

**UNIwersytet Papiński Jana Pawła II w Krakowie**  
**Wydział Teologiczny**

**Ks. mgr lic. Dawid Kuczek**

**SYNDROM *PUSTEGO GNIAZDA***  
**STUDIUM MORALNOTEOLOGICZNE**

Praca doktorska napisana na seminarium  
z teologii moralnej pod kierunkiem  
ks. prof. dra hab. Jana Orzeszyny

**Kraków 2022**

## SPIS TREŚCI

<b>WYKAZ SKRÓTÓW .....</b>	<b>4</b>
<b>WSTĘP .....</b>	<b>6</b>
<b>ROZDZIAŁ PIERWSZY</b>	
<b>POJĘCIE SYNDROMU <i>PUSTEGO GNIAZDA</i> I JEGO</b>	
<b>CHARAKTERYSTYKA .....</b>	<b>18</b>
1. Pojęcie syndromu <i>pustego gniazda</i> .....	18
2. Aspekt psychofizyczny zjawiska .....	28
3. Przemiany w relacjach małżeńskich i rodzinnych .....	39
4. Aspekt społeczno-środowiskowy .....	48
5. Aspekt biblijno-teologiczny .....	58
<b>ROZDZIAŁ DRUGI</b>	
<b>SYNDROM <i>PUSTEGO GNIAZDA</i> JAKO WYZWANIE DLA</b>	
<b>MAŁŻONKÓW I RODZICÓW .....</b>	<b>68</b>
1. Perspektywy małżeństwa w okresie postrodzicielskim .....	68
2. Pogłębianie miłości małżeńskiej .....	79
3. Obowiązki rodziców wobec dorosłych dzieci .....	89
4. Relacje z nowymi członkami rodziny .....	98
<b>ROZDZIAŁ TRZECI</b>	
<b>OBYWIAZKI DOROSŁYCH DZIECI WOBEC RODZICÓW .....</b>	<b>109</b>
1. Realizacja wymogów IV przykazania Dekalogu w dorosłym życiu .....	109
2. Troska o psychiczne i materialne potrzeby rodziców .....	118
3. Dorosłe dziecko wobec rodziców współmałżonka .....	130

## ROZDZIAŁ CZWARTY

### **SPOŁECZNE WSPARCIE A JAKOŚĆ ŻYCIA LUDZI STARSZYCH ..... 141**

1. Wybrane formy społecznej aktywizacji osób starszych ..... 141
2. Aktywność edukacyjna w życiu osób starszych ..... 152
3. Zorganizowane formy społecznej pomocy dla osób starszych ..... 163

## ROZDZIAŁ PIĄTY

### **DUSZPASTERSKIE WYZWANIA WOBEC OSÓB**

#### **W PODESZŁYM WIEKU ..... 174**

1. Troska o religijno-moralne życie osób w podeszłym wieku ..... 174
2. Zaangażowanie w życie parafialne ..... 184
3. Aktywność seniorów w społeczno-religijnym wychowaniu dorastających  
wnuków ..... 195
4. Postulaty pedagogiczno-duszpasterskie ..... 206

#### **ZAKOŃCZENIE ..... 217**

#### **BIBLIOGRAFIA ..... 225**

## WYKAZ SKRÓTÓW

- AL** FRANCISZEK, *Adhortacja apostołska o miłości w rodzinie „Amoris laetitia”* (19.03.2016), wyd. św. Pawła, Częstochowa 2016.
- CC** PIUS XI, *Encyklika o małżeństwie chrześcijańskim „Casti connubi”* (31.12.1930), wyd. Te Deum, Warszawa 2011.
- DA** *Dekret o apostołstwie świeckich „Apostolicam actuositatem”*, [w:] *Sobór Watykański II, Konstytucje, dekryty, deklaracje*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002, s. 377-401.
- FC** JAN PAWEŁ II, *Adhortacja apostołska o zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym „Familiaris consortio”* (22.11.1981), [w:] *Adhortacje Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. I, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1996, s. 65-160.
- GS** JAN PAWEŁ II, *List do Rodzin z okazji Roku Rodziny „Gratissimam sane”* (02.02.1994), [w:] *Wybór Listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. I, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1997, s. 274-336.
- HV** PAWEŁ VI, *Encyklika o zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego „Humanae vitae”* (25.07.1968), wyd. Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 1999.
- KDK** *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”*, [w:] *Sobór Watykański II, Konstytucje, dekryty, deklaracje*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002, s. 509-606.
- KKK** *Katechizm Kościoła Katolickiego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002.
- KPK** *Kodeks Prawa Kanonicznego*, wyd. Pallottinum, Poznań 1984.
- RH** JAN PAWEŁ II, *Encyklika „Redemptor hominis”* (04.03.1979), [w:] *Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. I, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1996, s. 1-53.
- SD** JAN PAWEŁ II, *List o chrześcijańskim sensie ludzkiego cierpienia „Salvifici doloris”* (11.02.1984), [w:] *Wybór Listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. I, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1997, s. 39-79.

- SpS** BENEDYKT XVI, *Encyklika o nadziei chrześcijańskiej „Spe salvi”* (30.11.2007), wyd. Drukarnia Archidiecezjalna w Katowicach, Katowice 2007.
- VD** BENEDYKT XVI, *Adhortacja apostolska o Słowie Bożym w życiu i misji Kościoła „Verbum Domini”* (30.09.2010), wyd. M, Kraków 2010.

## WSTĘP

Rodzina, oparta na związku małżeńskim, ma we wszystkich znanych kulturach postać powszechnej i podstawowej instytucji, wszechobejmującej każdego człowieka. Trudno przecenić jej znaczenie, zarówno w indywidualnym, jak i społecznym wymiarze. W rodzinie człowiek przychodzi na świat, znajduje optymalne warunki dla swojego życia i rozwoju, zaspokaja potrzeby i otrzymuje niezbędne wsparcie ze strony osób, z którymi łączą go szczególne więzi miłości, przywiązania i szacunku. Rodzina wypełnia kluczowe zadania na rzecz społeczeństwa. Jest najlepszym miejscem socjalizacji swoich członków i pomaga utrzymać społeczny porządek. Stąd w szeroko rozumianym społecznym interesie jest to, aby funkcjonowała ona jak najlepiej. Trwała, stabilna rodzina, która zapewnia wszystkim swoim członkom bezpieczeństwo, jest bardziej przez społeczeństwo pożądana, niż ta o kruchej kondycji, przesiąknięta wewnętrznymi konfliktami<sup>1</sup>.

Podstawą szczęśliwej i dobrze funkcjonującej rodziny jest udane małżeństwo. Dlatego ważny jest pewien porządek, zapewniający harmonię i wzajemne spełnienie w miłości kochających się osób. W związku małżeńskim uwidacznia się wzajemny zachwyty sobą kobiety i mężczyzny i jednocząca moc wartości osoby ludzkiej – od zauroczenia, zakochania, po zespolenie w miłości. Mimo iż miłość stanowi fundament więzi małżeńskiej, to jednak wspólnota mężczyzny i kobiety nie wynika wyłącznie z ich wzajemnej miłości, ale ma swoje potwierdzenie w formalnym społecznym akcie. Człowiek od zawsze dąży do usankcjonowania swoich praw. Ich sformalizowanie daje poczucie bezpieczeństwa i jest gwarancją ich zaistnienia i wprowadzania w życie. Uroczysty i publiczny akt zawarcia małżeństwa jest naturalną ludzką potrzebą dzielenia się z innymi tym, co przynosi radość i szczęście. Akt ten obliguje do zawarcia związku trwałego i wyłącznego. Jest też jasnym komunikatem, jaki wysyłają małżonkowie

---

<sup>1</sup> Por. T. ZBYRAD, *Małżeństwo i rodzina w procesie przemian sekularyzacyjnych*, wyd. Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2020, s. 66-71; A. GIDDENS, *Socjologia*, wyd. PWN, Warszawa 2001, s. 195.

wobec osób trzecich i dowodem tego, że intymny związek dwojga małżonków nie jest tylko i wyłącznie ich prywatną sprawą<sup>2</sup>.

Od wieków małżeństwu przypisywany jest sakralny charakter. W starożytnej Mezopotamii, Kanaanie, Grecji oraz w Rzymie ludzka instytucja małżeństwa naśladowe boskie wzorce ukazane w mitach, gdzie istnieje bóg ojciec i bogini matka, uosabiająca rozrodczą miłość. Wśród starożytnych cywilizacji wyjątek stanowi izraelski monoteizm. Jahwe nie ma małżonki ani potomstwa. Biblijnym ideałem jest monogamiczny związek małżeński ukazany w stwórczym akcie pierwszej ludzkiej pary. Na sakralny charakter starotestamentalnego małżeństwa wskazuje również fakt, że to sam Bóg kieruje wyborem żony, jest autorem małżeńskiego ustawodawstwa i od Niego zależy posiadanie lub nieposiadanie potomstwa. W nauce o małżeństwie, Jezus kładzie szczególny nacisk na kwestię nierozzerwalności związku mężczyzny i kobiety. Pełny wykład nowotestamentalnej nauki o małżeństwie i rodzinie zawierają pisma św. Pawła. Według Apostoła, małżonkowie dysponują tymi samymi prawami, we wzajemnym pożyciu powinni kierować się miłością i uczciwością oraz dążyć do wzajemnego uświęcenia. Kościół poucza, że małżeństwo mężczyzny i kobiety jest ikoną miłości Boga do człowieka, Chrystusa do Kościoła oraz stanowi odzwierciedlenie wewnętrznej komunii Osób Trójcy Świętej. Jako jeden z sakramentów świętych jest dla ochrzczonych darem i zadaniem<sup>3</sup>.

Socjologiczne badania oraz dane statystyczne wskazują na to, że współczesna rodzina jest coraz mniej spójna, a przez to gorzej niż kiedyś wypełnia swoje funkcje. Uniwersalne normy i wartości nie zapewniają już trwałości rodzinie. Struktury rodzinne rozluźniają się i ulegają przebudowie, a w najgorszym przypadku rozpadowi. Zmienia się charakter więzi, słabną relacje, wzrasta indywidualizm, tracą na znaczeniu normy obyczajowe i religijne. Coraz powszechniej mówi się o kryzysie rodziny, która przestała być trwałym, stałym i jednoznacznie określonym społecznym układem. Widoczna jest deprecjacja instytucji małżeństwa oraz „erozja pojęć”. Coraz powszechniej małżeństwem określane są związki osób jednej płci, które w prawodawstwie niektórych

---

<sup>2</sup> Por. I. GROCHOWSKA, *Wspólnota małżeńska fundamentem szczęśliwej rodziny*, [w:] *Szczęśliwe małżeństwo i rodzina*, red. I. GROCHOWSKA, P. MAZANKA, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2016, s. 78-85.

<sup>3</sup> Por. AL 121-122; KKK 1617; K. ROMANIUK, *Małżeństwo i rodzina według Biblii*, wyd. M, Kraków 2015, s. 19-20; Z. STRUZIŁ, *Narzeczeństwo, małżeństwo i rodzina w nauczaniu papieskim*, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2019, s. 187-200.

państw zrównane są z małżeństwem mężczyzny i kobiety<sup>4</sup>. Radykalnej zmianie ulegają postawy oraz podejście wielu osób do małżeństwa i rodziny, wychowania dzieci, a także do kwestii rozwodów. Nastąpiła silna deinstytucjonalizacja małżeństwa, które przestało być powszechnie uznawane za fundamentalną normę społeczną. Obecnie niektórzy traktują je jako coś jedynie obligatoryjnego, jako jedną z wielu dostępnych opcji. Małżeństwo, w wielu przypadkach, nie jest już traktowane jako naturalny etap w życiu człowieka. Młodzi ludzie nie chcą wiązać się na stałe, dlatego coraz chętniej wybierają życie w partnerskich związkach. Przyczyn takiego stanu rzeczy należy upatrywać w kompleksie różnego rodzaju okoliczności – odpowiedzialne są za to zarówno makro i mikroekonomiczne oraz jednostkowe zmiany. Nowe ideologie, konflikty ról płci, aktywizacja kobiet, rozwój edukacyjnych możliwości, upowszechnienie indywidualizmu i silna presja na realizację własnych ambicji, zmieniające się ekonomiczne i rynkowe warunki – to najczęściej wymieniane czynniki decydujące o przemianach współczesnej rodziny. Blisko dwie trzecie Polaków (61%) akceptuje fakt, że młodzi ludzie, tymczasowo lub definitywnie rezygnują z zawarcia małżeństwa. Niezrozumiałe jest to jedynie dla co trzeciego respondenta (32%). Wyraźnej zmianie ulega także podejście do kwestii trwałości związku małżeńskiego. Istnieje dziś społeczne przyzwolenie na rozwiązywanie małżeństw, nawet z bardzo błahych powodów.

Polskie sądy orzekają rozpad jednego na trzy z zawartych małżeństw. Co trzeci mieszkaniec Polski (32%) jest zwolennikiem rozwodu, uważając, że jeśli oboje małżonkowie decydują się na niego, to nie powinno się im w tym przeszkadzać. Ponad połowa (52%) Polaków wprawdzie nie popiera rozwodów, ale dopuszcza je w pewnych sytuacjach. Jedynie 12% ankietowanych, bez względu na zaistniałą sytuację, jest zdecydowanym przeciwnikiem rozwodów. Istotny wpływ na kształtowanie ludzkich przekonań i postaw, także w kwestii rozwodów, posiadają media, które lansują modę na rozwody, przytaczając przykłady znanych osób, które rozwiódły się i ponownie założyły nowe, szczęśliwe rodziny<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> Por. A. ZABOROWSKA, *Współczesna rodzina – kryzys czy przemiana?*, [w:] *Tożsamość i posłannictwo rodziny*, red. M. BRZEZIŃSKI, J. JĘCZEŃ, wyd. KUL, Lublin 2014, s. 72-76; G. KUBY, *Globalna rewolucja seksualna. Likwidacja wolności w imię wolności*, wyd. Homo Dei, Kraków 2013, s. 228-231.

<sup>5</sup> Por. CENTRUM BADANIA OPINII PUBLICZNEJ, *Alternatywne modele życia rodzinnego w ocenie społecznej*, wyd. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2019, s. 1-7; CENTRUM BADANIA OPINII PUBLICZNEJ, *Stosunek Polaków do rozwodów*, wyd. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2019, s. 2-4; A. ZABOROWSKA, *Współczesna rodzina*, dz. cyt., s. 76; T. SZLENDAK, *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*, wyd. PWN, Warszawa 2011,

Gwałtowny spadek wskaźnika dzietności wpływa na postrzeganie przemian zachodzących w rodzinie w kategorii kryzysu. Ogólnie obserwowaną tendencją w zamożnych krajach Europy Zachodniej oraz w Stanach Zjednoczonych jest zwiększająca się liczba małych rodzin, maksymalnie dwupokoleniowych. Problem ten dotyczy także Polski. Słabną emocjonalne więzi między mieszkającymi oddzielnie krewnymi. Kobiety w wieku prokreacyjnym podejmują zawodową pracę, redukując swoje rodzicielskie i rodzinne plany. Rośnie też społeczna akceptacja dla bezdzietnych par, które świadomie decydują się na nieposiadanie dzieci z powodu zawodowej kariery, dążenia do samorealizacji, a nawet pokrętnie rozumianej troski o naturalne środowisko. Według pesymistycznych prognoz, w nieodległej przyszłości, nawet co czwarta kobieta mieszkająca na Zachodzie nie będzie mieć w ogóle dzieci, a co druga będzie miała zaledwie jedno dziecko<sup>6</sup>.

Młodzi ludzie coraz później opuszczają rodzinny dom. Modnym staje się także życie w pojedynkę. Aktualnie rzadko już używa się pojęć typu „stary kawaler” czy „stara panna”. W ich miejsce stosowane jest określenie „singiel”. Wzrasta liczba osób, które świadomie rezygnują z życia w stałym związku, decydując się na realizację własnych planów, poświęcenie pracy zawodowej i robienie kariery. Dla niemałej grupy osób taki, pozbawiony zobowiązań, styl życia jawi się jako bardziej atrakcyjny niż życie w małżeństwie<sup>7</sup>.

Obserwowany i pokrótce opisany kryzys rodziny skutkuje wzmożonym zainteresowaniem rodziną. Stanowi ona przedmiot badań licznych dziedzin nauki, takich jak: antropologia<sup>8</sup>, teologia<sup>9</sup>, etyka<sup>10</sup>, psychologia<sup>11</sup>, seksuologia<sup>12</sup>, prawo<sup>13</sup> czy

---

s. 372; M. ANISZEWSKI, *Wpływ mass mediów na funkcjonowanie rodziny*, [w:] *Małżeństwo i rodzina podstawową troską Kościoła*, red. A. DOMASZK, M. SAJ, wyd. Scriptum, Warszawa 2015, s. 198-199; K. WAŁĘCKA-MATYJA, *Role i funkcje rodziny*, [w:] *Psychologia rodziny*, red. I. JANICKA, H. LIBERSKA, wyd. PWN, Warszawa 2015, s. 98-101; K. SLANY, *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*, wyd. Nomos, Kraków 2002, s. 135-136; A. KWAK, *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*, wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2005, s. 113-114.

<sup>6</sup> Por. T. SZLENDAK, *Socjologia rodziny*, dz. cyt., s. 367-368; A. ZABOROWSKA, *Współczesna rodzina*, dz. cyt., s. 73-74; L. BAKIERA, *Rodzina z perspektywy socjologicznej i psychologicznej: ciągłość i zmiana*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 17(2006), s. 105.

<sup>7</sup> Por. A. ZABOROWSKA, *Współczesna rodzina*, dz. cyt., s. 80-81; CENTRUM BADANIA OPINII PUBLICZNEJ, *Alternatywne modele*, dz. cyt., s. 11-12.

<sup>8</sup> Por. W. DASZKIEWICZ, *Małżeństwo i rodzina w badaniach antropologii kulturowej*, „Cywilizacja” 34(2010), s. 20-31; B. MALINOWSKI, *Małżeństwo, pokrewieństwo*, [w:] *Antropologia kultury. Zagadnienia i wybór tekstów*, red. G. GODLEWSKI, L. KOLANKIEWICZ, A. MENCWEL, M. PEĆZAK, wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2005, s. 303-334.

<sup>9</sup> Por. K. MAJDAŃSKI, *Wspólnota życia i miłości: zamysł Boży o małżeństwie i rodzinie*, wyd. Instytut Studiów nad Rodziną Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Łomianki 2001; W. SKRZYDLEWSKI, *Chrześcijańska wizja miłości, małżeństwa i rodziny*, wyd. Wrocławska Księgarnia

pedagogika<sup>14</sup>. Każda z nich, w charakterystyczny dla siebie sposób, definiuje ją, ujmuje jej cele i określa stojące przed nią zadania. Powstają nowe teorie, podejmujące próbę jeszcze pełniejszego opisu rodziny<sup>15</sup>.

Coraz powszechniej rodzina traktowana jest jako system charakteryzujący się określonym zespołem norm, zasad i środków podtrzymujących jego spójność. Taki system ma sprecyzowane cele, określone sposoby zaspokajania potrzeb swoich członków oraz głównych zadań społecznych. Systemowa teoria rodziny zakłada, że rodzina opiera się na takich zasadach jak: całościowość (system rodzinny stanowi integralną strukturę, która nie jest prostą sumą części składowych), cyrkularność (członkowie rodziny oddziałują na siebie za pomocą tak zwanych sprzężeń zwrotnych, w których afekty osób wzmacniają się wzajemnie), homeostatyczność (system rodzinny dąży do równowagi wewnętrznej, co zapobiega jego dezintegracji), ekwipotencjalność (przyczyny pochodzące z jednego źródła mogą powodować różne skutki) oraz ekwifinalność (do takich samych rezultatów można dojść różnymi drogami). Prawidłowy system rodzinny charakteryzuje się otwartością, elastycznością i niepowtarzalnością, stwarzając możliwość rozwoju każdemu członkowi rodziny, zachowując właściwą równowagę między zależnością a autonomią<sup>16</sup>.

Rodzina traktowana jest jak żywy organizm. Podobnie, jak o cyklach życia człowieka, mówi się również o cyklach życia rodziny. Układ etapów życia rodziny zbliżony jest do siebie w różnych kulturach oraz w różnych epokach, a wyznaczony jest przez istotne wydarzenia i zadania rozwojowe członków rodziny. Zmiany dotyczą

---

Archidiecezjalna, Wrocław 2005; A. SARMIENTO, *Małżeństwo chrześcijańskie*, wyd. M, Kraków 2008.

<sup>10</sup> Por. J. CZEKAJEWSKA, *Przemiany życia rodzinnego: studium etyczne*, wyd. Tako, Toruń 2014; W. GASIDŁO, *Z zagadnień etyki małżeńskiej i rodzinnej*, wyd. Instytut Teologiczny Księży Misjonarzy, Kraków 1990.

<sup>11</sup> Por. M. PLOPA, *Psychologia rodziny: teoria i badania*, wyd. Impuls, Kraków 2004; I. JANICKA, T. ROSTOWSKA, *Psychologia w służbie rodziny*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2003.

<sup>12</sup> Por. M. FOUCAULT, *Historia seksualności*, wyd. Słowo Obraz Terytoria, Gdańsk 2010; W. PONIKIEWSKA, *Seksualność człowieka: dla młodych, dojrzałych i w jesieni życia*, wyd. Sorus, Poznań 2008; A. ZWOLIŃSKI, *Seksualność w relacjach społecznych*, wyd. WAM, Kraków 2006.

<sup>13</sup> Por. D. JAROSZEWSKA-CHORAŚ, A. KILINSKA-PĘKACZ, A. WEDEŁ-DOMARADZKA *Rodzina i prawo*, wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2017; A. SYLWESTRZAK, M. BALWICKA-SZCZYRBA, *Instrumenty ochrony praw rodziny i ochrony praw dziecka*, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk-Sopot 2020.

<sup>14</sup> Por. S. KAWULA, J. BRĄGIEL, A. JANKE, *Pedagogika rodziny: obszary i panorama problematyki*, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2014; J. WILK, *Pedagogika rodziny*, wyd. Episteme, Lublin 2016.

<sup>15</sup> Por. B. LACHOWSKA, *O znaczeniu modeli teoretycznych w badaniach rodziny*, „Family Forum” 3(2013), s. 11-23.

<sup>16</sup> Por. M. PYSZ, *Czym jest teoria systemowa rodziny? Wprowadzenie*, [w:] (Internet, 31.01.2022), [www.poradnictworodzinne.pl/czym-jest-teoria-systemowa-rodziny-wprowadzenie](http://www.poradnictworodzinne.pl/czym-jest-teoria-systemowa-rodziny-wprowadzenie); M. RYŚ, *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*, wyd. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 2001, s. 8-10.

formy i struktury rodzinnego systemu: od sformalizowania związku dwojga osób, poprzez jego powiększenie się, gdy na świat przychodzą dzieci, aż po kurczenie, gdy dzieci usamodzielniają się i odchodzą z domu, a małżonkowie, odłączeni od dzieci, pozostają znowu sami. Dla wielu rodziców, ale także i dla dzieci, moment ten jest szczególnie trudny. Zmienia się sposób pełnienia rodzinnych ról, ewaluacji i przepracowaniu poznawczemu i emocjonalnemu ulegają rodzinne interakcje i reakcje<sup>17</sup>.

W zaproponowanej przez Davida Fielda typologii systemów rodzinnych, zachodzą istotne różnice w sposobie przeżywania, zarówno przez rodziców, jak i dzieci, momentu rozstania i odejścia z rodzinnego domu dorosłych dzieci. Field wyróżnia pięć typów rodziny, w zależności od istniejącej w niej relacji między rodzicami a dziećmi. Pierwszym typem jest rodzina chaotyczna. W takiej rodzinie brakuje silnych więzi, występują ciągle konflikty, w postępowaniu wobec dzieci rodzice nie wykazują konsekwencji, a dzieci czują się niekochane i zagrożone. Z domu, w którym panuje taka atmosfera, dzieci na ogół odchodzą za wcześnie i wracają do niego niechętnie, jedynie z poczucia obowiązku. Drugim typem rodziny, jest rodzina władzy, w której rodzice koncentrują się na wydawaniu poleceń, oczekując od dzieci przede wszystkim posłuszeństwa. Dzieci znają swoje obowiązki, ale nie czują, że są kochane przez rodziców. Również w tym przypadku dorosłe dzieci starają się opuścić dom jak najszybciej, buntują się wobec rad udzielanych im przez rodziców, których odwiedzają tylko z obowiązku. W rodzinie nadopiekuńczej rodzice starają się wyręczać we wszystkim swoje dzieci, nie stawiają im wymagań, wykazując przy tym nadmierną opiekę. W tak funkcjonującej rodzinie, niestety, dzieci mają władzę nad rodzicami. Rodzice opóźniają moment odejścia dorosłych dzieci z domu, a dzieci nie wykazują chęci jego opuszczenia. Kiedy to już robią, przeżywają lęk przed samodzielnym życiem i odczuwają wyrzuty sumienia z powodu pozostawienia rodziców. Czwartym typem jest tzw. rodzina uwikłana, w której rodzice są zaborczy, obsesyjnie związani z dziećmi, uniemożliwiając przez to ich rozwój i samodzielność. Odejście z domu dorosłych dzieci jest traktowane przez rodziców jako wyraz nielojalności. Rodzice manipulują nimi, uważając, że nie mają prawa do samodzielnego życia. Z takiego domu dzieci nie odchodzą, nawet jeżeli fizycznie się z niego wyprowadzają. Ostatnim typem jest rodzina prawidłowa, w której członkowie są ze sobą powiązani silnymi więziami, mogą na sobie polegać, ale zachowują własną autonomię, mają przestrzeń, by rozwijać własne

---

<sup>17</sup> Por. H. LIBERSKA, *Rozwój rodziny i rozwój w rodzinie*, [w:] *Psychologia rodziny*, dz. cyt., s. 225-226; M. RYŚ, *Systemy rodzinne*, dz. cyt., s. 10.

uzdolnienia i talenty. Opuszczenie domu przez dorosłe dzieci nie jest traktowane jako dramatyczne wydarzenie, lecz jako naturalny proces. Dzieci czują się dobrze przygotowane do samodzielnego życia i chętnie wracają do rodzinnego domu, a rodzice starają się unikać udzielania im nadmiaru rad<sup>18</sup>.

Rodzice nie wychowują dzieci dla siebie, aby je ze sobą na trwałe związać. One nie należą do nich i nie są ich własnością. Rodzice dorosłych dzieci przestają być za nie odpowiedzialni w taki sposób, w jaki byli w pierwszym okresie ich życia. Poczucie stałej odpowiedzialności i potrzeba kontroli jest objawem braku zaufania. Rodzice wyrządzają krzywdę swoim dzieciom wtedy, gdy zbyt ograniczają lub pozbawiają je należnych im praw. Zdolność do opuszczenia rodzinnego domu jest miarą sukcesu wychowawczego rodziców, którzy przygotowali dzieci do dojrzałości i do samodzielnego życia. Wyrzeczenie się kontroli i władzy nad dzieckiem wnosi w ich życie emocjonalną ulgę i likwiduje frustrację z powodu porażek dorosłych dzieci i niespełnionych wobec nich oczekiwań<sup>19</sup>.

Moment odejścia z domu dorosłych dzieci zamyka pewien rozdział w życiu rodziców. Posiadanie dzieci na zawsze zmienia związek. Często jednak nawet sami małżonkowie nie zdają sobie sprawy z tego, w jak znacznym stopniu. W sytuacji, gdy dzieci nie uzupełniają relacji małżeńskich, ale je zastępują, małżonkowie oddalają się od siebie, stając się obcymi sobie osobami. Kiedy znowu zostają sami, przeżywają na ogół zawód i rozczarowanie. Część z nich decyduje się pozostać razem, żyjąc obok siebie, inni podejmują decyzję o rozstaniu. Dla wielu par czas ten stanowi okazję do odnowienia i pogłębienia wzajemnych relacji, często zaniedbanych w okresie wychowywania i opieki nad dziećmi. Gdy dzieci wyprowadzają się z domu, małżonkowie mają więcej okazji do rozwijania pasji i zainteresowań, na które wcześniej nie mieli czasu. Nie zawsze jednak rodzice potrafią na nowo zbudować własną tożsamość, odnaleźć się w nowej dla siebie sytuacji. Po odejściu dzieci z domu, pozostaje w ich życiu pustka, której nie są w stanie niczym wypełnić. Rodzicom trudno jest przywyknąć do panującej w domu ciszy. Dla wielu z nich dom bez dzieci jest

---

<sup>18</sup> Por. D. FIELD, *Osobowości rodzinne*, wyd. Logos, Warszawa 1996, s. 33-92; M. RYŚ, *Systemy rodzinne*, dz. cyt., s. 10-15; E. DYBOWSKA, *Teoria systemowej pracy z rodziną*, wyd. Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 7-10.

<sup>19</sup> Por. E. WOYDYŁŁO, *My rodzice dorosłych dzieci*, wyd. Literackie, Kraków 2007, s. 14-57; J. AUGUSTYN, *O miłości, małżeństwie i rodzinie*, wyd. M, Kraków 2014, s. 109-112.

„domem bez duszy”. Pojawiają się uczucia smutku i przygnębienia, które w literaturze powszechnie opisywane są jako syndrom *pustego gniazda*<sup>20</sup>.

Syndrom – to zespół cech charakterystycznych dla danego zjawiska. Rodzice, przeżywający syndrom *pustego gniazda*, w swoim emocjonalnym stanie zbliżeni są do osób będących w żałobie po stracie kogoś bliskiego. Zmuszeni są do tego, by zmierzyć się z nową sytuacją, często broniąc się przed jej zaakceptowaniem. Nie chcą uwierzyć, że dzieci naprawdę odeszły z domu, żyją nadzieją, że wrócą do niego i wszystko będzie tak jak dotychczas. W pamięci zachowują ich wyidealizowany obraz. Przeżywają sprzeczne uczucia: od złości i strachu, po miłość i radość. Często pojawiają się zaburzenia snu, tracą apetyt, wykazują zwiększoną podatność na infekcje, czasem pojawiają się kłopoty natury psychicznej, z depresją włącznie. Po pewnym czasie, którego długość jest sprawą bardzo indywidualną, przychodzi pogodzenie się z rzeczywistością, zaakceptowanie straty, powraca wewnętrzny pokój<sup>21</sup>.

Małżeństwo rodziców, których dzieci usamodzielnily się, wchodzi we wtórną fazę. Postrodzicielski etap związku trwa przez wiele lat. Małżonkowie podejmują nowe, nieznane dla siebie role. Nie są już tylko rodzicami dla własnych dzieci, ale stają się również teściami. Przechodzą od pełnienia roli rodzicielskiej do realizowania zadań dziadków. Posiadają doświadczenie i życiową mądrość, dzięki czemu, mając na uwadze dobro młodego małżeństwa, łatwiej im uszanować wybór własnego dziecka, nawet wtedy, gdy nie w pełni się z nim zgadzają. Służą dobrą radą, są ważnym wsparciem, zwłaszcza w kwestii opieki nad wnukami. Dziadkowie, dzięki silnej więzi uczuciowej, przekazują wnukom cenne wartości, kształtują postawy wobec życia, wpajają konieczność kultywowania tradycji rodzinnych, narodowych i religijnych<sup>22</sup>.

Średnia i późna dorosłość nacechowana jest licznymi stratami. Dorosłe dzieci odchodzą z domu, a osamotnieni rodzice niejednokrotnie muszą mierzyć się z syndromem *pustego gniazda*. Coraz częściej pojawiają się kłopoty ze zdrowiem, słabnie

---

<sup>20</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Relacje pomiędzy małżonkami po odejściu dzieci z domu. Badania empiryczne małżonków z dużym stażem pożycia małżeńskiego*, wyd. Sowa, Warszawa 2002, s. 55; J. WALLERSTEIN, S. BLAKESLEE, *Udane małżeństwa*, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1997, s. 219-221.

<sup>21</sup> Por. V. KAST, *Syndrom opuszczonego gniazda*, wyd. Jedność, Kielce 2003, s. 17-21.

<sup>22</sup> Por. M. PLOPA, *Rodzicielstwo jako wyzwanie dla małżeństwa: perspektywa teorii systemowej*, [w:] *Wybrane problemy współczesnych małżeństw i rodzin*, red. H. LIBERSKA, A. MALINA, wyd. Difin, Warszawa 2011, s. dz. cyt., s. 33; E. ZUBRZYCKA, *Narzeczeństwo, małżeństwo, rodzina, rozwód?*, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1993, s. 114; K. KOWAL, *Rola osób starszych w kształtowaniu postaw moralnych i społecznych młodszych pokoleń. Człowiek starszy w rodzinie – nauczyciel i wychowawca*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, t. 2, red. M. GUZEWICZ, S. STEUDEN, P. BRUDEK, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 62-65.

wigor i mija uroda. Na skutek przejścia na emeryturę, zmienia się także społeczny i ekonomiczny status. Osoby, które do niedawna były sprawne, silne i odpowiedzialne za losy innych, teraz wymagają wsparcia i pomocy. Troska o potrzeby starzejących się rodziców jest kwestią sprawiedliwości oraz realizacją wymogów IV przykazania Dekalogu. W zadaniach tych dorosłe dzieci mogą liczyć na wsparcie ze strony instytucji społecznych. Starzejące się społeczeństwo stanowi również poważne wyzwanie dla Kościoła i dla prowadzonego przez niego duszpasterstwa. Kościół, na wszystkich szczeblach swojej aktywności, sprawuje duchową opiekę nad małżonkami, których dzieci usamodzielniały się i opuściły rodzinny dom<sup>23</sup>.

Rodzice, przeżywający syndrom *pustego gniazda* często stawiają pytania, które dotyczą ich dotychczasowego życia, jego sensu i wartości. Pytają o Boga, o Jego obecność w swoim życiu, prowadzenie i opiekę. Pytania te przekraczają ziemski porządek rzeczy. Ani socjologia, ani psychologia nie znajduje na nie odpowiedzi. Również medycyna nie jest w stanie udzielić satysfakcjonującej odpowiedzi na tego typu pytania. Z tego względu, rozpatrywanie problematyki związanej z syndromem *pustego gniazda*, winno być poszerzone o refleksję teologiczną. Jan Paweł II zauważa, że medycyna i nauki pokrewne są w stanie leczyć wiele uciążliwych dla człowieka schorzeń i chorób, ale pozostają obszary bólu o wiele szersze, bardziej zróżnicowane i wielowymiarowe, przekraczające zasięg medycyny czy psychologii<sup>24</sup>. Benedykt XVI naucza, że rolą Kościoła jest podejmowanie działań zmierzających do ograniczania ludzkich cierpień w każdym wymiarze: fizycznym, psychicznym i duchowym<sup>25</sup>. Złożona, cielesno-duchowa ludzka natura, wymaga holistycznego podejścia do omawianego tematu. Patrzenie na człowieka, jako na jedność duszy i ciała, domaga się uwzględnienia wszystkich aspektów człowieczeństwa, także duchowego. Dlatego warto w odrębnej dysertacji uzupełnić dotychczasowe spojrzenie na syndrom *pustego gniazda*, zawężone jedynie do psychologicznego, socjologicznego czy medycznego aspektu, o religijny i teologiczny wymiar tego zagadnienia<sup>26</sup>.

---

<sup>23</sup> Por. P. BŁĘDOWSKI, *Potrzeby opiekuńcze osób starszych*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. MOSSAKOWSKA, A. WIĘCEK, P. BŁĘDOWSKI, wyd. Medyczne Termedia, Poznań 2012, s. 452-453; M. LEHMAN, *Szacunek i godność*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 63; A. BARTOSZEK, *Dom, w którym mieszka starość*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl*, dz. cyt., s. 139-140.

<sup>24</sup> Por. SD 5.

<sup>25</sup> Por. SpS 36.

<sup>26</sup> Temat syndromu „*pustego gniazda*” w swoich pracach szeroko podejmuje Sabina Zalewska. Na uwagę zasługują takie opracowania autorki jak: *Aksjologiczny wymiar małżeństwa i rodziny po usamodzielnieniu się dzieci*; *Relacje pomiędzy małżonkami po odejściu dzieci z domu. Badania*

Na gruncie teologicznym brakuje do tej pory całościowego opracowania problemu syndromu *pustego gniazda*. Rozpatrzenie go od strony moralnoteologicznej może okazać się korzystne również dla teologii, pozwalając jej lepiej poznać człowieka i jego problemy. Do tego zachęca w swoim nauczaniu Kościół, wskazując, że człowiek jest pierwszą drogą, po której winien on kroczyć w wypełnianiu swego posłannictwa. Wszystkie drogi Kościoła bowiem prowadzą do człowieka. Podjęcie problemu syndromu *pustego gniazda*, z uwzględnieniem aspektu moralnoteologicznego, jest odpowiedzią na troskę Kościoła o to wszystko, co służy prawdziwemu dobru człowieka<sup>27</sup>.

Inspiracją do podjęcia tego tematu jest także osobiste doświadczenie autora związane z pracą z małżonkami i rodzinami w ramach parafialnego duszpasterstwa, Wydziału Duszpasterstwa Rodzin Diecezji Sosnowieckiej, Diecezjalnego Centrum Służby Rodzinie i Życiu w Sosnowcu, a także wieloletniej posługi moderatora „Domowego Kościoła”, który stanowi rodzinną gałąź „Ruchu Światło-Życie”. Małżonkowie, przeżywający trudne doświadczenie syndromu *pustego gniazda*, często szukają pomocy u duszpasterza, licząc na jego radę, pociechę oraz modlitwne wsparcie. Pogłębienie problematyki syndromu *pustego gniazda* od strony moralnoteologicznej, może okazać się wielce pomocne w posłudze małżonkom, których dorosłe dzieci usamodzielniały się i opuściły rodzinny dom.

Celem niniejszej dysertacji jest przedstawienie szeroko rozumianego problemu syndromu *pustego gniazda* w aspekcie moralnoteologicznym. Na temat syndromu *pustego gniazda* pojawiają się prace, często o charakterze popularyzatorskim, z zakresu socjologii, psychologii i medycyny. Brakuje jednak syntetycznego ujęcia tego zagadnienia z perspektywy teologicznej. Chociaż próba podjęcia tematu syndromu *pustego gniazda* z perspektywy moralnoteologicznej, ze względu na problemy

---

*empiryczne małżonków z dużym stażem pożycia małżeńskiego; Samotność i osamotnienie w doświadczeniach i narracjach małżeńskich; Syndrom „pustego gniazda”; Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci; Wypełnić pustkę po usamodzielnieniu się dzieci. Między jakością życia małżeńskiego a postawami małżeńskimi i rodzicielskimi. Warto wspomnieć także o pozycjach Ludwika Wojciechowskiej: Syndrom „pustego gniazda”. Dobrostan matek usamodzielniających się dzieci; Teoria dobrostanu w badaniach rozwojowych nad rodziną: dobrostan rodziców w stadium „pustego gniazda”, jak również o pracy Vereny Kast Syndrom opuszczonego gniazda. Wśród obcojęzycznych autorów, omawiających zagadnienie syndromu „pustego gniazda”, trzeba wymienić: Shelley Bovey, *The empty nest: When children leave home*; Celia Dodd, *Empty nest: How to survive and stay close to your adult child*; Dina Molina, *Empty nest, sexy house: To support parents to re-create their life after empty nest syndrome*; Janet Ogbah, Sundeey Umoh oraz Margaret Omozuwa, *Challenges and coping strategies of empty nesters*; Sandra Burk, *Empty nest syndrome affecting female single and married parent*.*

<sup>27</sup> Por. RH 14; A. ZUBERBIER, *Człowiek drogą Kościoła: o eklezjologii Jana Pawła II*, „Studia Theologica Varsaviensia” 1(1990), s. 159.

metodologiczne, kwestie związane z ujęciem interdyscyplinarnym, czyli wkraczaniem na obszar innych dziedzin nieteologicznych, może okazać się trudnym zadaniem, to jednak warto, aby taka analiza powstała.

Źródłem do opracowania niniejszego tematu jest nauczanie Kościoła oraz literatura przedmiotu, głównie literatura psychologiczna, socjologiczna, medyczna i religijna. Opracowania z zakresu psychologii, socjologii i medycyny, pozwalają przybliżyć problem syndromu *pustego gniazda*, poznać jego przyczyny, przejawy i konsekwencje, a także sposoby zapobiegania. Literatura religijna i teologiczna pozwala przedstawić zagadnienie syndromu *pustego gniazda* w kontekście biblijnym, pastoralnym i moralnym oraz stanowi źródło do sformułowania konkretnych wskazań do pracy duszpasterskiej. Wsparciem dla przesłanek i wniosków teologicznych jest Nauczanie Kościoła zawarte w encyklikach, adhortacjach, listach i przemówieniach papieskich, dokumentach soborowych, dokumentach Episkopatu Polski, a także w *Katechizmie Kościoła Katolickiego*.

W rozprawie zastosowano metodę krytycznej analizy tekstów źródłowych oraz metodę porównawczą. Najważniejszą rolę odgrywa jednak metoda analityczno-syntetyczna oraz metoda pozytywnego wykładu. Całość zagadnienia została przedstawiona w pięciu rozdziałach. Pierwszy z nich koncentruje się na zjawisku syndromu *pustego gniazda*, wyjaśnia znaczenie tego pojęcia, opisując je w aspekcie psychofizycznym, społeczno-środowiskowym i biblijno-teologicznym. W rozdziale tym opisano również przemiany zachodzące w relacjach małżeńskich i rodzinnych. Drugi rozdział przedstawia syndrom *pustego gniazda*, jako wyzwanie stojące przed małżonkami i rodzicami. W tej części pracy omówiono perspektywy małżeństwa będącego w okresie postrodzielijskim, wskazano na rolę pogłębiania miłości w związku małżeńskim, przedstawiono obowiązki rodziców wobec dorosłych dzieci, a także zwrócono uwagę na rolę relacji z nowymi członkami rodziny. Kolejny, trzeci rozdział, dotyczy obowiązków, jakie posiadają dorosłe dzieci wobec swoich rodziców. W rozdziale tym omówiono wymogi IV przykazania Dekalogu w dorosłym życiu dzieci, wskazano na konieczność troski o psychiczne i materialne potrzeby rodziców, jak również podjęto próbę opisu relacji dorosłego dziecka z rodzicami współmałżonka, czyli z teściami. Czwarty rozdział niniejszej pracy poświęcony jest różnym formom społecznego wsparcia starszych osób. Zwraca uwagę na znaczenie społecznej i edukacyjnej aktywizacji ludzi w podeszłym wieku oraz prezentuje zorganizowane sposoby pomocy adresowanej do seniorów. Ostatni, piąty rozdział, koncentruje się na

duszpasterskich wyzwaniach wobec osób w podeszłym wieku, przeżywających syndrom *pustego gniazda*. W rozdziale tym opisano troskę o religijno-moralne życie osób starszych, wymieniono sposoby zaangażowania seniorów w życie parafialnej wspólnoty, zwrócono uwagę na rolę aktywności dziadków w społeczno-religijnym wychowaniu dorastających wnuków oraz przedstawiono konkretne postulaty pedagogiczno-duszpasterskie.

