

# TAK DŁUGO, JAK JESTEŚMY AKTYWNI, NIE CHCEMY BYĆ NAZYWANI SENIORAMI.

---

Autorka: Magdalena Warchala-Kopeć 11 wrzesnia 2021

Źródło: <https://www.wysokieobcasy.pl/>

M??czy?ni mówi?: "Przesta? tak o sobie mówi?. Nie chwal si? tym". Poj??am, ?e oni maj? z tym k?opot, bo babcia w ich mniemaniu to osoba w pewnym wieku, która przekroczy?a ju? barier? m?odo?ci i atrakcyjno?ci. To, ?e ja okre?lam si? tym s?owem, obni?a w ich poj?ciu moj? warto??. Rozmowa z prof. Katarzyn? Popio?ek\*

## **Chcia?am porozmawia? o ageizmie...**

– Bardzo si? ciesz?, bo sama kilkakrotnie pad?am jego ofiar?.

## **Co si? pani przydarzy?o?**

– Najbole?niej zetkn??am si? z ageizmem, kiedy wesz?a w ?ycie ustawa 2.0, a z ni? zapis, ?e osoby, które uko?czy?y 67 lat, nie mog? by? cz?onkami uczelnianych senatów. Jak to: prowadz? badania, publikuj?, jestem dobrym pracownikiem i nagle okazuje si?, ?e skoro mam uko?czone 67 lat, to nie jestem w stanie wzi?? na siebie odpowiedzialno?ci zasiadania w uczelnianym senacie? Mój rektor natychmiast problem rozwi?za?. Zaprosi? mnie do senatu jako swoj? przedstawicielk?. Ale przecie? wcale nie musia? tego robi?.

Spotyka?am si? te? z przejawami ageizmu w s?u?bie zdrowia. Kiedy? wybra?am si? do lekarza z dolegliwo?ciami bólowymi. Lekarz rozmawia?, ?artowa? i uspokaja?, ?e jest mnóstwo sposobów na leczenie mojej przypad?o?ci. Kiedy spojrze? na PESEL, nie do ko?ca współgraj?cy z moim wygl?dem, jego zapa? nagle zgas?: „Wie pani, w pewnym wieku trzeba si? liczy? z k?opotami zdrowotnymi, bólami. Rozumie pani – staro?? nie rado??”. Posz?am do drugiego lekarza i zastosowane przez niego leczenie mi pomog?o. Wynika z tego, ?e ten pierwszy nie pomóg? mi tylko ze wzgl?du na swoje uprzedzenia.

Ageizmu do?wiadczy?am ju? przed laty, gdy urodzi?a mi si? wnuczka i by?am bardzo szcz??liwa, ?e zosta?am babci?. Wówczas wielu znajomych m??czyzn mówi?o: „Daj spokój, przesta? tak o sobie mówi?. Nie chwal si? tym". W ko?cu poj??am, ?e oni maj? z tym k?opot, bo babcia to w ich mniemaniu osoba w pewnym wieku, która przekroczy?a ju? barier? m?odo?ci i atrakcyjno?ci. To, ?e ja okre?lam si? tym s?owem, obni?a w ich poj?ciu moj? warto??. A oni tego nie chcieli, bo mnie lubili.

### **Ale przecie? by?a pani t? sam? Kasi?, co wcze?niej.**

– Tutaj dzia?a si?a etykiety, stereotypu. Zwróci? na to uwag? ju? w 1969 roku Robert Butler, ameryka?ski gerontolog, pierwszy dyrektor Narodowego Instytutu ds. Starzenia. To on zauwa?y? negatywne nastawienie do osób starych i jako pierwszy okre?li? je w?a?nie mianem ageizmu. Jego zdaniem ageizm to przejaw przekona?, uprzedze? i stereotypów zwi?zanych z procesem starzenia si?. Przy czym liczy si? nie indywidualne samopoczucie cz?owieka, forma, w jakiej jest, ale jego wiek kalendarzowy. Wobec ludzi, którzy osi?gn?li pewien wiek, stosuje si? kontrol? spo?eczn?, czyli po prostu dyskryminuje si? ich. W efekcie wi?kszo?? ludzi starszych, gdy zaczynaj? zdawa? sobie spraw? z tego, jak postrzega ich spo?ecze?stwo, internalizuje ten stereotyp, czyli zaczyna dostosowywa? si? do niego. Nie tylko zaczynaj? my?le? o sobie jako o seniorach, ale równie? zachowywa? si? tak, jak w powszechnym mniemaniu senior powinien si? zachowywa?.

