

Krzysztof Samela

Jak nieznośny jest los starca! Słabnie on z każdym dniem; wzrok mu się pogarsza, uszy przestają słyszeć; opuszczają go siły, serce nie zna spoczynku, usta milkną i cichną. Jego umysł jest coraz bardziej ograniczony; dziś nie może sobie przypomnieć tego, co było wczoraj. Bolą go wszystkie kości. Zajęcia, które dawniej sprawiały mu przyjemność, teraz wykonuje z wielkim trudem; zanika zmysł smaku. Starość to największe nieszczęście, jakie może dotknąć człowieka

Ptah – hotep¹

Starość. Refleksja nad fenomenem w dobie postmodernizmu

Autorem powyższego cytatu, najstarszego w historii piśmiennictwa opisującego starość, jest egipski wezyr Ptah – hotep. Jego słowa przepełnione smutkiem i apatią, opisują bóle, z jakimi przychodzi mierzyć się każdemu człowiekowi w okresie starości. Starość jest sprawiedliwa i ponadczasowa. Przychodzi po swój haracz do każdego człowieka z osobna, niezależnie od pozycji społecznej, stanu posiadania, wyznawanej religii, czasów w jakich żyje. Tekst wezyra jest świadectwem niezmiennego dramatu starzenia się. Nie traci on i dziś na swojej aktualności pomimo, iż napisany został ponad cztery i pół tysiąca lat temu.

W społeczeństwach wysokorozwiniętych starość często określana jest mianem fenomenu. Wraz z początkiem XX wieku osiągnięcia medycyny, postępujący wzrost poziomu życia i malejący przyrost naturalny spowodowały bardzo istotne zmiany demograficzne w społeczeństwach postindustrialnych. Wydłuża się statystyczna długość życia człowieka oraz rośnie procent ludzi w wieku poprodukcyjnym. Szacuje się, iż po 2000 roku ogólny odsetek ludzi po 65 roku życia w społeczeństwach wysoko uprzemysłowionych wynosi ok. 25% , czyli ok. ¼ ogólnej struktury społeczeństw².

Z powodu szybkiego tempa wzrostu populacji starców³ ostro zarysowuje się (dys)proporcja w sferze społecznej, politycznej, kulturowej, gospodarczej czy też ekonomicznej. Ten stan budzi zrozumiałe napięcia pomiędzy pokoleniem osób czynnych zawodowo, a tych, którzy ten okres w życiu mają już za sobą. Wydaje się, iż w najbliższych latach będziemy obserwować rodzenie się nowego jakościowo wymiaru konfliktu pokoleń.

Nawet w przyrodzie starość jest fenomenem. Wprawdzie w świecie laboratoryjnej mikrobiologii naukowcy obserwują organizmy pierwotne, których rozmnażanie przez podział na dwa nowe osobniki o tej samej substancji organicznej można zinterpretować jako pozór nieśmiertelności i całkowity brak starości. Faktycznie jednak proces podziału komórki na dwie nowe kończy indywidualną egzystencję organizmu rodzicielskiego⁴. Natomiast wśród organizmów ustawionych wyżej w hierarchii ewolucyjnej tylko nieliczne zwierzęta, stojące najczęściej na końcu łańcucha pokarmowego, dożywają sędziwego wieku. Mniejsze ptaki i ssaki przy rocznym wskaźniku śmiertelności wynoszącym 50%, nie mogą liczyć na przeżycie więcej niż

¹ Minois G.: Historia starości. Od antyku do renesansu, wyd. Volumen/Marabut, Warszawa 1995, s. 26.

² Tokaj A.: U progu starości, wyd. Eruditus, Poznań 2000, s. 17.