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

### **POJĘCIE SYNDROMU *PUSTEGO GNIAZDA* I JEGO CHARAKTERYSTYKA**

Pragnieniem większości kobiet i mężczyzn, zawierających związek małżeński, jest posiadanie potomstwa. Pary takie myślą o tym, że będą rodzicami dla swoich biologicznych dzieci. Bowiem dzieci zapewniają ciągłość pokoleń, a kobiecie i mężczyźnie pozwalają się realizować w roli matki i ojca. Nikt wówczas nie myśli o tym, że przyjdzie kiedyś taki czas, kiedy dzieci się usamodzielnia i opuszczą dom rodzinny, by założyć swoją własną rodzinę. Rozpoczyna się wówczas dla rodziców zupełnie nowy etap w ich małżeńskim życiu. Etap, którego w żaden sposób nie znają i w którym żyć muszą się oboje uczyć. Stadium to przez psychologów zastało określone jako syndrom, czy faza *pustego gniazda*, i wymaga on na początku opisanie i wyjaśnienia (par. 1).

Faza *pustego gniazda* pojawia się na określonym etapie rozwoju małżeńskiego życia. Małżonkowie osiągnęli już pewien stopień rozwoju psychofizycznego związanego zarówno z wiekiem, jak i nabytym doświadczeniem we wspólnym pożyciu (par. 2). Etap *pustego gniazda* jest bez wątpienia trudnym wyzwaniem dla małżeńskiej relacji i indywidualnego poczucia zadowolenia małżonków. Szczególnie mocno doświadczają go kobiety, które, wypadając nagle z roli matki, przestają czuć się potrzebne i często nie potrafią odnaleźć się w nowej rzeczywistości (par. 3). Nowa sytuacja w życiu małżeńskim rzutuje także na zewnętrzne, środowiskowe i społeczne relacje małżonków (par. 4). Nie jest to jednak ze wszech miar nowy i zaskakujący etap w ich życiu. Tak było i jest od zarania dziejów, czego potwierdzeniem są m.in. teksty biblijne oraz nauczanie Kościoła (par. 5).

#### **1. Pojęcie syndromu *pustego gniazda***

Zarówno w literaturze popularno-naukowej, jak i naukowej dotyczącej problematyki małżeństwa i rodziny, pojęcie syndromu *pustego gniazda* występuje coraz

częściej, jednak brakuje ciągle pogłębionej analizy przywołanego zjawiska. Temat ten w swoich pracach najczęściej poruszają socjologowie i psychologowie. Niektórzy autorzy traktują go jako rzeczywisty problem, dotyczący wielu współczesnych małżonków i rodziców. Są jednak i tacy, którzy uważają, że takie pojęcie, jak syndrom *pustego gniazda*, w ogóle nie istnieje, traktując go jako kolejny mit przypisywany rodzicom, których dzieci zakładają własne rodziny i opuszczają dom. Samo sformułowanie *puste gniazdo* należy rozumieć w metaforyczny sposób, jako opuszczenie rodzinnego domu, siedziby rodu, plemienia czyli „wyfrunięcie z gniazda” przez usamodzielniające się dzieci<sup>1</sup>.

Syndrom *pustego gniazda* dotyczy etapu życia nazywanego okresem postrodzicielskim, który najczęściej przypada na średni wiek. Obok takich wydarzeń jak: pierwsze kroki i słowa, pójście do szkoły, pierwsza miłość czy zawarcie małżeństwa, stanowi jeden z tzw. punktów węzłowych, czyli mających niezaprzeczalny wpływ na życie i rozwój człowieka<sup>2</sup>. *Syndrom*, jak podaje *Nowy słownik języka polskiego*, jest to zespół cech charakterystycznych dla jakiegoś zjawiska, zazwyczaj negatywnego lub dla osoby, która doświadczyła tego zjawiska. W medycynie terminem tym określa się zespół objawów charakterystycznych dla danej choroby<sup>3</sup>.

Badając wpływ, jaki ma opuszczenie domu rodzinnego przez dzieci na ich rodziców, można zaobserwować dwojaki skutek. Dla wielu rodziców okres ten staje się czasem refleksji, niepokoju, a nawet niezadowolenia. Rozstanie z potomstwem u części z nich, a zwłaszcza u kobiet, wywołuje uczucie żalu, utraty sensu życia czy też obniżenie nastroju. Powstaje pustka, która prowadzić może do kryzysu tożsamości i trudności z wypełnieniem czasu, który wcześniej poświęcany był dzieciom. Małżonkowie pozostają sami i żyją w domu wypełnionym wspomnieniami o swoich dzieciach. Ten opustoszały dom czasem bywa nazywany „domem bez duszy”. Najczęściej rodzice nie są w stanie przyzwycząić się do panującej w nim ciszy. W tym przypadku, osiągnięcie samodzielności i niezależności przez ich dzieci, potęguje rodzicielski smutek ze względu na uświadomienie sobie własnej nieprzydatności. Zaś dla innych małżonków, okres *pustego gniazda* przynosi nowy poziom satysfakcji i

---

<sup>1</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2012, s. 333; *Hasło: gniazdo*, [w:] *Nowy słownik języka polskiego*, red. E. SOBOL, wyd. PWN, Warszawa 2003, s. 232.

<sup>2</sup> Por. M. TYSZKOWA, *Jednostka a rodzina: interakcje, stosunki, rozwój*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*, red. M. PRZETACZNIK-GIEROWSKA, M. TYSZKOWA, wyd. PWN, Warszawa 2007, s. 139.

<sup>3</sup> Por. *Hasło: syndrom*, [w:] *Nowy słownik języka polskiego*, dz. cyt., s. 979.

spełnienia. Przeżywają oni zadowolenie z tego, że proces wychowania dzieci dobiegł końca, a mniej obowiązków sprawia, że mogą teraz sami więcej czasu poświęcić na realizację zadań, które były odroczone z powodu zaabsorbowania dzieckiem czy dziećmi. Dla wielu małżeństw jest to także dogodny moment na uporządkowanie i odnowienie wzajemnych relacji<sup>4</sup>.

Negatywne i pozytywne emocje mogą współistnieć niezależnie od siebie, ujawniając się w różnych obszarach. Pozytywne relacje między małżonkami, mniejsza ilość konfliktów, więcej pozytywnych emocji, charakterystycznych dla pierwszych lat małżeństwa nie wykluczają jednocześnie negatywnych uczuć, które są związane z sytuacją rozstania z dzieckiem<sup>5</sup>.

Sabina Zalewska, badająca przemiany w życiu małżeńskim i rodzinnym w okresie postrodzicielskim, definiuje syndrom *pustego gniazda*, jako zespół cech lub układów zachowań uwarunkowanych najczęściej kulturowo, obserwowany głównie u małżonków, gdy ich dzieci usamodzielniają się i opuszczają dom rodzinny<sup>6</sup>. Zespół ten, zdaniem autorki, dotyczy takich elementów życia małżeńskiego, jak: otwartość małżonków na siebie, relacje małżeńskie, style komunikacji, małżeńskie współżycie i współdziałanie, indywidualna i wspólnotowa tożsamość małżonków oraz rodzinne doświadczenia biograficzne, czyli przeżywanie historii własnego „ja” w kontekście życia rodzinnego. Pod względem stabilności małżeństwa i rodziny, sytuacja staje się groźna, gdy zostaje zakłócony więcej niż jeden z opisanych wyżej elementów<sup>7</sup>.

Syndrom *pustego gniazda* to zjawisko, które opisywane jest w kontekście różnych perspektyw badawczych. Należą do nich m.in. teorie rozwojowe, teorie rodziny oraz teoria dobrostanu, czyli subiektywnego poczucia szczęścia. Z perspektywy teorii rozwojowych syndrom *pustego gniazda* traktowany bywa jako oderwanie dzieła od stwórcy, stagnacja w rozwoju psychofizycznym, zubożenie, ograniczenie społecznej aktywności, rezultat spóźnionego uczucia wobec dzieci, deficyt w procesie selekcji,

---

<sup>4</sup> Por. S. BOVEY, *The empty nest: When children leave home*, wyd. Echo Point Books & Media, Brattleboro 2016, s. 32-38; R. MCCRAE, P. COSTA, *Osobowość dorosłego człowieka*, wyd. WAM, Kraków 2005, s. 101-106; J. TURNER, D. HELMS, *Rozwój człowieka*, wyd. WSiP, Warszawa 1999, s. 504; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Dobrostan matek usamodzielniających się dzieci*, wyd. Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2008, s. 103.

<sup>5</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 110.

<sup>6</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 191; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczenia starości oraz aktywizacji seniorów*, red. M. CHROST, A. GRUDZINSKI, wyd. WAM, Kraków 2015, s. 118.

<sup>7</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 185-187; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 116-118.

optymalizacji i kompensacji oraz skutek normatywnego zdarzenia w rodzinie. Z punktu widzenia teorii rodziny, można mówić o syndromie *pustego gniazda* jako dążeniu rodziców do maksymalizacji swoich zysków, efekcie percepcji roli rodzicielskiej, skutku nierozwiązanego konfliktu strukturalnego oraz defekcie w pętli sprzężenia zwrotnego. Trzecia z wymienionych perspektyw badawczych widzi w syndromie *pustego gniazda* efekt obniżenia się emocjonalnego i osobowościowego poczucia szczęścia<sup>8</sup>.

Syndrom *pustego gniazda*, jako oderwanie dzieła od stwórcy, pojawia się wówczas, kiedy dzieci, traktowane jako „produkty wytworzone przez rodziców”, alienują się od swoich „twórców”, zaczynają żyć swoim samodzielnym i niezależnym życiem oraz gdy następuje zerwanie relacji z rodzicami. Powstaje wówczas u osamotnionych rodziców poczucie lęku i pustki, a także obawy, że mogą, w razie wystąpienia trudnej sytuacji, nie otrzymać należnego wsparcia ze strony swoich dzieci<sup>9</sup>. Syndrom *pustego gniazda* można postrzegać jako stagnację w rozwoju psychospołecznym, który ma źródło w nierozwiązanym konflikcie między aktywnością a stagnacją. Rodzice podejmują działania zmierzające do zapewnienia swoim dzieciom szczęśliwego życia, co daje im jednocześnie poczucie dobrze wypełnianych rodzicielskich obowiązków. W sytuacji, gdy dominuje stagnacja, gdy rodzice nie podejmują aktywności zmierzającej do poszerzenia relacji międzyludzkich i realizacji własnych celów życiowych, zaczynają wykazywać tendencję do silnego absorbowania sobą. Pragną, aby wkraczające w dorosłość dzieci pozostawały z nimi w fizycznej i emocjonalnej bliskości. Przejawiają chęć zachowania dzieci wyłącznie dla siebie. Oczekiwanie posłuszeństwa w zamian za poświęcone lata życia, może skutkować autorytaryzmem oraz prowadzić do nasilenia rodzicielskiego kryzysu, zwłaszcza w sytuacji oporu ze strony dzieci, podejmujących próby wyzwolenia się od nadmiernej bliskości<sup>10</sup>.

Ważną rolę w rozwoju człowieka odgrywa umiejętność rozwiązywania występujących konfliktów. Z perspektywy rodzicielskich relacji oraz przystosowania

---

<sup>8</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 104-117.

<sup>9</sup> Por. C. BÜCHLER, *Bieg życia ludzkiego*, wyd. PWN, Warszawa 1999, s. 229; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 104.

<sup>10</sup> Por. S. KLUCZYŃSKA, *Poradnictwo psychologiczne dla osób w okresie średniej dorosłości*, [w:] *Poradnictwo psychologiczne*, red. C. CZABAŁA, S. KLUCZYŃSKA, wyd. PWN, Warszawa 2015, s. 133-134; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 104-105; E. ERIKSON, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, wyd. Rebis, Poznań 2000, s. 278-279; E. ERIKSON, *Dopełniony cykl życia*, wyd. Rebis, Poznań 2002, s. 82-90; E. ERIKSON, *Tożsamość a cykl życia*, wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2004, s. 92-93.

się do odejścia usamodzielniających się dzieci, szczególnie ważny jest konflikt między emocjonalną giętkością a emocjonalnym zubożeniem. Giętkość ta polega na elastyczności, która przejawia się w poszukiwaniu nowych obiektów uczuć w sytuacji, w której nastąpiło ograniczenie trwającego przez lata kontaktu z bliskimi osobami. Brak takiej zdolności i pojawiające się trudności ze znalezieniem nowych obiektów uczuć prowadzi do emocjonalnego zubożenia. Stanowi ono grunt dla uczuć i dążeń charakterystycznych dla syndromu *pustego gniazda*. Rodzice usamodzielniających się dzieci ciągle czują się z nimi emocjonalnie związani, silnie angażują swoje uczucia względem osób, których kontakt z rodziną uległ zmniejszeniu. Prowadzi to do poczucia pustki i bezsensu istnienia. Elastyczność w sądach, opiniach, nowych pomysłach i ideach prowadzi do otwartości na samodzielność dorosłych dzieci i do umiejętności budowania z nimi nowych typów relacji. Brak tej otwartości oznacza pewną umysłową sztywność, charakteryzującą się skłonnością do utrzymywania stosunków z dziećmi na dawnych zasadach. Niepogodzenie się z myślą o ich autonomii skutkuje ciągłym kontrolowaniem i nadzorowaniem ze strony rodzica<sup>11</sup>.

Na syndrom *pustego gniazda* można także patrzeć z perspektywy teorii aktywności w starzeniu się. Teoria ta wyjaśnia przebieg pomyślnego przystosowania się do procesu zmian związanych z osiągnięciem starszego wieku. Zgodnie z nią, człowiek, wchodząc w interakcje z innymi, wyraża się przez pełnienie w społeczeństwie licznych ról. Chęć podtrzymania pełnionych ról sprawia, że doświadczenie starzenia się i konieczność radzenia sobie w sytuacji zmniejszających się sił fizycznych, odchodzi na dalszy plan. Na czoło wysuwa się konieczność potwierdzenia swojej przydatności dla społeczeństwa. Ograniczenie kontaktów z dorosłym dzieckiem, zmiana pełnionej do tej pory roli, stanowi zagrożenie dla tożsamości rodzica, przejawiającej się w alienacji i zniechęceniu. Objawy te stanowią komponenty syndromu *pustego gniazda*<sup>12</sup>.

Syndrom *pustego gniazda* można również traktować jako rezultat spóźnionego uczucia wobec dzieci. Dotyczy on szczególnie ojców dorosłych dzieci, którzy przez lata pochłonięci byli pracą zawodową, a którzy z czasem zaczynają dochodzić do przekonania, że za mało uwagi poświęcali swoim dzieciom. Chcąc nadrobić stracony czas, starają się nawiązać z nimi bliższy kontakt. Jednak dążenia dorosłych dzieci są inne. Budują oni własną tożsamość, zabiegając o zagwarantowanie sobie autonomii i

---

<sup>11</sup> Por. J. TURNER, D. HELMS, *Rozwój*, dz. cyt., s. 488-489, L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 105.

<sup>12</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 106; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 116; J. TURNER, D. HELMS, *Rozwój*, dz. cyt., s. 493-494.

niezależności. Owa „niepunktualność”, spóźnione uczucie sprawia, że dzieci mogą nie wyrażać aprobaty dla postawy ojca, wywołując w nim poczucie zawodu i rozczarowania, utożsamiane z syndromem *pustego gniazda*<sup>13</sup>.

Syndrom *pustego gniazda* występuje u rodziców, którzy w związku z odejściem z domu dorosłych dzieci, nie dokonali wyboru alternatywnej dziedziny aktywności, nie postawili sobie nowego lub zmodyfikowanego celu (deficyt selekcji), nie dokonali przeglądu swojej wiedzy i kompetencji (deficyt optymalizacji) oraz nie podjęli aktywności zmierzającej do nabycia nowych dyspozycji, mających na celu wypełnienie luki zaistniałej po odejściu dorosłych dzieci z domu (deficyt kompensacji)<sup>14</sup>.

Wśród teorii rozwojowych, które wyjaśniają występowanie syndromu *pustego gniazda*, warto zwrócić uwagę na koncepcję normatywnych zdarzeń. Są to istotne zdarzenia, które prowadzą bądź do intensywnych działań adaptacyjnych, bądź też do stagnacji i rezygnacji. W sytuacji opuszczenia domu rodzinnego przez dorosłe dzieci, rodzice mogą dążyć do zrównoważenia powstałego ubytku, albo do podtrzymywania dotychczasowych relacji z dzieckiem na sprawdzonych zasadach. Korzystanie przez rodziców ze wzorów funkcjonowania, które były adekwatne do wcześniejszych etapów rozwoju ich dzieci, zamiast do stabilizacji, może prowadzić do regresu w relacjach z dorosłym już dzieckiem. Zgodnie z koncepcją ważnych zdarzeń życiowych, istotny jest także wiek, w którym dzieci opuszczają rodzinny dom. Syndrom *pustego gniazda* może pojawić się wtedy, gdy dzieci odchodzą z domu za wcześnie lub za późno, czyli niepunktualnie. Charakterystycznym jest, że istnieją dość znaczne rozbieżności między rodzicami a dziećmi w określeniu wieku odpowiedniego dla tego zdarzenia. Zdaniem większości rodziców powinno mieć to miejsce pomiędzy 21. a 25. rokiem życia. Dzieci wskazują na wiek znacznie niższy, a mianowicie 18 lat. Jednocześnie rodzice wyrażają aprobatę dla dłuższego pozostawania dzieci w domu rodzinnym, bowiem czują się oni dłużej potrzebni<sup>15</sup>.

---

<sup>13</sup> Por. L. MIŚ, *Ery i fazy rozwoju w życiu człowieka dorosłego w ujęciu Daniela J. Levinsona*, [w:] *Rozwój duchowy człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność*, red. P. SOCHA, wyd. UJ, Kraków 2000, s. 47-49; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 106; J. TURNER, D. HELMS, *Rozwój*, dz. cyt., s. 489-491; R. MCCRAE, P. COSTA, *Osobowość*, dz. cyt., s. 203-209; D. SKOWROŃSKI, *Psychologia rozwoju człowieka dorosłego*, [w:] (Internet, 20.09.2017), [www.poradnictwo-psychologiczne.pl/2011/03/psychologia-rozwoju-czlowieka-doroslego](http://www.poradnictwo-psychologiczne.pl/2011/03/psychologia-rozwoju-czlowieka-doroslego).

<sup>14</sup> Por. R. MCCRAE, P. COSTA, *Osobowość*, dz. cyt., s. 250-251; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 106.

<sup>15</sup> Por. S. KLUCZYŃSKA, *Poradnictwo*, dz. cyt., s. 136; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 107-108.

Teorie rozwojowe nie są jedynymi, w świetle których można rozpatrywać występowanie syndromu *pustego gniazda*. Ludwika Wojciechowska, w swojej pracy, proponuje spojrzeć na to zagadnienie także z perspektywy różnych teorii rodziny. Pierwszą z nich jest teoria maksymalizacji własnych zysków. W myśl założeń wspomnianej teorii, członkowie rodziny kierują się osobistym interesem i podejmują działania, które przyniosą im jak największe korzyści. Dla części rodziców posiadanie dzieci i trud włożony w ich wychowanie ma być czymś wynagradzającym ze względu na spodziewane w przyszłości zyski, polegające na odwzajemnieniu się dzieci w czasie, kiedy będą oni w podeszłym wieku. Wraz z odejściem dzieci z rodzinnego domu pojawia się niepokój rodziców, którzy obawiają się o własną przyszłość. Dlatego mogą oni podejmować działania mające na celu zagwarantowanie sobie opieki i pomocy, kiedy będą jej potrzebowali<sup>16</sup>.

Społeczeństwo, zgodnie z teorią percepcji roli rodzicielskiej, postrzega zadania rodziców, jako czytelnie zdefiniowane i dobrze określone. Wpływa to pozytywnie na jakość ich pełnienia, ale głównie w odniesieniu do małych dzieci, rozwijających się, wymagających troski i opieki. Znacznie mniej jednoznacznych przepisów, norm czy oczekiwań społecznych odnosi się do rodzicielskiej roli w okresie, kiedy dziecko staje się dorosłe. Niejasność rodzicielskiej roli w tym okresie prowadzi do tego, że rodzice często czują się zagubieni, podejmują działania na zasadzie prób i błędów lub korzystają ze wzorców wypracowanych we wcześniejszych latach życia ich dziecka. Nieadekwatność działań wobec oczekiwań dorosłego dziecka powoduje poczucie niekompetencji, winy, niezadowolenia z siebie i braku satysfakcji z relacji z dzieckiem. Powstałe napięcie i poczucie obciążenia rolą najczęściej prowadzi do sytuacji, kiedy rodzic podejmie próbę rezygnacji z kontaktów z dzieckiem, co nie stanowi realnego rozwiązania problemu, a sprawia, że poczucie winy narasta. Objawy te są charakterystyczne dla syndromu *pustego gniazda*<sup>17</sup>.

Wyjaśnienia syndromu *pustego gniazda* można poszukiwać także w twierdzeniach teorii konfliktu, które traktują konflikt jako fakt o zasadniczym znaczeniu dla tłumaczenia procesów społecznych<sup>18</sup>. Zgodnie z nimi, w rodzinie występuje stały konflikt między autonomią a więzią. Rodzice dążą do podtrzymywania bliskości z

---

<sup>16</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 108; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 116; S. KLUCZYŃSKA, *Poradnictwo*, dz. cyt., s. 136.

<sup>17</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 108-109; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 116; J. TURNER, D. HELMS, *Rozwój*, dz. cyt., s. 504-505.

<sup>18</sup> Por. *Hasło: konfliktu teorie*, [w:] *Wielka Encyklopedia PWN*, t. 14, red. J. WOJNOWSKI, Warszawa 2003, s. 253.

dzieckiem, co jest w konflikcie z zapoczątkowanym już w dzieciństwie procesem uniezależnienia się. W okresie podejmowania przez dziecko roli dorosłego członka społeczeństwa, budowanie osobistej autonomii nabiera szczególnego znaczenia. Troska rodziców o utrzymanie dziecka w swojej bliskości, najczęściej wbrew jego zabiegom zapewnienia sobie autonomii, wskazuje na funkcjonowanie ich według wzoru syndromu *pustego gniazda*<sup>19</sup>.

W myśl systemowej teorii rodziny, traktowana jest ona jako system charakteryzujący się określonym zespołem norm, zasad i środków podtrzymujących jego spójność. Optymalne funkcjonowanie rodzinnego systemu wyznacza mechanizm sprzężenia zwrotnego, który jest szczególnym rodzajem oddziaływania na siebie poszczególnych członków rodziny. Równowaga tego systemu zostaje naruszona, kiedy dorosłe dziecko odchodzi z domu. Dążenie do zapewnienia równowagi w dotychczasowym systemie może polegać na zmianie budowanych, na nowych zasadach, relacjach z dorosłym dzieckiem lub na uruchomieniu mechanizmu zapewniającego powrót do stanu sprzed zdarzenia. Powrót do starych wzorców, w dynamicznie rozwijającej się rodzinie, wprowadza jednak pewną sztywność, uniemożliwiając dokonanie przekształceń zasad odpowiedzialnych za podtrzymanie więzi z dorosłym dzieckiem. Ze sztywnością systemu rodzinnego wiąże się upośledzenie odbioru informacji zwrotnych wysyłanych przez dziecko, co świadczy o wystąpieniu syndromu *pustego gniazda*<sup>20</sup>.

Trzecia, z zaproponowanych przez Ludwikę Wojciechowską perspektyw badawczych, widzi w syndromie *pustego gniazda* efekt obniżenia się dobrostanu, czyli subiektywnego poczucia szczęścia, pomyślności oraz zadowolenia ze stanu życia<sup>21</sup>. Poczucie szczęścia wiąże się z aktywnością, dobrymi relacjami z otoczeniem, zdolnością do adaptacji w zmieniających się warunkach oraz z radzeniem sobie z przeciwnościami losu. Utrzymywanie przez rodziców satysfakcji z życia na dotychczasowym poziomie lub jej podwyższenie po odejściu z domu dorosłych dzieci świadczy o radzeniu sobie z tym faktem. Obniżenie się poziomu szczęścia, w porównaniu z okresem przed odejściem

---

<sup>19</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 109; S. KLUCZYŃSKA, *Poradnictwo*, dz. cyt., s. 136-137; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 115.

<sup>20</sup> Por. M. RYŚ, *Systemy rodzinne*, dz. cyt., s. 8-10; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 115; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 109-110.

<sup>21</sup> Por. *Hasło: dobrostan*, [w:] *Wielka Encyklopedia PWN*, t. 7, red. J. WOJNOWSKI, Warszawa 2002, s. 237.

dziecka z rodzinnego domu, może wskazywać na wystąpienie syndromu *pustego gniazda*<sup>22</sup>.

Sabina Zalewska, opierając się na przeprowadzonych badaniach, wymienia trzy etapy rozwoju syndromu *pustego gniazda*. Pierwszy etap jest czasem, w którym rodzice stopniowo przyzwyczajają się do nowej sytuacji. Charakteryzuje się on licznymi zakłóceniami we wzajemnych relacjach. Rodzice borykają się z osamotnieniem, pustką oraz tęsknotą za dotychczasowym życiem. Z kolei drugi etap, to czas, kiedy odczucia rodziców wobec opuszczenia i osamotnienia powoli się stabilizują. Małżonkowie odkrywają pozytywne strony bycia razem, rozwijają wspólne zainteresowania oraz starają się zrealizować swoje wspólne plany. Przemianie ulegają wzajemne relacje małżonków, bowiem stają się oni dla siebie oparciem i osobami, na które mogą liczyć we wszystkich trudnych życiowych sytuacjach. Trzeci etap rozwoju syndromu *pustego gniazda* związany jest z przygotowaniem się do eschatologicznego okresu. Jest to czas, w którym małżonkowie zastanawiają się nad tym, co będzie, kiedy jednego z nich zabraknie. Często na tym etapie pojawiają się poważne problemy zdrowotne, a małżonkowie swoje deklaracje o wzajemnym wsparciu mają okazję przekształcić w konkretne działanie. Wzajemne relacje oceniają wysoko, ciesząc się z faktu, że są sami i mogą wspierać swoje dzieci, które całkowicie już się usamodzielnili<sup>23</sup>.

W analogiczny sposób, do powyższych etapów rozwoju syndromu *pustego gniazda*, Verena Kast wylicza trzy fazy smutku przeżywanego podczas procesu opuszczenia i pożegnania. Autorka zauważa, że smutek jest emocją wyrażającą stratę, ale też pomagającą w opracowaniu bilansu strat. Zdaniem autorki, występuje podobieństwo między smutkiem przeżywanym przez ludzi będących w żałobie po śmierci bliskiej osoby i emocjami rodziców zmuszonych zmierzyć się z wolnością dorosłych dzieci opuszczających dom<sup>24</sup>.

Pierwszą z wymienionych przez Verenę Kast faz smutku jest faza *nieakceptacji rzeczywistości*. Wielu rodziców dzieci, które opuściły dom, broni się przed przyjęciem tej prawdy, nie chce uwierzyć, iż ich dziecko rzeczywiście odeszło z domu i najczęściej są w szoku. Faza ta przechodzi po pewnym czasie, którego długość trwania może wahać się od kilku godzin do wielu dni, w fazę pojawiających się *chaotycznych emocji*.

---

<sup>22</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 110; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 115.

<sup>23</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 337; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 120.

<sup>24</sup> Por. V. KAST, *Syndrom*, dz. cyt., s. 17-18.

Wówczas małżonkowie przeżywają sprzeczne, bardzo mocne uczucia, a mianowicie troski, złości, strachu, miłości, winy i radości. Nierzadko towarzyszą im takie objawy jak: zaburzenia snu, brak apetytu czy podatność na infekcje. Faza ta przechodzi z kolei w fazę *poszukiwań, pokoju i dystansu*. Ciągłe, zwłaszcza na początku tej fazy, rodzice idealizują swoje dzieci, myśląc o nich w samych superlatywach. W końcu następuje pogodzenie się z rzeczywistością i zaakceptowanie straty<sup>25</sup>.

Opuszczenie rodzinnego domu przez usamodzielniające się dzieci stawia rodziców w zupełnie nowej sytuacji. Wtórna faza małżeństwa obejmuje wiele lat życia małżonków, w których podejmują oni nowe rodzinne role: babci, dziadka, teścia czy teściowej. Rodzicielska aktywność nie pochłania już tyle czasu i uwagi, dlatego mogą skoncentrować się na innych obszarach zainteresowań. Także zawodowa kariera jest już najczęściej ustabilizowana, podobnie jak i status ekonomiczny. W parze z tym idą także biologiczne zmiany, pojawia się problemem starzenia się organizmu i ubywania sił. Ta zmieniająca się rzeczywistość zmusza rodziców do poszukiwania i odkrywania na nowo własnej tożsamości. Z przeprowadzonych przez Sabinę Zalewską badań wynika, że czynią to, przyjmując jeden z wielu typów relacji, określanych przez nią jako: „nieprzerwana pępowina”, „uzależniająca pomoc”, „zawiedzione rodzicielstwo”, „w poszukiwaniu nowej aktywności”<sup>26</sup>.

Termin „nieprzerwana pępowina” charakteryzuje relacje, w których rodzice nie potrafią pogodzić się z dorosłością swoich dzieci. Nie chcą oni przyjąć do wiadomości, że ich dzieci odchodzą z rodzinnego domu i traktują to tylko jako przejściowy etap, żywiąc nadzieję na ich powrót. Żyją minionym czasem, krytykując dzieci za ich decyzje. Mają ciągłe pretensje do swoich zięciów i synowych. Najczęściej dotyczy to matek, których dzieci zakładają swoje rodziny, a którym brakuje oparcia ze strony małżonka<sup>27</sup>.

„Uzależniająca pomoc” jest typem relacji charakteryzującym rodziny, w których rodzice finansowo wspierają dorosłe dzieci lub zajmują się opieką i wychowywaniem swoich wnuków. Umożliwia to rodzicom, którzy swoją pomoc i miłość opierają na finansowej opiece, dalszy kontakt ze swoimi dziećmi. Bliskość ta staje się jednak dość

---

<sup>25</sup> Por. S. STEUDEN, *Wybrane psychologiczne aspekty procesu starzenia się i starości*, [w:] *Psychogeriatrya*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, N. WASZKIEWICZ, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2017, s. 303; V. KAST, *Syndrom*, dz. cyt., s. 18-21.

<sup>26</sup> Por. C. DODD, *Empty nest: How to survive and stay close to your adult child*, wyd. Piatkus Books, London 2011, s. 61-73; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 308-322.

<sup>27</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 127; V. KAST, *Syndrom*, dz. cyt., s. 27.

często źródłem niezadowolenia dla dzieci i samych rodziców, gdy pomoc oparta jest na wcześniejszych relacjach, które wymagają podporządkowania się rodzicom<sup>28</sup>.

Trzecim z typów małżeńskiej relacji rodziców usamodzielniających się dzieci jest „zawiedzione rodzicielstwo”. W tej grupie znajdują się małżeństwa, których dzieci nie realizują oczekiwań rodziców, rozwiodły się lub żyją bez ślubu. Odpowiedzialność za niepowodzenia dzieci oraz ich nieudane życie, małżonkowie przenoszą na siebie, traktując to jako własną porażkę wychowawczą i rodzicielską. Interesują się nadal prywatnym życiem dzieci, starają się im ciągle pomagać, ale odczuwają znaczny dyskomfort z powodu życiowych porażek i błędów swoich dzieci, często odczuwają także wstyd z tego powodu<sup>29</sup>.

Kolejny typ relacji charakterystyczny jest dla małżonków próbujących na nowo budować własną tożsamość przez podejmowanie nowych form aktywności. Może to być np. praca na działce, w spółdzielni, udział w wyjazdach czy pielgrzymkach, jak również zaangażowanie się na rzecz potrzebujących. Aktywność ta związana jest najczęściej, jak zauważa Aleksander Kamiński, z wykształceniem i z zainteresowaniami małżonków<sup>30</sup>.

## 2. Aspekt psychofizyczny zjawiska

W życiu rodziców czas, w którym dzieci opuszczają rodzinny dom, najczęściej związany jest z okresem zwanym średnią dorosłością. Zdarza się jednak, że moment ten przypada już na późną dorosłość rodziców. Dzieje się tak najczęściej, kiedy proces odchodzenia dzieci z domu jest rozciągnięty w czasie z powodu posiadania większej liczby potomstwa lub jeżeli różnice wiekowe między dziećmi są znaczne. Innym powodem takiego stanu rzeczy jest coraz powszechniejsze opóźnianie przez młodych ludzi decyzji o usamodzielnieniu się i założeniu własnej rodziny<sup>31</sup>. Tradycyjnie w dorosłości wymienia się trzy etapy: dorosłość wczesną (od 18. lub 20. roku życia do

---

<sup>28</sup> Por. S. BOVEY, *The empty*, dz. cyt., s. 112-125; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 312; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 127.

<sup>29</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 128.

<sup>30</sup> Por. A. KAMIŃSKI, *Studia i szkice pedagogiczne*, wyd. PWN, Warszawa 1978, s. 359-375; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 319; S. KLUCZYŃSKA, *Poradnictwo*, dz. cyt., s. 137.

<sup>31</sup> Por. M. REK-WOŹNIAK, *Młodzi dorośli. Wzory ruchliwości społecznej w okresie transformacji systemowej*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016, s. 91; J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 105-106; J. TURNER, D. HELMS, *Rozwój*, dz. cyt., s. 421-422.

około 35. lub 40. roku życia), średnią (od 35. lub 40. do około 65. roku życia) oraz późną (od 65. roku życia do śmierci), zwaną także starością. Chociaż pojawiają się wątpliwości, co do wyżej wymienionych granic wiekowych oraz zacierania się różnic między nimi, to jednak przyjmuje się ich istnienie jako specyficzne i odrębne okresy w życiu<sup>32</sup>.

Wzrost zainteresowania, od strony naukowej, średnią dorosłością oraz starością wiąże się ze zmianami w strukturze społecznej. Od lat systematycznie zwiększa się długość życia ludzi. Szacuje się, że w epoce brązu człowiek żył przeciętnie około osiemnaście lat, w średniowieczu – trzydzieści lat, na przełomie XIX i XX wieku – pięćdziesiąt lat. Obecnie średni wiek życia w Polsce wynosi: dla kobiet ponad 82, a dla mężczyzn niespełna 74 lat. W parze z wydłużającym się życiem ludzi obserwuje się, zwłaszcza w państwach wysoko uprzemysłowionych i zamożnych, spadek liczby urodzeń. Oznacza to, że w tych społeczeństwach wzrasta procentowy udział osób w wieku średnim oraz senioralnym<sup>33</sup>.

Jak zauważono, opuszczenie domu przez usamodzielniające się dzieci ma miejsce w okresie średniej dorosłości lub starości rodziców. Trudno jest jednak jednoznacznie wykazać czy to, co w tym czasie przeżywają małżonkowie, jest objawem syndromu *pustego gniazda* czy bardziej wiąże się ze specyfiką danego etapu życia, a może poniekąd z jednym i z drugim. Na pewno syndrom *pustego gniazda* skupia w sobie wszystkie problemy średniej dorosłości oraz starości<sup>34</sup>.

Psychologia rozwojowa, będąca jedną z dyscyplin psychologicznych, zajmuje się głównie rozwojem psychicznym człowieka, zmianami zachodzącymi w psychice w ciągu całego jego życia oraz czynnikami, jakie owe zmiany warunkują. Człowiek przechodzi przez kolejne fazy swego życia, a każdy etap rozwojowy niesie ze sobą

---

<sup>32</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 17; J. TURNER, D. HELMS, *Rozwój*, dz. cyt., s. 6; P. OLEŚ, *Psychologia przełomu połowy życia*, wyd. KUL, Lublin 2013, s. 25.

<sup>33</sup> Por. A. WOŹNIAK-KRAKOWIAN, *Problemy wieku senioralnego na przykładzie syndromu opuszczonego gniazda. Refleksje psychologiczno – socjologiczne*, [w:] *Edukacja i animacja społeczno – kulturalna dorosłych (diagnoza – potrzeby – prognozy)*, red. A. HORBOWSKI, J. POTOCZNY, wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2007, s. 289; P. OLEŚ, *Psychologia*, dz. cyt., s. 11; T. KOSTKA, M. KOZIARSKA-ROŚCISZEWSKA, *Choroby wieku podeszłego. Praktyka lekarza rodzinnego*, wyd. PZWL, Warszawa 2009, s. 12; GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY, *Mały Rocznik Statystyczny Polski*, wyd. Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2018, s. 109; S. STEUDEN, *Wybrane psychologiczne aspekty*, dz. cyt., s. 299.

<sup>34</sup> Por. P. OLEŚ, *Psychologia*, dz. cyt., s. 137; Por. A. WOŹNIAK-KRAKOWIAN, *Problemy*, dz. cyt., s. 308.

nowe możliwości i zagrożenia oraz stawia przed osobą nowe zdania, którym winna sprostać<sup>35</sup>.

W zależności od przyjętej teorii, zwraca się uwagę na czynniki odpowiedzialne za rozwój człowieka, które z kolei wyznaczają określone zadania rozwojowe. Jeden z autorów, Robert Havighurst, w całym cyklu życia człowieka wymienia siedem stadiów rozwoju, do których zalicza: niemowlęstwo, wczesne dzieciństwo, średnie dzieciństwo, adolescencję, wczesną dorosłość, wiek średni, późną dojrzałość oraz właściwe im zadania rozwojowe<sup>36</sup>. Zdaniem autora, do najważniejszych zadań w okresie średniej dorosłości, należy osiągnięcie pełnej odpowiedzialności społecznej i cywilizacyjnej, uzyskanie odpowiedniego standardu życia, pomoc dzieciom w stawaniu się odpowiedzialnymi dorosłymi osobami i przygotowanie ich do opuszczenia domu, uczenie się typowego dla osoby dorosłej form spędzania wolnego czasu, budowanie małżeńskiej więzi oraz akceptacja zachodzących zmian fizjologicznych. Późny okres wieku dorosłego, zdaniem Havighursta, przynosi kolejne zadania rozwojowe, łączące się z koniecznością adaptacji do zmian fizycznych i psychospołecznych. Należą do nich: akceptacja spadku witalności, przystosowanie się do emerytury i zmniejszonych dochodów, pogodzenie się z odejściem z domu dorosłych dzieci i ze śmiercią współmałżonka, utrzymywanie stosunków towarzyskich z ludźmi w swoim wieku, przyjmowanie i dostosowywanie się do zmiennych ról społecznych oraz urządzenie w sposób dogodny fizycznych warunków bytu<sup>37</sup>.

Pojawienie się zadania rozwojowego wywołuje kryzys rodzący konieczność wypracowania nowych sposobów funkcjonowania, gdyż dotychczasowe stają się już niewystarczające. Erik Erikson uważa, że rozwój człowieka następuje dzięki przechodzeniu przez niego kolejnych kryzysów, punktów zwrotnych, momentów rozstrzygających między postępem a regresją oraz między integracją a opóźnieniem. Przechodząc przez kolejne fazy życia i przewyciężając pojawiające się kryzysy, osoba rozwija pewną właściwość psychologiczną i zdobywa cnoty, które charakteryzują ją

---

<sup>35</sup> Por. M. PRZETACZNIK-GIEROWSKA, G. MAKIEŁŁO-JARŻA, *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, wyd. WSiP, Warszawa 1992, s. 3.

<sup>36</sup> Por. R. HAVIGHURST, *Developmental Tasks and Education*, wyd. Addison-Wesley Longman Ltd, New York 1972, s. 95-116.

<sup>37</sup> Por. P. OLEŚ, *Psychologia*, dz. cyt., s. 24-25; A. WOŹNIAK-KRAKOWIAN, *Problemy*, dz. cyt., s. 289; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 95; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 36; R. MCCRAE, P. COSTA, *Osobowość*, dz. cyt., s. 17-18.

przez resztę życia i określają jej stan zdrowia psychicznego. Rozwiązanie kryzysu na danym etapie rozwoju jest warunkiem przezwyciężenia kolejnych<sup>38</sup>.

W średnim wieku najważniejszą staje się pomoc młodemu pokoleniu w rozwoju i przygotowaniu do prowadzenia dojrzałego i pożytecznego życia. Osobie przeżywającej ten etap nie wystarcza już potwierdzanie własnej tożsamości. Dąży ona do tego, by być potrzebną, aby uczynić coś, co będzie trwałe i będzie służyło innym, angażuje się w zadania wychodzące poza własne „ja”. Umiejętnością, zdobytą dzięki przezwyciężeniu kryzysu wieku średniego, jest kreatywność – zwana inaczej produktywnością lub twórczością. Przejawia się ona w trosce o wychowanie nowego pokolenia i wprowadzenie go w dorosłe życie, w opiece, wychowaniu i uczeniu dzieci i młodzieży, wspieraniu i przekazywaniu młodszym osobom doświadczenia i życiowej mądrości. Kreatywność wyraża się energią i motywacją do działania, poszerzaniem intelektualnych perspektyw, otwartością, elastycznością, twórczością myślenia i altruizmem. Stagnacja, będąca jej przeciwieństwem, wyraża się nudą, intelektualnym zacieśnieniem, sztywnością myślenia oraz zaabsorbowaniem sobą<sup>39</sup>. Wraz z coraz lepszym poznawaniem średniej dorosłości pojawiają się dane sprawiające, że w postrzeganiu tego okresu życia uwidaczniają się znaczące sprzeczności. Z jednej strony, temu etapowi, przypisywane są cechy stabilności, wyciszenia oraz dużej zdolności adaptacyjnej, z drugiej zaś mówi się o kryzysie wieku średniego, który bywa porównywany z czasem adolescencji<sup>40</sup>.

