

# Sonata nr 16 - Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych

Nr 16  
lipiec 2002



---

Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych, Inwalidów, Ich Opiekunów i Przyjaciół w Gliwicach

---

[w górę](#)

---

**Rok 2002 Światowym Rokiem Ludzi  
Starych**

Z tej okazji trzy kolejne wydania naszego Biuletynu Informacyjnego są tematycznie adresowane do osób starszych, ale nie tylko...

---

**Dlaczego się starzejemy ?**

---

---

**Zwyrodnienie lub powolne uszkodzanie naszych tkanek i narządów rozpoczyna się w momencie zahamowania okresu wzrostu, czyli około 20 roku życia. Wtedy można mówić o widocznym początku starzenia.**

Od 22 roku życia zmniejsza się produkcja hormonów odpowiedzialnych za rozwój, wzrost i przygotowanie do poczęcia potomstwa. To właśnie ubytek tych hormonów powoduje początek procesów starzenia się naszego ciała. Od stopnia ich ubytku zależy ubytek masy mięśni, ubytek elastyczności ścięgien, ubytek twardości kości i postępujący ubytek sprawności pamięci. Ten ostatni, trwający wiele lat, ma związek ze zmianami molekuł chemicznych, odpowiedzialnych za ten złożony proces (pamiętanie nazwisk, miejsc położenia przedmiotów, zapamiętanie nowych słów) w mózgu. Główne „paliwa” pamięci świeżej (acetylocholina i kwas glutaminowy) produkowane są w mniejszych ilościach a ich przekazywanie pomiędzy komórkami mózgu - neuronami, charakteryzuje się coraz większym ubytkiem. Jeśli upośledzone zostaje funkcjonowanie społeczne osoby (niesamodzielność), zaczynamy podejrzewać istnienie zespołu otepiennego.

Dla szybko starzejącej się populacji naszego globu (około 20 proc. osób po 65. roku w 2040 roku) ważne jest pytanie: jak poprawić swoją pamięć i jak zadbać o jej długie, sprawne funkcjonowanie, skoro mamy genetyczny imperatyw ustąpienia pola naszym dzieciom, które dzięki temu mechanizmowi wymiany mogą wygrywać w pokoleniowej rywalizacji? Odpowiedź rodzi się w laboratoriach biotechnologii i proteogeniki, gdzie do słów „życie jest forma istnienia białka” dopisywane jest nowe brzmienie: „życie jest forma istnienia białka, które z czasem nie poddaje się modyfikacji.” Wszystko inne jest obumieraniem.

( dr n. med. Jarosław Derejczyk )

---

**Centrum Wolontariatu dla Osób Niepełnosprawnych i Starszych**  
**Kontakt tel. (0\*32) 232-06-42**  
**Projekt dofinansowany ze środków UE**



---

[w górę](#)

**Cudowne lata starości**

---

---

Przyjaciel przedstawił mi ostatnio liste oznak starzenia się. Po pierwsze - człowiek wbija zęby w soczysty stek, a one tam zostają; po drugie- ta drobna,krucha staruszcza, która przeprowadzasz przez ulice, to twoja żona; po trzecie- dysk robi skoki w bok częściej niż ty sam. W taki sposób zaczyna snuć rozważania o starości religioznawca Joseph Campbell („Kwestia bogów”). W tym żartobliwym wyliczaniu zawiera się i to, że starość przychodzi niezauważenie. **Niby wiemy, ile mamy lat, ponieważ jednak wewnętrznie czujemy się młodzi, wydaje się nam, że tylko inni są starzy, my zaś stanowimy chwalebny wyjątek. Póki czujesz się młody, jesteś młody - zapewnijają psychologowie. Nie powiedzą jednak „w starym ciele młody duch”, żeby się nie narazić.**