³ Ekstremalnym przykładem tego procesu mogą być Włochy, gdzie w dniu dzisiejszym na 100 osób w wieku produkcyjnym, przypada 40 osób w wieku emerytalnym, a 2040 roku na 100 pracujących będzie aż 103 emerytów. Źródło: Conradi P.: The times newspaper limited, "The Sunday Times", 28.06.2003, "Angora", nr 28(682), Warszawa, 13.07.2003, s. 67.

⁴ Thielicke H.: Życie ze śmiercią, tłum.: Szczyrbowski S., PAX, Warszawa, 2002, s.67.

kilku lat. Śmierć w przyrodzie dosięga z reguły osobników młodych. Jak gdyby wbrew naturze oraz pomimo chorób, kataklizmów i wojen ludzkość starzeje się⁵.

Na przestrzeni wielowiekowej historii człowieczego istnienia określenie problemu, w którym momencie ludzkiego życia rozpoczyna się starość wyglądała różnie, a granice te zawsze określone były albo społecznie albo kulturowo. Dlatego też Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wprowadziła podział klasyfikujący ten etap życia człowieka dzieląc go na trzy podokresy: wiek podeszły (od 65 do 75 roku życia), wiek starczy (od 75 do 90 roku życia) i wreszcie wiek sędziwy (powyżej 90 roku życia)⁶.

Statystyczna długość życia ludzkiego z wieku na wiek wydłuża się. Przykładowo w 1931 roku przeciętna długość życia w Polsce wynosiła dla mężczyzn 48 lat i dla kobiet 51 lat, a w 1996 ten wskaźnik wynosił dla mężczyzn 68 lat i dla kobiet 79 lat. Tak więc średnia długość trwania życia w Polsce na przestrzeni sześćdziesięciu pięciu lat wzrosła o 45%⁷. Postęp medyczny i wysoka stopa życiowa to niezaprzeczalnie najważniejsze podstawy tego procesu. Długowieczność staje się powszechnością. Prowadzone na świecie skomplikowane doświadczenia biomedyczne, niezależnie od naszych wartościowań etycznych i moralnych, przypuszczalnie podniosą próg długości i jakości ludzkiego życia, jednakże wciąż daleko nam do mitycznej cudownej krainy wiecznej młodości. Jeśli wierzyć utrwalonym na piśmie listom przedpotopowych królów sumeryjskich, najdłużej panującym władcą Sumeru był En Men Lu Anna. Panował niepodzielnie przez ... 43 tysiące lat⁸. Wspomniane listy nie podają informacji w jakim wieku Lu Anna zasiadł na tronie, ale i tak ten wynik bije na głowę rekord biblijny, który przypisany jest Metuszelachowi, dziadkowi Noego. „Metuszelach umarł, mając ogółem dziewięćset sześćdziesiąt dziewięć lat”⁹. Oczywiście współczesna medycyna nie rości sobie prawa do owej mitycznej długowieczności czy nieśmiertelności, toteż wspomniane rekordy należy rozpatrywać (bynajmniej na razie) jako ciekawostkę mitologiczno – kulturową.

Człowiek od zarania dziejów starał się wynaleźć „eliksir młodości”, dzięki któremu wpływ czasu miałby minimalną (lub żadną) konsekwencję dla procesu starzenia się organizmu. Starano się zrozumieć mechanizmy biologiczne sterujące tym procesem. Niestety do dnia dzisiejszego jesteśmy ciągle daleko od poznania tych zasad. Istnieje cały szereg teorii próbujących wyjaśniać mechanizm starzenia się organizmu, które w przeważającej większości można sklasyfikować w dwóch grupach: teorie stochastyczne, czyli teorie uzależniające proces starzenia się od wpływu czynników losowych oraz teorie genetyczne, zakładające istnienie programu genetycznego w każdym organizmie żywym, który prowadzi przez okres narodzin, dzieciństwa i dojrzewania do starości, której konsekwencją zawsze jest śmierć¹⁰.