Niektóre badania pokazują, że istnieją naukowe podstawy potwierdzające istnienie kryzysu wieku średniego i to zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. W okresie średniej dorosłości dokonuje się zasadnicza zmiana w orientacji życiowej człowieka. Coraz więcej uwagi poświęca on własnemu wnętrzu, jednocześnie coraz mniej będąc nastawionym na zewnętrzny świat. Ta zmiana nastawienia prowadzi do oceny dotychczasowego własnego życia, która nie zawsze napawa optymizmem. U znaczącej liczby mężczyzn przyczyn kryzysu należy upatrywać w zmianie stylu życia i uświadomieniu sobie przez nich własnej śmiertelności. Z kolei u kobiet częściej pojawiają się stany depresyjne, poczucie pustki i utraty sensu życia, będące konsekwencją odejścia z domu dorosłych dzieci oraz przeciążenia wynikającego z

---

<sup>38</sup> E. ERIKSON, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, dz. cyt., s. 282-283.

<sup>39</sup> Por. P. OLEŚ, *Psychologia*, dz. cyt., s. 56.

<sup>40</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 20-21; R. MCCRAE, P. COSTA, *Osobowość*, dz. cyt., s. 140-142.

pełnionych jednocześnie ról matki, żony, pracownika oraz opiekunki starzejących się rodziców<sup>41</sup>.

Takie podejście do omawianego zagadnienia można zaobserwować głównie we wczesnych badaniach nad średnią dorosłością. Większość współczesnych analiz nie dostarcza podstaw do wnioskowania o powszechności kryzysu wieku średniego, a nawet niekiedy przeczy jego istnieniu. Tu średnia dorosłość ukazywana jest jako czas dobrego zdrowia psychicznego, wyższej niż u młodszych osób satysfakcji małżeńskiej i większego zadowolenia z życia. Wyjaśnienia tych sprzeczności można poszukiwać w narastaniu indywidualnych różnic, szczególnie widocznych w późnej dorosłości, ale już pojawiających się w wieku średnim, który wyzwala zróżnicowane procesy adaptacyjne, uzależnione od kontekstu sytuacyjnego danej osoby. Niektórzy dorośli zmuszeni są w tym wieku do radzenia sobie z problemami natury zdrowotnej, z utratą pracy czy z niepowodzeniami w realizacji ważnych celów życiowych, z trudnościami w relacjach z dziećmi, rodzicami, współmałżonkiem i dalszą rodziną, a niekiedy także z rozwodem, wdowieństwem czy żałobą. Inni dorośli w tym samym czasie doświadczają sukcesu i ogólnie dobrego samopoczucia<sup>42</sup>.

Tak więc w spojrzeniu na specyfikę połowy życia można przyjąć optymistyczny lub pesymistyczny punkt widzenia. Z jednej strony średnia dorosłość może być okresem szczytowych możliwości, największych sukcesów i osiągnięć, czasem powodzenia ekonomicznego i stabilizacji, rosnącego autorytetu i wpływów w dziedzinie zawodowej i społecznej, okresem autonomii i bezpieczeństwa, twórczej inicjatywy i skuteczności radzenia sobie z przeciwnościami i różnymi trudnościami, względnie dobrego jeszcze stanu zdrowia i satysfakcji z życia. Pesymistyczny punkt widzenia może postrzegać wiek średni jako okres maksymalnego nasilenia stresu związanego z pracą zawodową i sytuacją rodzinną, jako czas trudnych przemian wewnętrznych, konfrontacji z problemem starości i skończoności życia, gdy pojawiają się pierwsze oznaki starzenia się, ubywa energii i gaśnie uroda<sup>43</sup>.

Kwintesencją pesymistycznego spojrzenia na przemiany połowy życia jest koncepcja Homera Figlera, który podaje dziesięć symptomów kryzysu wieku

---

<sup>41</sup> Por. D. MOLINA, *Empty nest, sexy house: To support parents to re-create their life after empty nest syndrome*, wyd. Amazon Digital Services, Seattle 2019, s. 54-63; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 21-22; P. OLEŚ, *Psychologia*, dz. cyt., s. 12; H. SEK, *Kryzys wieku średniego a funkcjonowanie w społecznych rolach rodzinnych*, [w:] *Rodzina a rozwój jednostki*, red. M. TYSZKOWA, wyd. Centralny Program Badań Podstawowych, Poznań 1990, s. 91.

<sup>42</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 21-22; P. OLEŚ, *Psychologia*, dz. cyt., s. 13.

<sup>43</sup> Por. P. OLEŚ, *Psychologia*, dz. cyt., s. 28-29.

średniego<sup>44</sup>. Pierwszym jest poczucie nieszczęścia, ogólny stan niezadowolenia, osamotnienie lub poszukiwanie nowych wartości, kiedy wyczerpało się to, co dostarczało radość. Drugi, to utrata poczucia bezpieczeństwa, obawa o trwałość związku małżeńskiego i związane z nią wątpliwości dotyczące własnej wartości. Trzecim symptomem kryzysu wieku średniego jest depresja spowodowana niejasną perspektywą przyszłości w związku z brakiem namacalnych sukcesów i realnych szans, co może prowadzić do działań autodestrukcyjnych. Niezadowolenie – jako skutek depresji albo obawy przed nieodwracalnymi konsekwencjami własnych decyzji – to czwarty z opisywanych przez Figlera symptomów. Kolejne, to niepokój i niejasne przeczucie, że nadchodzi coś strasznego, będące zapowiedzią przebijającego się do świadomości lęku przed śmiercią oraz konflikt między oczekiwaną a realną wizją samego siebie, tym ostrzejszy, im bardziej towarzyszy mu świadomość zmniejszających się szans stania się tym, kim by się chciało być – konflikt między potrzebą wolności i prawem do podejmowania własnych decyzji a ograniczeniami wynikającymi z życiowej sytuacji i pełnionych ról oraz lęk przed nieznanymi skutkami własnych działań. Cztery ostatnie symptomy kryzysu wieku średniego, to nerwowość i brak cierpliwości, czyli irytacja wobec przeszkód, które pojawiają się w życiu, nieefektywne zajmowanie się wieloma rzeczami jednocześnie, rozproszenia, trudności w skupieniu się na czymś jednym, ale naprawdę ważnym, poczucie zatracenia własnej indywidualności i obniżenie satysfakcji z wykonywanej pracy, a także obsesja śmierci, choroby i starości<sup>45</sup>.

Wkraczanie człowieka w okres starości nie oznacza rozwojowej stabilizacji, ponieważ stawia ona kolejne zadania, ale także łączy się z licznymi trudnościami i ograniczeniami. Zmiany związane ze starością nie układają się w jeden, podobny dla wszystkich wzorzec zachowania, osobowości czy społecznego funkcjonowania. To okres, w którym najpełniej ujawnia się to, że rozwój człowieka nie zawsze polega na wzroście, ale dotyczy również zmian w proporcjach. Jedne sprawności wzrastają, odzwierciedlając bogactwo doświadczeń zgromadzonych przez całe życie, inne maleją i są wyrazem obniżenia dynamiki życiowej i starzenia się organizmu<sup>46</sup>.

---

<sup>44</sup> Por. H. FIGLER, *Overcoming executive mid-life crisis*, wyd. John Wiley & Sons, New York 1978, s. 35-52.

<sup>45</sup> Por. J. OGBAH, S. UMOH, M. OMOZUWA, *Challenges and coping strategies of empty nesters*, wyd. Lap Lambert Academic, Saarbrücken 2013, s. 84-103; P. OLEŚ, *Psychologia*, dz. cyt., s. 29.

<sup>46</sup> Por. S. STEUDEN, *Wybrane psychologiczne aspekty*, dz. cyt., s. 299.

Biologiczne zmiany, związane ze starzeniem się, mają wielokierunkowy i zróżnicowany charakter. Odmienność cech genetycznych, inne doświadczenia życiowe, a także strategie adaptacyjne sprawiają, że poszczególne osoby różnią się pod względem tempa oraz obrazu starzenia się. Przejawy starzenia się organizmu uwidaczniają się w fizycznym obrazie osoby i sposobie jej funkcjonowania. Obniża się elastyczność mięśni, zmniejsza się ich masa i siła, maleje sprawność układu krążenia, nerwowego, hormonalnego, oddechowego, trawiennego i płciowego. Pojawiają się choroby starcze, uaktywniają się z wiekiem zaburzenia genetyczne, obniża się aktywność procesów naprawczych. Starsza osoba potrzebuje większej ilości snu i odpoczynku, szybciej się męczy oraz ma zawężone zainteresowania. Zwiększa się jej drażliwość, obniża nastrój, wolniej wykonuje zadania i ma wydłużony czas reakcji na bodźce. Zmiany dotyczą także sprawności funkcjonowania zmysłów wzroku i słuchu<sup>47</sup>.

Chociaż osoby starsze cierpią zasadniczo na te same choroby, co ludzie w młodszym wieku, to jednak ich przebieg u seniorów jest inny. Wynika to ze specyfiki zmian fizjologicznych i morfologicznych. O ile u osób młodszych choroba zazwyczaj jest spowodowana pojedynczym i łatwym do określenia czynnikiem zewnętrznym, ma krótki okres utajenia i nagły, wyraźny początek, o tyle w grupie seniorów przyczyny choroby są zwykle ukryte, liczne i wewnątrzpochodne. Mają długi okres utajenia, a ich przebieg jest najczęściej przewlekły, ze skłonnością do powikłań<sup>48</sup>.

W zakresie procesów poznawczych starzenie się nie przynosi istotnych odchyłeń od prawidłowego stanu. Dotyczy to m.in. wiedzy, osądu praktycznego i umiejętności zmagania się z problemami. Zmiany dotyczą sfery percepcji, bowiem zmniejsza się tempo przetwarzania nowych informacji, zdolności koncentracji i podzielności uwagi. Starszym osobom trudność sprawia zdobywanie nowych umiejętności, zapamiętywanie i uczenie się. Seniorzy na ogół charakteryzują się łagodnością, cierpliwością, mądrością, wyrozumiałością, uporem, skłonnością do unikania ryzyka oraz niechęcią do zmian. Na sile przybiera potrzeba przynależności, poczucia bezpieczeństwa, wyciszenia i samodzielności<sup>49</sup>.

---

<sup>47</sup> Por. T. KOSTKA, M. KOZIARSKA-ROŚCISZEWSKA, *Choroby*, dz. cyt., s. 39-43; S. STEUDEN, *Wybrane psychologiczne aspekty*, dz. cyt., s. 304; S. STEUDEN, *Poradnictwo psychologiczne dla osób w późnej dorosłości*, [w:] *Poradnictwo psychologiczne*, dz. cyt., s. 161-163.

<sup>48</sup> Por. K. SIEMIONKO, N. WYGNAŁ, N. WASZKIEWICZ, *Zaburzenia psychiczne występujące u seniorów*, [w:] *Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, wyd. PZWL, Warszawa 2016, s. 71.

<sup>49</sup> Por. S. STEUDEN, *Wybrane psychologiczne aspekty*, dz. cyt., s. 305; M. STRAŚ-ROMANOWSKA, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, red. B. HARWAS-NAPIERAŁA, J. TREMPAŁA, wyd. PWN, Warszawa 2004, s. 270-277.

Od okresu średniej dorosłości można zaobserwować stabilizację sposobu emocjonalnego reagowania i wzrost pozytywnych uczuć. Załamanie tego trendu występuje dopiero w późnej starości. Wzrost pozytywnych stanów emocjonalnych wiąże się ze zwiększoną odpornością na frustrację, doskonaleniem strategii radzenia sobie ze stresem oraz z lepszym dostosowaniem życiowych planów do własnych możliwości. Czynnikiem, który znacząco wpływa na stan emocjonalny, są życiowe doświadczenia. Pozytywny bilans życia kumuluje pozytywny stan emocjonalny. Natomiast lęk, poczucie krzywdy czy rozgoryczenie łączyć należy z negatywnym doświadczeniem i brakiem wsparcia<sup>50</sup>.

Syndrom *pustego gniazda*, rozpatrywany jako pewien proces rozciągnięty w czasie, przypada na okres średniej i późnej dorosłości. Starość ze swoimi dolegliwościami bywa postrzegana jako czas społecznych i biologicznych strat. Człowiek stopniowo traci zdrowie i fizyczną wydolność. Drobne dolegliwości narastają, nakładają się na siebie, zmniejszając sprawność. Do tego dochodzą przewlekłe choroby, często występujące razem, jak np. nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca czy cukrzyca. Osoba, do tej pory żyjąca w pośpiechu, nie tylko niezależna, ale i wspierająca innych, zaczyna potrzebować pomocy w najprostszycy życiowych czynnościach. Zależność ta sprawia, że czuje się niepotrzebna i zbędna, często uważa, że jest dla innych ciężarem. Obserwując zmiany w swoim ciele, czuje się mniej atrakcyjna fizycznie. W tym okresie nasilają się problemy natury psychicznej, jak przygnębienie, utrata zainteresowań czy unikanie kontaktów<sup>51</sup>. Jedną z największych bolączek starości jest społeczna izolacja i osamotnienie. Dzieci, odchodząc z domu, pozostawiają tzw. *puste gniazdo*. Często wyjeżdżają daleko od miejsca zamieszkania rodziców, dlatego kontakt z nimi i z wnukami bywa ograniczony do rzadkich odwiedzin i rozmów telefonicznych. Przyjaciele chorują, stają się coraz mniej sprawni, a w końcu umierają. Coraz trudniej jest o nowe znajomości. Młodzi mają mało czasu dla ludzi w podeszłym wieku, usuwając ich niekiedy poza nawias. Umiera także współmałżonek<sup>52</sup>. Lista strat, które przeżywają osoby w późnej dorosłości, jest długa. Uzupełnia ją dodatkowo moment zakończenia pracy zawodowej, która nie tylko daje możliwości zarobkowania, lecz także zapewnia odpowiednią pozycję społeczną i prestiż. Praca

---

<sup>50</sup> Por. S. STEUDEN, *Wybrane psychologiczne aspekty*, dz. cyt., s. 305.

<sup>51</sup> Por. D. DUDEK, *Zagadnienia związane z psychiką osób w wieku podeszłym. Psychopatologia*, [w:] *Psychogeriatra*, dz. cyt., s. 19; A. WOŹNIAK-KRAKOWIAN, *Problemy*, dz. cyt., s. 306; T. KOSTKA, M. KOZIARSKA-ROŚCISZEWSKA, *Choroby*, dz. cyt. s. 148.

<sup>52</sup> Por. S. STEUDEN, *Wybrane psychologiczne aspekty*, dz. cyt., s. 310; D. DUDEK, *Zagadnienia*, dz. cyt., s. 19-20.

zawodowa jest wykładnikiem samooceny i poczucia własnej wartości, tworzy strukturę dni i tygodni, wypełnia czas, daje poczucie sensowności działania oraz wkładu w dobro społeczne. Dzięki niej człowiek realizuje swoje aspiracje i zamierzenia. Osiągnięcie wieku emerytalnego sprawia, że staje się on mniej produktywny i kreatywny<sup>53</sup>.

Wspomniane wyżej procesy, które zachodzą w życiu starszej osoby, znacząco wpływają na jej kondycję psychiczną. Zespół objawów związanych z odejściem z domu dorosłych dzieci nie jest jedynym, z którym zmagają się seniorzy. Agata Woźniak-Krakowian wymienia inne, mogące nasilić się w tym okresie życia zespoły objawów, dotyczące zwłaszcza kobiety. Należy do nich tzw. „zespół Alicji w krainie czarów”, „zespół Diogenesa”, „zespół Kopciuszka”, „zespół Ksantypy”, „zespół Strażniczki” czy też „zespół paniki zamykających się drzwi”. Chociaż nazwy te brzmią bajkowo, to jednak ich objawy do bajkowych nie należą<sup>54</sup>.

Pierwszy z nich, to tzw. „zespół Alicji w krainie czarów”, który opisuje występującą u kobiet postawę życiową, polegającą na przewadze imaginacji nad realnością. Rzeczywistość jest podporządkowana życzeniom, a realny świat wymyślonej rzeczywistości. W konsekwencji rozdźwięk między wyobrażeniem a spełnieniem wywołuje rozczarowanie i osobowościowe problemy<sup>55</sup>. Z kolei objawami „zespołu Diogenesa” jest wyobcowanie się ze środowiska, drastyczne ograniczenie życiowych potrzeb oraz zerwanie łączności z cywilizacją. Osoby dotknięte tego typu zespołem mają utrudniony i ograniczony kontakt z otoczeniem i charakteryzują się prymitywizmem zachowań. Zespół jest rozszerzoną wersją zbieractwa, objawiającą się, obok gromadzenia niepotrzebnych rzeczy, również zaniedbaniem higieny osobistej oraz nieprzestrzeganiem podstawowych zasad sanitarnych w miejscu zamieszkania. Zespół ten może być niekiedy zwiastunem rozwijającej się poważnej choroby psychicznej<sup>56</sup>.

„Zespół Kopciuszka” jest charakterystyczny dla kobiet, których postawa polega na braku życiowej aktywności i bierności w kontaktach z mężczyznami. Osoby, dotknięte objawami tego zespołu, żyją w poczuciu niskiej wartości, deprecjonują swoją

---

<sup>53</sup> Por. D. DUDEK, *Zagadnienia*, dz. cyt., s. 20.

<sup>54</sup> Por. A. WOŹNIAK-KRAKOWIAN, *Problemy*, dz. cyt., s. 306-308.

<sup>55</sup> Por. M. GRAJEK, A. REJ, S. KRYSKA, *Zespół Alicji w Krainie Czarów – co dolega Alicji?*, [w:] (Internet, 22.02.2018) [www.medtube.pl/tribune-pl/2011/10/zespol-alicji-w-krainie-czarow-co-dolega-alicji](http://www.medtube.pl/tribune-pl/2011/10/zespol-alicji-w-krainie-czarow-co-dolega-alicji); M. SABINIEWICZ, *Zespół Alicji w Krainie Czarów*, [w:] (Internet, 22.02.2018) [www.neuropsychologia.org/zespol-alicji-w-krainie-czarow](http://www.neuropsychologia.org/zespol-alicji-w-krainie-czarow); A. WOŹNIAK-KRAKOWIAN, *Problemy*, dz. cyt., s. 306.

<sup>56</sup> Por. T. KOSTKA, M. KOZIARSKA-ROŚCISZEWSKA, *Choroby*, dz. cyt., s. 150; M. POŁOM, *Zespół Diogenesa – charakterystyka zjawiska*, „Psychogeriatra Polska” 10(2014) nr 4(11), s. 107; A. WOŹNIAK-KRAKOWIAN, *Problemy*, dz. cyt., s. 306.

pozycję społeczną, uznając całkowitą zależność od współmałżonka – zarówno emocjonalną, jak i finansową<sup>57</sup>. Inną dolegliwość stanowi tzw. „zespół Ksantypy”, objawiający się w postawie wyrażającej zbytnią troskę o czystość i porządek w domu. Nadmierna pedanteria łączy się ze sztywnością charakterologiczną oraz z dużym rozgoryczeniem seksualnym i słabą więzią uczuciową ze współmałżonkiem<sup>58</sup>.

Kolejny z wymienionych zespołów objawów związanych z przeżywaniem przez kobiety późnej dorosłości, to „zespół Strażniczki”. Nazwa nawiązuje do prezentowanej postawy społecznej przejawiającej się w zdecydowaniu, wyczuleniu na sprawy otoczenia, niesprawiedliwość i los słabszych oraz stawianiu w obronie pokrzywdzonych. Według opinii psychologów, menopauza wyzwala w kobiecie chęć dokonywania rzeczy i podejmowania wyzwań, które po latach dominacji rodziny i domu, przynoszą jej osobistą satysfakcję (działalność dobroczynna, nauka języków obcych, podróżowanie). Przy braku odpowiednich predyspozycji psychicznych, syndrom ten może przerodzić się w nieustanne kontrolowanie współmałżonka i nadmierne ingerowanie w życie dorosłych już dzieci. Ostatnim z prezentowanych zespołów jest „zespół paniki zamykających się drzwi”. Polega on na przyjmowaniu stylu bycia, który charakterystyczny jest dla młodych ludzi, a polega na erotycznym prowokowaniu dużo młodszych mężczyzn i przykładaniu nadmiernej uwagi do własnej atrakcyjności. Pierwsze jego objawy można zaobserwować już u kobiet po czterdziestym roku życia, którym trudno jest zaakceptować fizyczne zmiany i związane z wiekiem zainteresowanie osób płci przeciwnej. Często łączy się on z występowaniem przygnębienia, bezsennością, lękiem i depresją<sup>59</sup>.

Depresja jest jednym z najczęstszych problemów psychicznych w grupie osób w wieku senioralnym. Pojawia się u połowy osób po 65. roku życia, podczas gdy w ogólnej populacji osób dorosłych występuje u 5-15% mężczyzn i 5-25% kobiet. Jest wiele elementów, które w okresie późnej dorosłości może przyczynić się do wystąpienia tej choroby. Należą do nich m.in. przewlekłe choroby somatyczne, inwalidztwo, ból, poważna strata związana z opuszczeniem domu przez dzieci, przejściem na emeryturę lub śmiercią współmałżonka, pogorszenie samodzielnego funkcjonowania, złe warunki socjalne, przeniesienie do domu opieki, bezradność,

---

<sup>57</sup> Por. D. WĘCŁAWEK, *Kompleks Kopciuszka? Syndrom Roszpunki? 5 przypadłości tylko na pozór jak z bajki!*, [w:] (Internet, 23.02.2018) [www.kobieta.gazeta.pl/kobieta\\_ekstra/1,155242,19448038,przypadlosc-jak-z-bajki.html](http://www.kobieta.gazeta.pl/kobieta_ekstra/1,155242,19448038,przypadlosc-jak-z-bajki.html); A. WOŹNIAK-KRAKOWIAN, *Problemy*, dz. cyt., s. 306.

<sup>58</sup> Por. A. WOŹNIAK-KRAKOWIAN, *Problemy*, dz. cyt., s. 306.

<sup>59</sup> Por. Tamże, s. 307.

uczucie bezużyteczności, jak również poniżanie ze strony innych. Kliniczny obraz depresji w starszym wieku jest zwykle nietypowy. Występuje duża zmienność objawów. Obserwuje się niepokój psychoruchowy, lęk, liczne skargi somatyczne, zwłaszcza na ból, istotne pogorszenie funkcji poznawczych, objawy psychotyczne w postaci urojeń winy i podejrzliwości. Wzrasta ryzyko i skuteczność podejmowanych prób samobójczych<sup>60</sup>. Rodzice, których dzieci się usamodzielniały i opuściły rodzinny dom, mogą przeżywać wewnętrzną sprzeczność i poczucie winy z powodu odkrycia czerpania przyjemności z uwolnienia się od rodzicielskich obowiązków. Dodatkowo, jeśli rozstanie z dziećmi nastąpiło po okresie nasilonych konfliktów z nimi, wspomniane poczucie winy może być spotęgowane przez niską ocenę własnych kompetencji rodzicielskich<sup>61</sup>.

Jak już wspomniano wyżej, rozstanie z dzieckiem jest szczególnie trudne dla kobiet. Nierzadko u matek usamodzielniających się dzieci pojawiają się oznaki depresji, będącej wynikiem braku poczucia władzy nad swoim życiem, które do tej pory było zorganizowane wokół troski o dzieci. Istniejąca duża symbioza między matką a dziećmi oraz widzenie swojej przyszłości głównie z perspektywy rodzicielskiej i opiekuńczej sprawia, że po opuszczeniu domu rodzinnego przez dzieci, często występuje bezradność i bezsilność. Aleksandra Urbaniak uważa, że wiąże się to z wypadnięciem kobiety z roli matki, przestającej czuć się potrzebną, nie umiejącą odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Depresja może także wiązać się z utratą jedynej władzy, jaką dysponowała kobieta – władzy nad swoim dzieckiem<sup>62</sup>.

Dominujące uczucia i postawy rodziców, których dzieci usamodzielniały się, odchodząc z rodzinnego domu, zależą od tego, jak przystosowali się oni do nowej sytuacji w życiu i nadchodzącej starości. Jeśli nawet małżonkowie znaleźli się w kryzysie w związku z usamodzielnieniem się dzieci, to istnieją sposoby, pozwalające ten kryzys przezwyciężyć. Trudne chwile związane z odejściem dzieci z domu, mogą stać się szansą pełniejszego rozwoju emocjonalnego wszystkich członków rodziny. Aby

---

<sup>60</sup> Por. K. SIEMIONKO, N. WYGNAŁ, N. WASZKIEWICZ, *Zaburzenia*, dz. cyt., s. 81; N. RUSSO, B. GREEN, N. RUSSO, B. GREEN, *Kobiety a zdrowie psychiczne*, [w:] *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice*, red. B. WOJCISZKE, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002, s. 314-316.

<sup>61</sup> Por. S. BURK, *Empty nest syndrome affecting female single and married parent*, wyd. New Mexico State University, Falls Church 1989, s. 34-39; S. KLUCZYŃSKA, *Poradnictwo*, dz. cyt., s. 135-137; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 103.

<sup>62</sup> Por. A. URBANIAK, *Syndrom „pustego gniazda” – czym jest? Jak sobie z nim radzić?*, [w:] (Internet, 05.09.2017) [www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/syndrom-pustego-gniazda-czym-jest-jak-sobie-z-nim-radzic\\_43098.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/syndrom-pustego-gniazda-czym-jest-jak-sobie-z-nim-radzic_43098.html); N. RUSSO, B. GREEN, *Kobiety*, dz. cyt, s. 323-325; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 103-104.

jednak tak się stało, konieczne jest, aby rodzice nie patrzyli na siebie jednowymiarowo, żeby nie ograniczali się jedynie do roli rodzica, ale szukali satysfakcji także w życiu zawodowym, w relacji ze współmałżonkiem i przyjaciółmi<sup>63</sup>.

Sytuacja smutku wywołana stratą i procesem odchodzenia, zmusza człowieka do zastanowienia się nad sobą i do zdefiniowania na nowo własnej tożsamości. Problemy, jakie przeżywają rodzice usamodzielniających się dzieci, pokazują, że muszą oni nadrobić zaległości w budowaniu tożsamości bardziej niezależnej i autonomicznej. Zmiana psychologicznej tożsamości jest trudnym i długotrwałym procesem przystosowania się do nowych warunków życia. Niekiedy siła przywiązania człowieka do tego, co było, a co bezpowrotnie zostało utracone, jest tak duża, że przez długi czas żyje w poczuciu pustki i nieszczęścia. Jednym z mitów powielanych na ten temat jest przeświadczenie o niezwykłej trwałości indywidualnej tożsamości człowieka. Mit ten jest źródłem przekonania, że po utracie czegoś, co stanowi główną wartość dotychczasowego życia, człowiek już nigdy nie będzie w stanie w pełni podnieść się z rozpaczy<sup>64</sup>.

### 3. Przemiany w relacjach małżeńskich i rodzinnych

Rozwój człowieka odbywa się w ciągu całego życia i polega na gromadzeniu i organizowaniu doświadczeń. W miarę indywidualnego rozwoju poszczególnych członków rodziny, zmienia się także typ interakcji, co z kolei zwrótnie sprzyja osobistemu rozwojowi. Dzięki zmianom charakteru interakcji i stosunków między członkami rodziny, następują w niej ciągłe przeobrażenia. Rodzina ma więc swój własny cykl życia i rozwoju, zazębiający się z cyklem życia jej członków<sup>65</sup>.

Zachodzący w rodzinie proces interakcji nie przebiega liniowo, choć odbywa się w linearnym wymiarze czasu. Rodzina rozwija się etapami – nie wzrasta w sposób

---

<sup>63</sup> Por. A. WOŹNIAK-KRAKOWIAN, *Problemy*, dz. cyt., s. 308; V. KAST, *Syndrom*, dz. cyt., s. 94-95.

<sup>64</sup> Por. J. CZAPIŃSKI, *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, wyd. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1994, s. 187; V. KAST, *Syndrom*, dz. cyt., s. 94.

<sup>65</sup> Por. M. TYSZKOWA, *Rodzina, doświadczenie i rozwój jednostki. Paradygmat teoretyczny badań*, [w:] *Rodzina a rozwój jednostki*, dz. cyt., s. 18; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 31; L. CIERPIAŁKOWSKA, *Związki miłosne i koluzyjne*, [w:] *Seksualność w cyklu życia człowieka*, red. M. BEISERT, wyd. PWN, Warszawa 2012, s. 197; T. ROSTOWSKA, *Postawy rodzicielskie percypowane przez młodzież a style komunikacji wewnątrzrodzinnej*, [w:] *Rodzina – rozwój – praca*, dz. cyt., s. 135-136; J. REMBOWSKI, *Rodzina jako system powiązań*, [w:] *Rodzina i dziecko*, red. M. ZIEMSKA, wyd. PWN, Warszawa 1986, s. 10; A. JANKE, *Wolnościowy aspekt wychowania w rodzinie w perspektywie interakcjonizmu symbolicznego*, [w:] *Wolność jako wartość i problem edukacyjny*, red. A. DE TCHORZEWSKI, wyd. Wers, Bydgoszcz 1999, s. 129.

ciągły, płynny i jednolity, dlatego przeżywa okresy przejścia i zmiany na przemian z okresami względnej stabilizacji. W miarę jak rodzina przechodzi przez kolejne etapy swojego cyklu, kolejne pokolenia wywierają na siebie trwałe, wzajemny i kształtujący wpływ. Kiedy jedno pokolenie stoi wobec problemów starzenia się, kolejne próbuje uporać się z opuszczeniem domu przez dzieci, a jeszcze inne planuje rozwój zawodowy albo odkrywa intymne związki międzyludzkie. W tym systemie każde pokolenie wywiera wpływ na inne, a jednocześnie podlega wpływom pokolenia drugiego. Podczas trwania tego procesu system relacji rodzinnych jest stale określany na nowo<sup>66</sup>.

Koncepcja życiowego cyklu rodziny pojawiła się w drugiej połowie XX wieku w obszarze nauk społecznych. Socjologia rodziny wyodrębnia kilka faz rozwoju rodziny, a do najważniejszych należą: okres preparentalny, kiedy nowopowstała rodzina nie ma jeszcze i nie wychowuje dzieci, okres parentalny, w którym rodzą się dzieci i są w rodzinie wychowywane, okres postparentalny obejmujący ten czas w życiu rodziny, który następuje po usamodzielnieniu się dzieci i założeniu przez nie własnych rodzin. Te trzy okresy tworzą cykl życia i rozwoju rodziny, dającej początek nowego cyklu życia rodzin dorosłych dzieci<sup>67</sup>.

Bardziej szczegółowy opis faz życia rodziny prezentuje Irena Jelonkiewicz. Według niej, pierwszy etap stanowi wyprowadzenie się z domu. Są to młodzi dorośli niezwiązani małżeństwem. Potem następują kolejne fazy: małżeństwo do urodzenia pierwszego dziecka, renegocjacja zasad i relacji w związku z pojawieniem się dziecka, pierwsze dziecko rozpoczyna naukę szkolną, rodzina z adolescentem, rodzina wypuszczająca dzieci w świat. Ostatnią fazą życia rodziny jest faza porodzielska<sup>68</sup>.

Stanie się mężem i żoną jest ważnym i przełomowym momentem, wymagającym wielu zmian i przystosowań. Kiedy małżonkowie zaczynają wspólne życie, wprowadzają do niego wiele uzgodnień, koniecznych w bliskim związku. Para przechodzi od niezależności do współzależności, podejmuje decyzję zaangażowania się wobec drugiej osoby. Zawarcie małżeństwa oznacza zmianę w dwóch trwałych systemach rodzinnych i utworzenie podsystemu w każdym z nich. Małżonkowie otrzymują od swojej rodziny zbiór wzorców, tradycji i oczekiwań dotyczących

<sup>66</sup> Por. H. GOLDENBERG, I. GOLDENBERG, *Terapia rodzin*, wyd. UJ, Kraków 2006, s. 24.

<sup>67</sup> Por. M. TYSKOWA, *Rodzina, doświadczenie i rozwój jednostki*, dz. cyt., s. 18-19; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 40; A. WACHOWIAK, *Socjologia rodziny w Polsce – narodziny i rozwój*, wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu, Poznań 1996, s. 27-36; P. LANDWÓJTOWICZ, *Duszpasterskie wsparcie małżonków i rodzin w kryzysach*, [w:] *Towarzystwo małżeństwu i rodzinie. Inspiracje adhortacji apostołskiej Amoris laetitia dla duszpasterstwa rodzin*, red. J. GOLEŃ, wyd. KUL, Lublin 2017, s. 376-378.

<sup>68</sup> Por. I. JELONKIEWICZ, *Poradnictwo rodzinne*, [w:] *Poradnictwo psychologiczne*, dz. cyt., s. 233.

interakcji w małżeństwie i życiu rodzinnym. W pewnym sensie oboje pochodzą z różnych kultur o odmiennych zwyczajach, rytuałach, aspiracjach i doświadczeniach. Oba paradygmaty zostają w części zachowane, aby umożliwić każdej osobie zachowanie własnej tożsamości i wzajemnie uzgodnione, aby małżeństwo mogło prowadzić wspólne życie<sup>69</sup>.

Małżonkowie stopniowo dochodzą do porozumienia w sprawie praktycznych aspektów wspólnego życia, np. kiedy i jak spać, kochać się, kłócić i godzić. Decydują, jak obchodzić święta, planować wakacje, wydawać pieniądze czy wykonywać poszczególne prace domowe. Uzgadniają, które tradycje każdej z rodzin zachować i jakie nowe wprowadzić jako własne. Określają wreszcie stopień zbliżenia się lub dystansu do obu rodzin pochodzenia. Tak więc małżonkowie rozwiązują wiele spraw, których nawet w części nie byli w stanie przewidzieć przed ślubem. Informacje, jakie otrzymali o małżeństwie, i ich własne wyobrażenia o nim a obecne doświadczenia, to często dwie różne rzeczywistości. Problemy mogą stać się o tyle poważniejsze, o ile mąż i żona wnoszą do małżeństwa różne poglądy i sprzeczne oczekiwania. Wypracowując nowy rodzaj wzajemnych relacji, para stwarza sposoby radzenia sobie z niepowodzeniami<sup>70</sup>.

Przyjście na świat dziecka, poprzedzone czasem oczekiwania, jest dla wielu małżeństw doświadczeniem radosnym i ekscytującym. Fakt, że człowiek staje się rodzicem, jest jednym z najbardziej doniosłych wydarzeń jego życia. Jest to zdarzenie znaczące, wyraźne i nieodwracalne z daleko idącymi implikacjami, dotyczącymi struktury i funkcjonowania związku małżeńskiego, organizacji rodziny i wielu innych podstawowych aspektów codziennego życia. Młoda para, wraz z pojawieniem się potomka, staje się odrębną grupą społeczną, zostaje mocniej włączona w system rodzinny. Mąż i żona przesuwają się o jedno pokolenie wyżej, podobnie jak inni członkowie rodziny – rodzeństwo rodziców staje się wujostwem, siostrzenicę, bratanicę, siostrzeńcy i bratankowie stają się odpowiednio siostrami lub braćmi

---

<sup>69</sup> Por. H. GOLDENBERG, I. GOLDENBERG, *Terapia*, dz. cyt., s. 38-39; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 33.

<sup>70</sup> Por. T. ROSTOWSKA, J. ROSTOWSKI, *Miłość jako wyznacznik jakości małżeńskiej*, [w:] *Rodzina – rozwój – praca*, dz. cyt., s. 18; H. GOLDENBERG, I. GOLDENBERG, *Terapia*, dz. cyt., s. 39; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 33; L. CIERPIAŁKOWSKA, *Związki*, dz. cyt., s. 198-199.

cioteczniymi lub stryjeczniymi, a rodzice nowego ojca i matki zostają dziadkami. W nowej rodzinie i w rodzinie rozszerzonej zachodzi pionowe przegrupowanie<sup>71</sup>.

Będąc rodzicami, małżonkowie czują się bardziej dowartościowani jako dorośli, stają się w większym stopniu odpowiedzialni, a swoją przyszłość wiążą z wychowaniem dziecka. Posiadanie przez małżonków dziecka lub dzieci i ich kolejne przyjścia na świat są czynnikami wzmacniającymi, integrującymi i wzbogacającymi związek oraz każdego z rodziców o nowe, bardzo ważne, a nieosiągalne w inny sposób wartości. Posiadanie dziecka stwarza odrębny rodzaj satysfakcji i szczęścia płynącego z pełnienia ról rodzicielskich. Jest także utwierdzeniem i pogłębieniem wzajemnej miłości małżonków<sup>72</sup>.

Z drugiej strony młodzi ludzie, którzy zdążyli wypracować sobie zadowalający sposób wspólnego życia, uświadamiają sobie, że narodziny dziecka stwarzają nowe nieporozumienia i odnawiają stare. Pojawiają się lęki związane z utratą bliskości, wolności, wyłączności i wygody życia. Decyzja o posiadaniu dziecka jest szczególnie brzemienna w skutki dla kobiet, które przynajmniej na jakiś czas muszą ograniczyć swój rozwój zawodowy na rzecz prowadzenia domu i wychowania dziecka. Małżonkowie nie żyją już wyłącznie dla siebie, dlatego mogą budzić się w nich uczucia zazdrości o emocjonalne zaangażowanie w relacje z dzieckiem. Panuje powszechne przekonanie, że po urodzeniu się dziecka następuje w jakiejś mierze spadek poziomu jakości małżeńskiej<sup>73</sup>.

Dorastanie dzieci przypada na okres, w którym rodzice często przeżywają trudności związane z wiekiem średnim. Kryzys czasu adolescencji bywa porównywany z kryzysem rozwojowym średniej dorosłości. Zbieżność ta jednak, na zasadzie podobieństwa, wcale nie sprzyja porozumiewaniu się i budowaniu głębszych więzi pomiędzy rodzicami i dziećmi. Młodzież oczekuje pomocy, także od rodziców, choć jednocześnie najchętniej korzysta ze wsparcia rówieśniczego i zaufanych dorosłych, nie będących jej rodzicami. Udzielanie wsparcia dorastającym dzieciom i rozwój relacji z nimi jest zadaniem niezwykle trudnym i wymaga od rodziców szczególnej wrażliwości,

---

<sup>71</sup> Por. L. CIERPIAŁKOWSKA, *Związki*, dz. cyt., s. 198; H. GOLDENBERG, I. GOLDENBERG, *Terapia*, dz. cyt., s. 40; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 33.

<sup>72</sup> S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 33-34.

<sup>73</sup> Por. L. CIERPIAŁKOWSKA, *Związki*, dz. cyt., s. 199; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 34; J. ROSTOWSKI, *Poziom podobieństwa cech osobowości partnerów jako uwarunkowanie dobranego związku małżeńskiego*, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 1986, s. 172-177.

otwartości i kompetencji. Rodzice nie zawsze są źródłem trafnego wsparcia. Udzielają go zgodnie z własnymi wyobrażeniami, a nie jako odpowiedź na rzeczywiste problemy młodzieży, która oczekuje emocjonalnego oparcia, a często otrzymuje materialną pomoc lub konkretne pouczenia dotyczące zachowania. Rodzicielskie wsparcie, jeśli nie jest trafne, staje się powodem dodatkowych nieporozumień. Często bywa odbierane jako ograniczenie i zagrożenie dla typowych w tym wieku potrzeb intymności i autonomii<sup>74</sup>. Rodzice dorastających dzieci nie są w stanie utrzymać już pełni władzy rodzicielskiej, kontrolować zachowania swoich dzieci i wywierać wpływu na ich postępowanie. Nie mogą jednak zupełnie zrzec się swojego rodzicielskiego oddziaływania. Zmienianie reguł, narzucanie pewnych ograniczeń i renegocjowanie ról – to wszystko staje się konieczne, w miarę jak nastolatki dążą do większego stopnia samookreślenia i stopniowo uniezależniają się od rodziców<sup>75</sup>.

Międzypokoleniowy konflikt w rodzinie, będący wynikiem różnic występujących między młodszym a starszym pokoleniem, dostrzegalny jest na każdym etapie rodzinnego życia. Uwzględniając jednak dynamikę i specyfikę zmian rozwojowych człowieka, okazuje się, że najbardziej konfliktowy charakter mają relacje między dorastającymi dziećmi a ich rodzicami. Szczególnie ujawnia się on w zakresie preferowanych systemów wartości, postaw wobec innych osób, problemów życia codziennego, zainteresowań i potrzeb. Wspomniane różnice określane są jako luka pokoleniowa, u której podstaw leżą pluralistyczne systemy wartości, szybko dokonujące się zmiany społeczne, rozwój w zakresie współczesnych technologii. Zmiany te sprawiają, że dla wielu młodych świat przedstawia się jako zbyt złożony i jednocześnie mało stabilny, ażeby dostarczyć mógł stałych ram odniesienia, tak ważnych w kształtowaniu się systemu wartości<sup>76</sup>.

Rozbieżności między rodzicami a ich dorastającymi dziećmi na tle systemu wartości, głoszonych przez młodych opinii i ocen, a także różnice w kwestiach światopoglądowych są ważnym uwarunkowaniem dla występujących w rodzinie konfliktów międzypokoleniowych. Nie bez znaczenia pozostaje także fakt wcześniejszego niż kiedyś występowania fizjologicznego dojrzewania, w tym także płciowego. Przedłuża się również okres młodości. Dorastające dzieci, z racji studiów, przez wiele lat pozostają poza domem, w kulturze grupy rówieśniczej, w której ma

---

<sup>74</sup> Por. H. SEK, *Kryzys*, dz. cyt., s. 101; H. GOLDENBERG, I. GOLDENBERG, *Terapia*, dz. cyt., s. 41.

<sup>75</sup> Por. H. GOLDENBERG, I. GOLDENBERG, *Terapia*, dz. cyt., s. 41.

<sup>76</sup> Por. T. ROSTOWSKA, *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie. Analiza psychologiczna*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2001, s. 37-38.

miejsce kształtowanie specyficznych form zachowania, a niejednokrotnie nawet korygowanie systemu wartości, który nierzadko stoi w sprzeczności z systemem wyniesionym z domu rodzinnego, akceptowalnym przez rodziców<sup>77</sup>.