Polega to na stawianiu sobie ró?nych ogranicze?. Cz?owiek rezygnuje z uczenia si? nowych rzeczy, inwestowania w siebie, nawi?zywania relacji intymnych, publicznego okazywania czu?o?ci partnerowi, przyjmuje okre?lony styl ubierania si?. Ogranicza aktywno?? w my?l zasady, ?e jest stary, nie powinien pcha? si? na afisz.

### **To przecie? prowadzi tylko do pog??bienia tego stereotypu!**

– Ale? oczywi?cie! Na szcz??cie nie wszyscy internalizuj? stereotyp seniora. Grupa ludzi starszych jest niezwykle zróżnicowana, obejmuje ludzi ró?ni?cych si? wiekiem nawet o 35 lat. Za seniorów uwa?a si? przecie? ju? 60-latków, a ?e ?yjemy coraz d?u?ej, s? w?ród seniorów tak?e osoby po dziewi??dziesi?tce. Nie istnieje co? takiego jak osobowy wzorzec seniora, chocia? mamy wzorce innych grup wiekowych. Np. w osobowy wzorzec adolescenta wpisuje si? bunt przeciw rodzicom,

szukanie własnej tożsamości. Z kolei mężczyźni nastawieni są na usamodzielnianie się w życiu, zakładanie rodziny. W przypadku seniora czego takiego nie ma, bo każdy starzeje się inaczej.

Starość jest zadaniem na całe życie. Jeśli ktoś całe życie rozwija zainteresowania, stara się budować dobre kontakty z ludźmi, to zestarzeje się zupełnie inaczej niż ktoś, kto siedzi w kącie i czeka na starość. Aktywny człowiek będzie miał na emeryturze po prostu więcej czasu dla swoich znajomych i pasji.

**Niestety, mam wrażenie, że oferta spędzania czasu wolnego dla osób starszych to głównie kosa gospody, wiejskich i robótki ręczne.**

– To już się na szczęście zmienia. Choćby moja uczelnia prowadzi program uaktywniający seniorów, którym są oni zachwyceni. Teraz miasto poprosiło nas o przeszkolenie szefów klubów seniora, żeby wiedzieli, jak aktywizować starsze osoby. Niestety, wielu seniorów wciąż siedzi zamkniętych w domach. Z tego muszę przyznać, że trochę przyczynili się do tego psychologowie. W latach 60. Elaine Cumming i William E. Henry sformułowali teorię adaptacji do starości. Głównie, że ten okres to czas stopniowego wycofywania się z systemu społecznego, naturalnego odejścia. Autorzy zwracali uwagę na konieczność oszczędnego wykorzystywania zmniejszających się zasobów, ustępowania miejsca młodszym. Nie traktowali tego jako nakazu, ale uważali, że to dobra adaptacja.

Na szczęście nowe badania Bernice Neugarten i Roberta J. Havighursta wykazały, że choć wiele osób na starość wycofuje się ze swoich ról, to jednak najszczęśliwsze są te, które utrzymują zaangażowanie i aktywność. A George L. Maddox zaproponował teorię, która postuluje jak największą aktywność do późnych lat, traktując ją jako potrzebę społeczną i psychiczną ludzi w każdym wieku. Za korzystne uznaje ona podtrzymywanie wzorów zachowań charakterystycznych dla poprzedniego okresu życia i kompensowanie utraconych ról przez podejmowanie nowych. To naturalne, że kiedy przestaje się być znaczącym dyrektorem, dobrą nauczycielką. Ale można wówczas zostać empatycznym wolontariuszem albo utalentowaną malarką.

## **Dzieci wolałyby, żeby starsi rodzice, zamiast malować czy działać społecznie, zajmowali się wnukami.**

– To bardzo popularne przekonanie wśród dzieci seniorów. „Wyście się już nażyli. Teraz pomóżcie mi nam! Poświęćcie się rodzinie, zajmijcie się wnukami. Oddajcie chociaż emerytury, bo macie stałe dochody, a my mamy kredyt. Przepiszcie na nas mieszkanie albo działkę”. Kiedy prowadziłam audycję dla ludzi starszych i po jej zakończeniu czekałam na telefony. Nikt nie zadzwonił. Myślałam, że zrobiłam coś nie tak. Niedługo później spotkałam w sklepie starszą panią, która rozpoznała mnie, pewnie ze względu na mój nieodczyny kapelusz. Powiedziała mi, że bardzo chciała do mnie zadzwonić, podobnie jak jej koleżanka. Ale córki im zabroniły.