Analizując historię ludzkości od czasów najdawniejszych aż po dzień dzisiejszy zauważyć można, iż podejście społeczne do starości cechuje swoisty dualizm, który zawsze uzależniony był (i jest) od kontekstu kulturowego. Dotyczy to głównie sfery

⁵ Wilowski W.: O dwóch obliczach starości, [w:] Leońska L. (red.) Profile starości, wyd. Urzędu Miejskiego w Poznaniu, 2000, s. 80.

⁶ Woźniak Z.: Najstarsi z poznańskich seniorów, wyd. Urzędu Miejskiego, Poznań 1997, s. 12.

⁷ Zych A.: Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej, wyd. Śląsk, Katowice 1999, s. 14.

⁸ Minois G.: Historia starości ..., s. 28.

⁹ Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia, wyd. Pallottinum, Poznań 2002, w. 5, 25 – 5, 27.

¹⁰ Wieczorowska – Tobis K.: Wszyscy się starzejemy, [w:] L. Leońska (red.): Profile starości ..., s. 36.
Krzysztof Samela. Starość. Refleksja w dobie postmodernizmu.

sacrum¹¹. Starość jest momentem kiedy to człowiek staje na granicy doczesności i świata nadprzyrodzonego, w którym miesza się niezgłębione przez ludzką psychikę i doświadczenie absolutne moce dobra i zła. Takie pojmowanie starości może tłumaczyć fakt, iż przeważająca większość czarowników i szamanów, których olbrzymie doświadczenie wzbudzało ogólny szacunek współplemieńców, to ludzie w wieku najstarszym. Z drugiej strony zbliżająca się śmierć, będąca nieodwracalnym i nieuchronnym kresem istnienia, wydawać się może uosobieniem irracjonalności oraz niewytłumaczalnym złem¹². Cezura śmierci oddzielająca doczesny byt od bytu immaterialnego lub w zależności od światopoglądu – niebytu, jawić się może jako nie służąca niczemu pozytywnemu – negatywność, pozbawiona jakiegokolwiek racji i celu, wzbudzająca lęk - antyteza życia¹³. Mamy więc dwa kontrastowe podejścia do starości i kresu życia. Z jednej strony szamanizm wynikający z mocy transcendentnego dobra, z drugiej zaś strony szamanizm związany z mocami zła. I właśnie tu, w sferze sacrum, odnajdujemy pierwotną dwoistość natury ludzkiej, której konsekwencje przekładają się na wartościujące nastawienie społeczne co do (samej) natury podeszłego wieku. Historia ukazuje nam niezliczoną ilość przykładów, często makabrycznych, owego wartościowania starości. Przedstawię dwa odległe od siebie. Przykład wartościowania negatywnego: W języku Indian Nabikwara istnieje tylko jedno to samo słowo dla przymiotników *młody* i *piękny*. Przeciwstawieniem jego jest również jedno słowo oznaczające zarazem *brzydotę* i *starość*¹⁴. Drugi przykład wartościowania, tym razem pozytywnego, pochodzi z afrykańskiego kręgu kulturowego¹⁵ i wyrażony jest w przysłowiu: „gdy umiera starzec, płonie cała biblioteka”. W plemieniu Aszanti starzec traktowany był z wielkim poważaniem jako ten, który poprzez swoje opowieści, przekazuje własną wiedzę i doświadczenie kolejnym pokoleniom¹⁶. Nasuwa się tu refleksja natury estetycznej. Na początku XX w. filozof esteta Walter Benjamin opisał upadek doświadczenia kolektywnego, czyli takiego doświadczenia, które sprawdzone przez wiele pokoleń, posiadało społeczny mandat prawomocności oraz posmak wiecznej prawdy. Upadek doświadczenia wiązał on z metodą zdobywania doświadczeń¹⁷. Kiedyś narrator, a w naszym przypadku człowiek stary, przekazywał ustnie własną wiedzę o życiu młodszemu pokoleniom. Możemy wyobrazić sobie dziadka trzymającego na kolanach swojego wnuczka, któremu snuje opowieści z lat minionych, przekazując jednocześnie w formie bajek i historyjek elementy kulturowe czy też światopoglądowe. Te narracje tworzą w nowym człowieku tożsamość i przynależność kulturową, a także podwaliny przyszłych kompetencji kulturowych. Kto miał takiego dziadka ten wie doskonale, ile zawdzięcza takim właśnie relacjom we własnym życiu, jak wpłynęły one na ukształtowanie sylwetki dorosłego człowieka¹⁸. Dziś jednak coraz częściej to nie człowiek stary jest „strażnikiem świętego ognia” wiecznej, kolektywnej prawdy. Powieści, jeśli w ogóle je czytamy oraz wszechobecne nowe media, oparte na fikcji i *simulacrum*, nie mają źródła w kolektywnych doświadczeniach przeżywania świata, nie przekazują wiedzy wynikającej z *auratywnej* obserwacji bezpośredniej¹⁹, a mimo to coraz częściej zastępują interakcyjne relacje pokoleniowe. Wprowadzie