Ważnym uwarunkowaniem międzypokoleniowego kryzysu w relacjach rodzinnych jest wiek rodziców. Młodszy rodzicom łatwiej jest przeżywać wraz z dziećmi tę trudną dla nich fazę rozwoju, gdyż sami wzrastali w podobnym okresie historycznym oraz społeczno-ekonomicznym. Ich postawy, zainteresowania i oczekiwania są zbliżone do tych, które prezentują dorastające dzieci. Jest to gwarancją większego wzajemnego zrozumienia. W przypadku, gdy wiek rodziców dorastających dzieci zbliża się lub już przekroczył pięćdziesiąty rok życia, zwiększa się częstotliwość i nasilenie konfliktów. Ma to związek m.in. z odmiennością poglądów, zainteresowań i ocen otaczającej rzeczywistości. Dorośli nie zawsze akceptują to, co nowe, niesprawdzone, niepewne, niosące ich zdaniem różnorodne zagrożenia<sup>78</sup>.

Rodzice pozostają odpowiedzialni za dzieci przez wiele lat i są z nimi związani również wtedy, gdy stają się one dorosłe. Przestają traktować je jak dzieci, a zaczynają kontaktować się z nimi na sposób partnerski, zbliżony do relacji z rówieśnikami. W tym czasie małżonkowie osiągają centralne lata cyklu życiowego, będące często jednym z najlepszych okresów w ich związku. Relacje między nimi pogłębiają się, a ich podejście do życia cechuje większa dojrzałość. Kiedy dzieci nie wymagają już opieki, mężczyzna może cieszyć się pozycją zawodową, kobieta zaś rozwijać swoje talenty lub zająć się karierą. Nie oznacza to jednak, że na tym etapie życia małżonków nie występują żadne trudności. Mężczyźni, w obliczu starzenia się, często przeżywają poczucie zawodu wynikające z przekonania, że nie udało się im osiągnąć tego, czego pragnęli i o czym marzyli w młodości. Te niespełnione pragnienia koncentrują się bądź na poczuciu braku dostatecznego uznania, bądź na przeżywaniu jałowości osiągniętego sukcesu. Często winą za ten stan rzeczy obarczają współmałżonkę, postrzegając ją jako zbyt wymagającą i ambitną lub nadmiernie pobłażliwą i obojętną. Pojawiają się myśli o kochance, która potwierdzi i doceni ich wartość lub o niczym nieskrępowanej wolności, która pozwoli znów poczuć się swobodnymi i spontanicznymi. Dla części kobiet ta faza związku może okazać się szczególnie trudna. Niejednokrotnie muszą się doksztalać, aby podjąć pracę zarobkową, która i tak w pełni ich nie zadowala, bo jest najczęściej

---

<sup>77</sup> Por. D. DANIELEWICZ, *Stosunki rodzice-dziecko a rozwój indywidualny dorastających*, [w:] *Rodzina a rozwój jednostki*, dz. cyt., s. 45-46; T. ROSTOWSKA, *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie*, dz. cyt., s. 38; H. GOLDENBERG, I. GOLDENBERG, *Terapia*, dz. cyt., s. 41.

<sup>78</sup> Por. T. ROSTOWSKA, *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie*, dz. cyt., s. 42-43.

przypadkowa. Czują się mniej atrakcyjne, opuszczone przez dzieci i męża, borykają się ze złym samopoczuciem wynikającym z klimakterium. Wszystko to sprawia, że czasami nawiązują relacje pozamałżeńskie, w których szukają potwierdzenia własnej wartości i atrakcyjności<sup>79</sup>.

Kiedy dorosłe dzieci wyprowadzają się z domu, rodzina wkracza w kolejny czas kryzysu, którego konsekwencje zależą od wielu czynników. Dzisiaj, w odróżnieniu od niedalekiej przeszłości, niski wskaźnik urodzeń w połączeniu z większą średnią długością życia oznacza, że odejścia dzieci z domu rozciągnięte są na dość długi czas. Często na tym etapie w małżeństwie ujawniają się konflikty, które stopniowo ustają, w miarę jak dzieci odchodzą z domu, a rodzice jako para, wypracowują nowe wzajemne relacje. Małżonkowie muszą pogodzić się z faktem, że dzieci wybierają własną drogę życiową. Czasem burzliwy okres towarzyszy odejściu najstarszego dziecka, innym razem konflikt wzrasta w miarę rozstawania się z kolejnymi dziećmi, a w niektórych przypadkach rodzice najgorzej znoszą opuszczenie domu przez najmłodszego potomka. Bywa, że rodzice, którzy spokojnie przyjmowali odejścia z domu kolejnych dzieci, nagle objawiają niepokój, gdy jedno z dzieci osiąga dorosłość. Jest to oznaką tego, że właśnie ono miało dla małżonków szczególne znaczenie. Zdarza się, że rodzice wzniecają spory, które toczyli przed przyjściem na świat dzieci, a które nie znalazły wówczas rozwiązania lecz tylko zostały odsunięte na bok przez pojawienie się nowych członków rodziny<sup>80</sup>.

Opuszczenie domu przez dorosłe dzieci jest dla małżonków ważnym zadaniem rozwojowym. Na tym etapie życia rodziny, rodzice wypracowują nowe, wzajemne, oparte na innym modelu, relacje z dorosłymi dziećmi. Stają również wobec faktu rozszerzenia rodziny o rodzinę małżonka lub małżonki dziecka. To czas, w którym rodzice zaczynają przygotowywać się do pełnienia nowych dla siebie ról teściów i dziadków<sup>81</sup>. Kiedy wszystkie dzieci wyprowadzą się już z domu, rodzice dysponują większą ilością wolnego czasu, gdyż nie są już tak zajęci ich sprawami. Wydaje się więc, że osiągnęli harmonijny okres w swoim związku, który będzie trwał także w czasie emerytury. Tymczasem, przejście na emeryturę zmienia zasadniczo rytm i jakość życia małżonków, zmuszając ich do uczenia się na nowo bycia razem ze sobą. Do tej

---

<sup>79</sup> Por. L. CIERPIAŁKOWSKA, *Związki*, dz. cyt., s. 200-201; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 34.

<sup>80</sup> Por. H. GOLDENBERG, I. GOLDENBERG, *Terapia*, dz. cyt., s. 41-42; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 34-35.

<sup>81</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 34-35; H. GOLDENBERG, I. GOLDENBERG, *Terapia*, dz. cyt., s. 42.

pory ich życie koncentrowało się wokół dzieci i pracy zawodowej. Gdy dzieci założyły swoje własne rodziny i wyprowadziły się z domu, a oni przeszli na emeryturę, zaczynają całymi dniami przebywać ze sobą. Zmienia to diametralnie ich codzienność i wpływa na wzajemne więzi<sup>82</sup>. Narodziny dzieci, ich dorastanie i w końcu odejście z domu ma niewątpliwy wpływ na wzajemne relacje między małżonkami. Nie jest to jednak jedyny element oddziałujący na związek. Bogdan Wojciszke, opierając się na opracowaniach Roberta Sternberga, opisuje następujące po sobie fazy rozwoju małżeństwa i miłości przy pomocy trzech komponentów, a mianowicie intymności, namiętności i zaangażowania. Zdaniem tego autora, o fazie małżeństwa decyduje to, który z tych komponentów jest przeżywany z ponadprogową intensywnością<sup>83</sup>.

Intymność oznacza pozytywne uczucia i towarzyszące im działania, wywołujące przywiązanie, bliskość i wzajemną zależność od siebie. Tak rozumiana intymność wyraża się w pragnieniu dbania o dobro współmałżonka, przeżywaniu szczęścia z jego powodu i w jego obecności, szacunku i przekonaniu, że można na niego liczyć w każdej sytuacji, zrozumieniu, wzajemnym dzieleniu się przeżyciami i dobrami, uważaniu go za nieodzowny element własnego życia. Namiętność jest konstelacją silnych emocji zarówno przyjemnych (zachwyty, pożądanie, tkliwość, radość), jak i przykrych (ból, niepokój, tęsknota, zazdrość), często z mocno uwydatnionym pobudzeniem fizjologicznym. Dominującym elementem namiętności są pragnienia erotyczne, choć nie sposób namiętności utożsamić z samą potrzebą seksualną. Obok niej w grę wchodzi potrzeba samourzeczywistnienia, dowartościowania, dominacji czy opiekuńczości. Zaangażowanie natomiast należy rozumieć jako decyzje, myśli, uczucia i działania ukierunkowane na przekształcanie relacji miłosnej w trwały związek i na utrzymanie go pomimo różnych przeszkód<sup>84</sup>.

Zdaniem Bogdana Wojciszke, miłość małżeńska przeobraża się, przechodząc poszczególne etapy: od zakochania i romantycznych początków, przez związek komplementarny i przyjacielski, aż niekiedy po związek pusty, który w praktyce równoznaczny jest z jego rozpadem. W fazie zakochania dominuje namiętność,

---

<sup>82</sup> Por. L. CIERPIAŁKOWSKA, *Związki*, dz. cyt., s. 201-202; H. GOLDENBERG, I. GOLDENBERG, *Terapia*, dz. cyt., s. 42; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 35.

<sup>83</sup> Por. B. WOJCISZKE, *Psychologia miłości. Intymność. Namiętność. Zaangażowanie*, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006, s. 8; R. STERNBERG, *A Triangular Theory of Love*, „Psychological Review” 2(1986), s. 119-123; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 37.

<sup>84</sup> Por. B. WOJCISZKE, *Psychologia*, dz. cyt., s. 8-17; R. STERNBERG, *A Triangular Theory*, art. cyt., s. 126-128.

romantyczne początki związane są z przewagą intymności, natomiast związek komplementarny cechuje równowaga pomiędzy wspomnianymi składnikami. Jest to najbardziej zadowalająca dla obojga małżonków faza związku. Jednak im dłużej trwa małżeństwo, tym słabsza jest miłość romantyczna. Zanik namiętności jest niezaprzeczalnym znakiem tego, że małżeństwo wchodzi w kolejną fazę – związku przyjacielskiego. Oparta na intymności i zaangażowaniu miłość przyjacielska jest najdłuższą akceptowalną fazą udanego związku dwojga osób. Przedłużenie trwania tej fazy leży w mocy obojga małżonków. Podstawowym problemem, który małżonkowie mają do pokonania, jest powstrzymanie spadku intymności przez utrzymanie wzajemnego przywiązania, zaufania, niesienia pomocy. Powodem zamierania intymności jest egoizm, agresja, brak wsparcia i zdrady. Zanik intymności wprowadza małżeństwo w fazę pustego związku, który opiera się jedynie na zaangażowaniu. To najmniej atrakcyjny etap związku i jednocześnie najbardziej narażony na rozpad<sup>85</sup>.

W życiu dorosłego człowieka wiodącą rolę odgrywają cele i zadania na przyszłość, niezależnie od tego, w jakim stopniu są one uwarunkowane doświadczeniami z przeszłości. W czasie średniej dorosłości i w wieku późniejszym, mężczyźni rozwijają cechy emocjonalności kobiecej, które uprzednio były przez nich tłumione, kobiety natomiast – cechy emocjonalności męskiej. Mężczyźni stają się bardziej zależni od otoczenia, pasywni i opiekuńczy, kobiety zaś bardziej asertywne, dominujące, przedsiębiorcze i niezależne, a za to mniej sentymentalne. Takie przemiany osobowości są niejednokrotnie przyczyną poważnych konfliktów i problemów małżeńskich. Pomimo że małżonkowie upodabniają się do siebie, to jednak odwrotny kierunek tych przemian, dodatkowo w zderzeniu z oczekiwaniami i przyzwyczajeniami, powoduje, że powstaje poczucie wzajemnego oddalania się od siebie i narastających rozbieżności. Wiąż małżeńska wymaga rekonstrukcji opartej na zrozumieniu i akceptacji zachodzących przemian<sup>86</sup>.

Miłość małżeńska powinna cechować się dążeniem do wspólnego działania. Związek umacnia się, gdy para świadczy sobie wzajemną pomoc, jest dla siebie wsparciem w rozwiązywaniu trudności. Małżonkowie, którzy są zadowoleni ze swojego związku, nastawieni są na współdziałanie, a nie tylko na zaspokojenie swoich emocjonalnych i seksualnych potrzeb. Według większości mężczyzn, na poziom

---

<sup>85</sup> Por. B. WOJCISZKE, *Psychologia*, dz. cyt., s. 7-8; T. ROSTOWSKA, J. ROSTOWSKI, *Miłość*, dz. cyt. s. 13; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 37-39.

<sup>86</sup> Por. L. CIERPIAŁKOWSKA, *Związki*, dz. cyt., s. 211; P. OLEŚ, *Psychologia*, dz. cyt., s. 43.

zadowolenia z małżeństwa wpływają takie czynniki, jak poczucie wzajemnego bezpieczeństwa, wzajemna odpowiedzialność oraz wspólne spędzanie czasu. Natomiast wzajemna troskliwość o współmałżonka, wzajemny szacunek i miłość okazują się najistotniejsze w budowaniu udanego związku dla zdecydowanej większości kobiet<sup>87</sup>.

Dla trwałości i wysokiego poziomu związku, dającego satysfakcję obojgu małżonków, ważne jest to, aby wśród rozlicznych obowiązków dnia codziennego, przy ogólnym przemęczeniu i pojawiających się nowych problemach i troskach, małżonkowie pamiętali o radości przebywania ze sobą, o chwilach prywatności i odcięcia od świata. Drobne, wspólne przyjemności, rozmowa na inne tematy niż te związane z domem i z dziećmi, wracanie wspomnieniami do czasów narzeczeństwa jest dobrym sposobem na zapobieżenie powstawania pustki i nudy w związku, szczególnie w momencie odchodzenia dzieci z domu i zakładania przez nie własnych rodzin. Jeżeli z chwilą usamodzielnienia się dzieci, małżonkowie potrafią odkrywać w związku nowe wartości, znajdują sposoby na wzmocnienie łączących ich więzi, odkrywają radość wspólnego, choć samotnego przebywania ze sobą, ten czas może okazać się prawdziwym renesansem ich miłości. Badania pokazują, że najszczęśliwsze są pary o najdłuższym stażu, przekraczającym dwadzieścia pięć lat wspólnego pożycia. Ważna jest przy tym determinacja, aby pozostać razem, pomimo pojawiających się chorób, zniedołężnienia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego, a także osobisty wzrost i wzajemna służba<sup>88</sup>. Wygaśnięcie ról rodzicielskich, a także zachodzące w tym czasie procesy intrapsychiczne, przyjęcie określonego stylu życia, procesy fizjologiczne i hormonalne, dążenie do przystosowania i przetrwania – to główne podstawy tłumaczące zmiany dokonujące się w osobowości<sup>89</sup>.

#### 4. Aspekt społeczno-środowiskowy

Jak wspomniano wyżej, czas, w którym dorosłe dzieci opuszczają rodzinny dom, przypada najczęściej na okres średniej dorosłości rodziców, rozciągając się nierzadko także na ich starość. Każdy z tych etapów rozwojowych wiąże się z określonymi

---

<sup>87</sup> Por. M. BRAUN-GAŁKOWSKA, *Psychologiczna analiza stosunków rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, wyd. KUL, Lublin 1992, s. 31; T. ROSTOWSKA, J. ROSTOWSKI, *Miłość*, dz. cyt. s. 18.

<sup>88</sup> Por. T. ROSTOWSKA, J. ROSTOWSKI, *Miłość*, dz. cyt. s. 18; M. BRAUN-GAŁKOWSKA, *Miłość aktywna. Psychologiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*, wyd. PAX, Warszawa 1985, s. 37-44; B. WOJCISZKE, *Psychologia*, dz. cyt., s. 152.

<sup>89</sup> Por. P. OLEŚ, *Psychologia*, dz. cyt., s. 43-44.

zadaniami, z którymi osoba musi się zmierzyć. Radzenie sobie z uczuciem pustki wywołanym przez opuszczenie domu przez usamodzielniające się dzieci, jest jednym z poważniejszych wyzwań. I chociaż opisywany syndrom *pustego gniazda* ma przede wszystkim wymiar wewnętrzny, psychofizyczny, to jednak z racji tego, że człowiek jest istotą społeczną, wynika także jego aspekt społeczno-środowiskowy<sup>90</sup>.

Teoria dobrostanu, czyli teoria subiektywnego poczucia szczęścia, która zyskuje coraz większe uznanie wśród psychologów, proponuje szerokie i wieloaspektowe podejście do ludzkich doświadczeń, dlatego, zdaniem Ludwicy Wojciechowskiej, może ona stanowić podstawę do bardziej złożonej i pogłębionej analizy przeżyć rodziców będących w stadium *pustego gniazda*. Holistyczne podejście do zagadnienia każe widzieć w człowieku funkcjonalną całość, w obrębie której poszczególne sfery – emocjonalna, biologiczna, poznawcza i społeczna – są ze sobą ściśle powiązane. Zgodnie z wyżej wspomnianą teorią, rozwój osoby przebiega nie tylko według zasady podobieństw, ale też zgodnie z zasadą różnic interindywidualnych, wynikających z odmiennych doświadczeń życiowych. Ważna jest więc analiza nie tylko obiektywnego, ale i subiektywnego poczucia zadowolenia z życia. Pozytywna ocena i zadowolenie z życia odnosi się do ogółu funkcjonowania człowieka – fizycznego, dającego w rezultacie dobre fizyczne samopoczucie, psychicznego, dającego poczucie zadowolenia z zaspokajanych potrzeb, poczucia tożsamości i podejmowania wyzwań, a także do funkcjonowania społecznego, które dostarcza zadowolenie z bliskich relacji z innymi, z wypełniania określonych ról i osiągnięcia pozycji w społeczeństwie<sup>91</sup>.

Triadyczna koncepcja subiektywnego poczucia szczęścia odnosi się do trzech sfer: emocjonalnej, osobowościowej i społecznej. W sferze emocjonalnej, zadowolenie wyraża się w pozytywnych uczuciach człowieka, natomiast w sferze osobowościowej i społecznej w pozytywnym funkcjonowaniu. Przejawem emocjonalnego szczęścia jest obecność lub nieobecność pozytywnych uczuć wobec życia, mierzonych przez ocenę satysfakcji życiowej. Kluczowym aspektem poczucia szczęścia w sferze osobowościowej jest samoakceptacja, rozumiana jako pozytywny stosunek wobec własnego „ja”, pozytywne spostrzeganie własnej osoby oraz akceptacja własnych cech – pozytywnych i negatywnych. Kryteria oceny zadowolenia z życia w sferze społecznej odnoszą się do obszaru określanego jako publiczny, powiązanego z szeroko pojętym

---

<sup>90</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 110.

<sup>91</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Teoria dobrostanu w badaniach rozwojowych nad rodziną: dobrostan rodziców w stadium „pustego gniazda”*, „Psychologia Rozwojowa” 10(2005) nr 4, s. 35-37; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 58.

społeczeństwem. Opisując pozytywne funkcjonowanie osoby w obliczu społecznych zadań i wyzwań, można wskazać na pięć dymensji (wymiarów). Należy do nich akceptacja społeczeństwa, urzeczywistnienie się społeczeństwa, wkład w społeczeństwo, społeczna koherencja oraz społeczna integracja. Łącznie wskazują one, czy i w jakim stopniu człowiek dobrze funkcjonuje w społeczeństwie<sup>92</sup>.

Akceptacja społeczeństwa jest pierwszym z wymiarów zadowolenia z życia w sferze społecznej. Wyznaczana jest ona przez ocenę ogólnych cech społeczeństwa oraz właściwości poszczególnych jego członków. Osoby akceptujące społeczeństwo są wobec niego ufnie nastawione, przychylne wobec właściwości ludzkiej natury i przekonane o przychylności innych ludzi. Drugim wymiarem poczucia szczęścia w sferze społecznej jest urzeczywistnianie się społeczeństwa. To ocena potencjału rozwojowego społeczeństwa i kierunku jego rozwoju. Zadowolenie i poczucie satysfakcji w tym zakresie związane jest z przekonaniem o pozytywnej ewolucji społeczeństwa i z przeświadczeniem, że tkwiący w nim potencjał jest przez obywateli i powołane do tego instytucje realizowany. Trzecia dymensja to wkład w społeczeństwo. Ten wymiar odnosi się do oszacowania przez osobę swojej wartości dla społeczeństwa. Pozytywna ocena swojego funkcjonowania z punktu widzenia tego kryterium daje osobie przekonanie o tym, że wiele wnosi do życia publicznego. Następnym wymiarem jest społeczna koherencja. Jest ona percepcją organizacji i działania społeczeństwa. Osoba koherentna społecznie widzi społeczny świat jako sensowny, zrozumiały i przewidywalny. Społeczna integracja, a dokładniej integracja ze społeczeństwem, jest ostatnią, piątą dymensją opisywanego poczucia szczęścia w sferze społecznej. Zawiera ona ocenę jakości stosunków osoby z otoczeniem społecznym. Człowiek zintegrowany ze społeczeństwem widzi siebie jako jego istotną część, ważny element społecznej rzeczywistości. Ma poczucie, że wiele go łączy z innymi ludźmi i że jest przez nich wspierany<sup>93</sup>.

Poziom satysfakcji z życia w sferze społecznej, zwłaszcza w zakresie integracji ze społeczeństwem i społecznego wkładu, jest najwyższy u tych dorosłych, którzy podejmują współpracę z innymi osobami w celu rozwiązywania pojawiających się

---

<sup>92</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Teoria dobrostanu*, dz. cyt., s. 37-38; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 69-70; T. ROSTOWSKA, *Psychologiczne determinanty jakości życia rodzinnego. Pojęcie jakości życia i kierunki badań*, [w:] *Rodzinne, edukacyjne i psychologiczne wyznaczniki rozwoju*, red. M. BOGDANOWICZ, M. LIPOWSKA, wyd. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008, s. 40.

<sup>93</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 72-73; L. WOJCIECHOWSKA, *Teoria dobrostanu*, dz. cyt., s. 38.

problemów. Poziom ten podnosi się wraz ze wzrostem percepcji zobowiązań obywatelskich, koncentracji na szczęściu innych, widzeniu siebie jako osoby troskliwej, kompetentnej i rozsądnej, będącej dla innych emocjonalnym wsparciem i niosącej bezinteresowną pomoc<sup>94</sup>.

Bliższa analiza danych dowodzi, że najwyższy poziom zadowolenia z życia społecznego uzyskują osoby o wysokim statusie zawodowym, mężczyźni oraz ci, którzy są w związku małżeńskim, lub ci, którzy nigdy małżeństwa nie zawierali. Najniższy poziom odnotowuje się z kolei u kobiet, których małżeństwo się rozpadło oraz u osób z niskim statusem zawodowym. Badania nie ukazują zbyt dużych różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami pod względem satysfakcji z udziału w życiu społecznym. Na ich podstawie można wykazać jednak interakcyjny efekt wieku, płci i statusu zawodowego. Porównując dorosłych mających niski status zawodowy, można stwierdzić jedynie małe różnice między płciami w zakresie społecznej akceptacji, integracji i społecznego wkładu. Wraz ze wzrostem statusu zawodowego, kobiety uzyskują wyższy od mężczyzn poziom wspomnianych dymensji. W przypadku społecznej koherencji mężczyźni, niezależnie od statusu zawodowego, osiągają wyższy poziom tego aspektu dobrostanu społecznego, a wzrost statusu zawodowego różnicę tę jeszcze powiększa. Oznacza to, że mężczyźni widzą świat bardziej koherentnym, a kobiety wykazują większą akceptację świata społecznego, czują się bardziej zintegrowane z otoczeniem i mają większe poczucie wkładu w społeczeństwo. Na poziom poczucia szczęścia w sferze życia publicznego, obok statusu zawodowego, niewątpliwym wpływ ma status małżeński. Osoby pozostające w związku małżeńskim wykazują wyższe poczucie integracji od tych dorosłych, którzy nie doświadczyli życia małżeńskiego. Natomiast dorosłych, których związki małżeńskie się rozpadły, cechuje niższy poziom społecznej satysfakcji<sup>95</sup>.

Syndrom *pustego gniazda*, zgodnie ze wspomnianą teorią dobrostanu, to zmiana na gorsze w aktualnym poczuciu satysfakcji z życia rodzica po odejściu z domu dorosłego dziecka, w porównaniu z okresem sprzed jego odejścia. W analizie syndromu należy uwzględnić czynnik czasowy. Syndrom *pustego gniazda* nie jest bowiem zjawiskiem statycznym. Może być on krótkotrwałym naruszeniem zadowalającego stanu rodzica lub może trwać przez długi czas. Dynamika tego zjawiska wyznaczana

---

<sup>94</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 71.

<sup>95</sup> Por. B. JAROŃCZYK, *Jakość życia małżeńskiego kobiet w okresie „pustego gniazda”*, [w:] *Wybrane problemy współczesnych małżeństw i rodzin*, red. H. LIBERSKA, A. MALINA, wyd. Difin, Warszawa 2011, s. 126; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 71-72.

jest przez działania przystosowawcze rodziców, zmierzające do przywrócenia pomyślnego samopoczucia, prób usunięcia dyskomfortu i osiągnięcia względnej równowagi, czyli przystosowaniu się do nowej sytuacji w rodzinie. Przeprowadzone badania, także na gruncie polskim, wykazują, że subiektywne poczucie szczęścia, u którego podłoża leżą wewnętrzne modele doświadczenia, charakteryzuje się bardziej stabilnością niż zmiennością. Reakcje, uczucia i relacje z otoczeniem są wyznaczone przez percepcję i interpretację otoczenia. Interpretacja doświadczenia nie jest chwilowa i przypadkowa, ale ustrukturuwana w kompleksy założeń i oczekiwań wobec siebie i innych<sup>96</sup>.

Istnieje przekonanie, że syndrom *pustego gniazda* szczególnie dotyczy matek usamodzielniających się dzieci, a to z racji na wyjątkowy charakter więzi, które je z nimi łączą. Ludwika Wojciechowska wskazuje, że dla ogólnego, subiektywnego poczucia szczęścia matek w sferze społecznej znaczące okazują się następujące zmienne: wiek matki, wiek dzieci (zarówno tych, które odeszły z domu rodzinnego, jak i tych, które w nim jeszcze pozostały), liczba lat od odejścia dorosłych dzieci, wykształcenie matki oraz stan związku małżeńskiego. Spośród cech osobowości badanych kobiet, najistotniejszymi są: neurotyzm, ugodowość, ekstrawersja. Poziom satysfakcji w sferze społecznej, podobnie jak w przypadku sfery osobowościowej, jest niższy u kobiet starszych, mających starsze dzieci, które ponadto dłużej przebywają poza rodzinnym domem. Matki o niskim poziomie poczucia szczęścia w sferze społecznej najczęściej są słabiej wykształcone – na poziomie podstawowym lub zawodowym oraz najczęściej nieżyjące w stałym związku. Obrazu dopełnia wyższy poziom neurotyzmu w połączeniu z niższą ugodowością i ekstrawersją. Można więc powiedzieć, że im wiek matki i dzieci jest wyższy, tym mniejsze jest jej przekonanie o sensowności działania na rzecz trwałości i jedności rodziny. Słabsze jest poczucie, że taka aktywność da pożądaną skutek. Dzieci, które dorosną, zmierzają ku nowym związkom emocjonalnym. Rozpad rodziny pochodzenia w jej dawnym kształcie jest nieuchronny. Im dłużej dorosłe dzieci prowadzą udane samodzielne życie, nadzieja na utrzymanie wspólnoty w dotychczasowym kształcie maleje<sup>97</sup>.

Badania nad subiektywnym poczuciem szczęścia w sferze społecznej matek usamodzielniających się dzieci wykazują istniejące różnice w dwóch jego aspektach:

---

<sup>96</sup> Por. J. CZAPIŃSKI, *Psychologia*, dz. cyt., s. 139-142; L. WOJCIECHOWSKA, *Teoria dobrostanu*, dz. cyt., s. 39-41; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 110.

<sup>97</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 208.

integracji rodziny i akceptacji rodziny. Ustalono, że niższy poziom wkładu w integrację rodziny jest związany ze starszym wiekiem matki i starszym wiekiem dzieci, zarówno pozostających pod opieką rodziców, jak i tych, które osiągnęły samodzielność. Niższy poziom tego wymiaru społecznego zadowolenia utrzymuje się przez dłuższy czas od momentu opuszczenia przez dorosłe dzieci domu rodzinnego. Ponadto stwierdzono, że w grupie matek o niskim poziomie wkładu w integrację rodziny dominują te z podstawowym i zawodowym wykształceniem o silnie neurotycznej osobowości i małej ugodowości. Widać więc, że czynniki wiążące się z poziomem ogólnego poczucia szczęścia z życia społecznego i jego wymiaru, jakim jest wkład w integrację rodziny, są zbliżone. Inaczej sytuacja przedstawia się w przypadku akceptacji rodziny. Na jego poziom mają wpływ jedynie dwie zmienne: status związku małżeńskiego oraz poziom ugodowości. Kobiety, które nie żyją w stałym związku, oraz te, które wykazują niższy poziom ugodowości, charakteryzuje niższy poziom akceptacji rodziny. U kobiet żyjących w stałym związku i wykazujących wyższy poziom ugodowości ten wskaźnik występuje na wyższym poziomie. Oznacza to, że na poziom akceptacji rodziny nie wpływa wiek i wykształcenie matki, ani wiek i płeć dzieci. Pozytywne widzenie rodziny jest niemal bezwarunkowe. Wystarczy stały związek i ugodowe nastawienie, by dla ochrony rodziny jako całości, liczne potencjalne rozbieżności zdań, celów i wartości prezentowanych przez członków rodziny mogły być łagodzone lub usuwane przez tolerancyjne podejście<sup>98</sup>. Zgodnie z opisaną wyżej teorią subiektywnego poczucia szczęścia, syndrom *pustego gniazda* w aspekcie społecznym wyraża się w obniżonej akceptacji społeczeństwa, mniejszej ufności i przychylności i w przekonaniu, że zmiany społeczne nie idą w dobrym kierunku. Rodzice usamodzielniających się dzieci, przeżywając moment, gdy wyprowadzają się one z domu rodzinnego, często tracą przekonanie o własnej wartości, a przez to także przekonanie o byciu wartościowym dla społeczeństwa. Uczucie bycia opuszczonym przez własne dzieci sprawia, że nie uważają siebie za istotną część społeczeństwa, co skutkuje wycofaniem i izolowaniem się od innych<sup>99</sup>.

Istotnym elementem społecznego aspektu syndromu *pustego gniazda* jest poczucie samotności i osamotnienia. Związane jest to z odczuciem pustki, jaka pojawia się w życiu po odejściu z domu dzieci. Samotność w życiu małżonków w okresie, gdy

---

<sup>98</sup> Por. B. JAROŃCZYK, *Jakość życia*, dz. cyt., s. 127; L. WOJCIECHOWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*, dz. cyt., s. 208-209.

<sup>99</sup> Por. L. WOJCIECHOWSKA, *Teoria dobrostanu*, dz. cyt., s. 41.

ich dzieci usamodzielniają się, ma istotne znaczenie. Pozwala im przeprowadzić głęboką refleksję na temat własnego życia, zewnętrznego świata i przeżytych doświadczeń. Refleksja ta jest istotna nie tylko dla nich samych, ale także dla najmłodszego pokolenia, dla pojawiających wnuków. Dzielenie się nią pozwala wprowadzić dzieci w świat wartości, historii i mądrości wynikającej z życiowego doświadczenia. Kontakty starszego pokolenia ze swoimi dziećmi i wnukami stwarzają możliwość wypełnienia wolnej przestrzeni, która pojawia się w życiu małżonków. Wnuki są dla nich przede wszystkim pożądanym obiektem troski i miłości, chronią ich przed poczuciem bezużyteczności i osamotnienia. O ile samotność stwarza okazję do pogłębionej refleksji, to uczucie osamotnienia oddziałuje na człowieka negatywnie, destrukcyjne – prowadząc nierzadko do depresji czy nawet samobójstw<sup>100</sup>.

Osamotnienie jest formą złej samotności. Wiąże się z bólem, cierpieniem i uczuciowym dyskomfortem, jak również ogranicza rozwój osoby, zaburzając jej normalne funkcjonowanie. W odróżnieniu od samotności nie przynosi człowiekowi żadnych korzyści czy rozwoju, a przyczynia się do jego dezintegracji lub wewnętrznie ukierunkowanej wrogości. Może objawiać się agresją i jest silnie związane z niepokojem. Człowiek, który czuje się osamotniony, nie potrafi w obiektywny sposób dokonać oceny sytuacji i zjawisk, ma poczucie zagrożenia, traci niezbędny dystans do siebie i do innych. Pragnąc sobie pomóc, uruchamia różne mechanizmy obronne. Czasami rodzi się w nim niechęć do ludzi, zwłaszcza z najbliższego otoczenia, od których oczekuje najwięcej zrozumienia i aprobaty. Niechęć ta znajduje odzwierciedlenie w żalu, pretensji i rozgoryczeniu. W wypowiedziach i deklaracjach małżonków często ujawnia się brak umiejętności radzenia sobie z osamotnieniem, które łączy się z brakiem przyzwolenia zewnętrznego i wewnętrznego na usamodzielnienie się dzieci i na ich autonomiczne funkcjonowanie w społeczeństwie. Źródłem osamotnienia w rodzinie jest panująca niezgodność pomiędzy realnie istniejącymi relacjami interpersonalnymi a oczekiwaniami dotyczącymi tych relacji. Z tego punktu

---

<sup>100</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Wypełnić pustkę po usamodzielnieniu się dzieci. Między jakością życia małżeńskiego a postawami małżeńskimi i rodzicielskimi*, [w:] *Jesień życia*, dz. cyt., s. 165-166; J. CZAPIŃSKI, P. BŁĘDOWSKI, *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza społeczna 2013. Raport tematyczny*, wyd. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej i Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014, s. 40-42; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 302.

widzenia jasnym się staje, dlatego rodzice usamodzielniających się dzieci, będących w stadium *pustego gniazda*, tak często czują się osamotnieni<sup>101</sup>.

Z przeprowadzonych przez Piotra Czekanowskiego badań wynika, że osoby oceniające zdecydowanie pozytywnie relacje ze swoimi dorosłymi dziećmi, odczuwają osamotnienie najrzadziej. Jedynie 8% badanych z tej grupy, czuje się zawsze osamotnionymi. Wyraźnie odmienne są odczucia badanych, którzy oceniają swoje stosunki z dorosłymi dziećmi jako niezbyt dobre, a jeszcze większe różnice można zaobserwować wśród rodziców, określających te stosunki jako złe. Wśród tych ostatnich, odsetek osamotnionych jest największy i sięga połowy badanych. Wpływ na częstotliwość odczuwania osamotnienia ma także liczba współzamieszkujących osób. Ci, którzy mieszkają z co najmniej dwiema osobami, odczuwają osamotnienie mniej więcej dwukrotnie rzadziej niż badani zamieszkujący tylko z jedną osobą, najczęściej ze współmałżonkiem<sup>102</sup>.

Osamotnienie jest sytuacją, w której człowiek nie znajduje oparcia w innych ani też w swoim wewnętrznym świecie. Jędrzej Skrzypczak, obok osamotnienia w rodzinie, wyróżnia osamotnienie w instytucjach opiekuńczych, osamotnienie wobec aktualnej kultury i cywilizacji, wobec czasu historycznego, osamotnienie w podejmowanych decyzjach, a także osamotnienie względem samego siebie. Wielorodzajowość zjawiska osamotnienia wskazuje na różnorodność przyczyn doprowadzających człowieka do takiego stanu, w którym nie znajduje satysfakcji z życia<sup>103</sup>.

Dla rodziców przeżywających syndrom *pustego gniazda* zewnętrzny świat bardzo często przestaje być odbierany jako sensowny, przewidywany i zrozumiały. Szybkie tempo życia, zachodzące przemiany i dynamiczny rozwój technologiczny uczucie to tylko jeszcze potęguje, zwłaszcza, gdy są to osoby w wieku starszym. Informatyzacja i cyfryzacja różnych dziedzin życia powodują, że wielu osobom coraz

---

<sup>101</sup> Por. A. TOKAJ, *Krótką refleksją nad samotną i osamotnioną starością*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy*, red. R. KONIECZNA-WOŹNIAK, wyd. Naukowe UAM, Poznań 2008, s. 220-221; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 306; S. ZALEWSKA, *Samotność i osamotnienie w doświadczeniach i narracjach małżeńskich*, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2015, s. 191; S. ZALEWSKA, *Relacje pomiędzy małżonkami*, dz. cyt., s. 57.

<sup>102</sup> Por. P. CZEKANOWSKI, *Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie*, [w:] *Polska starość*, red. B. SYNAK, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002, s. 152-153; S. ZALEWSKA, *Wypełnić pustkę po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 156-157.

<sup>103</sup> Por. J. SKRZYPCZAK, *Samotność i osamotnienie ludzi starszych jako kategorie aksjologiczne*, [w:] *Przeciw samotności*, red. J. TWARDOWSKA-RAJEWSKA, wyd. Naukowe UAM, Poznań 2005, s. 16-18; A. TOKAJ, *Krótką refleksją*, dz. cyt., s. 221-222; S. ZALEWSKA, *Wypełnić pustkę po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 148-154.

trudniej przychodzi odnaleźć się w zmieniającej się rzeczywistości. Postęp, w pewnym sensie, może pozbawić ludzi starszych wiodących ról społecznych. Nieumiejętność posługiwania się nowymi technologiami i przedmiotami, które aktualnie są już przedmiotami codziennego użytku: telefonem komórkowym, bankomatem, komputerem, powoduje, że seniorzy czują się we współczesnym świecie obco. Dominacja techniki i postęp sprawiają, że osoby starsze tracą możliwość służenia swoim doświadczeniem i autorytetem w codziennych sytuacjach, a wręcz to osoby młodsze stają się nauczycielami osób starszych<sup>104</sup>.

Obraz ludzi w podeszłym wieku, jaki funkcjonuje w społeczeństwie, jest odzwierciedleniem sytuacji seniorów, którzy w tym społeczeństwie żyją. Może on być pozytywny, gdy podkreśla się mądrość i doświadczenie życiowe starszych osób, potrzebę szacunku i odpowiedniej opieki dla nich. Może być ten obraz negatywny, gdy nacisk kładzie się głównie na użyteczność społeczną. Patrząc z perspektywy zakończenia aktywności zawodowej, widzi się w osobie w podeszłym wieku kogoś, kto jest nieprzydatny, a jego doświadczenie przestarzałe, kogoś, kto stanowi obciążenie dla systemu opieki społecznej. Taki punkt widzenia prowadzi wprost do izolacji społecznej. Społeczeństwo, dążąc do postępu i ciągle większej wydajności, izoluje się od nieproduktywnych swoich członków. Także sami emeryci, przeświadczeni o własnej nieprzydatności, mający niskie poczucie własnej wartości, przybierają postawę obronną, polegającą na wycofaniu się. Podobnie rzecz się ma w przypadku wygaśnięcia roli rodzicielskiej. Nierzadko, rodzice usamodzielniających się dzieci, wycofują się z życia społecznego, uważając, że wypełnili swoje zadanie i nie są już potrzebni<sup>105</sup>.

Obecność seniorów w przekazach medialnych i w kulturze masowej jest niewspółmiernie mała w porównaniu z liczebnością tej grupy wiekowej. Często sprowadza się ona do prezentowania osób starszych w stereotypowy, negatywny sposób – jako ubogich, potrzebujących pomocy, korzystających z publicznych środków.

---

<sup>104</sup> Por. E. MIŚKOWIEC, *Postrzeganie osób starszych przez młodzież*, [w:] *Jesień życia*, dz. cyt., s. 19; L. WOJCIECHOWSKA, *Teoria dobrostanu*, dz. cyt., s. 41; K. UZAR, *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, wyd. KUL, Lublin 2011, s. 52; J. CZAPIŃSKI, P. BŁĘDOWSKI, *Aktywność*, dz. cyt., s. 57-60; S. ZALEWSKA, *Samotność i osamotnienie w doświadczeniach i narracjach małżeńskich*, dz. cyt., s. 201; J. MIROŃCZUK, *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w świetle różnic pokoleń a wykluczenie cyfrowe osób w wieku 50+*, [w:] *Współcześni ludzie wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*, red. H. LIBERSKA, A. MALINA, D. SUWALSKA-BARANCEWICZ, wyd. Difin, Warszawa 2014, s. 159-161.

<sup>105</sup> Por. K. UZAR, *Wychowanie*, dz. cyt., s. 54; E. MIŚKOWIEC, *Postrzeganie*, dz. cyt., s. 18; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 174-182; S. ZALEWSKA, *Samotność i osamotnienie w doświadczeniach i narracjach małżeńskich*, dz. cyt., s. 278-285.

Medialny przekaz unika tematów związanych ze starością, gdyż kłóci się to z prezentowanym wzorcem młodego, zdrowego i zadbanego człowieka. Koncentrując się na wyglądzie, podkreśla się walory młodości. Można nawet mówić o kulcie młodości. Ocenia się ludzi na podstawie ekonomicznej i społecznej użyteczności. Panujący we współczesnej kulturze kult ciała oraz konsumpcyjny styl życia utrudnia ludziom starszym funkcjonowanie w społeczeństwie. Osoby w wieku senioralnym, które nie nadążają za obowiązującymi standardami bycia młodym i atrakcyjnym, często czują się zepchnięte na drugi plan, na margines życia. Tracą swoją niegdyś pierwszoplanową rolę przewodników, doradców, nestorów w rodzinie i w społeczeństwie. Odczuwają, że są ignorowani, rezygnują z aktywności, ograniczając się do pomocy w wychowywaniu wnucząt. Pozbawieni możliwości pełnienia ról rodzinnych częściej angażują się w relacje pozarodzinne, które nabierają dla nich coraz większego znaczenia<sup>106</sup>.