O czym chciała opowiedzieć mi ta pani? O tym, że gdy planowała wyprawić imieniny, córka powiedziała: „Co? Tych starych mi tu na głowę sprowadzisz? I co niby będziesz z nimi robić?”. Pani chciała się też poskarżyć, że gdy zamierzała kupić nową sukienkę, znajoma powstrzymała ją: „Tyle masz tych sukienek. Gdzie będziesz w nich chodzić? Lepiej no, to, co masz”.

Z moich badań wynika, że wnuczki kibicują rozwojowi swoich bab i dziadków, są dumne, gdy robią oni coś nowego, w coś się angażują czy nawet chcą się pobrać z nowymi miłośnikami. Wnuczki motywują do uczenia się języków, do podróży, choćby niedalekiego. Natomiast obcizeni zawodowymi i domowymi obowiązkami czterdziestolatkowie woleliby, żeby starsi rodzice ograniczali swoje potrzeby, zyskując czas, by pomagać rodzinie.

„Po co się uczysz hiszpańskiego, przecie i tak nie pojedziesz za granicę” – ucinają zapały. Ale bywa też, że bardzo kochające dzieci wyrażają starsze osoby z aktywności w zgoła odmienny sposób. Napominają: „Niech mama się gdzie i sobie odpocznie”, „Niech mama nie rusza, bo mama się na tym nie zna. Ja zrobię to lepiej”. Jednym słowem: „Niech mama siedzi w fotelu i się starzeje pod moją czułą opieką”. To też nie jest dobry model.

## **A poza rodzinę? Mam wrażenie, że jako społeczność niespecjalnie wspieramy seniorów w rozwoju.**

– W ostatnich dekadach nastąpiło znaczne wydłużenie życia. Starsi są sprawniejsi niż dawniej, mają większą potencję i stają się problemem społecznym. Nie bardzo wiadomo, jak ich zagospodarować. Oczywiście zaczyna się pewien ruch skierowany na aktywizowanie ludzi starszych, budowanie ich samodzielności, powstają rady seniora, uniwersytety trzeciego wieku, ale nadal jest mnóstwo ludzi, którzy w tym nie uczestniczą, zostali odsunięci na społeczny margines.

Bra?am udzia? w kongresie po?wi?conym tematyce senioralnej. Na mównic? wychodzili ludzie w wieku senioralnym, ale mówili o seniorach: „oni”. Prelegenci po siedemdziesi?tce nie uto?samiali si? z grup? seniorów, bo sami byli aktywni, wyst?powali przed publiczno?ci? jako fachowcy. To pokazuje smutn? prawd?, ?e po starych ludziach niczego si? nie spodziewamy, nie liczymy na nich, wykluczamy ich z grupy ludzi rozwijaj?cych si?. Dlatego tak d?ugo, jak jeste?my aktywni, nie chcemy by? nazywani seniorami. W momencie gdy przechodzi si? na emerytur? i nie bierze si? ju? tak czynnego udzia?u w wielu sprawach, bo niektóre role spo?eczne wygas?y, przekracza si? Rubikon. Wcze?niej by?o si? budowla?cem, nauczycielem, pracownikiem handlu. Nagle jest si? cz?onkiem bli?ej nieokre?lonej grupy 60 plus. Traci si? indywidualno??, cho? przecie? nadal jest si? t? sam? osob?.

Wszystkiemu sprzyja ob??dna juwenalizacja kultury, która mówi, ?e trzeba by? m?odym, tak wygl?da? i si? zachowywa?. Ka?dy atrybut staro?ci od razu lokuje nas gdzie? ni?ej w spo?ecznej hierarchii. To wielka hipokryzja, skoro na ka?dym kroku tak lubimy podkre?la?, ?e my, Polacy, cenimy i szanujemy ludzi starych. Tymczasem wystarczy popatrze? na zachowanie klientów w sklepach. Gdy starsza osoba d?u?ej odlicza pieni?dze, od razu kto? j? upomina, strofuje, czemu przysz?a do sklepu w godzinach szczytu, gdy zapracowani ludzie spiesz? si? z zakupami.

**Godziny dla seniorów w sklepach w czasie pandemii te? prowokowa?y do awantur. M?odzi mieli pretensje, ?e senior przyszed? na zakupy poza wyznaczonymi dla niego godzinami i blokuje kolejki?.**

– Innych z kolei z?o?ci?o to, ?e w ogóle ustanowiono takie godziny, które mia?y chroni? seniorów przed kontaktem z t?umem i zaka?eniem. Nie godzili si? na to, by ta grupa dostawa?a jakiegokolwiek przywileje.