¹¹ Minois G.: Historia Starości. Od antyku ..., s. 20.

¹² Ziemiński Ireneusz.: Orfeusz i Alkestis. Dwa sposoby usprawiedliwienia śmierci, [w:] Sztuka i filozofia, wyd. UW, Instytut filozofii, Warszawa, 20 – 2001, s. 21.

¹³ Wilowski W.: O dwóch obliczach starości ..., s. 21.

¹⁴ Minois G.: Historia Starości. Od antyku ..., s. 21.

¹⁵ Jan Paweł II: List do osób w podeszłym wieku, Pallottinum, Poznań 1999, w. 12. s. 25.

¹⁶ Minois G.: Historia Starości. Od antyku ..., s.20.

¹⁷ Sauerland K.: Od Diltheya do Adorna, studia z estetyki niemieckiej, PIW, Warszawa, 1986, s. 149 – 155.

¹⁸ Jan Paweł II: List do osób w podeszłym wieku ..., w. 10. s. 21.

¹⁹ Sauerland K.: Od Diltheya do Adorna, ..., s. 155 – 158.

Benjamin wypowiadał się tylko na temat sztuki, lecz łatwo poprzez analogię odczytać jego estetyczną teorię doświadczenia w kontekście czysto społecznym. Wydaje się, że zaobserwowany przez Beniamina upadek doświadczenia kolektywnego, którego miejsce zajęło doświadczenie indywidualne, jest w pewnym sensie analogiczny do modelu rodziny wielopokoleniowej i ukształtowania się nowoczesnego modelu - rodziny nuklearnej, w której człowiek starszy odgrywa najczęściej żadną lub marginalną rolę.

Ten nieodwracalny proces ewolucji społecznej potęgowany jeszcze przez pęd za ekonomicznym dostatkiem, subiektywizacją potrzeb wyrażonych choćby w realizowaniu indywidualnych karier zawodowych, jak i postmodernistyczny zwrot ku kultowi cielesności, akcentujący podmiotowość jednostki²⁰, praktycznie stawia człowieka starszego na marginesie życia społecznego, z wilczym biletem w rękę. Produktywność, wydajność, przedsiębiorczość, to najbardziej cenione wartości człowieka okresu postmodernizmu. Wynikiem tego we współczesnym społeczeństwie bez należytego szacunku traktowana jest wartość ludzkiej starości²¹. Georges Minois w książce pt. „Historia starości od antyku do renesansu” twierdzi nawet, że „mamy [tu] do czynienia nie z regresem, lecz raczej z ewolucją o zębatym przebiegu, zmierzającą jednak w kierunku degradacji”²². Wspomniana degradacja starości ma zasięg globalny i dotyczy, w większym lub mniejszym stopniu, całej cywilizacji zachodniej. Intelktualiści tego kręgu kulturowego coraz częściej mówią o zmierzchu, dominującej przez wiele setek lat zachodniej cywilizacji, która powoli lecz nieubłaganie traci na sile w stosunku do pozostałych kręgów kulturowych pod względem geopolitycznym, kulturowym, religijnym, ekonomicznym czy militarnym. W tej wyliczance równie ważnym elementem jest układ demograficzny cywilizacji²³.