Spoleczne oczekiwania, które wyrażają się w strukturalnych, obyczajowych i ekonomicznych naciskach, kanalizują zachowania członków społeczeństwa w kierunku akceptowalnego typu rodziny i sposobu pełnienia przez nią rozmaitych zadań. Wśród instytucjonalnych funkcji, czyli tych, które dotyczą rodziny i małżeństwa jako instytucji społecznych, należy wymienić funkcję prokreacyjną, podtrzymującą ciągłość społeczeństwa, funkcję ekonomiczną, polegającą na dostarczeniu dóbr materialnych rodzinie, funkcję opiekuńczą, zabezpieczającą członków rodziny w określonych sytuacjach życiowych, gdy nie są sami w stanie zaradzić swoim potrzebom. Kolejna funkcja to funkcja socjalizacyjna, polegająca na wprowadzaniu członków rodziny w życie społeczne i przekazywaniu wartości kulturowych. Funkcja stratyfikacyjna gwarantuje członkom rodziny określony statut społeczny, wyznaczając przynależność do określonej klasy czy warstwy społecznej, zaś funkcja integracyjna jest funkcją kontroli społecznej zachowań poszczególnych członków rodziny. Przez funkcje instytucjonalne rodzina wszczepia się w inne grupy i instytucje społeczne, a przez to w całe społeczeństwo, wpływając na nie i kształtując jego oblicze. Z drugiej strony, dzięki nim, społeczeństwo ma szanse oddziaływania na rodzinę. Ograniczanie ich przez

---

<sup>106</sup> Por. J. GAJDA, *Kult ciała i młodości a starość i godne starzenie się*, [w:] *Dorosłość wobec starości*, dz. cyt., s. 29-30; E. MIŚKOWIEC, *Postrzeżanie*, dz. cyt., s. 18-19; K. UZAR, *Wychowanie*, dz. cyt., s. 47; J. KUCHTA, *Seniorzy online czy offline? O wykluczeniu cyfrowym starszego pokolenia*, „*Studia Kulturoznawcze*” 3(2013) nr 2(4), s. 171-172.

społeczeństwo lub likwidacja wpływa na rodzinę, sprawiając, że przeobrażenia makrospołeczne docierają do niej<sup>107</sup>.

Sposób, w jaki człowiek funkcjonuje w społeczeństwie i widzi spełnianą przez siebie w nim rolę, zależy od bardzo wielu czynników. Niezaprzeczalnie, fundamentalne znaczenie odgrywa tu rodzina. Naturalnym więziom łączącym członków rodziny przypisuje się priorytetowe znaczenie nie tylko w odniesieniu do kształtowania postaw życiowych, ale w ogóle decydujących o tożsamości człowieka. Wiąż małżeńska, będąca fundamentem więzi rodzinnej, bezpośrednio odnosi się do więzi rodzicielskich. Relacje dziecko-rodzice determinują proces rozwoju i wychowania potomstwa. Więzy łączące rodziców z ich dziećmi są nie tylko niebywale silne, ale też i nierozzerwalne – przekształcają się i zmieniają, ale nie zanikają. Proces wychowania w naturalny sposób prowadzi do usamodzielnienia się dziecka. Jest to zjawisko niezbędne do zdobycia własnej tożsamości. Poprawne rozwiązanie problemu *pustego gniazda* stanowi jeden z wyznaczników dojrzałych więzi rodzicielskich<sup>108</sup>.

## 5. Aspekt biblijno-teologiczny

Dla uzyskania pełnego obrazu tego, czym jest syndrom *pustego gniazda*, należy zwrócić uwagę na biblijno-teologiczny aspekt zjawiska. Według takiego spojrzenia, rodzina jest podstawową formą wspólnoty opartej na wzajemnej miłości. Tworzy ją człowiek dojrzały, opuszczając swoją własną rodzinę pochodzenia. Tę nową wspólnotę budują dwie odrębne osoby, mające jedną ludzką naturę, będące całkowicie równe co do godności. Ideał życia rodzinnego znajduje się w samym Bogu – Stwórcy, który nie tylko stwarza człowieka, ale powołuje go do życia w rodzinie. Bóg nie jest samotnikiem. Teologia, opierając się na Bożym Objawieniu, poucza, że jest On jeden w Trzech Osobach. Istnieje jako Ojciec, Syn i Duch Święty. Odrębność Osób Trójcy Świętej nie wyklucza Ich jedności w istocie dzięki tej samej boskiej naturze i równości w majestacie. Bóg istnieje od zawsze jako wspólnota Osób ożywiana doskonałą Miłością. W sakramencie małżeństwa dwie odrębne osoby zostają ze sobą scalone tak silnie, że stają się jednym ciałem. Według Bożego zamysłu mają stanowić wspólnotę

---

<sup>107</sup> Por. F. ADAMSKI, *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, wyd. UJ, Kraków 2002, s. 36-37; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 269-270.

<sup>108</sup> Por. A. WALULIK, *Edukacyjne wspomaganie dorosłych w refleksji nad życiem*, wyd. WAM, Kraków 2012, s. 136-140.

uczestniczącą w akcie dzielenia się życiem, przekazując Boski obraz i podobieństwo swoim dzieciom (por. Rdz 1, 27-29)<sup>109</sup>.

Biblijną rodzinę tworzą wszyscy zrodzeni z tego samego ojca. Jest to rodzina endogamiczna, patrylinearna, związana z miejscem zamieszkania ojca, rozrośnięta i patriarchalna. Chociaż cechy te są typowe także dla innych ludów Bliskiego Wschodu, to jednak wszystkie razem występują jedynie u Hebrajczyków. „Dom ojca” (bejt ab) to składowa część klanu, najmniejsza jednostka rodzinna, obejmująca matkę rodu, jej synów wraz z ich żonami i potomstwem, niezamężne jeszcze lub owdowiałe córki, które nie posiadają mogących je utrzymać dzieci, a także niewolników, sługi i domowników należących do rodziny. „Dom ojca” to instytucja trwała. Po śmierci głowy rodu powstaje tyle nowych „domów ojców”, ilu synów posiada ów protoplasta<sup>110</sup>.

Pierwsze rozdziały Księgi Rodzaju świadczą o tym, że małżeństwo wpisane jest w stwórczy zamysł Boga. Tak genezę instytucji małżeństwa rozumieją już niektórzy spośród autorów Starego Testamentu. W modlitwie Tobiasza, Ewa nazwana jest żoną Adama. Jest to wyraźne nawiązanie do instytucji małżeństwa: „Tyś stworzył Adama i stworzyłeś dla niego pomocną ostoję – Ewę, jego żonę, i z obojga powstał rodzaj ludzki” (Tb 8, 6). Jest to małżeństwo monogamiczne, gdzie mężczyzna i kobieta łączą się ze sobą na całe życie, aby rozwijać wzajemną miłość i przekazywać życie swojemu potomstwu<sup>111</sup>. Zrodzenie potomstwa jest podstawowym celem, do którego zostaje powołana ta podstawowa wspólnota ludzka. Znajduje to odzwierciedlenie w imieniu, jakie mężczyzna nadaje swojej żonie. Ewa jest matką wszystkich żyjących: „Mężczyzna dał swojej żonie imię Ewa, bo ona stała się matką wszystkich żyjących” (Rdz 3,20). W Biblii kobieta jest przede wszystkim matką, a macierzyństwo odgrywa rolę pierwszoplanową. Również w kontekście tego zadania można rozumieć pomoc, jaką niewiasta ma wyświadczać mężczyźnie. Nade wszystko jest to pomoc w zrodzeniu i wychowaniu potomstwa<sup>112</sup>.

---

<sup>109</sup> Por. W. RAKOCY, *Bóg – Biblia – Rodzina*, [w:] *Biblia o rodzinie*, red. G. WITASZEK, wyd. KUL, Lublin 1995, s. 25-27; T. JELONEK, *Małżeństwo i rodzina w Piśmie Świętym*, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 2007, s. 39.

<sup>110</sup> Por. A. CHOURAQUI, *Życie codzienne ludzi Biblii*, wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1995, s. 119; J. BALDOCK, *Kobiety w Biblii*, wyd. Bellona, Warszawa 2008, s. 40-41.

<sup>111</sup> Por. M. OZOROWSKI, *Dzieje teologii małżeństwa i rodziny od Karola Wielkiego do Soboru Trydenckiego*, [w:] *Małżeństwo i rodzina od Biblii po współczesność*, red. A. NAJDA, wyd. Instytutu Papieża Jana Pawła II w Warszawie, Warszawa 2008, s. 103; K. ROMANIUK, *Małżeństwo i rodzina*, dz. cyt., s. 13.

<sup>112</sup> Por. J. EISENBERG, *Kobieta w czasach Biblii*, wyd. Marabut, Gdańsk 1996, s. 15; A. CHOURAQUI, *Życie*, dz. cyt., s. 118; T. JELONEK, *Teologia biblijna*, wyd. Petrus, Kraków 2011, s. 181-182; T.

Szczególne powołanie kobiety do tego, aby być matką, nie wyczerpuje się tylko w fizycznym wymiarze rodzenia potomstwa. Biblia, rysując obraz kobiecego świata, zaznacza, że owo rodzenie dotyczy także duchowego wymiaru. Żadne dobro nie może powstać bez kobiety. W rodzinie jest ona „kapłanką ogniska domowego”, a w życiu społecznym stanowi inspirację i podporę rodzącego się dobra<sup>113</sup>. Chociaż zrodzenie potomstwa odgrywa w małżeństwie rolę zdecydowanie pierwszoplanową, to jednak ostatecznie sam Bóg darzy ludzi potomstwem lub go im odmawia. To On otwiera lub zamyka łono niewiasty. To Bóg przez dar potomstwa udziela swojego błogosławieństwa, włączając się w ten sposób w ludzkie życie. Ewa po urodzeniu Kaina oznajmia: „Otrzymałam mężczyznę od Pana” (Rdz 4, 1)<sup>114</sup>.

Posiadanie potomstwa jest traktowane jako znak szczególnego Bożego błogosławieństwa, dlatego kobiecie życzy się przede wszystkim, aby była płodna. Istnieje bowiem powszechne przekonanie, że właśnie po to została stworzona, aby wspólnie z mężczyzną przedłużać na swój sposób dzieło stwórcze Boga: „Siostró nasza, wzrastaj w tysiące nieprzeliczone: i niech potomstwo twoje zdobędzie bramy swoich nieprzyjaciół” (Rdz 24, 60). Dobre, bogobojne dzieci są nie tylko wyrazem Bożego błogosławieństwa, ale i przedmiotem szczerych pragnień rodziców. Szczęście rodzinne jest darem Boga. Ludziom wychowanym na takich ideałach obcą jest myśl o bezżeństwie. Niewydane za mąż dziewice ze wstydem i w poniżeniu oplakują swój stan: „Pozwól mi uczynić tylko to jedno: puść mnie na dwa miesiące, a ja udam się w góry z towarzyszkami moimi, aby oplakiwać moje dziewictwo” (Sdz 11, 37)<sup>115</sup>.

Zakładając nową, własną wspólnotę małżeńską, koniecznym staje się opuszczenie domu rodzinnego. Jak ważna jest to decyzja, można wnioskować po ilości powtórzeń tekstu z pierwszych stron Biblii znajdujących się na kartach Nowego Testamentu. Przytacza go Jezus w rozprawie z faryzeuszami na temat nierozzerwalności małżeństwa: „Przystąpili do Niego faryzeusze, a chcąc Go wystawić na próbę, pytali Go, czy wolno mężowi oddać żonę. Odpowiadając zapytał ich: Co wam przykazał

---

JELONEK, *Małżeństwo i rodzina w Piśmie Świętym*, dz. cyt., s. 159; K. ROMANIUK, *Małżeństwo*, dz. cyt., s. 15.

<sup>113</sup> Por. T. JELONEK, *Małżeństwo i rodzina w Piśmie Świętym*, dz. cyt., s. 161-162; A. CHOURAQUI, *Życie*, dz. cyt., s. 124.

<sup>114</sup> Por. K. ROMANIUK, *Małżeństwo*, dz. cyt., s. 16.

<sup>115</sup> Por. U. SZWARC, *Dzieci i ich wychowanie w Starym Testamencie*, [w:] *Życie społeczne w Biblii*, red. G. WITASZEK, wyd. KUL, Lublin 1997, s. 228-229; R. RUBINKIEWICZ, *Rodzina jako środowisko wychowawcze*, [w:] *Biblia o rodzinie*, dz. cyt., s. 38; T. JELONEK, *Małżeństwo i rodzina w Piśmie Świętym*, dz. cyt., s. 138; K. ROMANIUK, *Małżeństwo*, dz. cyt., s. 16-17; *Słownik teologii biblijnej*, red. X. DUFOUR, wyd. Pallottinum, Poznań, 1994, s. 242.

Mojżesz? Oni rzekli: Mojżesz pozwolił napisać list rozwodowy i oddalić. Wówczas Jezus rzekł do nich: Przez wzgląd na zatwardziałość serc waszych napisał wam to przykazanie. Lecz na początku stworzenia Bóg stworzył ich jako mężczyznę i kobietę: dlatego opuści człowiek ojca swego i matkę i złączy się ze swoją żoną, i będą oboje jednym ciałem” (Mk 10, 2-8a). Taką samą wymowę posiada wypowiedź Jezusa zapisana przez Ewangelistę Mateusza: „Czy nie czytaliście, że Stwórca od początku stworzył ich jako mężczyznę i kobietę? I rzekł: Dlatego opuści człowiek ojca i matkę i złączy się ze swoją żoną, i będą oboje jednym ciałem” (Mt 19, 4-5). Również św. Paweł w liście adresowanym do Efezjan, podając zasady życia domowego, cytuje tekst z drugiego rozdziału Księgi Rodzaju: „Przecież nigdy nikt nie odnosił się z nienawiścią do własnego ciała, lecz [każdy] je żywi i pielęgnuje, jak i Chrystus – Kościół, bo jesteśmy członkami Jego Ciała. Dlatego opuści człowiek ojca i matkę, a połączy się z żoną swoją, i będą dwoje jednym ciałem” (Ef 5, 29-31).

Nakaz opuszczenia rodzinnego domu oznacza, że aby móc wypełnić głos Boga wzywającego do założenia własnej rodziny, trzeba wyruszyć z miejsca. Biblijne obrazy wszelkiego powołania są do siebie bardzo podobne. Abraham opuszcza dom rodzinny, by stać się ojcem całego narodu: „Pan rzekł do Abrahama: Wyjdź z twojej ziemi rodzinnej i z domu twego ojca do kraju, który ci ukażę. Uczynię bowiem z ciebie wielki naród, będę ci błogosławił i twoje imię rozślawię: staniesz się błogosławieństwem” (Rdz 12, 1-2). Mojżesz słyszy od Boga polecenie: „Idź przeto teraz, oto posyłam cię do faraona, i wyprowadź mój lud, Izraelitów, z Egiptu” (Wj 3, 10). Prorok Izajasz na pytanie Boga: „Kogo mam posłać? Kto by Nam poszedł?” – odpowiada bez zwłoki: „Oto ja, poślij mnie” (por. Iz 6, 88). Młody Tobiasz z błogosławieństwem rodziców udaje się w długą podróż, pozostawiając w domu ociemniałego ojca i matkę pełną obaw o syna: „Tobiasz wyszedł, aby wybrać się w drogę, i ucałował ojca swego i matkę. I rzekł mu Tobiasz [starszy]: Idź zdrów! A jego matka zapłakała i powiedziała do Tobiasza: Po coś ty właściwie wysłał moje dziecko? Czyż nie był on podporą, będąc stale z nami?” (Tb 5, 17d-18). Także powołani przez Jezusa Apostołowie pozostawiają dla Niego dotychczasowe zajęcia oraz swoich najbliższych, swoje rodzinne domy: „Oni natychmiast zostawili łódź i ojca i poszli za Nim” (Mt 4, 22), „Oto my opuściliśmy wszystko i poszliśmy za Tobą” (Mk 10, 28)<sup>116</sup>.

---

<sup>116</sup> Por. K. ROMANIUK, *Małżeństwo*, dz. cyt., s. 15-16; G. WITASZEK, *O ideale życia rodzinnego – Księga Tobiasza*, [w:] *Biblia o rodzinie*, dz. cyt., s. 100.

Sam Chrystus, aby wypełnić zleconą Mu przez Ojca Niebieskiego misję zbawienia ludzi, pozostawia swoich najbliższych, co, jak pokazuje ewangelista Łukasz, wcale nie jest dla nich łatwe. Jako dwunastoletni młodzieniec żydowski, stojący na progu dojrzałości, Jezus stopniowo wprowadzany jest przez Maryję i Józefa do pełnienia nakazów Prawa. Autor Ewangelii bardziej jednak skupia się nie na prawnokultycznym aspekcie pielgrzymki do Jerozolimy, ale na pełnej napięcia sytuacji poszukiwania Chrystusa, gdy Ten postanawia pozostać bez wiedzy Maryi i Józefa w świątyni. Znalezienie Go, po okresie pełnych udręki i niepokoju poszukiwań, wywołało zrozumiałą reakcję osłupienia i podenerwowania, co znajduje wyraz w bolesnym wyrzucie Matki pod adresem Syna: „Synu, czemuś nam to uczynił? Oto ojciec Twój i ja z bólem serca szukaliśmy Ciebie” (Łk 2, 48b). W pytaniu Maryi zawarta jest aluzja do przykazania o posłuszeństwie rodzicom. Odpowiedź Jezusa, mająca postać pytania retorycznego, jest jasną deklaracją, że winien bezwzględnie wypełniać wolę swego Ojca, który określa drogę Jego posłannictwa. Dlatego nikt z ludzi, nawet najbliżsi, nie mogą stanąć na przeszkodzie w realizacji Bożych planów: „Czemuście Mnie szukali? Czy nie wiedzieliście, że powinienem być w tym, co należy do mego Ojca?” (Łk 2, 49). Podobną myśl, chociaż wyrażoną w innej formie, zawiera odpowiedź, której udziela Jezus Maryi na początku swojej publicznej działalności, podczas uroczystości weselnych w Kanie Galilejskiej: „Czyż to moja lub Twoja sprawa, Niewiasto? [Czyż] jeszcze nie nadeszła godzina moja? (J 2, 4)<sup>117</sup>.

Konieczność opuszczenia domu rodzinnego i swoich najbliższych przychodzi z wielką trudnością i jest dużym wyzwaniem dla obu stron. Jest to jednak warunek konieczny, aby rozpocząć nowy etap życia i w pełni zrealizować swoje powołanie. Zdarza się, że najbliżsi wyrażają swój sprzeciw wobec decyzji powołanego lub występują inne okoliczności utrudniające realizację powołania. Ewangelista Łukasz przedstawia taką właśnie sytuację: „Do innego [Jezus] rzekł: Pójdź za Mną. Ten zaś odpowiedział: Panie, pozwól mi najpierw pójść pogrzebać mojego ojca. Odparł mu: Zostaw umarłym grzebanie ich umarłych, a ty idź i głos królestwo Boże. Jeszcze inny rzekł: Panie, chcę pójść za Tobą, ale pozwól mi najpierw pożegnać się z moimi w domu. Jezus mu odpowiedział: Ktokolwiek przykłada rękę do pługa, a wstecz się ogląda, nie nadaje się do królestwa Bożego (Łk 9, 59-62). Podobny zapis znajduje się w Ewangelii według św. Mateusza (por. Mt 8, 21-22). Pozornie występuje tu pewien

---

<sup>117</sup> Por. H. ORDON, *A był im poddany*, [w:] *Biblia o rodzinie*, dz. cyt., s. 17-20; J. BALDOCK, *Kobiety*, dz. cyt., s. 216.

konflikt. Z jednej strony istnieje obowiązek szacunku względem rodziców i nakaz IV przykazania Dekalogu, z drugiej strony jest Boże wezwanie. Św. Tomasz z Akwinu, omawiając poszczególne cnoty społeczne, wskazuje na petyzm, jako na tę cnotę, która usprawnia człowieka do oddawania czci rodzicom. Rodzicom, pisze, należą się względy przez to, że przekazali życie. Należy się im także to, do czego mają moralne prawo ze względu na okoliczności (np. opieka podczas choroby czy starości). Jednak, jego zdaniem, żadna cnota nie sprzeciwia się innej, ani jej nie wyklucza, a w jej realizacji trzeba zachować właściwą miarę. Głoszenie Królestwa Bożego, pójście za głosem Bożego powołania jest zadaniem religijności, szacunek dla rodziców – obowiązkiem wynikającym z petyzmu. Według św. Tomasza, nie zachowuje właściwej miary ten człowiek, który bardziej zabiega o powinności wobec rodziców niż o Bożą chwałę<sup>118</sup>.

Pomimo że biblijny tekst wskazuje na mężczyznę, jako na tego, który opuszcza dom rodzinny: „Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swoją żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem” (Rdz 2, 24), to jednak w praktyce zmiana zamieszkania dotyczy kobiety. Wychodząc za męża, wchodzi w nową społeczność rodzinną i opuszcza rodzinę swego ojca. Pani młoda włącza się w rodzinę i ród męża. Często oznacza to całkowite zerwanie więzi z własną rodziną. Nowo poślubiona żona stara się odnaleźć w zupełnie nowej sytuacji życiowej, pozostając do dyspozycji męża i nowej rodziny. Młody Tobiasz wraca do domu z poślubioną sobie Sarą. Raguël, jej ojciec ufa, że jego jedynej córce nie tylko będzie dobrze się powodziło, lecz także że nie przyniesie ona hańby rodzinie: „Idź do swojego teścia, bo odtąd oni są dla ciebie rodzicami, jak ci, którzy dali ci życie. Idź w pokoju, córko, abym słyszał o tobie dobre wieści dopóki żyję” (Tb 10, 12). Matka Sary, Edna pragnie, aby jej córka nie cierpiała. Oddaje Tobiaszowi córkę, powierzając ją jego trosce: „Od tej chwili jestem twoją matką, a Sara siostrą” (Tb 10, 13e). Rozłączenie z córką dla rodziców jest trudne i bolesne. Wiedzą oni, że czeka ich życie w samotności, rozumieją jednak, że młodzi mają prawo do życia według własnego upodobania<sup>119</sup>.

Stary Testament stosunkowo często porusza zagadnienie wzajemnych relacji pomiędzy pokoleniami. Niektóre przysłowia z literatury dydaktycznej i prawa zawarte w Pięcioksięgu – z Dekalogiem na czele – wskazują na konieczność okazywania czci

---

<sup>118</sup> Por. TOMASZ Z AKWINU, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne*, (q. 101 a. 1-4), t. 20, wyd. Veritas, Londyn 1972, s. 14-19.

<sup>119</sup> Por. S. SZYMIK, *Małżeństwo i rodzina w Biblii*, [w:] *Życie społeczne w Biblii*, dz. cyt., s. 210-211; J. KUŁACZKOWSKI, *Jedność małżeńska w ujęciu Biblii. Studium teologiczno-pastoralne*, wyd. KUL, Lublin 2004, s. 103; G. WITASZEK, *O ideale*, dz. cyt., s. 106.

rodzicom. Księga Wyjścia przekazuje IV przykazanie w brzmieniu: „Czcij twego ojca i twoją matkę, abys długo żył na ziemi, którą Pan, Bóg twój, ci daje” (Wj 20, 12). W przeciwieństwie do poprzednich zakazów chodzi tu o pozytywne przykazanie, uzupełnione uzasadnieniem. Druga wersja tego przykazania, zamieszczona w Księdze Powtórzonego Prawa, zawiera dwa dodatkowe uzasadnienia w postaci Bożego nakazu i gwarancji powodzenia: „Czcij swego ojca i swoją matkę, jak ci nakazał Pan, Bóg twój, abys długo żył i aby ci się dobrze powodziło na ziemi, którą ci daje Pan, Bóg twój” (Pwt 5, 16). Niezależnie od wersji, chodzi tu nie tylko o zwykłe tolerowanie czy respektowanie rodziców przez dzieci, ale przede wszystkim o poważanie i szacunek<sup>120</sup>.

Do najstarszych świadectw szacunku i czci względem rodziców w Starym Testamencie należy tekst: „Kto by złorzeczył ojcu lub matce, winien być ukarany śmiercią” (Wj 21, 17). Zakaz złorzeczenia rodzicom pojawia się także w Prawie Świętości w Księdze Kapłańskiej (por. Kpł 20, 9). Drugi, zagrożony karą śmierci zakaz dotyczy fizycznej przemocy względem rodziców: „Kto by uderzył swego ojca albo matkę, winien być ukarany śmiercią” (Wj 21, 15). Najprawdopodobniej obydwie zakazy powstają niezależnie od IV przykazania Dekalogu, gdyż cześć dla rodziców w ogóle wyklucza takie zachowania<sup>121</sup>.

Wskazania dotyczące czci względem rodziców znajdują się w wielu księgach Starego Testamentu. Józef troszczy się o swojego ojca Jakuba, gdy ten przybywa do Egiptu. Podobne przykłady troski zawierają Księgi Rut i Tobiasza: „Szczuj swoją matkę i nie zapominaj o niej przez wszystkie dni życia! Czyń to, co jej będzie miłe, i nie zasmuczaj jej duszy żadnym twoim uczynkiem” (Tb 4, 3c-4). Również księgi prorockie, chociaż rzadko, poruszają temat szacunku dla rodziców. Prorok Micheasz, opisując powszechną nieprawość ludzi, zwraca uwagę na dramatyczny stan relacji rodzinnych: „Syn znieważa ojca, córka powstaje przeciw matce, synowa przeciw teściowej: nieprzyjaciółmi człowieka są jego domownicy” (Mi 7, 6). W podobnym tonie wypowiada się prorok Ezechiel: „U ciebie znieważa się ojca i matkę, (...) u ciebie odkrywa się nagość ojca” (Ez 2, 7. 10). Więcej o relacjach rodzinnych mówią księgi mądrościowe Starego Testamentu. Tu, w przeciwieństwie do ksiąg prawnych, najczęściej nie grozi się konkretnymi karami za zaniedbania czy przewinienia w dziedzinie czci rodziców, lecz wskazując na związek przyczynowo-skutkowy czynów,

---

<sup>120</sup> Por. B. WILLMES, *Elternernung nach dem Alten Testament*, [w:] *Małżeństwo i rodzina od Biblii po współczesność*, dz. cyt., s. 35.

<sup>121</sup> Por. U. SZWARC, *Dzieci*, dz. cyt., s. 242-243; B. WILLMES, *Elternernung*, dz. cyt., s. 35.

wzywa do przyjmowania napomnień. Ojciec, udzielając rad, przygotowuje swoje dzieci do dorosłego życia, ostrzega przed niebezpieczeństwami i zachęca do właściwego postępowania: „Posłuchaj ojca, który cię zrodził, i nie gardź swą matką, bo jest staruszką. Nie sprzedawaj – nabywaj prawdę, mądrość, karność i rozagę. Raduje się ojciec sprawiedliwego, kto zrodził mądrego, się cieszy. Weseli się twój ojciec i matka, twa rodzicielka będzie szczęśliwa” (Prz 23, 22-25)<sup>122</sup>.

Deuterokanoniczna Księga Syracha zawiera najdłuższy, ze starotestamentalnych ksiąg, tekst o szacunku do rodziców. Komentarz do przykazania czci rodziców motywuje do przestrzegania tego przykazania licznymi obietnicami. Nagrody udziela sam Bóg, który daje odpuszczenie grzechów, zapewnia błogosławieństwo i wysłuchuje modlitw: „Pan uczcił ojca przez dzieci, a prawa matki nad synami utwierdził. Kto czci ojca, zyskuje odpuszczenie grzechów, a kto szanuje matkę, jakby skarby gromadził. Kto czci ojca, radość mieć będzie z dzieci, a w czasie modlitwy będzie wysłuchany. Kto szanuje ojca, długo żyć będzie, a kto posłuszny jest Panu, da wytchnienie swej matce; jak panom służy tym, co go zrodzili. Czynem i słowem czcij ojca swego, aby spoczęło na tobie jego błogosławieństwo. Albowiem błogosławieństwo ojca umacnia domy dzieci, a przekleństwo matki wywraca fundamenty (...) Synu, wspomagaj swego ojca w starości, nie zasmucaj go w jego życiu. A jeśli by nawet rozum stracił, miej wyrozumiałość, nie pogardzaj nim, choć jesteś w pełni sił. Miłosierdzie względem ojca nie pójdzie w zapomnienie, w miejsce grzechów zamieszka u ciebie (...) Kto porzuca ojca swego jest jak bluźnierca, a przeklęty przez Pana, kto pobudza do gniewu swą matkę” (Syr 3, 2-16)<sup>123</sup>.

Nakazy Prawa dotyczące czci rodziców chronią pewne *sacrum*, będące podstawą wszelkiego innego rodzaju szacunku między ludźmi, a prawdziwa więź między pokoleniami jest najlepszą gwarancją przyszłości. Dlatego dzieci są radością i nadzieją rodziny i społeczeństwa. Papież Franciszek, w swoim nauczaniu, wskazuje na to, że kwestia dzieci nie jest jedynie problemem reprodukcyjnej biologii czy też jednym z wielu sposobów samorealizacji. Dziecko, zdaniem Papieża, nie może być traktowane ani przez rodziców, ani przez społeczeństwo jako własność, jak coś, co się posiada czy nim manipuluje. Chociaż jest ono nierozłącznie związane ze swymi korzeniami – zrodzone przez rodziców, to jednak nie jest przeznaczone dla nich. Jest ono zawsze darem, który trzeba przyjąć i otoczyć troską i miłością. Dziecko winno być kochane nie

---

<sup>122</sup> Por. B. WILLMES, *Elternehrung*, dz. cyt., s. 35-36; G. WITASZEK, *O ideale*, dz. cyt., s. 110.

<sup>123</sup> Por. B. WILLMES, *Elternehrung*, dz. cyt., s. 36.

dlatego, że spełnia oczekiwania i pokładane w nim nadzieje, że myśli jak rodzice i jest ucieleśnieniem ich pragnień, ale dlatego, że jest osobą, kimś wyjątkowym i niepowtarzalnym, istotą ludzką i darem Boga. Jego życie jest dla niego, dla jego dobra, dobra rodziny, społeczeństwa i całej ludzkości<sup>124</sup>.

W podobnym tonie wypowiadają się poprzedni papieże. Jan Paweł II wskazuje na konieczność przygotowania przez rodziców dziecka do stawiania sobie samemu konkretnych wymagań. Dziecko powinno przyjmować na siebie odpowiedzialność stosownie do swoich możliwości. Zadaniem rodziców jest pomoc dziecku w osiągnięciu samodzielności. Dojrzały rodzic wie, że nie wychowują dziecko dla siebie. To skarb przekazany im przez Boga na określony czas, w depozyt, z nastawieniem na rozstanie<sup>125</sup>. Benedykt XVI podkreśla, że żaden człowiek nie należy do drugiego człowieka w taki sposób, jak należą do niego jakieś rzeczy. Dzieci nie są własnością rodziców. Są wolnymi stworzeniami Boga, mają swoje własne powołanie, własną nowość i niepowtarzalność w Bożych oczach. Należą do rodziców nie w sensie posiadania, ale na zasadzie odpowiedzialności<sup>126</sup>.

Także nauczanie Kościoła w Polsce idzie w tym samym kierunku. Biskupi wskazują, iż fałszywym jest poczucie niektórych rodziców, że dziecko jest ich własnością. Miłość rodzicielska jest egocentryczna i chora, gdy rodzice pomimo tego, że kochają dziecko intensywnie i z wielkim poświęceniem, traktują je jednocześnie jako przedłużenie własnego „ja”, z oczekiwaniem spełnienia własnych oczekiwań i aspiracji, bez liczenia się z jego predyspozycjami i niepowtarzalnością. Przeświadczenie, że dziecko jest własnością rodziców, stanowi parodię prawdy o tym, że jest darem Bożym dla swoich rodziców<sup>127</sup>.

Dojrzała i odpowiedzialna miłość względem dziecka podlega swoistej ewolucji od miłości całkowicie bezwarunkowej, która nie stawia żadnych wymagań, do miłości takie wymagania stawiającej. Miarą wymagań nie są jednak potrzeby rodziców czy

---

<sup>124</sup> Por. FRANCISZEK, *Jak palce jednej ręki. Katecheza podczas audiencji generalnej* (11.02.2015), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 36(2015) nr 3-4(370), s. 38; FRANCISZEK, *Żebrzący o miłość. Katecheza podczas audiencji generalnej* (20.02.2019), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 40(2019) nr 3(411), s. 47.

<sup>125</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Przyszłość świata i Kościoła idzie przez rodzinę*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 8(1987) nr 4(89), s. 28; JAN PAWEŁ II, *Rodzina wspólnotą życia i miłości*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 18(1997) nr 7(194), s. 35.

<sup>126</sup> Por. BENEDYKT XVI, *Jezus z Nazaretu. Od chrztu w Jordanie do Przemienienia*, wyd. M, Kraków 2007, s. 235.

<sup>127</sup> Por. EPISKOPAT POLSKI, *List pasterski o miłości małżeńskiej oraz o prawie do życia wszystkich dzieci poczętych. Radość życia* (21. 11. 1991), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 13(1992) nr 2(140), s. 53.

społeczności, ale potrzeby rozwojowe dziecka. Rodzice, przekazując dziecku w procesie wychowania różne niezbędne w życiu dorosłym umiejętności oraz kształtując jego postawy, powinni krytycznym okiem patrzeć na własne pobudki i motywacje. Wychowują dziecko nie do tego, aby je ze sobą trwale związać, ale po to, by mogło kiedyś opuścić dom i żyć na własną odpowiedzialność<sup>128</sup>.

Reasumując, opuszczenie domu przez usamodzielniające się dzieci często wywołuje u rodziców poczucie osamotnienia, zagubienia i bezradności, które w literaturze określane jest jako syndrom *pustego gniazda*. Jest to zjawisko wieloaspektowe i niejednorodne. Sytuacja, w jakiej znajdują się małżonkowie, chociaż trudna, stanowi jednak dla nich szansę na to, by na nowo ułożyć swoje relacje z dorosłymi dziećmi i między sobą. Jest to wyzwanie, przed którym stoją, a od którego spełnienia zależy trwałość ich związku i szczęście rodziny.

---

<sup>128</sup> Por. R. MARTIN, *Mężowie, żony, rodzice, dzieci. Fundamenty rodziny chrześcijańskiej*, wyd. M, Kraków 1993, s. 141-152; R. RUBINKIEWICZ, *Rodzina*, dz. cyt., s. 43-45; D. KUCZEK, *Odpowiedzialne rodzicielstwo w świetle nauczania „Humanae vitae” Pawła VI*, „Sosnowieckie Studia Teologiczne” 14(2018/2019), s. 109.

## ROZDZIAŁ DRUGI

### **SYNDROM *PUSTEGO GNIAZDA* JAKO WYZWANIE DLA MAŁŻONKÓW I RODZICÓW**

Wiadomo, że rodzina podlega rozwojowi i zmienia się w czasie, pokonując kolejne etapy, oraz związane z nimi zadania rozwojowe. Przychodzi taki czas, w którym dzieci opuszczają dom i rodziców, by założyć własne „ogniska domowe”. Takie rozstanie nie jest obojętne dla stanu psychofizycznego, moralnego i duchowego osamotnionych rodziców. Doświadczają oni wtedy tzw. syndromu  *pustego gniazda*, czyli szczególnego objawu poczucia nagłego osamotnienia i swoistej bezradności w obliczu nowych wyzwań. Są to konkretne wyzwania moralne, jakie stają przed rodzicami, którzy nagle pozostali bez dzieci i małżonkami, którzy od tej chwili są szczególnie zdani na siebie.

Warto przyjrzeć się, jakie są perspektywy wspólnego życia dla małżonków, którzy znaleźli się w tzw. okresie postrodzicielskim (par.1). Bezspornie podstawowym ich zadaniem będzie pogłębianie miłości małżeńskiej, która mogła zostać osłabiona przez zbyt przywiązanie się do dzieci (par. 2). Pojawia się też kwestia przemyślenia na nowo obowiązków rodziców wobec dorosłych dzieci, które po upuszczeniu rodzicielskiego domu usamodzielniały się (par. 3). Kiedy dzieci zakładają własne rodziny rodzice stają się dziadkami, pojawiają się wnuczęta, synowe czy zięć, a także teściowie i trzeba z nimi budować właściwe relacje (par. 4).

#### **1. Perspektywy małżeństwa w okresie postrodzicielskim**

Związek dwojga ludzi nie jest czymś stałym i niezmiennym. Z upływem czasu przeobrażeniom ulegają możliwości małżonków i otaczający ich świat. Pojawiają się nowe okoliczności i wyzwania. Aby utrzymać związek, małżonkowie muszą rozwijać się razem, zachowując i umacniając łączące ich więzi. Wielką zmianą i próbą w życiu

rodziców jest odejście z domu dzieci<sup>1</sup>. Małżonkowie często nawet nie zdają sobie sprawy z tego, jak dalece ich osobowość została ukształtowana przez fakt posiadania potomstwa. Dzieci zmieniają związek małżeński na różne sposoby. Zdarza się, że relacje rodzice – dziecko, zamiast uzupełniać, zastępują relacje mąż – żona. Skutkuje to tym, że rodzice, zajmując się dziećmi i poświęcając im całą swoją uwagę, sami oddalają się od siebie. Czas, kiedy znowu zostają we dwoje jest momentem krytycznym dla małżeństwa. Trudno im przerzucić most nad dzielącą ich przepaścią, która powstawała przez lata zaniedbań. W tym okresie wiele par przeżywa zawód i rozczarowanie. Kiedy dzieci, wspólny cel i temat rozmów, wyprowadzają się z domu, okazuje się, że tych dwoje, doświadczonych małżonków, nie ma sobie nic do powiedzenia. Niektórzy trwają obok siebie, złączeni jedynie wspomnieniami z przeszłości. Inni, którzy pozostawali ze sobą tylko ze względu na dzieci, a nie podjęli nowych przedsięwzięć i rozmaitych form zaangażowania, nierzadko podejmują decyzję o rozstaniu. Są też małżeństwa, dla których opuszczenie domu rodzinnego przez dzieci jest okazją do poszerzenia własnych horyzontów oraz stworzenia innego, emocjonalnie bogatszego związku. Małżonkowie ci uświadamiają sobie, że pustkę po odejściu dzieci powinni wypełnić czymś, co stworzy podwaliny pod ich dalsze wspólne życie, że muszą stworzyć jakąś nową, jednoczącą ich wartość<sup>2</sup>.

W okresie, gdy dzieci opuściły dom rodzinny, małżonkowie zmuszeni są na nowo budować własną tożsamość, która związana jest z uświadamianiem sobie, opisywaniem i rozumieniem tego, co się robi i dlaczego. Dzieje się to przez poszukiwanie odpowiedzi na pytania typu „kim jestem?”, „co się ze mną dzieje?”, „co mnie jeszcze czeka w życiu?”. Odpowiedzi te mają charakter subiektywny, ale decydujący o tym, czy małżonkowie będą dążyć do podtrzymywania dotychczasowych więzi, uważając je za wartościowe, satysfakcjonujące i zapewniające dalszy rozwój<sup>3</sup>.

Małżeńskie więzi to interakcje między małżonkami w sferze współodczuwania, rozumienia i współdziałania. To ich wspólne zainteresowania, cele i związki z innymi

---

<sup>1</sup> Por. J. WALLERSTEIN, S. BLAKESLEE, *Udane małżeństwa*, dz. cyt., s. 218.

<sup>2</sup> Por. E. ZUBRZYCKA, *Narzeczństwo*, dz. cyt., s. 147; S. ZALEWSKA, *Relacje pomiędzy małżonkami*, dz. cyt., s. 55; J. WALLERSTEIN, S. BLAKESLEE, *Udane małżeństwa*, dz. cyt., s. 219-221; J. ROSTOWSKI, *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobranego związku małżeńskiego*, wyd. PWN, Warszawa 1987, s. 340-341; K. KNOTZ, *Obudzić sakrament małżeństwa*, wyd. św. Pawła, Częstochowa 2018, s. 70; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 150-151.

<sup>3</sup> Por. M. NOWAK-DZIEMIANOWICZ, *Doświadczenia rodzinne w narracjach. Interpretacja sensów i znaczeń*, wyd. Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2002, s. 281; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 296-309; J. WALLERSTEIN, S. BLAKESLEE, *Udane małżeństwa*, dz. cyt., s. 218.

instytucjami. Powstają przez zaspokajanie potrzeb na płaszczyźnie psychologicznej, ekonomicznej i społecznej. To one pozwalają istnieć małżeństwu jako całości. Opierają się na uznaniu i akceptacji współmałżonka jako towarzysza życia, z którym dzieli się troski i radości codzienności, jako partnera seksualnego, ojca lub matkę posiadanych dzieci, gospodarza lub gospodynię domu, kogoś z kim spędza się czas<sup>4</sup>.

To, co określane jest wspólnym terminem „więź małżeńska”, jest pewną sumą składową poszczególnych rodzajów więzi łączących małżonków. Należą do nich więzi miłości, intelektualne, fizyczne, charakterologiczne, więzi wspólnych ambicji i psychicznego dopełnienia, a także moralne i religijne. Małżeńska więź nie oznacza węzła zawiązanego raz na zawsze w dniu ślubu. Wspólnota życia małżeńskiego wymaga nieustannego podtrzymywania, ciągłego okazywania sobie uczuć, właściwych kontaktów seksualnych, zależności emocjonalnej, zgodności temperamentów i cech osobowościowych. Dla trwałości małżeństwa i jakości relacji duże znaczenie ma podobieństwo w zakresie kulturowym, moralnym, posiadanych zainteresowań, a także zamiłowania do życia domowego<sup>5</sup>.

Osoby wstępujące w związek małżeński liczą na realizację pewnych potrzeb, które można zaspokoić, żyjąc w małżeństwie jako wspólnocie opartej na miłości. W okresie, gdy rodzice pozostają sami, bez dzieci, szczególnego znaczenia nabiera możliwość zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa. Małżonkowie, zdani na wzajemną pomoc, szukają w sobie oparcia. Coraz bardziej dociera do nich świadomość ograniczoności wynikającej z posiadanego wieku. Gdy pojawiają się kłopoty ze zdrowiem, potrzeba opiekuńczości i czułości staje się wyjątkowo ważna. Na znaczeniu zyskuje poczucie pewności, że jest ktoś obok, kto, gdy przyjdzie taka konieczność, będzie służył pomocą, kto nie pozostawi w potrzebie. Przeżyte wspólnie lata, zajmowanie się domem, dziećmi, pracą, wzbudzają w małżonkach pragnienie wyartykułowania łączących ich uczuć. Po odejściu z domu dzieci, częściej szukają ich potwierdzenia u współmałżonka, akcentując szczególnie potrzebę miłości<sup>6</sup>. Otwartość małżonków względem siebie wskazuje na wzajemne zaufanie i sympatię. Właściwe komunikowanie uczuć prowadzi do pogłębiania więzi małżeńskiej, a znaczenie

---

<sup>4</sup> Por. Z. NOSOWSKI, *Parami do nieba. Małżeńska droga świętości*, wyd. Biblioteka Więzi, Warszawa 2010, s. 202-203; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 41-42; B. ŁOBODZIŃSKA, *Małżeństwo w mieście*, wyd. PWN, Warszawa 1970, s. 43; Z. TYSZKA, *Socjologia rodziny*, wyd. PWN, Warszawa 1981, s. 151.