**Rynek pracy te? jest nasi?kni?ty ageizmem. Ju? nawet pi??dziesi?ciolatkom trudno znale?? now? posad?. Starszym pracownikom sugeruje si?, ?eby nie zwlekali z odej?ciem na emerytur?. A przecie? maj? do?wiadczenie, s? te? dyspozycyjni, bo odchowali ju? dzieci.**

– Prowadzi?am badania dotycz?ce konfliktu pokole? w zak?adach pracy. Jest bardzo wyra?ny. M?odzi ludzie maj? poczucie, ?e starsi niepotrzebnie zajmuj? nale?ne im miejsca, nie znaj? si? wystarczaj?co na nowych technologiach, nie s? na czasie. Tymczasem badania pokaza?y, ?e starzy

pracownicy bardzo dobrze przenoszą w instytucji ważne wartości: lojalność, pracowitość, wyrobili sobie taką odporność na stres. Dlatego efektem programu była próba wprowadzania do przedsiębiorstw mentoringu, który miał pogodzić relacje międzypokoleniowe i pomóc obu grupom uczyć się od siebie.

### **Co sprawia, że jedni przyjmują pokornie rolę biernego seniora, a inni na emeryturze wreszcie cieszą się życiem?**

– Bardzo ważnym zasobem jest poczucie społecznego znaczenia. Człowiek zawsze, a szczególnie w okresie, w którym wypada z niektórych ról, chce mieć poczucie, że na scenie życia coś jeszcze znaczy. Poczucie społecznego znaczenia ma cztery warstwy. W warstwie egzystencjalnej istotne jest bycie zauważanym przez innych, bycie dla nich osobą, nie rzeczą. Tymczasem ludzie starzy stają się społecznie niewidzialni. Znakomita aktorka Charlotte Rampling powiedziała kiedyś, że gdy siedzi na ławce, ludzie omijają ją wzrokiem, bo z uwagi na wygląd, którego sztucznie nie zmienia, lokują ją za czerstwy ludźmi wartych uwagi.

W drugiej warstwie znajduje się potrzeba uczestnictwa w dialogu i akcji toczącej się na scenie życia. Trzecia warstwa obejmuje poczucie użyteczności: człowiek musi mieć potwierdzenie, że proponowany przez niego wkład w otaczającą rzeczywistość jest potrzebny.

W czwartej warstwie ulokowana jest potrzeba uznania. Gdy jesteśmy aktywni zawodowo, mamy wiele możliwości otrzymania wyrazów uznania: szef pochwali, koleżanka powie, że ładnie dziś wyglądamy. W starszym wieku jest znacznie mniej okazji do otrzymywania takich informacji zwrotnych, bo zmniejsza się krąg ludzi, którzy mogliby nam je dać.

**A propos Charlotte Rampling. Podobną dyskusję wywołała niedawno Andie MacDowell, która w Cannes pojawiła się z siwymi, nieufarbowanymi włosami. Wiele osób zarzuciło jej, że jest zaniedbana. Z kolei gdy starsza osoba ubiera się młodo, te są szybką krytyką. A sklepy oferują zazwyczaj albo stroje dobre dla modelek, albo ciotkowate.**

– Trudno porównywać zwykłego seniora do królowej angielskiej, ale myśli, że projektanci ubrać dla osób starszych mogliby się nią zainspirować. Wciąż te kacieciki, niewielkie dekolty, róża, zielenie, oszambonowane kapelusze, stroje z klasą, ale pełne fantazji. Albo Georgette Mosbacher, poprzednia ambasador Stanów Zjednoczonych w Polsce. Jaki ona miała makijaż, jak wyraźnie zaznaczała

swoj? kobieco??! Za to j? podziwiano. Ale ona mog?a, bo mia?a wysok? pozycj?. Kto?, kto takiej pozycji nie zajmuje, by?by z pewno?ci? wy?miewany. To jest niestety zwi?zane z tre?ciami, jakimi karmi? nas media. Czy widzi pani w gazetach zdj?cia pi?knych starych os?b, czy w telewizji wyst?puj? starzy prezenterzy?