Wspomniana wcześniej Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wprowadziła podział, według którego za społeczeństwa młode demograficznie uważa się takie, w których odsetek ludności powyżej 65 roku życia wynosi do 4%; społeczeństwa demograficznie dojrzałe, gdzie odsetek ten waha się pomiędzy 4% a 8% oraz społeczeństwa demograficznie stare, gdzie odsetek jest wyższy niż 8%²⁴. Polska w 1968 roku przekroczyła próg demograficznej starości, a w roku 2000 co szósty mężczyzna i co piąta kobieta, czyli około 12% ludności kraju, to ludzie starzy²⁵. Szacunkowo w naszym kraju żyje 4,2 mln osób powyżej 65 roku życia²⁶. Porównując rok 1970 do 2000 grupa ludnościowa społeczeństwa w wieku 75 – 84 wzrosła dwukrotnie. Przepuszczalnie po roku 2030 zwiększy się jeszcze czterokrotnie, a grupa wiekowa powyżej 85 roku życia zwiększy się trzykrotnie²⁷. Europa w pełni zasługuje na miano „starego kontynentu”. Według danych z 1995 roku wszystkie społeczeństwa europejskie z pominięciem Turcji (4,9%) to społeczeństwa demograficznie stare. W tej

²⁰ Melosik Zb.: Tożsamość, ciało i władza, wyd. Edytor, Poznań – Toruń, 1996, s. 172 – 189.

²¹ Pakuła M.: Postawy osób starszych wobec edukacji w kontekście odpowiedzialności za własną starość, [w:] Saran Jan: Edukacja dorosłych. Teoria i praktyka w okresie przemian, wyd. UMCS, Lublin 2000, s. 291.

²² Minois G.: Historia Starości. Od antyku ..., s.17.

²³ Huntington Samuel P.: Zderzenie cywilizacji, (tłum.: Jankowska H.), Muza SA, Warszawa, 2001, s. 479.

²⁴ Foerster J.: Schorzenia wieku podeszłego. Wybrane problemy z gerontologii i geriatrii, [w:] J. Łuczowska (red.): Opieka nad ludźmi starszymi. Poradnik, wyd. DJ, Gdańsk (1999), s. 22.

²⁵ Markowicz - Troczyńska E, Troczyńska G.: Rozwój gerontologii szansą dla ludzi XXI wieku, [w:] L. Leońska (red.): Profile starości ..., s. 30.

²⁶ Woźniak Z.: Najstarsi z poznańskich seniorów ..., s. 12.

²⁷ Markowicz - Troczyńska E, Troczyńska G.: Rozwój gerontologii szansą dla ludzi XXI wieku ..., s. 30.
Krzysztof Samela. Starość. Refleksja w dobie postmodernizmu.

statystyce prym wiedzie Skandynawia (Norwegia 16,0%, Szwecja 17,4%) oraz Włochy (16,8), Niemcy (15,4) i Belgia (15,6%)²⁸. Fenomen starości ma więc wymiar globalny.