<sup>5</sup> P. POREBA, *Współżycie pokoleń na bazie rodzinnej*, wyd. Warmińskie Wydawnictwo Diecezjalne, Olsztyn 1981, s. 28-29; Z. NOSOWSKI, *Parami*, dz. cyt., s. 202; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 46.

<sup>6</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Relacje pomiędzy małżonkami*, dz. cyt., s. 15.

poprawnie przebiegającego procesu komunikacji rośnie wraz z czasem trwania związku. Ważne więc, aby małżonkowie na każdym etapie swojego wspólnego życia, także w okresie, gdy dzieci opuszczają rodzinny dom, pracowali nad odpowiednim stylem komunikacji. Otwarta, sprawna i zaangażowana komunikacja pozwala pokonywać konflikty. To dzięki niej małżonkowie wypracowują techniki neutralizowania napięć oraz identyfikowania i rozwiązywania ich źródeł. Prawidłowo przebiegający proces komunikacji w małżeństwie jest jednym z najważniejszych czynników warunkujących zadowolenie z relacji, a często stanowi podstawę przetrwania związku<sup>7</sup>.

Wyróżnia się zasadniczo cztery style komunikacji wiążące otwartość w małżeństwie z zadowoleniem ze związku. Jest to styl: konwencjonalny, kontrolujący, spekulatywny i w pełni otwarty. Styl konwencjonalny charakteryzuje się niskim poziomem wzajemnej otwartości. Małżonkowie nie ujawniają własnych myśli i przeżyć, przez co nie powstaje między nimi głęboka więź. Celem komunikacji jest tu wytworzenie atmosfery uprzejmości i grzeczności. Taki styl komunikacji zapewnia poczucie bezpieczeństwa poprzez unikanie niepotrzebnych problemów i niewygodnych tematów. Cechą stylu kontrolującego jest silna koncentracja na współmałżonku celem wywołania w nim pożądanых zmian. Sprawia on dysonans i napięcia w związku, wywołuje negatywne emocje, prowadzi do poczucia braku zrozumienia. Styl spekulatywny wyróżnia pośredni sposób wyrażania myśli i przeżyć. Małżonkowie nie artykułują wprost swoich myśli, uczuć i intencji, co skutkuje nieporozumieniami i rozczarowaniem. Przy takim stylu komunikacji istnieje mała szansa na znalezienie między małżonkami wspólnej płaszczyzny porozumienia. O ostatnim, stylu w pełni otwartym, mowa jest wtedy, gdy małżonkowie w jasny i pełny sposób komunikują przeżywane uczucia i myśli, przy jednoczesnym respektowaniu przeżyć drugiej strony. W takim stylu komunikowania się małżonkowie doceniają znaczenie pojawiających się problemów, omawiają je w sposób autentyczny i szczery, co prowadzi do wytworzenia się i rozwoju głębokich więzi<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Por. Z. IZDEBSKI, J. WIŚNIEWSKI, *Intymnie. Rozmowy nie tylko o miłości*, wyd. Znak, Kraków 2014, s. 57; J. ROSTOWSKI, *Zarys psychologii*, dz. cyt., s. 91-92; M. RYŚ, *Psychologia małżeństwa w zarysie*, wyd. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 1999, s. 76; A. CHYBICKA, K. KARASIEWICZ, *Zadowolenie z intymnych relacji oraz poczucie własnej atrakcyjności i komunikacji w związkach narzeczeńskich i małżeńskich*, [w:] *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*, red. T. ROSTOWSKA, wyd. Difin, Warszawa 2009, s. 138-139.

<sup>8</sup> Por. F. FISCHALECK, *Uczciwa kłótnia małżeńska. Jak rozwiązywać konflikty*, wyd. PAX, Warszawa 2000, s. 116-123; M. RYŚ, *Psychologia małżeństwa*, dz. cyt., s. 76-77; S. ZALEWSKA, *Relacje pomiędzy małżonkami*, dz. cyt., s. 17.

Niepoprawny styl komunikacji sprawia, że małżonkowie są zamknięci we własnym, odrębnym świecie. Używają zwrotu „ty”, wymieniając przy tym zarzuty i pretensje, niejasno lub wcale nie wypowiadają swoich życzeń, rzadko wyrażają dla współmałżonka uznanie, mało go chwala, a częściej oskarżają. W centrum uwagi zachowują przeciwieństwa i dzielące ich różnice, wypominają sobie błędy z przeszłości. Po odejściu z domu dzieci sytuacja jeszcze się pogorsza. Coraz bardziej oddalają się od siebie, rezygnują z wzajemnej zażyłości, a relacje między nimi słabną. Z kolei więzi pomiędzy małżonkami, którzy w otwarty sposób wyrażają swoje uczucia, pogłębiają się z biegiem lat. Jasny i pełny przekaz prowadzi do dobrej znajomości współmałżonka<sup>9</sup>.

Dla małżonków, będących w okresie postrodzicielskim, duże znaczenie odgrywa empatia, czyli zdolność odczuwania stanów, w jakich znajduje się druga osoba. Dzięki niej emocjonalnie i umysłowo mogą wejść w treść i w powody zmartwień, konfliktów, kłopotów i frustracji, a także radości i sukcesów drugiej osoby. Małżonków z dużym stażem, którzy dobrze się znają, zazwyczaj charakteryzuje wysoki stopień empatii. Lepiej się rozumieją, sprawniej komunikują, a sytuacje konfliktowe w ich związku pojawiają się rzadziej. Przez lata wspólnego życia wyrobili w sobie zdolność wczuwania się w potrzeby i stany psychiczne współmałżonka. Im wyższy stopień empatii, tym małżeństwo sprawniej funkcjonuje, osiąga wyższą jakość i dostarcza obu stronom więcej zadowolenia, czyli jest bardziej dobrane<sup>10</sup>. Małżonków łączy szczególny charakter więzi. Zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn wartością w związku jest dobra atmosfera, szacunek, akceptacja, uczciwość i odpowiedzialność. Kobiety szukają we współmałżonku poczucia bliskości, uczuciowego spełnienia, szacunku i zrozumienia. Dla mężczyzny ważne jest docenienie jego wartości, uwielbienie i oddanie ze strony żony. Dobre, wzajemne relacje między małżonkami sprawiają, że odczuwają wzmacniającą ich wewnętrznie satysfakcję, będącą źródłem energii, tak ważnej przy podejmowaniu wyzwań codzienności<sup>11</sup>.

Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Marię Ziemską, małżonkowie, będący w fazie usamodzielniania się ich dzieci, zazwyczaj wysoko określają łączącą ich

---

<sup>9</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Relacje pomiędzy małżonkami*, dz. cyt., s. 18-23; F. FISCHALECK, *Uczciwa kłótnia*, dz. cyt., s. 129-130.

<sup>10</sup> Por. J. ROSTOWSKI, *Zarys psychologii*, dz. cyt., s. 91-94.

<sup>11</sup> Por. D. DUCH-KRZYSTOSZEK, *Kto rządzi w rodzinie. Socjologiczna analiza relacji w małżeństwie*, wyd. Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 2007, s. 83; K. JANICKA, *Funkcjonowanie psychiczne kobiet w okresie menopauzy oraz realizacja ról małżeńskich i rodzinnych*, [w:] *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*, dz. cyt., s. 163.

wież. Potwierdzają to także badania Zbigniewa Izdebskiego<sup>12</sup>. Ponad 65% ankietowanych osób, mających więcej niż pięćdziesiąt lat życia, stwierdza, że otrzymuje od współmałżonka ciepło i zrozumienie. Blisko połowa twierdzi, że ma dobry kontakt ze współmałżonkiem, a w swoim związku znajduje poczucie bezpieczeństwa. Ponad 55% nie żałuje dokonanego przed laty wyboru i deklaruje, że gdyby jeszcze raz mieli możliwość wyboru, to na pewno wybraliby ponownie obecnego współmałżonka. Źródłem dobrej oceny związku jest stabilizacja emocjonalna, ekonomiczna i społeczna. Małżonkowie z większym stażem są ludźmi dojrzałymi, z dużym doświadczeniem i bogatą biografią życia małżeńskiego. Silne związki zostały ukształtowane przez pokonywanie przeciwności życiowych i nabieranie doświadczenia<sup>13</sup>.

Istnieje przekonanie, że zadowolenie z małżeństwa w znacznym stopniu zależy od tego, czy i w jakim zakresie małżonkowie są do siebie podobni. Czynnikiem o dużym znaczeniu są przede wszystkim wiek, warstwa społeczna, wyznanie, narodowość, rasa i wykształcenie. Nie bez wpływu pozostaje tu także podobieństwo pary małżeńskiej pod względem cech psychicznych, charakteru, poziomu inteligencji, postaw, wartości i przyjmowanych ról. Źle dobrana para, co oczywiste, bardziej narażona jest na występowanie konfliktów i wewnętrznych napięć. Opuszczenie domu rodzinnego przez dzieci, które przez kilkadziesiąt lat były dla małżonków czynnikiem jednoczącym, sprawia, że występujące między nimi różnice odzywają się ze zdwojoną siłą i nieuchronnie prowadzą do konfrontacji. Konflikty występują jednak w każdym, nawet w najbardziej dobranym małżeństwie. Szczęście małżeńskie zależy od częstotliwości ich występowania i sposobów rozwiązywania. Poza, wspomnianym wyżej, brakiem podobieństwa między małżonkami, do najczęstszych przyczyn konfliktów należą: niewłaściwe postawy wobec współmałżonka, braki w komunikacji, nieudane życie seksualne, konflikt ról, trudności ekonomiczne, złe warunki mieszkaniowe i oddziaływanie osób trzecich<sup>14</sup>.

Współżycie seksualne stanowi istotny czynnik wpływający na rozwój miłości i więzi między małżonkami. Jest ono warunkiem prawidłowego funkcjonowania

---

<sup>12</sup> Por. Z. IZDEBSKI, *Seksualność Polaków na początku XXI wieku. Studium badawcze*, wyd. UJ, Kraków 2012, s. 332-334.

<sup>13</sup> Por. M. ZIEMSKA, *Zmiany w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny*, [w:] *Rodzina współczesna*, red. M. ZIEMSKA, wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2005, s. 53.

<sup>14</sup> Por. J. ROSTOWSKI, *Zarys psychologii*, dz. cyt., s. 97-149; M. RYŚ, *Psychologia małżeństwa*, dz. cyt., s. 61; S. ZALEWSKA, *Relacje pomiędzy małżonkami*, dz. cyt., s. 18; J. WALLERSTEIN, S. BLAKESLEE, *Udane małżeństwa*, dz. cyt., s. 223; E. ZUBRZYCKA, *Narzeczeństwo*, dz. cyt., s. 49.

małżeństwa i zaspokajają ważne dla człowieka potrzeby. Chociaż odgrywa szczególne znaczenie w pierwszych latach życia małżeńskiego (80% młodych małżeństw, w których występuje brak satysfakcji seksualnej, ocenia swój związek za nieudany), to jednak jego jakość nie jest obojętna dla par z dłuższym stażem małżeńskim<sup>15</sup>.

W przestrzeni publicznej wciąż funkcjonuje wiele ograniczających stereotypów dotyczących osób dorosłych, a szczególnie będących w senioralnym wieku. Uważa się powszechnie, że z wiekiem można podnosić zdolności umysłowe, ale nieuchronnie następować musi degradacja fizycznych sił, że wiek niesie ze sobą wzrost różnego rodzaju dolegliwości, a osoby starsze skazane są na liczne choroby. Jedną z najbardziej niesprawiedliwych opinii dotyczących osób w późnej dorosłości jest przekonanie o zaniku u nich potrzeb seksualnych. Uważa się, że popęd seksualny zarezerwowany jest dla osób młodych. W pracach na temat biologicznych aspektów starzenia się mowa jest o atrofii narządów płciowych, co utwierdza przekonanie, że życie płciowe w wieku podeszłym nie istnieje. W kulturze, która lansuje młodość i zdrowy wygląd, kontakty seksualne seniorów traktowane są jako nieestetyczne. Przyjmuje się także, że skoro wraz z wiekiem maleje poziom potrzeb seksualnych, to w okresie późnej dorosłości obniża się on do wartości zerowej. Zgodnie z takim myśleniem późniejsze lata małżeństwa są bezpłciowe, a związek osób w okresie postrodzicielskim polega na platonicznej przyjaźni<sup>16</sup>. Podobnie jak młodość nie musi być radosna, tak samo późna dorosłość nie musi być smutna. Prawdą jest, że, statystycznie rzecz ujmując, osoby starsze częściej cierpią na przewlekłe choroby, co wymusza korzystanie ze stałej opieki medycznej, ale prawidłowości statystyczne nie dotyczą każdego człowieka. Warunkiem utrzymania potencjału zdrowia na długie lata jest aktywność, podejmowanie wyzwań i przekraczanie własnych ograniczeń. Dotyczy to także intymnej sfery życia. Osoby, które ukończyły zawodową aktywność i przeżywają wtórną fazę życia małżeńskiego, wcale nie są pozbawione potrzeb seksualnych. Nie są to osoby aseksualne<sup>17</sup>.

---

<sup>15</sup> Por. M. RYŚ, *Psychologia małżeństwa*, dz. cyt., s. 77-78, M. BRAUN-GAŁKOWSKA, *Miłość aktywna*, dz. cyt., s. 39; T. KRASUSKI, K. OWCZAREK, *Seksualność seniorów*, [w:] *Poradnik opiekuna seniora. Pogoda na starość*, red. K. OWCZAREK, M. ŁAZAREWICZ, wyd. Wolters Kluwer, Warszawa 2018, s. 86-87.

<sup>16</sup> Por. I. FELSTEIN, *Geronto-seksuologia*, wyd. PWN, Warszawa 1974, s. 8-10; P. BŁAJET, *Zdrowie i seks seniorów*, wyd. Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2018, s. 53-60; Z. LEW-STAROWICZ, *Zaburzenia seksualne wśród osób w podeszłym wieku*, [w:] *Psychogeriatrya*, dz. cyt. 153; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 339; N. PIKUŁA, *Etos starości w aspekcie społecznym*. *Gerontologia dla pracowników socjalnych*, wyd. WAM, Kraków 2011, s. 88-92.

<sup>17</sup> Por. P. BŁAJET, *Zdrowie*, dz. cyt., s. 7-10.

Zdolność rozrodcza jest różna u mężczyzny i u kobiety. Zależy ona od wieku, w którym płodność się budzi, i w którym zanika. U kobiety okres płodności trwa około czterdziestu lat, licząc od pierwszego miesiączkowania, pojawiającego się w okolicach dwunastego roku życia, do ostatniego, przypadającego na późne czterdzieste lub pięćdziesiąte lata życia. Mężczyzna płodny jest od około trzynastego roku życia, w którym osiąga dojrzałość płciową, aż do lat siedemdziesiątych, a nawet osiemdziesiątych. Intymne życie ludzi, którzy utracili już płodność ze względu na wiek, odgrywa wciąż ważną rolę, gdyż pierwotna, prokreacyjna funkcja seksualności nie jest jej funkcją jedyną. Poza biologiczną funkcją istnieje wiele innych, psychologicznych i społecznych ról, które przypisuje się seksualności<sup>18</sup>.

Seksualność należy do najbardziej subtelnych kompetencji człowieka. Nie zachowuje się i nie rozwija sama przez się. Wymaga kultywowania i praktyki, którą małżonkowie z wieloletnim stażem posiadają. Jest warunkowana fizycznością, jednak jej złożoność znacznie przewyższa samą tylko aktywność fizyczną. W akcie małżeńskim sfera fizyczna łączy się ze sferą psychiczną i duchową człowieka. Dotyk kochanej osoby stwarza niezwykłą możliwość doznania jej bliskości, stanowi formę komunikowania się. Prawidłowa realizacja pożycia seksualnego wpływa na stabilizację i powodzenie związku małżeńskiego. Jeżeli małżonkowie nie dążą jedynie do egoistycznego zaspokojenia potrzeb zmysłowych i rozładowania napięcia, współzycie seksualne może być pełnym kontaktem, którego istotą jest troska o szczęście i przeżywanie radości razem ze współmałżonkiem. Ludzka seksualność jest środkiem, przez który małżonkowie przekazują sobie nawzajem wyrazy miłości, czułości, akceptacji. Współzycie płciowe jest formą zapewnienia o wierności i wyłącznej przynależności. Wyzwala twórczość, pielęgnuje i podtrzymuje miłość. Tak realizowana fizyczna bliskość wyraża i jednocześnie utrwała miłość poprzez wzajemne dzielenie się i obdarowywanie<sup>19</sup>.

Seksualna aktywność, zwiększając poczucie satysfakcji z życia, ma pozytywne znaczenie dla ogólnego stanu ludzkiego zdrowia. Współzycie małżonków w wieku średniej i późnej dorosłości wzmacnia ich samoocenę, daje poczucie mocy oraz jest ważnym czynnikiem pozytywnego myślenia o sobie. Stanowi źródło energii

---

<sup>18</sup> Por. I. FELSTEIN, *Geronto-seksuologia*, dz. cyt., s. 28-29; Z. IZDEBSKI, *Seksualność*, dz. cyt., s. 51.

<sup>19</sup> Por. J. ROSTOWSKI, *Zarys psychologii*, dz. cyt., s. 273-274; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 339; Z. IZDEBSKI, *Seksualność*, dz. cyt., s. 51; P. BŁAJET, *Zdrowie*, dz. cyt., s. 161-162; M. RYŚ, *Psychologia małżeństwa*, dz. cyt., s. 77; K. KNOTZ, *Akt małżeński. Szansa spotkania z Bogiem i współmałżonkiem*, wyd. M, Kraków 2001, s. 221.

psychicznej, która może być pożytkowana w innych dziedzinach życia. Stanowi także formę rekompensaty deficytów, niepowodzeń, strat i doznawanych porażek. Wymusza dbałość o zdrową dietę, systematyczną aktywność fizyczną, chroni przed uleganiem lenistwu i hedonizmowi kulinarnemu. Popęd płciowy, poziom libido, jest efektem współwystępowania procesów poznawczych, mechanizmów neurofizjologicznych i czynników afektywnych<sup>20</sup>.

Odejście z domu dzieci stwarza warunki do pogłębienia intymnej relacji między małżonkami. Nie wszystkie jednak osoby w średnim i starszym wieku mają pozytywne nastawienie do seksualności. Badania pokazują, że dla prawie 43% badanych Polek w wieku powyżej pięćdziesiątego roku życia i dla ponad 14% mężczyzn w tym samym wieku, seks jest zupełnie nieistotny. Ponad połowa badanych osób w wieku od 60 do 69 roku życia i blisko 75% w wieku od 70 do 79 roku życia jest bierna seksualnie. Kobiety częściej niż mężczyźni jako powód braku aktywności seksualnej podają nieodczuwanie potrzeby współżycia. Co piąta kobieta w wieku powyżej pięćdziesiątego roku życia przeżywa niechęć do współżycia. Warto podkreślić jest to, że ta kategoria odpowiedzi w ogóle nie pojawia się u mężczyzn. Dla prawie co trzeciego mężczyzny w wieku pięćdziesiąt lat i więcej współżycie płciowe odgrywa wciąż istotną rolę, a dla ponad 10% zdecydowanie ważną<sup>21</sup>.

Małżonkowie, we wskazanej grupie wiekowej, często przeżywają lęki związane ze współżyciem. Co ciekawe, zarówno mężczyźni, jak i kobiety, są bardziej krytyczni wobec siebie niż wobec płci przeciwnej. Co czwarty badany boi się, że nie sprawdzi się pod względem seksualnym. Zdecydowanie częściej deklarują tę obawę mężczyźni (36,3%) niż kobiety (21,3%). Kobiety dwukrotnie częściej od mężczyzn boją się negatywnej oceny wyglądu swojego ciała. Co trzeci mężczyzna i ponad 40% kobiet uważa, że obniżająca się zdolność do współżycia ma duży wpływ na ich małżeństwo. Ponad co trzeci badany uważa, że wpływa to na jego samoocenę. Dotyczy to szczególnie mężczyzn (42,8%) w przedziale wieku 60-69 lat. Obniżająca się sprawność seksualna wpływa nie tylko na jakość związku i na relacje między małżonkami. Dla

---

<sup>20</sup> Por. D. KAŁKA, *Potrzeby seksualne – nic, co ludzkie, nie jest mi obce*, [w:] *Aktywny senior. Człowiek spełniony*, red. A. SKRZYPEK, wyd. PZWL, Warszawa 2018, s. 25; P. BŁAJET, *Zdrowie*, dz. cyt., s. 163-164; Z. IZDEBSKI, *Seksualność*, dz. cyt., s. 51; Z. LEW-STAROWICZ, *Zaburzenia seksualne*, dz. cyt., s. 153-154.

<sup>21</sup> Por. Z. LEW-STAROWICZ, *Zaburzenia seksualne*, dz. cyt., 154; Z. IZDEBSKI, *Seksualność*, dz. cyt., s. 306-312; D. KAŁKA, *Potrzeby seksualne*, dz. cyt., s. 25-27; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 339; Z. IZDEBSKI, J. WIŚNIEWSKI, *Intymnie*, dz. cyt., s. 59; T. KRASUSKI, K. OWCZAREK, *Seksualność*, dz. cyt., s. 89-95.

14% badanych rzutuje ona także na wyniki w pracy oraz na relacje z pozostałymi członkami rodziny<sup>22</sup>. Brak satysfakcji ze współżycia często wynika nie tylko z ograniczeń natury fizycznej, ale również z zakłóceń więzi emocjonalnej pomiędzy małżonkami. Fakt ten zwłaszcza odbija się na postawie kobiet, które odmawiają współżycia przy braku odpowiedniego poziomu więzi. Malejące stopniowo pożądanie seksualne, połączone z różnego rodzaju zaburzeniami wynikającymi ze smutku, niskiego libido, zmęczenia czy niepełnosprawności, stwarza zauważalne rozbieżności pomiędzy małżonkami co do potrzeby podejmowania współżycia. Brak satysfakcji seksualnej może doprowadzić do poszukiwania zaspokojenia potrzeb seksualnych poza małżeństwem i rekompensowania sobie tych braków w różnych przygodnych związkach. Zbyt silny popęd u jednego z małżonków, a brak takiego u drugiego, może przyczynić się nawet do rozpadu małżeństwa<sup>23</sup>.

Wiek nie determinuje romantycznej istoty małżeństwa. Małżonkowie z dłuższym stażem oswajają się nawzajem ze swoimi cechami fizycznymi. Trudności w życiu seksualnym spowodowane menopauzą u kobiety lub klimakterium u mężczyzny, a także monotonność i rutyna pożycia małżeńskiego, powtarzanie tych samych technik stosunków, budzić może tęsknotę za przeżyciem czegoś nowego. Świat reklamy, filmu, sztuk teatralnych czy książek karmi wyobraźnię różnymi rozkoszami, zachęca do przeżycia przygody życia, zwiększając prawdopodobieństwo przelotnej lub częstej niewierności<sup>24</sup>.

Niewierność zawsze negatywnie wpływa na związek, zadaje ból, a pogodzenie się z nią przez wiernego współmałżonka jest bardzo trudne i często trwa latami. Konsekwencje współżycia dla obu płci są różne. Mężczyźni, jak pokazują badania, najczęściej widzą zdradę jako krótką przygodę, która, ich zdaniem, nie ma żadnego wpływu na związek z żoną, pod warunkiem, że zostanie on zachowany w tajemnicy. Uważają nadto, że może ona wnieść nowy impuls, powiew świeżości w małżeńskie

---

<sup>22</sup> Por. E. MALINOWSKA, K. DZWONKOWSKA-GODULA, E. GARNCAREK, J. CZARNECKA, J. BRZEZIŃSKA, *Kulturowe uwarunkowania postaw kobiet i mężczyzn w różnym wieku wobec swego wyglądu i zdrowia*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016, s. 93-108; I. FELSTEIN, *Geronto-seksuologia*, dz. cyt., s. 90-96; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 339-343; D. KAŁKA, *Potrzeby seksualne*, dz. cyt., s. 28; Z. IZDEBSKI, *Seksualność*, dz. cyt., s. 319-321; P. BŁAJET, *Zdrowie*, dz. cyt., s. 45-48.

<sup>23</sup> Por. F. FISCHALECK, *Uczciwa kłótnia*, dz. cyt., s. 87; M. RYŚ, *Psychologia małżeństwa*, dz. cyt., s. 97; P. BŁAJET, *Zdrowie*, dz. cyt., s. 160; V. SKRZYPULEC, *Seksualność kobiet w okresie klimakterium*, [w:] *Podstawy seksuologii*, red., Z. LEW-STAROWICZ, V. SKRZYPULEC, wyd. PZWL, Warszawa 2010, s. 138; K. KNOTZ, *Akt małżeński*, dz. cyt., s. 203; E. ZUBRZYCKA, *Narzeczeństwo*, dz. cyt., s. 87.

<sup>24</sup> Por. I. FELSTEIN, *Geronto-seksuologia*, dz. cyt., s. 39-43.

relacje, gdzie wszystko przebiega według dobrze znanego schematu. Argumentują, że zbliżenie z osobą obcą unaocznia im z całą mocą, jak głęboki, silny i niepowtarzalny związek łączy męża i żonę. Kobiety w inny sposób przeżywają zdradę małżeńską. Z racji większej uczuciowości szybciej się zakochują, szukając w nowym związku nie tyle przelotnego romansu, co silnych więzi. Podatność na zdradę ze strony kobiety rośnie wraz z wiekiem i nasila się pod koniec okresu płodności. Przyczynia się do tego mniejsza czujność, brak zainteresowania ze strony męża oraz chęć potwierdzenia własnej kobiecości. Dla kobiety poczucie, że jest piękna, stanowi korzyść płynącą z romansu, zwłaszcza w sytuacji, gdy mąż okazuje znudzenie związkiem<sup>25</sup>.

Rozwój nowych technologii komunikacyjnych, zwłaszcza Internetu, obok szeregu pozytywnych aspektów, stwarza okazje do nawiązywania przelotnych znajomości i zrad małżeńskich. Wśród osób w średnim wieku cyberseksualna aktywność wzrasta wraz z wiekiem u kobiet, a maleje w grupie mężczyzn. Związane jest to z poszukiwaniem nowych doznań bez groźby cenzury społecznej. Mężczyźni częściej korzystają z czat-roomów i odwiedzają strony o treściach pornograficznych. Kobiety, wykorzystując internetowe komunikatory, preferują interaktywne rozmowy w sieci, w których szukają więzi emocjonalnej z potencjalnym partnerem. Kontakty w sieci umożliwiają ukrycie niedoskonałości fizycznych, dając jednocześnie poczucie anonimowości i bezpiecznego flirtowania<sup>26</sup>.

Małżeństwo jest źródłem zadowolenia i radości, ale nawet w szczęśliwie dobranych związkach, może też stwarzać wielkie trudności. Z moralnego punktu widzenia wszystkim trudnościom trzeba przeciwstawić miłość. Ona potrafi wiele znieść i przetrwać. Jest w stanie przejść przez życiowe próby, także opuszczenie rodzinnego domu przez dzieci. Małżonkowie, chcąc ochronić swój związek przed rozpadem, winni podejmować ciągły wysiłek przekształcania i doskonalenia miłości poprzez nadawania jej coraz głębszego sensu<sup>27</sup>.

---

<sup>25</sup> Por. E. ZUBRZYCKA, *Narzeczeństwo*, dz. cyt., s. 206-207; Z. IZDEBSKI, J. WIŚNIEWSKI, *Intymnie*, dz. cyt., s. 369; K. JANICKA, *Funkcjonowanie psychiczne*, dz. cyt., s. 165; D. BUSS, *Zazdrość – niebezpieczna namiętność*, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003, s. 169.

<sup>26</sup> Por. K. NOWOSIELSKI, *Cyberseksualność*, [w:] *Podstawy seksuologii*, dz. cyt., s. 280-282; Z. IZDEBSKI, J. WIŚNIEWSKI, *Intymnie*, dz. cyt., s. 232-234; B. LEGUTKO, G., INIEWICZ, *Jak (prze)żyć z teściami?*, wyd. M, Kraków 2015, s. 41.

<sup>27</sup> Por. S. OLEJNIK, *Teologia moralna życia społecznego*, wyd. Włocławskie Wydawnictwo Diecezjalne, Włocławek 2000, s. 284.

## 2. Poglębianie miłości małżeńskiej

Zanim człowiek wejdzie w związek małżeński, a nawet niezależnie od tego czy kiedykolwiek stanie się mężem lub żoną, powołany jest do życia w miłości, gdyż miłość jest podstawowym i wrodzonym powołaniem każdego człowieka. Bez miłości życie ludzkie pozbawione jest głębszego sensu. Człowiek w pełni realizuje siebie tylko poprzez bezinteresowny dar z siebie samego (por. KDK 24). Małżeństwo jest szczególnie ważnym sposobem realizowania tego powszechnego powołania do miłości<sup>28</sup>.

To, że miłość jest podstawowym celem związku mężczyzny i kobiety, nie od samego początku jest sprawą oczywistą. Zawierającym związek małżeński wskazuje się przede wszystkim na zadanie prokreacyjne. W wymiarze społecznym prokreacja jest bowiem najcenniejszym dobrem małżeństwa (por. KDK 48). W swojej tradycyjnej formie, czerpiąca w znacznej mierze z judaizmu, chrześcijańska wizja małżeństwa za pierwszorzędny cel uważa udział w Bożym dziele stworzenia dzięki rodzeniu i wychowaniu potomstwa, dobra indywidualne małżonków sprowadzając do celów drugorzędnych. Aktualnie porządek ten uległ odwróceniu. Miłość i osobowe dopełnienie się małżonków wyznacza podstawowy cel małżeństwa. Nie należy jednak traktować prokreacyjnego i osobowego celu małżeństwa jako dwóch odrębnych i niezależnych od siebie celów, gdyż one wzajemnie się uzupełniają. Rozwój osobowy małżonków zawiera w sobie ich doskonalenie się w miłości, która ukierunkowana jest na płodność<sup>29</sup>.

Miłość podlega ciągłemu rozwojowi. Nie jest ona dana człowiekowi w doskonałej postaci. Stanowi raczej dla niego zadanie. Jest czymś, co człowiek winien świadomie rozwijać i pogłębiać. Dotyczy to zwłaszcza tej szczególnej formy miłości, jaką jest miłość małżeńska, która jest rzeczywistością dynamiczną. To działanie, a nie bierne doznawanie. W tym właśnie wyraża się jej czynny charakter. Jest aktywną siłą w człowieku, pokonującą bariery oddzielające ludzi od siebie. Jest siłą jednoczącą, przewyższającą izolację i osamotnienie. W niej mężczyzna i kobieta odnajdują wewnętrzną jedność w zespoleniu męskiej i żeńskiej przeciwstawności. W miłości małżeńskiej urzeczywistnia się paradoks jedności autonomicznych, pozostających sobą,

<sup>28</sup> Por. FC 11; EPISKOPAT POLSKI, *List pasterski*, dok. cyt., s. 49-50.

<sup>29</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Relacje pomiędzy małżonkami*, dz. cyt., s. 10-11; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 264-268; W. GASIDŁO, *Z zagadnień etyki małżeńskiej i rodzinnej*, wyd. Instytut Teologiczny Księży Misjonarzy, Kraków 1990, s. 63-64.

osób. Miłość małżeńska jest stanem intensywnego zaangażowania się wobec drugiego człowieka. Prowadzi do głębokiego zjednoczenia i do pragnienia dopełnienia ze współmałżonkiem własnej egzystencji<sup>30</sup>.

Miłość określana jest jako bardzo silne i z reguły trwałe powiązanie emocjonalne i poznawcze człowieka z obiektem miłości, który zajmuje centralne miejsce w jego życiu. Tak rozumiana miłość rodzi potrzebę kontaktu i wyraża gotowość do rezygnacji z wielu osobistych spraw. Rozwija otwartość na potrzeby innych, nie wylicza własnych ofiar i obowiązków. Nastawiona jest altruistycznie na dawanie dobra. Widać więc, że miłość w małżeństwie odgrywa rolę pozytywnych przeżyć, rodzi pragnienie utożsamiania się z ukochaną osobą, skłaniając do pokonywania egoistycznych pragnień. Jest podstawą integralnego zaangażowania całego człowieka w więź małżeńską<sup>31</sup>.

Na życie małżeńskie bardzo niekorzystny wpływ wywiera, kształtowana przez media i środki masowego przekazu, współczesna mentalność o nastawieniu konsumpcyjnym. Dotyczy to zwłaszcza sfery życia seksualnego. Mentalność ta ma na uwadze głównie korzyść i rozrywkę. Chociaż o samej miłości tak wiele się mówi, to jednak zaobserwować można dość powszechną jej dewaluację. Miłością nazywane jest zakochanie, sympatia, chwiejna niestałość, czyli to, co tak naprawdę jest jej wypaczeniem lub, w najlepszym przypadku, zaledwie czymś, co może dopiero w nią się przerodzić. Taki wzorzec miłości, przenoszony na sferę życia małżeńskiego, kształtuje myślenie i postępowanie wielu par. Bardzo płytkie i powierzchowne relacje, brak silniejszych więzi sprawiają, że w sytuacji kryzysowej wiele małżeństw nie potrafi przezwyciężyć trudności, co skutkuje rozpadem małżeństwa<sup>32</sup>.

Małżeństwo jest źródłem zadowolenia i radości. Ale nawet w szczęśliwych i dobrze dobranych związkach może stwarzać wielkie trudności. Z moralnego punktu widzenia wszelkiego rodzaju trudnościom trzeba przeciwstawiać miłość. Prawdziwa miłość potrafi wiele znieść i przetrwać. Pojawiające się trudności są jej sprawdzianem i jednocześnie okazją do jej kształtowania i umacniania. Miłość w małżeństwie nie jest skazana na wygaśnięcie, nawet wtedy, gdy zmniejsza się pociąg fizyczny i osłabieniu

---

<sup>30</sup> Por. J. ROSTOWSKI, *Zarys psychologii*, dz. cyt., s. 43; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 61; E. FROMM, *O sztuce miłości*, wyd. Rebis, Poznań 2006, s. 25-28.

<sup>31</sup> Por. EPISKOPAT POLSKI, *List pasterski*, dok. cyt., s. 50; W. SZEWCZUK, *Słownik psychologiczny*, wyd. WP, Warszawa 1985, s. 156; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 62; M. RYŚ, *Psychologia małżeństwa*, dz. cyt., s. 34.

<sup>32</sup> Por. S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 284-285; K. KNOTZ, *Obudzić sakrament*, dz. cyt., 13-14.

ulega intensywność uczuć, może ona wzrastać, dojrzewać, z upływem czasu może stawać się coraz piękniejsza i to w każdym wymiarze, także erotycznym<sup>33</sup>.

To, co jest charakterystyczne dla miłości małżeńskiej i odróżnia ją od ogólnie pojmowanej miłości, jest cielesne dopełnienie. W akcie małżeńskim, mężczyzna i kobieta tworzą jedność, oddają się sobie, wzajemnie siebie przyjmują i przynależą do siebie. Pogłębianie miłości małżeńskiej nie może więc pomijać tego kluczowego jej wymiaru. Przyjmując właściwe dla chrześcijaństwa integralne spojrzenie na człowieka, należy troszczyć się zarówno o życie duchowe małżonków, jak i satysfakcję seksualną przeżywaną w ciele. Zadowolenie i przyjemność seksualna są uczestnictwem ciała w głębszej radości psychicznej i duchowej. Co więcej, przyjemność nie jest tylko fizjologiczną reakcją organizmu, ale także psychicznym i duchowym doświadczeniem. Podejmując współżycie płciowe, małżonkowie nie tylko mogą, ale powinni cieszyć się wzrastającym pobudzeniem, namiętnością ogarniającą ich ciała, wzajemną bliskością emocjonalną, z równoczesną świadomością Bożego błogosławieństwa dla swojej miłości. Tak Bóg stworzył ludzkie ciało, że człowiek szuka i pragnie seksualnej przyjemności. Samo w sobie to pragnienie nie jest ani złe, ani nieczyste. Jest ludzkie w najlepszym tego słowa znaczeniu<sup>34</sup>.

Miłość małżeńska nie opiera się jedynie na fizycznej sferze. To sfera bardzo istotna, ale nie jedyna. W miłości małżeńskiej, zdaniem Marii Ryś, obecne są trzy zasadnicze elementy, które wzajemnie się przenikają i uzupełniają. Są to *seks*, *eros* i *caritas*. *seks* jest miłością zmysłową, domagającą się fizycznych zbliżeń, wyrażającą chęć posiadania i fizycznego oddania się współmałżonkowi. *Eros* oznacza miłość uczuciową. Jest pragnieniem bycia razem, poczuciem bliskości, wpatrzeniem w drugą osobę. Z kolei *caritas* jest dojrzałą, osobową, głęboką i życzliwą miłością, która przejawia się nie tylko względem ciała i uczuć współmałżonka, ale całościowo ustosunkowuje się do jego osoby. Pragnie dobra drugiej strony, zwraca się ku niej, angażując całą swoją osobowość. Dąży do rozwoju, zawiera poczucie odpowiedzialności za kształt i jakość związku, odpowiada za jego przyszłość. Troska o

---

<sup>33</sup> Por. Z. NOSOWSKI, *Parami*, dz. cyt., s. 204; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 284.

<sup>34</sup> Por. A. MCMILLAN, *Strengthening the marital bond by God's design*, wyd. Christian Faith Publishing, Meadville 2021, s. 12-33; K. KNOTZ, M. WALUŚ, *Puzzle małżeńskie*, wyd. Znak, Kraków 2009, s. 61-63; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 265.

rozwój i pogłębianie miłości małżeńskiej powinna zatem obejmować wszystkie jej wymiary: zmysłowy, uczuciowy i osobowy<sup>35</sup>.

Miłość ma dla człowieka ogromne znaczenie, ale bez powiązania z innymi wartościami nie jest w stanie doprowadzić do pełnego rozwoju i stworzenia prawdziwej małżeńskiej wspólnoty. Oparte na miłości małżeństwo pomimo subiektywnego kryterium powodzenia, jest uzależnione od wielu, konstytuujących je, czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Jakość miłości zależy przede wszystkim od dojrzałości osobowej małżonków, ich wrażliwości oraz zdolności do przewyższania samych siebie. Dla większości szczęśliwych małżeństw zmiany wnoszą nowy zastrzyk energii. Małżonkowie przekonują się, że nie wszystko się skończyło, pomagają sobie i wspierają się w podejmowaniu nowych przedsięwzięć. We wtórnej fazie małżeństwa na znaczeniu zyskuje przyjaźń między małżonkami. Napięcia i konflikty odsuwają się na dalszy plan, a małżonkowie skupiają się na rzeczach, które je łączą: wspólne zainteresowania, wspomnienia, spędzany razem czas. Przyjaźń wypełnia pustkę po dzieciach, które opuściły rodzinny dom, w wielu wypadkach stwarzając podstawę pod nową, inną intymność, która będzie towarzyszyła małżonkom, gdy się zastarzeją i przejdą na emeryturę. Odkrywają nieznane wcześniej uczucia, poznają siebie na nowo<sup>36</sup>.

Kościół uznaje małżeństwo za wielkie i wzniosłe powołanie życiowe. Wśród różnych wspólnot i związków międzyludzkich nie ma drugiego takiego, które by z równą doskonałością domagało się całosobowego wzajemnego oddania. Pod tym względem miłość małżeńska stanowi obraz tego oddania, jakie człowiek winien jest samemu Bogu – miłość „całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą” (Mk 12,30). Miłość małżeńska jest w tym podobna do miłości Boga, że współmałżonek jest kimś najdosłowniej jedynym, najbliższym z ludzi, bliższym nawet niż rodzony ojciec i matka<sup>37</sup>.

Implikuje to określone zadania, wśród których na pierwszy plan wysuwa się pielęgnowanie miłości. Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes* Soboru Watykańskiego II zawiera słowa wzywające i zobowiązujące małżonków do wzajemnej miłości. Ojcowie soborowi zauważają, że niepodzielna

---

<sup>35</sup> Por. M. RYŚ, *Psychologia małżeństwa*, dz. cyt., s. 34; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 65; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 278; Z. IZDEBSKI, J. WIŚNIEWSKI, *Intymnie*, dz. cyt., s. 58.

<sup>36</sup> Por. J. WALLERSTEIN, S. BLAKESLEE, *Udane małżeństwa*, dz. cyt., s. 218; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 61-63; K. KNOTZ, *Obudzić sakrament*, dz. cyt., 69-70; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 152.

<sup>37</sup> Por. EPISKOPAT POLSKI, *List pasterski*, dok. cyt., s. 50-51, J. CHRZYZOSTOM, *O małżeństwie, wychowaniu dzieci i ascezie*, wyd. M, Kraków 2002, s. 57-60.

miłość żywi i umacnia małżeństwo. Miłość małżeńska jest miłością wybitnie ludzką. Obejmuje dobro całego człowieka. Jest trwalsza w małżeństwach, w których decyzja o ślubie zapadła na podstawie głębokiego poznania i umiłowania całej osobowości drugiego człowieka, a nie tylko jego cech fizycznych. Pod wpływem dobrowolnego uczucia, kieruje się od osoby do osoby z wszystkimi jej cechami charakteru, dążeniami, przekonaniami i wyznawanymi wartościami. Ta ludzka miłość została przez Chrystusa szczególnym darem łaski uzdrowiona, udoskonalona i wywyższona. Dlatego miłość małżeńska wiąże ze sobą czynniki boskie i ludzkie. Przenika całe życie małżeńskie, prowadząc małżonków do wzajemnego oddawania się sobie, które wyraża się w czułych uczuciach i aktach (por. KDK 49)<sup>38</sup>.

Chrystus nie zakwestionował starotestamentalnego pojmowania małżeństwa jako wspólnoty opartej na przymierzu wiernej miłości, ale wezwał do odnowienia instytucji małżeństwa zgodnie z pierwotnym zamysłem Stwórcy. W swoim nauczaniu, odwołując się do rajskej historii pierwszej pary małżeńskiej, przywrócił małżeństwu nierozzerwalny charakter, uświęcając małżeńską komunię osób i przyznając jej sakramentalną godność. Małżeństwo ochrzczonych nosi znamię sakramentu. Prawda ta wielokrotnie znajduje wyraz w dogmatycznych orzeczeniach Kościoła, dekretach soborów powszechnych i nauczaniu kolejnych papieży. Podobnie jak każdy z siedmiu sakramentów, tak i małżeństwo, we właściwy sobie sposób, jest rzeczywistym znakiem, pamiątką i uobecnieniem zbawczego dzieła Chrystusa. Oznacza to, że sakrament małżeństwa obdarowuje wspólnotę życia mężczyzny i kobiety specjalną łaską, polegającą na zbawczej i uświęcającej mocy Ducha Świętego. Małżonkowie otrzymując przez sakrament udział w Boskiej doskonałej miłości Chrystusa, niczego nie tracą z prawdziwie ludzkiej miłości oblubieńczej. Przeciwnie, Chrystus, swoją pomocną obecnością, stale towarzyszy związkowi małżeńskiemu, który dwoje ludzi zawiera na całe życie. Dlatego w swoim doskonaleniu miłości małżonkowie mogą oczekiwać pomocy od Boga. Mają do tego szczególny tytuł – przyjęty sakrament małżeństwa<sup>39</sup>.