Wszyscy wiedzą, że Europa jest stara, przyrost naturalny ma ujemny, więc aby się ratować przyjmuje emigrantów z Południa, bo biała rasa wymiera. A jednocześnie jej przedstawiciele żyją dłużej. Są jednak tak sterroryzowani mitem młodości, że starają się żyć tak, jakby im lat ubywało. Skutek jest taki, że czują się wykorzeni, odnoszą wrażenie, że życie nie ma sensu. - Kiedy Dante w pierwszych wersach „Boskiej Komedii” mówi: „W życia wędrowce, na polowie czasu, straciwszy z oczu szlak nieomyślnej drogi, w głębi ciemnego znalazłem się lasu” ma na myśli właśnie te chwile. Ta chwila nadchodzi w naszym życiu po osiągnięciu celów i wówczas albo wkraczamy na platformę wyrzutni, by rozpocząć życie duchowe, albo stwierdzamy, że droga jest zablokowana. Celem pierwszej połowy życia jest dostarczenie doświadczeń, z których czerpie się treści do wglądów duchowych. O tym właśnie mówi Dante ... Przykład takiego procesu widzimy w małżeństwie. Istnieją tu dwa etapy. Pierwszy określiłabym jako biologiczny. W jego trakcie płodzimy i wychowujemy dzieci. Drugi etap nazwałabym małżeństwem alchemicznym. Jeżeli żyje się dostatecznie długo i dostatecznie długo pozostaje w małżeństwie, nadchodzi moment gdy uświadomiamy sobie, że pojawiło się małżeństwo duchowe, że dwie osoby są dwoma aspektami jednej tożsamości... Obliczyliśmy, że w dzisiejszych czasach ludzie żyją na emeryturze dwadzieścia lat ( statystycznie rzecz biorąc ), mają więc to wielkie szczęście, by robić to, co im się wcześniej tylko marzyło. Tylko że rzadko kiedy potrafią. Bo obok mitu młodości panuje mit pracy, toteż na pytanie: co robisz? Nikt nie odważy się odpowiedzieć: próżnuje. ...Agatha Christie w „Autobiografii” powiada, że zaczęła ją pisać, by delektować się wspomnieniami bez pośpiechu, pisać sobie po parę stroniczek dziennie od czasu do czasu. Opowiada: ujrzałam kiedyś stary chiński obraz, który bardzo mi się spodobał. Widac na nim było starca siedzącego pod drzewem i bawiącego się przekładaniem sznurka z palców na palce. Obraz nosił tytuł „Stary człowiek delektuje się próżnowaniem”. Nigdy go nie zapomniałam. ...Próżnowanie jako delektowanie się życiem to stan, który zalecają wszyscy mistycy. W naszej kulturze słowo to ma jednak tak negatywne znaczenie, że starzy ludzie wymyślają sobie różne zajęcia, by nawet przed samym sobą nie przyznać się, że nie mają nic do roboty. Najczęstszym sposobem ucieczki jest zanurzenie się w choroby. Zartuje się nawet, że jeśli człowiek po pięćdziesiątce obudzi się i nic go nie boli, to znaczy że nie żyje. Jak zapewnijają psycholodzy - choroby spadają na nas przeważnie po to, by naprowadzić nas na drogę bycia w zgodzie z życiem.

( Irena Janas )

---

[w górę](#)

„Na starość młodość jest potrzebniejsza niż za młodu.”  
/ Hugo Steinhaus /

---

**Wielogłos o starości**

---

---

Starość to ...

Starość to też faza rozwoju . Jest to okres w którym następuje wzbogacenie doświadczeń życiowych, rozszerzenie horyzontów myślowych i tworzenie syntezy

*Krystyna Osinska*

Starość to z jednej strony rozpaczliwy bezruch wywołany świadomością umierania, z drugiej zaś to heroiczna walka o ciągłą aktywność

*Ryszard Przybylski*

Starość to okres, w którym człowiek łagodnieje i jeśli nie ma tendencji do męczenia otoczenia wspomnieniami, jest całkiem, całkiem interesującym człowiekiem. Nie ma już nic większego do roboty, nikomu już niczego nie zazdrości, nikomu niczego nie obiecuje, zazwyczaj nie posiada żadnych długów i w ogóle powinien żyć i nie umierać.