### **Jest pi?kna modelka, 86-letnia Helena Norowicz.**

– Tak, „Wysokie Obcasy” o niej pisa?y. Ale wci?? takie twarze nie pojawiaj? si? w mediach zbyt cz?sto. To wszystko sk?ania ludzi do uciekania od staro?ci, czyli gerontofobii. Boimy si? tego okresu, dlatego póki jeste?my m?odzi, zachowujemy si?, jakby?my nigdy nie mieli by? starzy, nie my?limy o tym, nie planujemy. W zwi?zku z tym ch?tnie wykluczamy ludzi starych, nie chcemy ich widzie?. Przed laty sp?dza?am sylwestra w restauracji w Zakopanem. Jedna z pa?, która dosta?a stolik wsp?lnie z dwiema starszymi kobietami, poprosi?a gospodarza restauracji, ?eby j? przesadzi?. Mo?e ba?a si?, ?e nie przysi?dzie si? do nich ?aden atrakcyjny m??czyzna? Zaprosili?my te panie do naszego stolika. Okaza?y si? osza?amiaj?co ciekawymi osobami. Tu? po wojnie prowadzi?y pensjonaty w Sopcie. Jakie? anegdoty opowiada?y!

### **Czy z ageizmem bardziej stykaj? si? kobiety, czy m??czy?ni?**

– Zdecydowanie kobiety. To od nich wymaga si? ca?e ?ycie, ?eby by?y ?liczne, atrakcyjne, m?dzie?cze, szczup?e. I to tak?e na nie nak?ada si? niemal automatycznie pewne obowi?zki. Jak babcia – to ma si? zajmowa? wnukami.

### **M??czy?ni nie do?wiadczaj? ageizmu?**

– Oczywi?cie, ?e do?wiadczaj?. Na uniwersytetach trzeciego wieku 90 proc. s?uchaczy to kobiety. Ogromnie ch?tnie uczestnicz? one w ró?nych dzia?aniach, chc? si? rozwija?, s? pe?ne energii. M??czy?ni, gdy si? pojawiaj?, to przewa?nie si?? przywleczeni przez ?ony. Boj? si? ?mieszno?ci. No bo jak to? W wieku 70 lat b?d? ?wiczy? jog? albo malowa? obrazy?

Wielu m??czyzn nie nawyk?o wcze?niej do rozwijania w?asnych zainteresowa?. Zgodnie ze spo?ecznymi oczekiwaniami koncentruj? si? przede wszystkim na pracy. To jest ich g?ówna ?yciowa rola. Kiedy z niej wypadaj?, jest im trudno. Zw?aszcza gdy wierz? w stereotypy, ?e w

pewnym wieku pewnych rzeczy nie wypada robi?.

M??czy?ni padaj? ofiarami ageizmu tak?e w wielu innych sytuacjach. Kiedy? bardzo si? w?ciek?am, gdy zawioz?am do szpitala ojca, który cierpia? na drobn? dolegliwo??. Piel?gniarka w ?rednim wieku spojrz?a na jego PESEL i powiedzia?a: „Dziadku, chod?my”. A mój ojciec by? przecie? przystojny, aktywny, wcale nie wygl?da? na dziadka.

**Stowarzyszenie Forum 4 Czerwca rozpocz??o niedawno kampani? przeciw „dziadurzeniu”, czyli zwracaniu si? do starszych obcych os?b per „babciu”, „dziadku” czy bezosobowo: „Niech usi?dzie”, „Niech podejdzie”.**

– „Dziadurzenie” wynika z nieumiej?tno?ci dobrego komunikowania si?. Osoby, które pos?uguj? si? takim j?zykiem, ujawniaj? to, co czuj? – ?e dla nich starsza osoba jest przedmiotem, nie podmiotem. ?wietnie pokaza?a to Danuta Szaflarska w spocie spo?ecznym „Pora umiera?”.

**Ageizm w Polsce ma si? lepiej ni? za granic??**

– My?i?, ?e tak. Gdy w latach 80. by?am w Niemczech, widzia?am, jak przed katedr? w Kolonii je?dzi?o na rolkach mn?stwo starszych pa?. W Polsce spotka?by je hejt albo wezwano by pogotowie.

**Mo?e to wynika z tego, ?e na Zachodzie seniorzy maj? wy?sze emerytury, sta? ich na podr?e i hobby? To dodaje im skrzyde??**

– W konsumpcyjnym spo?ecze?stwie zasobno?? portfela zdecydowanie dodaje pewno?ci siebie, daje mo?liwo?ci ró?norodnego sp?dzania czasu, lokuje seniora na wy?szej pozycji. Z drugiej strony w krajach azjatyckich czy w Ameryce Po?udniowej ludzie starsi ciesz? si? zdecydowanie wi?kszym szacunkiem ni? w krajach zachodnich. Tam nikt nie wstydzi si? staro?ci, nikt starszych os?b nie dyskryminuje.

*Prof. Katarzyna Popio?ek - psycholo?ka, dziekanka Wydzia?u Zamiejscowego w Katowicach SWPS Uniwersytetu Humanistycznospo?ecznego w Warszawie*