Uświęcenie miłości i całego życia małżeńskiego jest najpewniejsze, jeśli małżonkowie są chrześcijanami. Łaska, ta szczególna pomoc na cały czas życia

---

<sup>38</sup> Por. D. MADU, *The marriage bond. Exploring God's principles of oneness in a marriage relationship*, wyd. CreateSpace, York 2015, s. 125-143; J. GAJDA, *Wartości w życiu człowieka: prawda, miłość, samotność*, wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1997, s. 35-67; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 274; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 64.

<sup>39</sup> Por. FC 13; EPISKOPAT POLSKI, *List pasterski*, dok. cyt., s. 50-51; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 267-272; P. MAZURKIEWICZ, *W krainie bezżenności*, wyd. M, Kraków 2014, s. 83-102.

małżeńskiego, jest zapewniona tylko związkom sakramentalnym. To sam Chrystus ustanowił sakrament małżeństwa dla uświęcenia i umocnienia wspólnoty dwojga osób, dla uczynienia z niej przymierza miłości. Małżeństwo zawarte w Kościele uświęca wstępujących w związek małżeński. To swoisty akt konsekracji, dający, przez Ducha Świętego, nowy, pełniejszy udział w świętości. Nie zapewnia on jednak moralnej świętości, do której osiągnięcia potrzebne jest nie tylko przyjęcie działania Ducha Świętego, ale współpraca z Nim w moralnym doskonaleniu siebie<sup>40</sup>.

Małżonkowie wezwani są do życia sakramentalną łaską. Niestety, otrzymaną łaskę Bożą mogą zmarnować. Nierzadko zdarza się, że chrześcijańscy małżonkowie żyją tak, jakby do ślubu kościelnego nigdy nie przystępowali. Dają w ten sposób fałszywe świadectwo, jakoby Boża łaska była czymś pustym i bezskutecznym. Sakramentalna łaska pozostaje bezużyteczna, gdy małżonkowie nie korzystają z nadprzyrodzonych mocy i gdy nie pielęgnują, i nie pozwalają się rozwinąć ziarnom łaski złożonym w ich sercach. Ciągłe znaczna ilość małżonków, pomimo przyjętego sakramentu małżeństwa, rozumie swoją relację z mężem czy żoną jedynie na poziomie naturalnego związku. Na tym poziomie w ogóle nie widać różnicy między małżeństwem sakramentalnym a związkiem niesakramentalnym. Można, nawet będąc zaangażowanym w Kościele, nie uświadamiać sobie nowości, jaką ten sakrament niesie. W tym przypadku pielęgnowanie miłości małżeńskiej będzie wyrażało się w trosce o odkrywanie obecności Chrystusa w małżeństwie jako wspólnocie i uświadomieniu sobie szczególnego działania łaski sakramentu w więzi małżeńskiej<sup>41</sup>.

Rozwijanie autentycznej miłości i pogłębianie więzi jest stałym obowiązkiem małżonków. Pomocą w tym zadaniu są inne sakramenty, zwłaszcza Komunia Święta i spowiedź. Sakrament małżeństwa najbardziej otwiera swoje źródła Bożej mocy, gdy małżonkowie starają się swoje wspólne życie skoncentrować wokół Eucharystii. Eucharystia uczy postawy ofiarności i wyrzeczenia się siebie. Sam Chrystus wydał swoje ciało na ukrzyżowanie i przelał własną krew za swoją Oblubienicę – Kościół. Regularne przyjmowanie Komunii Świętej sprzyja stałemu rozwijaniu i doskonaleniu miłości małżeńskiej. Eucharystia niesie dar jedności i komunii. Wspólne jej przyjmowanie daje małżonkom silne doświadczenie więzi, a w czasie trudności – pojednania, przebaczenia i nowego początku. Jednak w życiu małżeńskim zdarzają się

---

<sup>40</sup> Por. KKK 2225; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 287.

<sup>41</sup> Por. CC I, 3b; EPISKOPAT POLSKI, *List pasterski*, dok. cyt., s. 51; K. KNOTZ, *Obudzić sakrament*, dz. cyt., s. 60-61; P. MAZURKIEWICZ, *W krainie beżzenności*, dz. cyt., s. 100-101.

także upadki moralne, dlatego przez sakrament pokuty i pojednania małżonkowie mają możliwość oczyszczania się, leczenia z duchowej niemocy i ciągłego nawracania. Jest bardzo ważnym, aby małżonkowie żyli w stanie łaski uświęcającej, gdyż grzech niszczy nie tylko więź między człowiekiem a Bogiem, ale także w negatywny sposób wpływa na międzyludzkie relacje<sup>42</sup>.

Wspólnota życia małżeńskiego jest także szczególną sferą życia religijnego. W okresie *pustego gniazda*, gdy małżonkowie posiadają większą niż dotąd ilość wolnego czasu, odżywają u nich praktyki religijne. Wiąże się to także z potrzebą pogłębiania swojego życia duchowego. Religijność, będąc integralnie włączona w całość życia człowieka, rzutuje na pozostałe sfery życia małżeńskiego – wpływa na wzajemne odnoszenie się małżonków do siebie, na rozwój ich miłości, budowanie jedności. Realizowanie wartości religijnych pozwala małżonkom odkrywać prawdziwą i niepowtarzalną wartość człowieka. Małżonkowie o dojrzałej religijności mają poczucie odpowiedzialności za religijny rozwój współmałżonka, za jego świętość i zbawienie. Osoby z dłuższym stażem małżeńskim chętniej angażują się w działalność grup i wspólnot kościelnych, częściej uczestniczą w nabożeństwach oraz czują większą wspólnotę z parafią<sup>43</sup>.

Ważną rolę w pielęgnowaniu miłości małżeńskiej odgrywa modlitwa, indywidualna i wspólnotowa – praktykowana razem ze współmałżonkiem. Jest ona wielką pomocą do pobudzania w sobie ducha ofiary, wytrwałości i wielkoduszności, tak bardzo niezbędnego dla zachowania wspólnoty małżeńskiej. Modlitwa wzmacnia, unosi, oczyszcza, sublimuje, pomaga znaleźć światło i radę, pogłębia szacunek, jaki małżonkowie winni żywić wzajemnie wobec swoich serc, sumień i ciał. Dla małżonków modlitwa nie jest jedynie obowiązkiem. Wspólne oddawanie czci Bogu przynosi im liczne i cenne dobra. Przede wszystkim ułatwia wzajemne poznanie się, spojrzenie na siebie w innym świetle. Nawet po wielu latach małżeństwa, umożliwia odkrycie duszy współmałżonka i jego wewnętrznych aspiracji. Jest ona swoistym kołem ratunkowym i formą pierwszej pomocy w chwilach pełnych spięć czy wzajemnej nieobecności. Nie zawsze przyjaciele, koleżanki czy koledzy z pracy, nie zawsze rodzice czy rodzeństwo,

---

<sup>42</sup> Por. EPISKOPAT POLSKI, *List pasterski*, dok. cyt., s. 51-52; K. KNOTZ, M. WALUŚ, *Puzzle małżeńskie*, dz. cyt., s. 75-78; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 288; K. KNOTZ, *Obudzić sakrament*, dz. cyt., s. 18-21.

<sup>43</sup> Por. M. RYŚ, *Psychologia małżeństwa*, dz. cyt., s. 94-95; S. ZALEWSKA, *Relacje pomiędzy małżonkami*, dz. cyt., s. 15; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 87.

ale zawsze i na pewno Bóg jest najlepszym adresatem małżeńskich żali, próśb, pragnień i marzeń<sup>44</sup>.

Troska o pogłębianie wzajemnej miłości jest przede wszystkim zadaniem własnym małżonków. Nie oznacza to jednak, że są oni w realizacji tego celu zdani jedynie na własne siły. Kościół, poprzez szeroko rozumiane duszpasterstwo małżeństw i rodzin, wychodzi naprzeciw małżonkom, a czyni to m.in. poprzez różne formy rekolekcji, nauk i kursów, poradnictwo, organizację telefonów zaufania. Ważną formą wspierania małżeństw są ruchy i wspólnoty kościelne. Ich mnogość świadczy o zaangażowaniu Kościoła w towarzyszenie małżonkom, gdyż oparta na małżeństwie rodzina jest pierwszą i najważniejszą drogą Kościoła. Należą do nich takie ruchy i wspólnoty jak: Ruch Focolari, Wspólnoty Jerozolimskie, Wspólnota Emmanuel, Przymierze Rodzin, Equipes Notre-Dame, Spotkania Małżeńskie, Ruch Szentszacki, Stowarzyszenie Rodzin Katolickich, Wspólnota Trudnych Małżeństw Sychar czy Domowy Kościół. Ten ostatni szczególnie prężnie rozwija się w Polsce. Program formacyjny Domowego Kościoła, czyli gałęzi rodzinnej Ruchu Światło-Życie, został ukształtowany na podstawie nauczania Kościoła, a zwłaszcza w oparciu o dokumenty Soboru Watykańskiego II. Zwraca uwagę na duchowość małżeńską, budowanie więzi i umacnianie miłości małżeńskiej<sup>45</sup>.

Zamieszkiwanie pod jednym dachem i wspólne obcowanie przez dłuższy czas sprawiają, że małżonkowie przyzwyczajają się do siebie. Socjologia nazywa ten stan „habituacją”. Małżonkowie się habitują. Upływający czas sprawia, że nie zachowują się wobec siebie tak jak kiedyś, na początku. Jest to proces poniekąd naturalny. Stan zakochania i idealizacji drugiej osoby mija, spada libido i pożądanie, a związek, m.in. przez brak elementu flirtu, staje się mniej romantyczny i nudny. Proces habituacji może rozpocząć się już z chwilą zawarcia małżeństwa. Ślub zmienia optykę. Ludzie w regularnym związku znajdują większe poczucie bezpieczeństwa, mają wspólnotę majątkową, posiadają dzieci, uważają współmałżonka za kogoś „swojego”, o którego względy nie trzeba się już starać. Zaczynają mniej dbać o związek. Dodatkowo, kiedy dzieci usamodzielniają się, żyją swoim życiem i wyprowadzają się z domu,

---

<sup>44</sup> Por. GS 4; S. WAWRZYSZKIEWICZ, *Małżeństwo drogą świętości. Historia i teologia Equipes Notre-Dame*, wyd. Księży Sercanów, Kraków 2002, s. 136-140; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 288; K. KNOTZ, M. WALUŚ, *Puzzle małżeńskie*, dz. cyt., 75-77.

<sup>45</sup> Por. GS 2; CENTRALNA DIAKONIA DOMOWEGO KOŚCIOŁA, *Domowy Kościół. Ewangelizacja i pilotowanie. Konspekty spotkań*, wyd. Światło-Życie, Kraków 2009, s. 5-7; J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 119; K. KNOTZ, M. WALUŚ, *Puzzle małżeńskie*, dz. cyt., s. 116.

małżonkowie mogą dojść do błędnego wniosku, że już nic więcej nie trzeba robić, bo wszystko i tak biegnie swoim stabilnym i utartym torem<sup>46</sup>.

Powtarzalność i przewidywalność dla wielu osób jest podstawą poczucia bezpieczeństwa. Jednak brak nowych bodźców stanowi dla związku poważne wyzwanie. Rutyna w małżeństwie karmi się przekonaniem, że skoro małżonkowie żyją ze sobą od wielu lat, to zdążyli się już na tyle poznać, że wiedzą o sobie wszystko i nic nie jest w stanie ich zaskoczyć. Związek dwóch osób nie wyczerpuje się w codziennych rytuałach. Ważna jest wzajemna otwartość małżonków na siebie, odkrywanie, że ktoś, z kim mieszka się pod jednym dachem od kilkudziesięciu lat, ciągle posiada swój fascynujący wewnętrzny świat, którego poznawanie jest prawdziwą przygodą<sup>47</sup>.

Rutyna i nuda zabija każdą miłość i zagraża każdemu związkowi. Nie oznacza to jednak, że małżonkowie są skazani na taki stan rzeczy, na same tylko wspomnienia o starych, dobrych czasach, kiedy spontanicznie i naturalnie byli zdolni do emocjonalnych uniesień. Pozytywne jest już samo dążenie do zmiany rytuału – kupno kwiatów, spacer, wycieczka, razem spędzony urlop czy przyrządzenie romantycznej kolacji przy świecach. Ważne jest, aby małżonkowie ożywiali swoją miłość przez zwykłe, codzienne, bardzo proste postawy i działania. Chodzi o czułość w słowach i gestach, częste zapewnianie o wzajemnej miłości, znajdowanie czasu tylko dla siebie, spędzanie jedynie we dwoje, pamięć o rocznicach i ważnych datach, szeroki repertuar oznak miłości, który nie ogranicza się wyłącznie do współżycia seksualnego, pielęgnowanie dialogu. Aby związek był atrakcyjny, by po latach chciało się wracać do domu, musi być urozmaicany<sup>48</sup>.

Podtrzymywanie i rozwój miłości wymaga od małżonków pomysłowości, twórczej pracy, otwartości na nowe impulsy przy jednoczesnej gotowości na czerpanie z bogactwa przeszłych chwil razem spędzonych. Doświadczenie *pustego gniazda* może być w tym kontekście najwspanialszym darem, jaki ludzie otrzymują w drugiej połowie swojego życia. Zamiast popadać w depresję i bezczynność, opuszczeni przez dzieci rodzice mogą ten czas twórczo przeżyć. Powszechnie wiadomo, że nic tak nie łączy jak wspólna pasja, coś, co małżonkowie lubią wykonywać razem. Pewne zajęcia, które w momencie przyjścia na świat dzieci, odeszły na dalszy plan, teraz, po ich

---

<sup>46</sup> Por. C. SEKALSKI, *Małżeństwo po czterdziestce. Kiedy smok jest zabity, a księżniczka uratowana*, „Niedziela Małopolska” 8(2015) nr 7(436), s. 5; Z. NOSOWSKI, *Parami*, dz. cyt., s. 202-204; Z. IZDEBSKI, J. WIŚNIEWSKI, *Intymnie*, dz. cyt., s. 54-58.

<sup>47</sup> Por. C. SEKALSKI, *Małżeństwo*, dz. cyt., s. 5-6.

<sup>48</sup> Por. Z. IZDEBSKI, J. WIŚNIEWSKI, *Intymnie*, dz. cyt., s. 61-64; B. BIAŁECKA, *Jak nie dać się rutynie w małżeństwie*, „Przewodnik Katolicki” 29(2014), s. 25-41.

usamodzielnieniu, mogą być na powrót realizowane. Sport, turystyka, ogrodnictwo czy rękodzielnictwo – każde hobby daje dobrą okazję, by małżonkowie razem robili coś wartościowego i rozwijającego<sup>49</sup>.

Ważne jest budowanie właściwej atmosfery. Małżonkowie powinni wysyłać do siebie dużo pozytywnych sygnałów. Jest to trudne, gdyż z upływem wspólnie spędzonych lat, łatwiej jest dostrzegać u drugiego wady niż zalety. Dobrze, gdy małżonkowie znajdą jakąś rzecz, nawet najzwyklejszą, najbardziej prozaiczną, za którą będą mogli pochwalić współmałżonka. Niezastąpione w umacnianiu wzajemnej miłości są komunikaty typu: „pięknie dziś wyglądasz”, „dziękuję, że posprzątałeś po obiedzie”, a także powiedziane z czułością „kocham cię”. Jest to szczególnie ważne dla kobiet. Tymczasem niektórzy mężowie nie widzą potrzeby częstego zapewniania o swojej miłości, skoro, jak twierdzą, nic się w tym względzie nie zmieniło. Małżonkowie winni pamiętać o tym, aby komplementy i pochwały były szczere i nie zawierały w sobie ironii czy ukrytej agresji<sup>50</sup>.

Istotne jest pozytywne nastawienie i troska o zdrowie psychiczne. Osoba ciągle przepracowana, zestresowana oraz przeżywająca stany depresyjne, wystawia na dużą próbę miłość współmałżonka. Negatywne stany udzielają się innym, nakręcając spiralę agresji i złych emocji. Dla trwałości związku i rozwoju miłości ważna jest umiejętność odpoczywania i wspólnego relaksowania się. Dobrze, gdy małżonkom uda się gdzieś wspólnie wyjechać, pozostawiając na moment codzienne troski i zmienić otoczenie. Inną ciekawą propozycją jest małżeńska randka. To czas potrzebny do tego, aby małżonkowie mogli ze sobą po prostu побыć, spokojnie porozmawiać i odpocząć. Mogą go spędzić w domu, parku czy kawiarni – wszystko zależy od możliwości i wyobraźni. Wiele par wygospodarowuje specjalny czas na dialog małżeński, którego celem nie jest omawianie bieżących i praktycznych spraw, ale poruszanie kwestii fundamentalnych dla związku. Dla wierzących małżonków dialog ten jest przede wszystkim sposobnością do poszukiwania głosu Pana Boga, który mówi do nich. Tak rozumiany dialog małżeński jest wydarzeniem religijnym. Podczas niego małżonkowie wspólnie odczytują wolę Bożą względem własnego małżeństwa, radzą się, konsultując i słuchając opinii drugiej strony, przypatrując się swoim motywacjom i uczuciom. Dialog

---

<sup>49</sup> Por. Z. NOSOWSKI, *Parami*, dz. cyt., s. 202-204; B. BIAŁECKA, *Jak nie dać się rutynie*, dz. cyt., s. 32-38; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 152.

<sup>50</sup> Por. B. BIAŁECKA, *Jak nie dać się rutynie*, dz. cyt., s. 38-41; E. OLBORSKA, *Jak przerwać rutynę w związku?*, [w:] (Internet, 21.03.2020), [www.mocem.pl/jak-przerwac-rutynę-w-związku](http://www.mocem.pl/jak-przerwac-rutynę-w-związku).

małżeński stwarza okazję do modyfikacji lub porzucenia złych pomysłów i wyłonienia całkiem nowych rozwiązań<sup>51</sup>.

### 3. Obowiązki rodziców wobec dorosłych dzieci

Miłość małżeńska jest miłością partnerską budowaną na wzajemnej wolności. Mężczyzna wybiera żonę spośród wielu innych kobiet. Podobnie kobieta wybiera tego mężczyznę, z którym chce przeżyć resztę swoich dni. Miłość rodziców do dzieci pozbawiona jest możliwości takiego wyboru. Rodzice nie mogą wybrać między dziewczynką a chłopcem, pomiędzy dzieckiem zdrowym a chorym, posłusznym a krnąbrnym, uzdolnionym czy nieuzdolnionym. Dzieci dla małżonków są zawsze darem, który mają obowiązek przyjąć<sup>52</sup>.

Płodność miłości małżeńskiej, jak przypomina *Katechizm Kościoła Katolickiego*, nie wyczerpuje się w przekazaniu samego życia. Dziecko nie przychodzi na świat na własną prośbę. Dar biologicznego życia, gdyby nie był wsparty darem zapewnienia odpowiednich warunków, przekształciłby się w krzywdę wyrządzoną dziecku. Małżonkowie, przez zrodzenie potomstwa, stają się rodzicami i są już nimi do końca życia. Nawet wtedy, gdy dzieci stają się dorosłymi, samodzielnymi osobami, rodzice nie przestają być dla nich matką i ojcem. Stąd wynika ich pierwszorzędne i niezbywalne prawo wychowania, które jednocześnie jest ich obowiązkiem. Odpowiedzialność za prawidłowy rozwój dziecka daje rodzicom prawo do ingerowania w jego sprawy do czasu, gdy nie osiągnie ono pełnej dojrzałości i nie będzie w stanie prowadzić samodzielnego życia. Czas wychowania dzieci jest długim procesem. Zasadniczo, wychowawcza funkcja rodziny realizowana jest od urodzenia aż do czasu, kiedy dziecko usamodzielnia się, ale tak naprawdę rodzice wychowują swoje dzieci przez całe życie. Oczywistym jest, że rola rodziców w procesie wychowania zmniejsza się wraz z dorastaniem dzieci. Stopniowo na znaczeniu zyskują inne środowiska wychowawcze, a dorastający człowiek staje się odpowiedzialny za samowychowanie<sup>53</sup>.

---

<sup>51</sup> Por. CENTRALNA DIAKONIA DOMOWEGO KOŚCIOŁA, *Domowy Kościół*, dz. cyt., s. 71; K. KNOTZ, *Nie bój się seksu. Czyli kochaj i rób, co chcesz*, wyd. Esprit, Kraków 2009, s. 159-162; B. BIAŁECKA, *Jak nie dać się rutynie*, dz. cyt., s. 38-40; J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 119; K. KNOTZ, *Obudzić sakrament*, dz. cyt., s. 22-25.

<sup>52</sup> Por. J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 132.

<sup>53</sup> Por. KKK 1652-1654; C. WIŚNIEWSKI, *Rodzinnno-kulturowe przesłanki formuły „homo educandus”*, [w:] *Współczesna rodzina w Polsce i na świecie*, red. S. CUDAK, E. ADASIEWICZ, wyd. Społecznej Akademii Nauk, Łódź 2014, s. 159-160; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 160; W. BRZEZIŃSKI, *Obraz postaw i*

Rodzice wypełniają swoje wychowawcze zobowiązanie wobec dzieci najpierw poprzez założenie domu. Efekty realizowanych przez nich funkcji i zadań wychowawczych uzależnione są od atmosfery, którą uda im się stworzyć. Może być ona korzystna, budowana w oparciu o serdeczność, ciepło i pozytywne stosunki emocjonalne – wzajemne zaufanie, miłość, tolerancję i szacunek. Charakteryzuje ją współdziałanie między członkami rodziny oparte na podziale obowiązków i przywilejów oraz na wzajemnej pomocy. W przypadku, gdy atmosfera panująca w domu jest niekorzystna, wpływa ujemnie na proces wychowania i negatywnie odbija się na rozwoju psychicznym i zachowaniu dzieci. Wzajemna nieufność, niedomówienia, poczucie zagrożenia, kłótnie i awantury, brak więzi uczuciowej, ale także nadmierna czułość i troska – wszystko to może przyczyniać się do poważnych zaburzeń i traumy w dorosłym życiu dzieci<sup>54</sup>.

W rodzinnym domu dzieci zdobywają cnoty, kształtują swój charakter, uczą się unikania fałszywych ustępstw i poniżania się, szacunku dla samych siebie i dla innych. Rodzice są także dla swoich dzieci pierwszymi katechetami, a dom, który tworzą, jest dla dzieci prawdziwym Domowym Kościołem. Wymaga to od rodziców świadectwa życia chrześcijańskiego zgodnego z Ewangelią, postawy wyrzeczenia, zdrowego osądu, panowania nad sobą. Na rodzicach spoczywa odpowiedzialność za dawanie dobrego przykładu swoim dzieciom, niezależnie od tego, ile one mają lat<sup>55</sup>.

Czas odejścia dorosłych dzieci z domu jest wyjątkowym okresem nie tylko w życiu usamodzielniających się dzieci, ale także rodziców. Opuszczenie „rodzinnego gniazda” zmusza do budowania nowego typu relacji. Dotychczasowa rola rodziców, jako przewodników, wygasa. Nie są już bezpośrednio odpowiedzialni za dzieci. Stają się bardziej doradcami, kimś, na kogo radę i wsparcie, w razie napotkanych trudności, dzieci będą mogły zawsze liczyć. Międzypokoleniowe napięcia, tak bardzo charakterystyczne w okresie dojrzewania, mogą objawić się także na tym etapie życia rodziny. Istotnymi czynnikami, które łagodzą napięcia międzypokoleniowe, są dobroć, pogoda ducha, poczucie humoru, umiejętność zachowania zdrowego dystansu. Dzięki

---

*powinności dzieci wobec rodziców w pełnym średniowieczu (w świetle De regimine filiorum nobilium Wincentego z Beauvais i De regimine principum Idziego Rzymianina), „Wychowanie w Rodzinie” 3(2013) nr 1(7), s. 34-35.*

<sup>54</sup> Por. B. CIUPIŃSKA, *Rola rodziny w społecznym funkcjonowaniu dorastających*, [w:] *Współczesna rodzina*, dz. cyt., s. 36-38.

<sup>55</sup> Por. KKK 2221-2226.

nim dorosłe dzieci będą potrafiły przyjmować rady starszych, ci zaś łatwiej zrozumieją pragnienia młodych<sup>56</sup>.

Rodzice wychowują dzieci nie dla siebie, nie po to, aby je związać ze sobą. Dzieci nie są ich własnością. Zdolność opuszczenia „rodzinnego gniazda” przez samodzielne dzieci jest sukcesem rodziców, którzy mają doprowadzić je do dojrzałości i samodzielności w szukaniu rozwiązań i podejmowaniu ważnych decyzji życiowych. Kiedy dzieci są jeszcze małe, szacunek i życzliwość rodziców względem nich przejawiają się przede wszystkim w trosce i uwadze, jaką poświęcają oni wychowywaniu swoich dzieci, zaradzaniu ich potrzebom materialnym i duchowym. W miarę wzrastania dzieci ten sam szacunek i to samo poświęcenie skłaniają rodziców do wychowywania ich do coraz większej odpowiedzialności i wolności. Zasada czci, czyli afirmacji człowieka jako człowieka, jest warunkiem prawidłowego procesu wychowawczego. Zasada czci zawiera potrzebę obdarzenia dziecka takim zakresem wolności, aby mogło ono w pełni rozwijać się jako człowiek<sup>57</sup>.

Rodzice w wielu ważnych sprawach życiowych mogą dorosłym dzieciom sugerować pewne rozwiązania. Nie jest to jednak idealna sytuacja. Lepiej, jeśli dzieci same do nich dochodzą dzięki modlitwie i osobistej refleksji, a czasem lepiej jeśli uczą się na własnych błędach. W sytuacji, gdy dzieci proszą o radę, większe doświadczenie życiowe rodzica predysponuje go do udzielenia rad i wskazówek. Rodzice zawsze powinni pozostawić dzieciom wolność w ich przyjmowaniu i stosowaniu w życiu. W najważniejszych osobistych wyborach, odnoszących się do całości życia, np. w wyborze studiów, stanu życia, kandydata czy kandydatki do małżeństwa, podpowiedzi są raczej nie wskazane. Wyraźne sugestie w tej delikatnej materii mogą się później nie sprawdzić i stanowić wielką krzywdę dla dziecka. Zdarza się, że w takiej sytuacji dziecko nosi w sercu ogromny żal do rodziców<sup>58</sup>.

Do historii przeszły czasy, kiedy rodzice, troszcząc się głównie o interes rodziny, w oparciu o warstwę społeczną i stan majątkowy, wybierali współmałżonka swoim dzieciom. Czasy, gdy decyzje w kwestii małżeństwa dzieci podejmowało starsze pokolenie, a młodzi byli przygotowywani do całkowitego posłuszeństwa w tej kwestii.

---

<sup>56</sup> Por. W. ŚWIĘTOCHOWSKI, *Rodzina w ujęciu systemowym*, [w:] *Psychologia rodziny*, dz. cyt., s. 44; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 160-162; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 47.

<sup>57</sup> Por. KKK 2228; GS 16; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 14; M. LEHMAN, *Szacunek*, dz. cyt., s. 63; J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 104-105.

<sup>58</sup> Por. D. NAWRAT, *Rodzina jako środowisko przygotowujące do kariery zawodowej*, [w:] *Współczesna rodzina*, dz. cyt., s. 85-86; J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 55-56; B. CIUPIŃSKA, *Rola rodziny*, dz. cyt., s. 38; E. ZUBRZYCKA, *Narzeczeństwo*, dz. cyt., s. 92-93.

Współcześnie, to sami młodzi szukają i wybierają osobę, z którą pragną przeżyć swoje życie, prosząc co najwyżej o zgodę rodziców. Wiedzą, czego chcą i teoretycznie powinni dokonać właściwego wyboru. W praktyce wiele z tych wyborów jest jednak nietrafionych, co przekłada się na ilość nieudanych i nieszczęśliwych małżeństw, a także rozwodów. W kwestii wyboru współmałżonka udział bierze bowiem nie tylko sam intelekt. Ogromną rolę odgrywają w tym procesie niestałe emocje<sup>59</sup>.

Rodzice mogą, a nawet powinni pomagać i towarzyszyć swoim dorosłym dzieciom w rozeznawaniu życiowej drogi, potwierdzać słuszność tego procesu i dokonywanych wyborów lub też przeciwnie – przestrzegać przed decyzjami podejmowanymi w sposób pochopny i nieprzemyślany. Dorastające dzieci mają prawo wybrać kierunek swojego życia. Powinny wypełniać te nowe zadania życiowe w zaufaniu do swoich rodziców, chętnie prosząc ich o opinie. Na rodzicach spoczywa obowiązek delikatności, by nie ograniczać swoich dzieci ani w wyborze zawodu, ani życiowego powołania. Zawsze powinni mieć przy tym pewność, że ich rada będzie służyła rzeczywistemu dobru dziecka, a nie będzie jedynie projekcją własnych ambicji czy planów. Powinni zawsze uwzględniać charakter swój i swojego dziecka. Jeśli posiadają silną osobowość i obdarzeni są darem przekonywania, lepiej by zachowali ostrożność w doradzaniu. Nieraz wystarczy mała sugestia, by niepewne siebie dziecko przyjęło radę jako swoje własne rozwiązanie. Lepiej, aby takim dzieciom, rodzice podsuwali rozwiązania pomagające uzyskać większą wiarę w swoje siły oraz głębsze i pełniejsze spojrzenie na siebie. Kiedy dorosłe dziecko jest pewne siebie, rodzice mogą słusznie zakładać, że potraktuje sugerowane mu rozwiązanie jedynie jako niezobowiązującą radę, wobec której będzie czuło się wolne<sup>60</sup>.

Każde pokolenie ma prawo do swojego stylu życia, swoich zainteresowań, swojego towarzystwa i rozrywek. Każde reprezentuje inne walory i wnosi wiele do wspólnego dobra. W prawidłowo funkcjonującej rodzinie panuje atmosfera akceptacji, obejmująca zachowania rodzica nakierowane na uznanie praw dziecka do samodzielnego rozwiązywania własnych problemów i prywatności oraz posiadania własnych tajemnic, miłości, wzajemnego szacunku, zaufania i mądrej tolerancji w sprawach, które nie mają pierwszorzędного znaczenia. Właściwie rozumiana tolerancja

---

<sup>59</sup> Por. A. ASZKIEŁOWICZ, *Do małżeństwa trzeba się przygotować – rola doradcy rodzinnego w okresie narzeczeństwa*, [w:] *Współczesna rodzina*, dz. cyt., s. 390-391; E. ZUBRZYCKA, *Narzeczeństwo*, dz. cyt., s. 46.

<sup>60</sup> Por. KKK 2230; M. MOŹDŻYŃSKA, *Niestandardowe i perspektywiczne formy pomocy współczesnej rodzinie wobec dorastającej młodzieży*, [w:] *Współczesna rodzina*, dz. cyt., s. 407; J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 57-58; E. ZUBRZYCKA, *Narzeczeństwo*, dz. cyt., s. 51-52.

nie oznacza jednak akceptacji zachowań, które sprzeciwiają się obiektywnemu porządkowi moralnemu. W imię tolerancji nie można godzić się na zło i milczeć, gdy ktoś pogrąża się w grzechu. Gdy młody człowiek, nawet dorosły, odchodząc od uznanych ideałów, porzuca świat wartości, rodzice mają obowiązek podjęcia działania na rzecz zawrócenia go na właściwą drogę<sup>61</sup>.

Napomnienie jest wypływającym z miłości czynem miłosierdzia, konkretną formą troski o dobro człowieka. W przypadku rodziców, troska ta nie wygasa wraz z osiągnięciem przez dziecko dorosłości i samodzielności. Ponieważ dla człowieka wierzącego nie ma większego dobra niż zbawienie i życie wieczne, dlatego rodzice w pewnych sytuacjach nie tylko powinni, ale muszą zareagować. Tymczasem współczesna liberalna kultura lansuje wolność jako najważniejszą wartość. Wszelkiego rodzaju wolność, a szczególnie wolność wyboru i wolność życia zgodnego z własnymi upodobaniami, traktowane są jako niepodważalne dogmaty i podstawowe prawa. Dlatego upominanie niejednokrotnie uznawane jest za gwałt zadany wolności osoby, bezpodstawną ingerencję w cudze życie czy moralizatorstwo<sup>62</sup>.

Upomnienie przez rodzica dorosłego dziecka nie jest mieszaniem się do jego życia czy też zamachem na jego samodzielność i prawa. Przeciwnie, służy wolności, gdyż otwiera mu oczy na prawdę, której w danym momencie, w skutek osłabienia umysłu przez namiętności, zawiść czy gniew, młody człowiek nie dostrzega. W takich okolicznościach upomnienie nie jest żadną formą przymusu, ale apelem do wolności dziecka, jego sumienia i odpowiedzialności. Nie jest też formą potępiania i udowadniania mu swojej wyższości, lecz realizacją ewangelicznego przykazania miłości i bardzo czytelnego nakazu Jezusa: „idź i upomnij go” (por. Mt 18, 15)<sup>63</sup>.

Upomnienie jest trudne dla obu stron – nie tylko dla upominanej, ale też dla upominającej. Upominający naraża się na zarzut, będący reakcją obronną, że sam nie zawsze postępuje dobrze i w takim razie nie ma prawa upominać innych. Istnieje także obawa odrzucenia. Rodzice nierzadko boją się upominać swoje dorosłe dzieci, aby nie utracić z nimi kontaktu, by nie popsuć dobrych relacji. Wolą przemilczeć pewne rzeczy,

---

<sup>61</sup> Por. K. WIŚNIEWSKA-ROSZKOWSKA, *Pochwała starości*, wyd. Michalineum, Marki 1994, s. 93; B. CIUPIŃSKA, *Rola rodziny*, dz. cyt., s. 38; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 163; T. JAKLEWICZ, *Miłosierny upomina*, „Gość Niedzielny” 94(2017) nr 36, s. 16-19; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 16.

<sup>62</sup> Por. T. JAKLEWICZ, *Miłosierny upomina*, art. cyt., s. 18-19; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 34.

<sup>63</sup> Por. J. PULIKOWSKI, *Remont małżeński*, wyd. Fides, Kraków 2018, s. 108-109; T. JAKLEWICZ, *Miłosierny upomina*, art. cyt., s. 18-19.

nie widzieć ich, przymknąć na nie oko, nawet wtedy, gdy dziecko odchodzi od wiary lub w rażący sposób narusza zasady moralności, np. poprzez wspólne zamieszkanie z chłopakiem czy dziewczyną przed ślubem, nadużywanie alkoholu, porzucenie współmałżonka czy odejście z kapłaństwa. Jest to jednak fałszywy lęk, gdyż upomnienie jest właśnie sprawdzianem autentyczności relacji. Dziecku łatwiej przyjąć upomnienie, gdy wie, że jest kochanym, a rodzicom zależy na jego dobru<sup>64</sup>.

Rodzice dorosłego dziecka mają obowiązek modlić się za nie. Dobrze, gdy dziecko ma świadomość tego, że ojciec i matka w jego intencji modlą się czy podejmują post. Jest to szczególnie ważne w sytuacji, gdy relacje między rodzicami a dorosłym dzieckiem są trudne i pełne napięcia. Gdy dziecko odchodzi od rodziców, w dosłownym tego słowa znaczeniu, zrywając więzi, gdy żadne korekty wychowawcze, prośby o opamiętanie i cierpliwe tłumaczenia nie wystarczą – rodzicom nie pozostaje nic innego, jak pozwolić mu wybrać własną drogę, polecając je Panu Bogu, by to On się nim zaopiekował i je prowadził. W takich sytuacjach zadaniem rodziców jest przebaczyć, modlić się, żyć w jedności, pokazać, że dziecko ma zawsze otwartą drogę powrotu do nich i do Boga. Ważne jest, aby nie tracili nadziei, by nie popadali w rozpacz czy samooskarżenie. Taki stan rzeczy może być dla rodziców okazją do rachunku sumienia, do osobistej przemiany i nawrócenia<sup>65</sup>.

Dla zdecydowanej większości rodziców dzieci stanowią główny cel i sens istnienia. Przedłużają ich biologiczne i genealogiczne życie, są przedmiotem nadziei i powodem chluby. Rodzice lubią mówić o ich zaletach i osiągnięciach. Czasem jednak dzieci są dla rodziców powodem zmartwień, niepokoju, rozczarowania, a nawet poczucia zawodu. To dzieci, które, choć pełnoletnie, a nawet zaawansowane wiekiem, to jednak niezdolne do wzięcia odpowiedzialności za własne życie, nieczułe, niewrażliwe, zachowujące się agresywnie, uzależnione od używek, nieróbstwa, bezwzględne w roszczeniowych żądaniach wobec coraz starszych, bezradnych, wyczerpanych cierpieniem i poczuciem winy rodziców. W takich sytuacjach, rodzice często obwiniają się, uważając, że gdzieś popełnili błąd, że są odpowiedzialni za złe wybory dokonywane przez ich dorosłe dziecko. Istnieje przekonanie, że błędy dziecka są rezultatem pomyłek popełnionych przez jego rodziców – tak, jakby mieli oni jedyną i pełną władzę nad dzieckiem. Jednak tak nie jest. Nikt nie jest w pełni odpowiedzialny

---

<sup>64</sup> Por. J. PULIKOWSKI, *Jak budować więzi w rodzinie?*, wyd. Fides, Kraków 2011, s. 89-91; T. JAKLEWICZ, *Miłosierny upomina*, art. cyt., s. 18-19.

<sup>65</sup> Por. KKK 2227; M. JAKIMOWICZ, *Mamo, nie wierzę*, „Gość Niedzielny” 94(2017) nr 40, s. 19-21; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 24; J. PULIKOWSKI, *Jak budować*, dz. cyt., s. 89-95.

za postępowanie drugiego człowieka. Źródłem tych negatywnych emocji rodziców są najczęściej niespełnione oczekiwania wobec własnych dzieci. Oczekiwania czasem zupełnie nierealne i wybujałe, a czasem zrozumiałe i uzasadnione<sup>66</sup>.

Istnieje zasadnicza różnica, z której rodzice, a zwłaszcza matki, nie zawsze zdają sobie sprawę, pomiędzy odpowiedzialnością „za kogoś” a odpowiedzialnością „wobec kogoś”. Można być odpowiedzialnym za kogoś tylko wtedy, jeśli osoba ta jest niezdolna do wypełniania zadań i życiowych ról. Dlatego rodzice w pełni odpowiadają za swoje dziecko tylko w pierwszym okresie jego życia. Przejście od odpowiedzialności za dziecko do odpowiedzialności wobec niego nie dokonuje się z dnia na dzień. Jest ono procesem wymagającym od obu stron czasu i pracy. Odpowiedzialność wobec dziecka polega na nowym sposobie myślenia o nim, na odmiennych oczekiwaniach wobec niego, a także na różnym od dotychczasowego pojmowaniu roli rodzicielskiej. Poczucie stałej odpowiedzialności za dziecko jest wynikiem braku zaufania i obawy, że samo sobie nie poradzi. Odpowiedzialność jest funkcją kontroli, a kontrola funkcją władzy. Wyrzeczenie się przez rodziców kontroli i władzy nad dzieckiem wnosi w ich emocjonalne życie dużą ulgę, likwidując frustrację z poczucia porażki i niespełnionych oczekiwań<sup>67</sup>.

Niebagatelną rolę wobec młodego pokolenia odgrywają rodzice, którzy nie tylko upominają i pouczają, ale przede wszystkim dają świadectwo życia zgodnego z wiarą, wpływającymi z niej wartościami i zasadami moralnymi. Są to rodzice, którzy pozostają do końca wierni miłości, nawet wtedy, gdy wierność ta wymaga od nich wiele trudu, samozaparcia i poświęcenia. Małżonkowie, którzy trwają przy sobie tylko ze względu na dzieci, a którzy, po opuszczeniu przez nie rodzinnego domu, decydują się na rozstanie, wyrządzają swoim dorosłym dzieciom nieodwracalną krzywdę. Ulega załamaniu cały przekazany im w dzieciństwie system wartości, co w późniejszym ich życiu może zaowocować poważnym kryzysem<sup>68</sup>. Zdarza się, że pomimo dorosłego wieku, młodzi ludzie wykazują dezorientację wobec budowania własnej przyszłości i strach przed podejmowaniem ważnych życiowo decyzji, a zwłaszcza przed dokonaniem nietrafnego wyboru. Są niedojrzali emocjonalnie i nieprzygotowani do podjęcia obowiązków. Pozostają w domu rodzinnym, preferując stan zawieszenia, odsuwają w czasie ważne rozstrzygnięcia i przyjmują tymczasowe, ale za to bezpieczniejsze dla

---

<sup>66</sup> Por. T. ZBYRAD, *Małżeństwo i rodzina*, dz. cyt., s. 89-91; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 7-21.

<sup>67</sup> Por. E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 44-57.

<sup>68</sup> Por. J. PULIKOWSKI, *Jak budować*, dz. cyt. s. 88.

siebie rozwiązania. Wielu młodych ludzi pozostaje w zależności, także ekonomicznej, od rodziców nie dlatego, że ci siłą przytrzymują je przy sobie, ale dlatego, że to same dzieci nie chcą podjąć pełnej odpowiedzialności za siebie. Kierowani wygodą i lenistwem, wolą pozostawać na ich utrzymaniu. To długie uzależnienie od rodziny generacyjnej może być także dowodem na występowanie w dalszym ciągu silnych więzi międzypokoleniowych<sup>69</sup>.