*Aloisiusz Awdziejew*

Starość zaczyna się w chwili ...

Starość zaczyna się w chwili, kiedy człowiek przestaje się uczyć, a ma dużą chęć uczyć innych, nawet kiedy tego nie potrzebują.

*Aloisiusz Awdziejew*

Pierwszym objawem starzenia się jest miłość do życia . Naprawdę starym jest się dopiero wtedy, kiedy się to powie o sobie w towarzystwie, a nikt się z tego nie śmieje i nie zaprzecza .

*Magdalena Samozwanie*

Starość jest nieunikniona i wpisana w geny. Choć zarazem nie znamy genów, które w określonym czasie włączałyby program starzenia zakończony śmiercią.

*Ewa Sikora*

Cechą starości jest ...

Cechą starości jest wyciszenie, które pozwala dojść do wewnętrznej harmonii między sferą emocji a intelektem i woli. I w młodości i w wieku dojrzałym człowiek dokonuje wyborów zgodnych z instynktem moralnym, ale dopiero na starość docenia, jakie to ważne.

*Krystyna Osinska*

Stanem naturalnym starego człowieka jest wielkie zmęczenie. Zmęczenie: milczący most prowadzący z brzegu życia na brzeg śmierci.

*Ryszard Przybylski*

Muszę się jakoś nauczyć starzeć ...

Muszę się jakoś nauczyć starzeć, zanim będę za stary na naukę. Muszę się przygotować na nieuchronne mury, które powoli wyrosną między mną a innymi ludźmi, na akceptację tego, że dzieci coraz mniej będą mnie kochały, aż w końcu - w najlepszym razie - zaczną mnie tylko tolerować. Muszę się nauczyć bez protestu przyjmować fakt, że moje dorosłe wnuczeta te wartości, które są dla mnie najświętsze, uznają za zamach na swoją wolność, podczas gdy ich poglądy będą dla mnie oburzające.

*William Wharton*

Ludzie, którzy przyjmują swoją starość, nie robią z niej problemu, są młodszy od tych, którzy za wszelką cenę chcą zachować swoją młodość.

*Antoni Kepiński*

Nikt nie jest w stanie wyrezytować drugiego człowieka w zmierzeniu się z własną starością - również osobista i niepowtarzalna jak całe życie. Na długo przed starością trzeba się dowiedzieć, co jest w życiu ważne, a z czego można zrezygnować.

*Ks. Jan Kracik*

Życie nasze ma swój ustalony bieg ...

Każda pora życia ma sobie tylko właściwy charakter: dziecko jest słabe i niepewne, młodość śmiała i porywczy, wiek dojrzały cechuje już powaga. A starość jest wiekiem zupełnej dojrzałości.

*Cycon*

Zwykle ludziom starszym przypisywano mądrość. Trudno jest sprecyzować, czym jest mądrość. Na pewno nie jest ona równoważna z pojęciem inteligencji . Mądrość wiąże się raczej ze wzrostem refleksji nad światem i nad własnym życiem . Z mądrością wiąże się także akceptacja własnej przemijalności .

*Ks. prof. dr hab. Zdzisław Chlewiński*

---

## Refleksja nad starością

---

Panie, Ty wiesz lepiej, aniżeli ja sam, że się starzeje 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.

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

Wyzwól mój umysł od niekonczącego brnięcia w szczegóły i daj mi skrzydła, bym w lot przechodził do rzeczy.

Użycz mi chwalebnych uczuć, że czasem mogę się mylić. Zachowaj mnie miłym dla ludzi, choć z niektórymi z nich naprawdę trudno wytrzymać. Nie chcę być świętym, ale zgryźliwi starcy to jeden ze szczytów osiągnięcia szatana.

( Modlitwa przypisywana św. Tomaszowi z Akwinu. Wybór tekstów i opracowanie na podstawie „Telefon Zaufania” nr 23 „Vilcacora - żyj dłużej” 2001r; „Dziennika Zachodniego” /2000 Janina Stoksik )

---