W Polsce co najmniej od połowy poprzedniego stulecia obserwujemy zmianę społecznej struktury rodziny z modelu wielopokoleniowego na model nuklearny. Konsekwencją tego procesu jest powstanie pewnego pustego obszaru, w którego orbicie znalazł się starszy człowiek. Ową pustkę próbuje wypełnić państwo, organizując system polityki społecznej oraz tworząc infrastrukturę ośrodków opiekuńczych. Powstające od kilkudziesięciu lat dzienne i całodobowe domy pomocy społecznej dla osób starszych są dobrym przykładem interwencjonizmu państwowego w tę przestrzeń, którą kiedyś zajmowały relacje rodzinne. Wprowadzając instytucje te nie zastąpią rodziny, jednakże mogą zapewnić seniorom pomoc w zaspakajaniu ich elementarnych potrzeb. Ważne jest aby pracownikom tych ośrodków w działaniach na rzecz podopiecznych przyświecała idea *humanitas*, której treść dotyczy okazywania poszanowania i zainteresowania, respektowania wolności i godności oraz działania dla dobra podopiecznych²⁹.

Starość. Jeszcze wczoraj życie przepelnione pracą, obowiązkami i społecznym zaangażowaniem wynikającym z pełnienia określonych ról społecznych, dziś zwalnia diametralnie swój bieg. Coraz częściej odczuwalne stają się zmiany w stanie zdrowia, obniża się sprawność psychomotoryczna. Człowiek w tym okresie życia staje w obliczu konieczności przystosowania się do niższego statusu społecznego. Ze względu na obniżenie dochodów zmuszony jest do zmiany stylu życia, ograniczenia potrzeb, co często pociąga za sobą rezygnację z wieloletnich przyzwyczajzeń. W obliczu starości człowiek zaczyna dogłębnie zastanawiać się nad sensem i celowością własnego istnienia. Zadaje pytania - czy jego życie było ważne dla innych ludzi i dla niego samego, czy istnieje jakaś inna – wymiarowa rzeczywistość poza doczesnością. Musi pogodzić się z faktem krótkotrwałości bezpowrotnie minionego okresu młodości oraz dokonać bilansu życia. Są to problemy, w obliczu których stają ludzie przechodzący na emeryturę lub rentę. Ludzie, dla których kończy się czas wzmożonej aktywności wieku produkcyjnego, a zaczyna starość.

Czynniki stresogenne w okresie starości³⁰

czynniki fizyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Wyraźnie odczuwalne zmiany w funkcjonowaniu organizmu oraz ogólnym stanie zdrowia, • obniżenie się sprawności psychomotorycznej, • trudności z orientacją w otoczeniu.
czynniki społeczne	<ul style="list-style-type: none"> • poszukiwanie adekwatnego zastępstwa utraconych ról społecznych, • ustalenie nowych wzorów zachowań w kontaktach rodzinnych oraz poszukiwanie pozarodzinnych kontaktów społecznych, • konieczność wypełniania nadmiaru czasu

²⁸ Zych A.: Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii ... s. 46.

²⁹ Kieracińska A.: Sytuacja społeczna człowieka starego, [w:] Saran Jan: Edukacja dorosłych. Teoria ..., s. 332.

³⁰ Tabela opracowana na podstawie: Woźniak Z.: Najstarsi z poznańskich ..., s. 13
Krzysztof Samela. Starość. Refleksja w dobie postmodernizmu.

	satysfakcjonującymi zajęciami.
Czynniki ekonomiczne	<ul style="list-style-type: none"> • nauka egzystencji z obniżonym dochodem, • zmiana stylu życia, ograniczenie potrzeb, • przebudowa budżetu.
Czynniki filozoficzne	<p>próba odpowiedzi na pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>dlaczego i po co istnieję?</i> • <i>co komu po moim życiu?</i> • <i>czy istnieje życie poza doczesnością?</i>
Czynniki psychologiczne	<ul style="list-style-type: none"> • konieczność reorientacji uczuć wobec samego siebie, przyjęcie do świadomości krótkotrwałości okresu młodości, • próby radzenia sobie z kryzysami, utrzymanie wewnętrznej integralności w obliczu rozczarowań, • dokonanie bilansu życia.

