trzeba tu jednak przedstawić funkcję, jaką spełnia w nich kalendarz i zegar. Kalendarz nadaje dniom nazwy tygodni i miesięcy oraz wskazuje ich kolejność. Przypomina o świętach. Dlatego jest konieczny w każdym pokoju, w sali jadalnej, w świetlicy, ale także w torebce czy kieszeni osoby starszej, bez względu na to, czy mieszka ona czy nie mieszka w instytucji. Nie można żyć poza czasem chronologicznym. Jest się wtedy zagubionym. Zegar wskazuje godziny: godziny wstawania, śniadania, innych posiłków, programów telewizyjnych, na które się czeka. Po przejściu na emeryturę musi pojawić się inny rytm dnia, kiedy to nie trzeba rano wstawać do pracy i gdy się z niej nie powraca do domu. Niektórzy rozpoczynają dzień od gimnastyki. Każda czynność może przekształcić się w swoisty rytuał, który tworzy codzienność, ubarwia ją i wzbogaca. Poranna kąpiel, kawa czy herbata, karmienie ptaków, otworzenie okna, podlanie kwiatów czynią z każdej chwili świadome jej przeżywanie, dają radość, jeśli człowiek umie się nimi cieszyć. Niektórzy poddają się doznaniom zmysłów, zapachom, smakom, dźwiękom i to napełnia ich radością. Wita się dzień, który dał nam Pan, i wypełnia się go radością, dobrocią i nadzieją. Jeśli chce się dobrze prze-

żywać czas nam dany, musi być to czas zadany, a więc wypełniony i przetworzony w dobro życia, nie zaś gubienie czasu i spędzanie go szybko, byle jak, szczególnie, że czas w starości jest ograniczony. Dlatego wiele osób uważa, że czas, który im pozostał, trzeba przeżyć godnie i pożytecznie. Do rytuału dnia czy tygodnia włączają udział we mszy świętej, w nabożeństwach, modlitwy wstawiennicze, modlitwy z Radiem Maryja, pisanie listów do przyjaciół, rozmowy z rodziną, lektury czasopism i książek.

Nie jest dobrze, gdy czas w instytucjach mierzony jest tylko przez godziny posiłków, a życie z zewnątrz jest nieobecne. Dlatego tak ważne jest organizowanie spotkań i uroczystości, aby coś wzbogacało szarą codzienność, wywoływało emocje i przynosiło nowe przeżycia.

STAROŚĆ A SENS ŻYCIA

Dramatyczność zjawiska czasu polega na jego przemijaniu, ulotności odchodzenia „naszych czasów” w przeszłość. Ta zmienność subiektywnego poczucia „naszych czasów” posiada szczególny wymiar dramatyczności, powoduje bowiem poczucie utraty bezpieczeństwa, strach przed przyszłością, której przebieg staje się niepewny. Ludzie czują się zawiedzeni i okradzeni z własnej przeszłości. Francuski antropolog G. Lambert ukazuje wymiary strachu i lęków pojawiających się w okresie starości, ze szczególnym uwzględnieniem podłoża historycznego, którego znaczenie wzrasta w sytuacji przełomu i zbiorowego zagrożenia¹⁶. Ludzie starsi boją się także zagrażających im klęsk, katastrof, nieoczekiwanych zmian. Jednak lęk ten może być opanowany i przyczynić się do wewnętrznego rozwoju jednostki. Starość nie uwalnia człowieka od zmagania się z własnym losem i z sobą.

Niekiedy jednostka musi budować swoją tożsamość na nowo, choć w oparciu o własną przeszłość, teraźniejszość i przewidywaną przyszłość. Optymistycznym wymiarem czasu jest możliwość przeżywania poczucia młodości i lekkości „bycia bez wieku” pod wpływem zmian nastroju czy wydarzeń: lepszego samopoczucia, wiosny, słuchania przyjemnej muzyki, spotkania kogoś miłego. Człowiek przeżywając siebie może sam powodować takie przeżycia świadomie dążąc do podobnych doznań.

Ważnym czynnikiem jest przekonanie o sensie własnego życia, często wynikające ze stosunku do wiary, do uznawanych transcendentnych wartości. Wiele tak zwanych prostych ludzi pięknie i pogodnie przeżywa starość. Raduje się czasem danym i zadany¹⁷.

¹⁶ Por. G. Lambert, *La peur de vivre XI Conference Internationale de Gerontologie*, Vienne-Roma 16-19 X 1984. Zob. też: *Czas w kulturze*, oprac. A. Zajączkowski, Warszawa 1988.

¹⁷ Zob. P. Pawlukiewicz, *Porozmawiajmy spokojnie o... starości*, Warszawa 1998.