Zarówno czynniki fizyczne, społeczne, ekonomiczne, filozoficzne, jak i psychologiczne związane z okresem starości stają się zwykle wyzwaniem dla stanów lękowych³¹, a utrzymujący się stres wpływa na przyspieszenie procesu starzenia się. Najbardziej niepokojącymi zjawiskami pojawiającymi się wśród ludzi z grupy tzw. trzeciego wieku są beczynność i apatia. Czynnikiem mogącym hamować destrukcyjny ich wpływ jest wzmożona aktywność psychofizyczna, która u osób starszych powinna odbywać się pod kontrolą lekarzy, terapeutów i personelu opiekuńczego. Dla utrzymania optymalnej sprawności fizycznej i psychicznej ludzie starsi powinni przejawiać dużą aktywność w dowolnie wybranym obszarze działalności. Z tego też względu podtrzymywanie oraz rozbudzanie zainteresowań, proponowanie udziału w różnych formach terapii dostosowanej do indywidualnych potrzeb i możliwości człowieka, a co za tym idzie - niedopuszczanie do pojawienia się nudy i apatii, stanowi pierwszoplanowe wyzwanie dla pracowników pomocy społecznej oraz całego personelu medycznego³².

Jeden z największych filozofów XX wieku Bertrand Russel, mając osiemdziesiąt lat napisał: „szczęśliwy wiek dojrzały najłatwiej mogą osiągnąć ci, którzy umieją znaleźć sobie jakąś dziedzinę wymagającą odpowiedniej aktywności. W tej właśnie sferze można obficie czerpać z mądrości zrodzonej w minionym doświadczeniu, nie będąc jednocześnie niczym ciężarem”³³. Jeżeli przyjąć, iż cytowany filozof ma rację to wszelkie formy kulturoterapii, a zwłaszcza terapii poprzez sztukę rozbudzając zainteresowania artystyczne pomagają ludziom starszym odnaleźć „szczęście wieku dojrzałego”. Aktywny powrót do życia społecznego wiąże się z porzuceniem biernej społecznie roli dziadka lub babci, a co za tym idzie - przywraca wigor i aktywną postawę życiową.

Starość jest niezaprzeczalnie ostatnim etapem życia. Po niej następuje już tylko śmierć. W jakimś momencie przeżywania starości pojawia się myśl o nieuchronnym końcu. Pojawia się również lęk. Zdaniem wspomnianego już Bertranda Russela lęk przed śmiercią można jednak przezwyciężyć. Jest to osiągalne wówczas, gdy

³¹ Woźniak Z.: Najstarsi z poznańskich seniorów ..., s. 13.

³² Wilk A, Szwed E.: Znaczenie percepcji muzycznej w terapii dydaktycznej stosowanej u pacjentów trzeciego wieku, [w:] T. Natanson (red.) XI Ogólnopolskie Spotkanie Współpracowników Instytutu Muzykoterapii Akademii Muzycznej We Wrocławiu. Zeszyty Naukowe nr 34, Wrocław 1982, s. 89.

³³ Russel B.: Portrety z pamięci. Wartość wolnej myśli, wyd. W Kolorach Tęczy, Wrocław 1995, s. 58.
Krzysztof Samela. Starość. Refleksja w dobie postmodernizmu.

dokonując bilansu życia dostrzeże się, podobnie jak Russel, iż: „Jednostkowe życie ludzkie powinno być jak rzeka. Na początku wątle i otoczone wąskimi brzegami, stopniowo większe i szersze, namiętne przebiegające ponad progami i wodospadami. Później rzeka poszerza się, brzegi odchodzą od siebie, wody płyną spokojniej i w końcu, bez żadnej dostrzegalnej przerwy, rozplywa się w morzu, bezboleśnie tracąc jednostkowy, oddzielny byt. Człowiek, który w późnym wieku może ujrzeć swoje życie w taki sposób, nie będzie cierpiał lęku przed śmiercią, ponieważ rzeczy, o które troszczył się przez całe życie, pozostaną i będą trwałe”³⁴.

³⁴ Tamże., s. 58.