W ostatnich dziesięcioleciach coraz powszechniejszym staje się zjawisko opóźniania momentu usamodzielnienia się młodych ludzi. Można je zaobserwować w całej Europie. Średnio około 46% dorosłych w wieku 18-34 lata wciąż mieszka z rodzicami. Różnice w tym względzie pomiędzy poszczególnymi krajami są znaczne. Dla przykładu: młodzi Finowie wyprowadzają się z rodzinnego domu około 22 roku życia, podczas gdy we Włoszech, Bułgarii czy Słowacji, średni wiek opuszczenia „rodzinnego gniazda” to 30-32 lata. Polacy wyprowadzają się z domu przeciętnie po ukończeniu 28 roku życia. Blisko 40% Polek i 60% Polaków w wieku 24-29 lat mieszka jeszcze z rodzicami<sup>70</sup>.

Wśród głównych powodów takiej sytuacji jest wydłużający się czas spędzony w systemie edukacji. Zdecydowana większość młodych ludzi, po zakończeniu szkoły średniej, decyduje się na kontynuowanie dalszego kształcenia w ramach studiów wyższych. Dla niemałej grupy osób w tym wieku problemem jest także brak stabilizacji zawodowej, krótkoterminowe i niepewne zatrudnienie, a także, chociaż już coraz rzadziej, bezrobocie. W ślad za tym idą niskie dochody, które sprawiają dużą trudność w utrzymaniu się poza domem rodzinnym. Koszty samodzielnego mieszkania są bardzo wysokie. Obejmują one nie tylko czynsz za wynajem mieszkania (zakup własnego, nawet na kredyt, przekracza zwykle możliwości młodego człowieka), ale także wyżywienie czy ubranie. Niewystarczające jest ciągle w tym względzie zaangażowanie ze strony władz publicznych. Ograniczona polityka mieszkaniowa i braki w rozwiązaniach wspierających wcześniejsze usamodzielnienie się młodych Polaków sprawiają, że taki stan rzeczy prawdopodobnie będzie się jeszcze długo utrzymywał<sup>71</sup>.

---

<sup>69</sup> Por. J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 106; J. SZCZEPANIAK-SIENNIAK, *Spoleczno-ekonomiczne uwarunkowania relacji międzypokoleniowych w rodzinie we współczesnej Polsce – wybrane zagadnienia*, [w:] *Relacje międzypokoleniowe we współczesnych polskich rodzinach*, red. P. SZUKALSKI, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014, s. 13; M. MOŹDŻYŃSKA, *Niestandardowe*, dz. cyt. s. 407-408; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 142-144.

<sup>70</sup> Por. M. MOŹDŻYŃSKA, *Niestandardowe*, dz. cyt. s. 408; M. REK-WOŹNIAK, *Młodzi dorośli*, dz. cyt., s. 91-92.

<sup>71</sup> Por. M. REK-WOŹNIAK, *Młodzi dorośli*, dz. cyt., s. 92; D. NAWRAT, *Rodzina*, dz. cyt., s. 91-93.

Rodzice, zgodnie z polskim prawem, a zwłaszcza z *Kodeksem Rodzinnym i Opiekuńczym*, zobowiązani są do świadczeń alimentacyjnych względem dziecka, które nie jest jeszcze w stanie utrzymać się samodzielnie. Kodeks ten nie wskazuje wieku, do którego dziecko może mieszkać z rodzicami i być na ich utrzymaniu. Nie oznacza to jednak, że rodzice mają obowiązek utrzymywać nawet trzydziestoletnie dziecko, zapewniając mu dach nad głową, ubranie czy wyżywienie. Prawdą jest, że polskie prawo stawia na pierwszym miejscu dobro dziecka, które stanowi naczelną zasadę całego ustawodawstwa rodzinnego. Nie zapomina jednak o potrzebach i prawach rodziców. Orzeczenia Sądu Najwyższego wskazują, że obowiązek alimentacyjny rodziców wobec dziecka stanowi uszczegółowienie ogólnego obowiązku troszczenia się o fizyczny i duchowy rozwój dziecka i należytego przygotowania go, odpowiednio do jego uzdolnień, do pracy zawodowej. Obowiązek ten nie jest ograniczony przez żaden sztywny termin, a w szczególności przez termin dojścia dziecka do pełnoletności. Nie jest także związany ze stopniem wykształcenia: nie ustaje on automatycznie z chwilą ukończenia przez dziecko szkoły podstawowej czy średniej. Trwanie lub ustanie obowiązku opieki rodziców nad dzieckiem, zgodnie z przepisami prawa, uzależnione jest od możliwości samodzielnego utrzymania się przez nie. Jeżeli dorosłe już dziecko pracuje i ma wystarczająco wysokie zarobki, które pozwalają mu na samodzielne utrzymanie się i życie na poziomie odpowiadającym poziomowi życia rodziców, wtedy rodzice nie mają obowiązku więcej go utrzymywać<sup>72</sup>.

Dla rodziców opieka i niesienie pomocy swoim dzieciom jest sprawą oczywistą i naturalną. Dorosłe, pracujące już dzieci, a więc posiadające dochody z własnej pracy, jeśli mieszkają u rodziców, powinny partycypować w kosztach utrzymania rodziny. W innym przypadku, dziecko, które nie posiada swoich dochodów i pozostaje na utrzymaniu rodziców, zobowiązane jest do pomocy rodzicom we wspólnym gospodarstwie. Rodzice mogą uchylić się od świadczeń względem dziecka pełnoletniego, jeżeli są one połączone z nadmiernym dla nich uszczerbkiem lub jeżeli dziecko nie dokłada starań w celu uzyskania możliwości samodzielnego utrzymania się. Starania te mogą polegać nie tylko na podjęciu pracy zarobkowej, ale również na

---

<sup>72</sup> Por. KODEKS RODZINNY I OPIEKUŃCZY, art. 133 § 1; A. KLIMOWICZ, K., JĘDRZEJCZYK, *Obowiązek alimentacyjny rodziców wobec dzieci w polskim prawie rodzinnym*, [w:] *Prawo – rodzina – praca*, red. M. ANDRYSZCZAK, R. BADOWIEC, D. GĄSICKA, wyd. Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2017, s. 135-136; W. CHMURAK, *Czy rodzice mają obowiązek utrzymywać dorosłe dzieci?*, [w:] (Internet, 25.03.2020), [www.kancelaria-chmurak.pl/rodzice-maja-obowiazek-utrzymywac-dorosle-dzieci](http://www.kancelaria-chmurak.pl/rodzice-maja-obowiazek-utrzymywac-dorosle-dzieci); A. KAWAŁKO, *Obowiązek alimentacyjny*, [w:] *Meritum. Prawo rodzinne*, red. G. JĘDREJEK, wyd. Wolters Kluwer, Warszawa 2017, s. 1079-1080.

kontynuowaniu nauki, która pozwoli dziecku na zdobycie odpowiedniego wykształcenia lub kwalifikacji zawodowych, stosownie do jego umiejętności i zdolności. Oczywiście, sytuacja wygląda inaczej, kiedy dorosłe dziecko nie jest w stanie samodzielnie utrzymać się z powodu ciężkiej choroby, niepełnosprawności lub wypadku, któremu uległo. Wówczas obowiązek utrzymania takiego dziecka nie wygasa<sup>73</sup>.

#### 4. Relacje z nowymi członkami rodziny

Słowo „rodzina” nasuwa na myśli przede wszystkim najbliższe osoby, między którymi istnieje pokrewieństwo, czyli więzy krwi. Najczęściej osoby te zamieszkują razem pod jednym dachem, tworząc wspólny dom. W skład tak rozumianej rodziny wchodzi przede wszystkim małżonkowie i ich dzieci oraz niejednokrotnie dziadkowie. Powszechnie rozumianą rodzinę tworzą również osoby spokrewnione w dalszym stopniu lub spowinowacone<sup>74</sup>.

Do poszczególnych układów rodzinnych przypisane są określone zachowania, których otoczenie się spodziewa, a wręcz ich oczekuje. Dla sprawnego funkcjonowania rodziny ważne jest, aby każdy jej członek wypełniał właściwe sobie zadania. Duża złożoność relacji i związków występujących w obrębie jednej rodziny, wymusza na jej członkach umiejętność elastyczności. Na przykład, ten sam mężczyzna może być synem, bratem, mężem, szwagrem, zięciem, ojcem i wnukiem – każda z tych ról wymusza określone zachowania i pociąga inne obowiązki. Innych zachowań oczekuje się od własnego, nawet dorosłego dziecka, innych od męża, wujka czy dziadka. Każda z tych ról wiąże się ze specyficznym poziomem poczucia zależności, lojalności, bliskości, miłości i szeregiem innych powiązań. Rodzina jest żywym organizmem, dlatego ustalone schematy zachowań nie są sztywne i podlegają licznym zmianom. Jeżeli w rodzinie zmienia się jeden element, to wpływa to na zmianę wszystkich pozostałych. Cały system rodzinny zostaje poruszony<sup>75</sup>.

---

<sup>73</sup> Por. KODEKS RODZINNY I OPIEKUŃCZY, art. 133 § 3; R. KACZAN, K. SMOCZYŃSKA, I. BĄBIK, *Jaka pomoc i dla kogo? Wsparcie indywidualne i instytucjonalne a aktywizacja zawodowa osób z ograniczeniem sprawności*, wyd. SWPS Academica, Warszawa 2008, s. 61; J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 190; A. KAWAŁKO, *Obowiązek alimentacyjny*, dz. cyt., s. 1081-1082; A. KLIMOWICZ, K., JĘDRZEJCZYK, *Obowiązek alimentacyjny*, dz. cyt., s. 129-130.

<sup>74</sup> Por. K. MACIEJEWSKA, P. MACIEJEWSKI, *Sposoby tworzenia i umacniania więzi rodzinnej*, „Katecheta” (2000) nr 9, s. 25-29; A. ŻUREK, *Orientacje na mikrostrukturę a rodzina*, [w:] *Rodzina współczesna*, dz. cyt., s. 37.

<sup>75</sup> Por. E. ZUBRZYCKA, *Narzeczeństwo*, dz. cyt., s. 17-18.

Zmiany demograficzne, w tym przede wszystkim wydłużająca się średnia życia i utrzymująca się na niskim poziomie dzietność, implikują nowe zjawisko występowania długotrwałej współprzeżywalności pokoleń. Jest to sytuacja, w której wiele osób wchodzi w podeszły wiek, podczas gdy ich rodzice jeszcze żyją. Skutkiem tego ludzie spędzają dziś w rolach rodzinnych znacznie więcej czasu niż kiedyś. Oznacza to, że rodzice i ich dzieci mogą przeżyć wspólnie kilkadziesiąt lat, dzieci nawet do dorosłości mogą cieszyć się czworgiem dziadków, a dziadkowie zobaczyć nie tylko swoje wnuki jako osoby dorosłe, ale być świadkami narodzin prawnucząt<sup>76</sup>.

Narzeczeni, zawierając związek małżeński, decydują się na założenie własnej rodziny, ale także na wejście do rodziny współmałżonka. Po ślubie zyskują nie tylko siebie, ale m.in. drugich rodziców – teściów czy nowe rodzeństwo – szwagrów i szwagierki. Patrząc na tę sytuację od strony rodziców, widać, że kiedy dorosłe dziecko zawiera związek małżeński, przestają być już tylko rodzicami dla swojego dziecka, ale stają się również teściami dla jego współmałżonka. Pozycja matki i ojca zostaje wzbogacona o pozycję teściowej oraz teścia, a najczęściej także babci i dziadka. Ponadto, z osobą współmałżonka dorosłego dziecka, do rodziny dołączają także jego rodzice i rodzeństwo. Z wielu względów jest to dla wszystkich niełatwa sytuacja. Wiąże się ona z przyjęciem do rodziny zupełnie nowych, do tej pory obcych osób. Inaczej ma się rzecz, gdy w rodzinie przychodzi na świat małe dziecko, które wszystkiego dopiero się uczy i chłonie zasady panujące w domu. W ramach rodzinnego przekazu wpajane są mu elementy obyczajowości rodzinnej związanej z codziennymi i odświętnymi sytuacjami, obchodzeniem uroczystości rodzinnych, przeżywaniem świąt religijnych, rodzinnych i państwowych, a także okolicznościowych wydarzeń. Odmiennie wygląda to, gdy nowymi członkami rodziny stają się osoby dorosłe, już ukształtowane, z własnymi nawykami i przyzwyczajeniami<sup>77</sup>.

Rodzice zmuszeni są do akceptacji nie tylko współmałżonka dziecka, ale także jego rodziny. W większości przypadków relacje pomiędzy rodzinami układają się pomyślnie. Dojrzały i doświadczony rodzice potrafią, mając na uwadze dobro małżeństwa swojego dziecka, uszanować jego wybór, nawet wtedy, gdy nie w pełni się

---

<sup>76</sup> Por. C. MEVES, *ABC babci i dziadka. Co trzeba wiedzieć, aby być szczęśliwym z dziećmi i wnukami?*, wyd. Księży Sercanów, Kraków 2011, s. 7; J. SZCZEPANIAK-SIENNIAK, *Spoleczno-ekonomiczne uwarunkowania*, dz. cyt., s. 10.

<sup>77</sup> Por. E. RYDZAK, *Teściowie i młodzi*, „Nowe Życie” 28(2011) nr 10(446), s. 18; K. KNOTZ, M. WALUŚ, *Puzzle małżeńskie*, dz. cyt., s. 112-113; T. KUKOŁOWICZ, *Sytuacja wychowawcza w nowych kategoriach rodzin w okresie transformacji ustrojowej*, [w:] *Rodzina współczesna*, dz. cyt., s. 61-62.

z nim zgadzają. Nie zawsze jednak tak się dzieje. Nie zawsze rodziny pochodzenia młodych są do siebie pozytywnie nastawione. Zdarza się, że rodzice wykorzystują każdą okazję do tego, aby podkreślić swoją wyższość i wytknąć wady drugiej strony. Zdarza się, że rodziny, silnie rywalizując ze sobą, próbują „zagarnąć” nową rodzinę, „przeciagnąć” ją na swoją stronę. Narodziny wnucząt jeszcze tę sytuację pogarszają. Dziadkowie, drogimi prezentami czy nadmierną troską, chcą kupić ich miłość i zyskać sympatię. Taka niezdrowa rywalizacja bardzo negatywnie odbija się na życiu małżonków. Pojawiają się wzajemne oskarżenia, zarzuty o trzymanie strony swoich bliskich<sup>78</sup>.

Różnice poglądów, postaw czy wartości stwarzają okazję do wzajemnego ubogacania się. Subiektywne przekonania i zawężone spostrzeganie rzeczywistości może zostać uzupełnione o spojrzenie kogoś innego, kto jest odmienny, kto inaczej interpretuje rzeczywistość. Poza oczywistymi korzyściami wynikającymi z różnic międzyosobowych, istnieją także negatywne tego konsekwencje. Łatwo o konflikt, niezrozumienie, złą interpretację posiadanych intencji, postaw czy zachowań. Różnice, które występują pomiędzy poszczególnymi osobami, zarysowują się także na poziomie życia całych rodzin. Rodziny w istotny sposób różnią się między sobą. Każda z nich jest inna. Mają różne historie, panują w nich odmienne zasady, a ich członkowie kierują się innymi wartościami. To, co w jednych bywa uważane za normę, w innych jest wręcz nie do przyjęcia<sup>79</sup>. Najlepszym rozwiązaniem byłoby, gdyby młoda para mogła zaraz po ślubie zamieszkać oddzielnie, tworząc razem, we dwoje, swój własny dom. Jednakże w polskiej rzeczywistości, w większości przypadków, młode małżeństwa, z racji trudności lokalowych i finansowych, zmuszone są do mieszkania razem z rodzicami – teściami. Pomimo licznych niedogodności takiego rozwiązania, wydaje się, że nie najistotniejsze jest to czy młodzi mieszkają razem z rodzicami czy osobno. Ważniejsze jest, aby wszystkie strony wykazały się mądrością i były osobami dojrzałymi. W pierwszym okresie małżeństwa, kiedy małżonkowie mogą czuć się bezradni i zagubieni w obliczu nowej rzeczywistości, w której się znaleźli, rodzice małżonków mają wielkie zadania do spełnienia. Swoim doświadczeniem, znajomością ludzi mogą pomóc wejść im w życie małżeńskie. Pomoc ta musi być jednak udzielana dyskretnie, aby młodzi czuli się

---

<sup>78</sup> Por. C. MEVES, *ABC babci i dziadka*, dz. cyt., s. 80-82; M. PLOPA, *Rodzicielstwo*, dz. cyt., s. 33.

<sup>79</sup> Por. J. PULIKOWSKI, *Warto naprawić małżeństwo*, wyd. Inicjatywa Wydawnicza Jeruzolima, Poznań 2008, s. 86.

odpowiedzialni za podejmowane decyzje, za sukcesy i porażki. Rodzice – teściowie winni uznać prawo młodych do popełniania pomyłek i błędów<sup>80</sup>.

Dzieci nie powinny zrywać relacji z rodzicami. Wręcz przeciwnie. Jednak najsilniejsza więź winna zawsze łączyć małżonków. Każde inne rozwiązanie w tym układzie jest sytuacją nieprawidłową i zagrażającą stabilności związku. Jeśli syn uzależniony jest od rodziców, odczuwając większą lojalność wobec nich niż wobec własnej żony, wszelkie decyzje, zamiast konsultować z nią, podejmuje wraz z ojcem czy matką. Podobnie, jeśli żona nadmiernie przywiązana jest, np. do swojej matki, gdy ma w niej powierniczkę wszelkich spraw małżeńskich, wówczas informuje ją o wszystkim, co dzieje się w ich małżeństwie, łącznie z tematem pożycia seksualnego. W razie małżeńskich nieporozumień, córka ma się przed kim wyzalić, zyskując w matce sprzymierzeńca przeciwko mężowi<sup>81</sup>.

Jednym z aspektów, który powoduje brak porozumienia między małżonkami a teściami, jest fakt, że rodzice poniekąd tracą swoje dziecko. Małżonkom, którzy przez wiele lat zżyli się ze swoim dzieckiem, trudno jest je oddać drugiej osobie. Dodatkowo jest to dla nich czas, kiedy często pozostają sami w domu, pojawia się smutek i uczucie osamotnienia. Mogą wystąpić negatywne emocje, które nie pozwalają na obiektywną ocenę sytuacji. Rodzice we współmałżonku dziecka mogą widzieć wroga, kogoś, kto im je odbiera, zagrabia jego uczucia. O taką ocenę sytuacji tym łatwiej, im wybranek czy wybranka dziecka odbiega od wymarzonego ideału żony lub męża, a dla nich synowej lub zięcia<sup>82</sup>.

Młodzi małżonkowie i ich rodzice – teściowie, zmuszeni są do układania wzajemnych stosunków na partnerskich warunkach. Podobnie, jak w relacji rodzic – dorosłe dziecko, tak w relacji teściowie – zięć/synowa, występuje równorzędny układ. Prowadzi to nieuchronnie do pewnej próby sił. Każda ze stron bada, na ile może ustąpić, a na ile powinna postawić na swoim. Niekiedy teściowie traktują współmałżonka swojego dziecka jako drugie, adoptowane dziecko, które koniecznie trzeba wychować, aby mogło wejść do rodziny. Obie strony, jeżeli tylko chcą pokojowo współistnieć, winny zdobyć się na wysiłek i okazać otwartość oraz wspaniałomyślność.

---

<sup>80</sup> Por. J. GRZYBOWSKI, *Małżeńskie drogowskazy*, wyd. M, Kraków 2002, s. 18-20; E. ZUBRZYCKA, *Narzeczeństwo*, dz. cyt., s. 92-93; E. RYDZAK, *Teściowie i młodzi*, art. cyt., s. 18; Por. J. PULIKOWSKI, *Warto naprawić*, dz. cyt., s. 91.

<sup>81</sup> Por. E. ZUBRZYCKA, *Narzeczeństwo*, dz. cyt., s. 92-93; K. KNOTZ, M. WALUŚ, *Puzzle małżeńskie*, dz. cyt., s. 112-113.

<sup>82</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 345; J. PULIKOWSKI, *Jak budować*, dz. cyt., s. 93; L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i w kulturze*, wyd. KUL, Lublin 1994, s. 60.

Od obu stron oczekuje się umiejętności dialogu, wsłuchiwania się w racje drugiej strony, pokonywania krzywdzących stereotypów. Jak pokazuje doświadczenie, najbardziej skomplikowane są stosunki między teściowymi a zięciami. Jest to przejaw archaicznego strachu egzystencjalnego. Dla młodego mężczyzny, który uwolnił się spod władzy własnej matki, teściowa jawi się jako zagrożenie dla wywalczonej autonomii. Często, nawet podświadomie, przyjmuje wobec matki swojej żony postawę pełną agresji. W przypadku konfliktów między teściową a synową, najczęściej dochodzi do nich nie z powodu dążenia do sprawowania władzy, ale z powodu pragnienia bycia tą bardziej kochaną. Matka boi się, że straci syna na korzyść młodej kobiety, a ta z kolei obawia się, że mąż będzie zawsze bardziej kochał matkę niż ją – własną żonę. Relacje teścia z synową zazwyczaj są serdeczne. Rzadko dochodzi tu do walki o władzę czy miłość. Teść znacznie częściej akceptuje synową jako nowego członka rodziny. Jeżeli dochodzi do konfliktów, to najczęściej z powodu zaniedbywania przez synową obowiązków domowych. Również relacje teścia z zięciem zazwyczaj wyglądają lepiej niż relacje zięcia z teściową. Teść cieszy się z nowego mężczyzny w rodzinie, z którym łatwiej nawiązuje przyjaźnię niż z własnym synem. Zakłócenia w relacji teść – zięć najczęściej spowodowane są złym traktowaniem przez niego żony, gdy zięć wykazuje się zbyt małą troską czy też niewiernością względem niej<sup>83</sup>.

Jakość relacji zależy od obustronnych wysiłków, ale szczególne zadanie mają tu do wypełnienia rodzice. Nie wystarczą dobre chęci i dobra wola. Najczęstszymi błędami przez nich popełnianymi jest nadmierna troskliwość i ochranianie, autorytatywność czy życie życiem młodych małżonków. Niewłaściwa postawa rodziców – teściów może skutkować licznymi konfliktami nie tylko na linii rodzice – dzieci, ale także destabilizować relację między samymi młodymi małżonkami. Na podstawie typologii opracowanej przez Susan Forward i Donne Frazier można wskazać na pewne typy takich zachowań. Należą do nich teściowie: kontrolujący, pochłaniający, krytykujący, nadopiekuńczy, odrzucający czy autokratyczni. Ci pierwsi próbują kierować życiem młodego małżeństwa, wpływać na jego plany, decyzje, życiowe wybory, uzasadniając to tym, że są bardziej doświadczeni i więcej wiedzą o życiu. Teściowie pochłaniający to tacy, którzy zabierają każdą wolną chwilę, narzucają się młodym, często ich odwiedzając, sprawują kontrolę nad młodym małżeństwem.

---

<sup>83</sup> Por. E. RYDZAK, *Teściowie i młodzi*, art. cyt., s. 18; C. MEVES, *ABC babci i dziadka*, dz. cyt., s. 124-130; J. PULIKOWSKI, *Warto naprawić*, dz. cyt., s. 90-91; J. PULIKOWSKI, *Mężczyzna od a do z*, wyd. Fides, Kraków 2014, s. 99; J. PULIKOWSKI, *Kobieta od a do z*, wyd. Fides, Kraków 2014, s. 94-95.

Teściowie krytykujący to ci, którzy wykorzystują każdą możliwość, aby wytknąć popełnione błędy, występujący z pozycji osoby wiedzącej lepiej. Są też tacy, którzy naprzykrzają się, mówiąc o swoich problemach, domagają się bezustannie zainteresowania własną osobą. Z kolei teściowie ograniczający niezależność i poczucie autonomii młodych to teściowie nadopiekuńczy, którzy w imię złe pojętej chęci pomocy i miłości do dzieci, wyręczają je we wszystkim, wkraczając w ten sposób w intymność i prywatność młodych. Teściowie odrzucający – nie akceptują wybranka swojego dziecka jako nowego członka rodziny. Ewentualnie tolerują go tylko warunkowo, jako matkę czy ojca ich wnuka. Są wreszcie teściowie autokratyczni, którzy narzucają zasady, według których współmałżonek dziecka musi żyć. To częsty przypadek w sytuacji wspólnego mieszkania młodych z teściami, gdy młodzi są finansowo od nich zależni. Nie mogą podjąć żadnej samodzielnej decyzji, żyją na warunkach, które dyktują rodzice<sup>84</sup>.

Czas odejścia z domu dzieci i zakładania przez nich własnych rodzin jest wyjątkowy dla wszystkich członków rodziny, która w znacznej mierze zmienia przez to swoje dotychczasowe funkcjonowanie. Pojawiają się nowi członkowie i nawiązują się nowe typy relacji. Małżonkowie nie są już tylko rodzicami dla własnych dzieci, ale stają się również teściami. Przechodzą powoli także od pełnienia roli rodzicielskiej do realizowania zadań dziadków. Przejście to wiąże się z utratą pewnych wartości, które zaczynają odgrywać coraz mniejszą rolę. W ich miejsce pojawiają się inne, które zdobywają decydujące znaczenie. Socjologiczna wspólnota życiowa zostaje zastąpiona stosunkami bardziej zewnętrznymi i autonomicznymi, opartymi na więzach psychologicznych<sup>85</sup>.

Każda rodzina przeżywa w charakterystyczny sposób przyrost jeszcze jednej generacji. Dzieje się tak niezależnie od tego czy dziadkowie podejmują role wychowawczo-opiekuńcze, czy też nie. Wiadomość o ciąży córki lub synowej zazwyczaj zostaje przyjęta z dużą radością i mobilizuje dziadków do pomocy na rzecz wnuka, zwłaszcza, gdy jest to pierwsze dziecko. Akceptacja tego faktu jest wyrazem zadowolenia rodziców z wychowania dzieci w taki sposób, że odpowiedzialnie podjęły

---

<sup>84</sup> Por. S. FORWARD, D. FRAZIER, *Toksyczni teściowie*, wyd. Jacek Santorski & Co, Warszawa 2002, s. 31-129; K. KROCZ, *Relacje z rodzicami i teściami*, [w:] (Internet, 02.04.2020) [www.portal.abczdrowie.pl/relacje-z-rodzicami-i-tesciami](http://www.portal.abczdrowie.pl/relacje-z-rodzicami-i-tesciami); C. MEVES, *ABC babci i dziadka*, dz. cyt., s. 92-96; M. STANKOWSKA, *Teściowe i synowe. Studium relacji*, wyd. Difin, Warszawa 2018, s. 65-68.

<sup>85</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 160-161; E. ZUBRZYCKA, *Narzeczeństwo*, dz. cyt., s. 114.

one role rodzicielskie. Przeżywanie kontynuacji rodziny w nowym pokoleniu jest owocem długoletnich starań rodziców o właściwe wychowanie swoich dzieci<sup>86</sup>.

Przyjście na świat wnuka jest dla dziadków okazją do przeżycia, zupełnie w odmienny sposób, radości z uczestnictwa w nowym życiu. Często, kiedy sami byli rodzicami, przez mnogość rozmaitych zajęć, nie byli w stanie zażyć przyjemności związanej z posiadaniem dzieci, a w procesie ich wychowania popełnili wiele błędów, które z perspektywy czasu są dla nich bardziej widoczne. Jest to szczególnie ważne dla mężczyzn, którzy będąc dziadkami, mogą uzupełnić to, czego nie dali, jako ojcowie, swoim rodzonym dzieciom. Dysponują dużym doświadczeniem i czasem, które mogą wykorzystać w kontakcie z wnukami. Jednak wychowanie wnuków nie należy do nich, bowiem jest ono przede wszystkim zadaniem własnym rodziców. Chociaż rola dziadków jest nie do przecenienia, to jednak dziadkowie nie są w stanie ich zastąpić. Z badań przeprowadzonych przez psychologów wynika, że dzieci będące w wieku przedszkolnym, które większość czasu spędzają z dziadkami, wykazują, w porównaniu z dziećmi wychowywanymi głównie przez rodziców, niekorzystne odmienności. Dzieci te są mniej skłonne do podejmowania wyzwań przez co rzadziej odnoszą sukcesy, częściej są pesymistami, charakteryzują się większą nieufnością wobec ludzi, posiadają skłonności do hipochondrii, nadmiernie obawiając się o swoje zdrowie<sup>87</sup>.

Dziadkowie nie muszą wychowywać wnuków, zmuszać się do czegoś. Związki z najmłodszymi członkami rodziny są bardziej swobodne. Zazwyczaj jednak dziadkowie, w miarę swoich możliwości, pragną być obecni w życiu wnucząt. Zainteresowanie wnukami jest bardziej stanem niż aktywnością. To rodzice zwracają uwagę na to, aby aktywnie kierować rozwojem dziecka. Dziadkowie mogą cieszyć się samym faktem bycia z wnukami<sup>88</sup>. Podstawowym warunkiem realizowania się rodziców jako dziadków jest zachowanie właściwego dystansu oraz umiejętność wycofania się. W tej nowej dla wszystkich sytuacji, rodzice winni okazać właściwy takt i delikatność, by chronili dorosłe dzieci z daleka, zachęcając je do samodzielności. To prawdziwy sprawdzian dla ich dojrzałości – rezygnacja z wiodącej pozycji i decyzja o traktowaniu własnej roli jako nie najważniejszej. Inicjatywa w relacji z młodą rodziną

---

<sup>86</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 161; C. MEVES, *ABC babci i dziadka*, dz. cyt., s. 11; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 130; M. PLOPA, *Rodzicielstwo*, dz. cyt., s. 34.

<sup>87</sup> Por. E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 135; J. PULIKOWSKI, *Mężczyzna*, dz. cyt., s. 25.

<sup>88</sup> Por. C. MEVES, *ABC babci i dziadka*, dz. cyt., s. 30-35; J. PULIKOWSKI, *Remont*, dz. cyt., 113; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 130; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 162-163.

nie powinna leżeć po ich stronie. Bycie dziadkiem różni się zasadniczo od rodzicielstwa. Szczęście przebywania z wnukami w znacznym stopniu zależy od tego, czy oprą się oni pokusie ingerencji i narzucania własnego zdania<sup>89</sup>.

Wnuk przekazuje dziadkom nową rację bytu, nadaje sens ich życiu, powiększa radość, budzi nowy zapał i entuzjazm. Tam, gdzie jest zapał, może pojawić się jednak nadgorliwość. To nierzadki błąd, jaki popełniają dziadkowie, zwłaszcza wobec pierwszych wnucząt. Zdarza się, że w kontaktach starszego pokolenia z dziećmi i wnukami, zachodzą tragiczne pomyłki, niewłaściwe wyobrażenia czy nastawienia mącające radość bycia dziadkami, a nierzadko zmieniające się w nieszczęście, właśnie, niesnaski czy izolację. Ważne, aby rodzice – dziadkowie, którzy też uczą się nowej dla siebie roli, postawili sobie za zadanie hamowanie nadmiernego zapału do niesienia pomocy i przyjęli fakt bycia dziadkami za nowe i twórcze wyzwanie<sup>90</sup>.

Zachowanie zdrowego dystansu nie powinno oznaczać całkowitej nieobecności, usuwania się i braku troski. Byłoby to dla wszystkich, szczególnie dla wnucząt i dziadków, duchową stratą. Opieka nad wnukami zaspokaja obopólne potrzeby uczuciowe, rodzinne i społeczne. Dziadkowie czują się potrzebni i użyteczni, a dzieci powierzone ich opiece, znajdują w nich miłość, bezpieczeństwo i oparcie. Dziadkowie, którzy poważnie i z odpowiedzialnością traktują swoje zadania, są dla dorosłych dzieci dużym odciążeniem, a dla wnucząt prawdziwą „kopalnią” wiedzy i doświadczenia. Zazwyczaj babcie są chętne do pomocy, skłonne wręcz do poświęceń. Także dziadkowie służą dobrą radą i doświadczeniem. Winni oni jednak pamiętać, że każda ingerencja w małżeństwo dzieci i rodzinę, którą one założyły, jest zawsze pewną formą uzależnienia. Powinni brać pod uwagę także to, że ich siły są ograniczone i że po pewnym czasie będą chcieli wycofać się, aby odpocząć. Zawsze istnieje ryzyko, że młodzi rodzice przyzwyczajają się do ich pomocy i mogą w przyszłości mieć żal do dziadków, którzy zechcą odsunąć się na bok. Istotnym jest więc, aby młodzi rodzice uczyli się od samego początku brać odpowiedzialność za swoje dzieci<sup>91</sup>. Nie do przecenienia jest znaczenie dziadków w sytuacjach, kiedy potrzebne jest krótkotrwałe zastępstwo za rodziców, którzy chcą załatwić jakieś ważne sprawy albo zwyczajnie

---

<sup>89</sup> Por. S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”*. *Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 164; C. MEVES, *ABC babci i dziadka*, dz. cyt., s. 14; J. PULIKOWSKI, *Jak budować*, dz. cyt., s. 94.

<sup>90</sup> Por. C. MEVES, *ABC babci i dziadka*, dz. cyt., s. 12-13; A. MILEWICZ, *Kontakt z młodością jest lepszy od hormonów* [w:] *Czwarte przykazanie.pl*, dz. cyt., s. 155.

<sup>91</sup> Por. E. ZUBRZYCKA, *Narzeczёнstwo*, dz. cyt., s. 114-115; C. MEVES, *ABC babci i dziadka*, dz. cyt., s. 17.

spędzić czas tylko we dwoje. Jeśli rzeczywiście potrzebna jest pomoc, lepiej będzie wnukom u dziadków niż z obcą osobą – opiekunką, w żłobku, w przedszkolu lub pozostawione bez opieki w domu. Sami rodzice dzieci chętnie angażują dziadków w takim właśnie przekonaniu, że dzieci znajdą się w najlepszych rękach, że będą najlepiej dopilnowane<sup>92</sup>.

Dziadkowie, którzy chcą pomagać w wychowaniu wnuków, powinni uzgodnić z ich rodzicami, jakie są ich priorytety, zasady, metody i preferencje. Pozwoli to uniknąć późniejszych nieporozumień i wzajemnych pretensji. Błędem jest lekceważenie przez dziadków próśb rodziców dzieci co do sposobu odżywiania, ubierania, spędzania czasu, zabawy czy dobierania towarzystwa. Przykładem nieodpowiedzialności jest także podważanie wobec wnuków autorytetu rodziców. Najczęściej dzieje się to w stosunku do synowej lub zięcia. Dziadkowie mogą starać się przekonać rodziców, jeśli na jakiś temat mają odmienne zdanie, ale niczego nie powinni narzucać. Nie powinni też wykorzystywać sytuacji uzależnienia rodziców od ich opieki nad wnukami do podważania ich woli i kompetencji. Przeciwnie, jednym z ważniejszych zadań dziadków, świadczącym o ich dojrzałości i odpowiedzialności, jest umacnianie u wnuków autorytetu oraz dobrych uczuć i przywiązania wobec rodziców<sup>93</sup>.

Dziadkowie pozostający w pełnej wyczucia gotowości, stanowią dla dzieci i wnuków ostoję, są pewną asekuracją i ochroną. Często młodzi rodzice przeżywają lęki o przyszłość swoją i rodziny. Jednym z większych niepokojów młodych rodziców, zwłaszcza matek, jest to, kto zajmie się dziećmi, gdyby coś złego się przydarzyło – jakaś poważna choroba, wypadek czy nawet śmierć. Obawę tę likwiduje świadomość, że są dziadkowie, którzy w razie konieczności mogą przejąć rodzicielskie obowiązki i wprowadzić wnuki w życie. Zdarza się, że dziadkowie faktycznie przejmują zadania właściwe rodzicom i to nie tylko w przypadku ich śmierci, ale też wówczas, gdy z różnych powodów, odbierane są im przez sądy prawa rodzicielskie. Jest to zawsze ogromny trud, związany z obciążeniem finansowym, z wyrzeczeniem się należnego w późnym wieku odpoczynku, możliwości korzystania z wolnego czasu. Współczesna rodzina przeżywa rozmaite kryzysy, które przede wszystkim negatywnie odbijają się na jej najmłodszych członkach. Dziadkowie mogą stać się obrońcami dzieci, którym dzieje

---

<sup>92</sup> Por. A. DĄBROWSKA, *Rodzina migracyjna w przestrzeni życiowej dorastających. Holistyczny model wsparcia*, wyd. PWN, Warszawa 2016, s. 186; L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy*, dz. cyt., s. 66.

<sup>93</sup> Por. E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 134-139.

się ewidentna krzywda za sprawą ich niedojrzałych rodziców. Gdy dzieci nie znajdują oparcia w rodzicach, dobrze, gdy mają je w swoich dziadkach<sup>94</sup>.

Zdarza się, zwłaszcza w sytuacji, gdy dziadkami zostają rodzice będący jeszcze w stosunkowo młodym wieku i w pełni sił, że nie chcą podjąć się zadań dziadków, nie widząc się w tej roli. Przeraza ich świadomość, że ich życie osiągnęło pewien punkt zwrotny, boją się „bycia starymi”, próbując odrzucać te niezaprzeczalne fakty. Czasem, z egoistycznych pobudek, nie chcą brać na siebie kolejnych obowiązków. Współcześni dziadkowie mają coraz więcej możliwości samorealizacji. Typ babci, która bezgranicznie poświęca się i do końca swoich dni wzorowo zajmuje się domem dorosłych dzieci, powoli odchodzi w zapomnienie. Coraz częściej po tym, jak dzieci wyprowadzają się z domu, rodzice pragną pozostać wolni. Choć pozwala im na to czas i możliwości, odrzucają prośbę o wsparcie. Egoizm, także w wieku dojrzałym i starszym, świadczy o braku dojrzałości, i zawsze ma cechy infantylizmu<sup>95</sup>.

Inną grupę stanowią dziadkowie aktywni zawodowo, którzy przez obowiązki wynikające z pracy, mają ograniczone możliwości kontaktu z wnukami. Jednak i pracujący dziadkowie mogą być obecni w życiu młodego małżeństwa i wnuków poprzez weekendowe spotkania, wieczorne rozmowy telefoniczne, wakacyjne wyjazdy czy razem spędzane święta. Praca zawodowa stwarza także większe możliwości finansowego wsparcia młodego małżeństwa i wnuków. W dyskursie medialnym coraz częściej zwraca się uwagę na to, że w przyszłości młode pokolenie będzie zmuszone wspierać starsze w czasie, kiedy seniorzy z powodu niskiej emerytury lub wykluczenia z rynku pracy nie będą mieli wystarczających środków do życia, jednak na razie to starsze pokolenie oferuje pomoc młodszemu pokoleniu<sup>96</sup>. Nie zawsze łatwo jest pogodzić macierzyństwo z zawodową aktywnością. Niepewność zatrudnienia łączy się z przekonaniem o konieczności ciągłego zaangażowania w pracę. W sytuacji urodzenia dziecka, na relacje międzypokoleniowe wpływa ryzyko długookresowej dezaktywacji zawodowej matki. Trudności w utrzymaniu stanowiska pracy oraz chęć realizowania zawodowych aspiracji, przy jednoczesnym braku odpowiednich instrumentów godzenia pracy zawodowej z życiem rodzinnym – niedostateczna ilość miejsc w publicznych

---

<sup>94</sup> Por. K. MICKIEWICZ, *Dziadek i babcia opiekunami zastępczymi. Problemy wychowania oraz relacje przywiązaniowe*, [w:] *Współcześni ludzie wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*, dz. cyt., s. 125-126; E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 132-133; C. MEVES, *ABC babci i dziadka*, dz. cyt., s. 18-19.

<sup>95</sup> Por. C. MEVES, *ABC babci i dziadka*, dz. cyt., s. 19-25.

<sup>96</sup> Por. M. STANKOWSKA, *Teściowe*, dz. cyt., s. 224; A. GIZA-POLESZCZUK, *Przestrzeń społeczna*, [w:] *Strategie i system. Polacy w obliczu zmiany społecznej*, red. A. GIZA-POLESZCZUK, M. MARODY, A. RYCHARD, wyd. Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 2000, s. 128.

żłobkach i przedszkolach, ma swoje konsekwencje także dla dziadków, a szczególnie dla babć. To one bardzo często przejmują funkcje opiekuńcze wobec wnucząt, ponieważ z racji wcześniejszej bierności zawodowej (niższy wiek emerytalny) dysponują czasem i mogą w ten sposób odciążyć obydwu pracujących rodziców. Powszechność korzystania z takich form pomocy pokazuje, jak trudne dla młodych rodziców, a zwłaszcza dla matek, jest łączenie aktywności zawodowej z obowiązkami rodzinnymi<sup>97</sup>.

Szczególnie ważnym problemem ostatnich lat stała się także emigracja zarobkowa rodziców, którzy dla podniesienia stopy życiowej opuszczają rodzinę i dotychczasowe miejsce zamieszkania. Długotrwała nieobecność jednego albo nawet dwojga rodziców, w istotny sposób zaburza rytm życia rodziny i destabilizuje poczucie bezpieczeństwa jej członków. Stanowi ona niebezpieczeństwo powstania u dzieci, zwłaszcza w okresie adolescencji, wielu problemów natury wychowawczej, psychicznej i moralnej. W takich sytuacjach bardzo często opiekę nad dziećmi przejmują inni członkowie rodziny, zazwyczaj dziadkowie, starając się zapewnić wnukom ciągłość procesu wychowania oraz stabilne środowisko wychowawcze i rodzinne<sup>98</sup>.

Reasumując, syndrom *pustego gniazda* jest dla przeżywających go rodziców ważnym zadaniem rozwojowym. Postrodzicielska faza związku stanowi dla małżonków okazję do odnowienia więzi i do pogłębienia łączącej ich miłości. Osiągnięta dojrzałość i nabyte przez lata doświadczenie pomagają rodzicom w prawidłowej realizacji licznych obowiązków względem dorosłych już dzieci oraz w nawiązywaniu satysfakcjonujących relacji z nowymi członkami rodziny. Zmiany w systemie rodzinnym stanowią wyzwanie także dla usamodzielniających się dzieci, które stają wobec problemu zbliżającej się starości rodziców.

---

<sup>97</sup> Por. J. SZCZEPANIAK-SIENNIAK, *Spoleczno-ekonomiczne uwarunkowania*, dz. cyt., s. 18-19; K. MICKIEWICZ, *Dziadek i babcia*, dz. cyt., s. 126-128.

<sup>98</sup> Por. M. URLICH, *Rodzic za horyzontem*, „Droga do Bierzmowania” 2(2019/20) nr 3(11), s. 4; A. DĄBROWSKA, *Rodzina migracyjna*, dz. cyt., s. 92.

## ROZDZIAŁ TRZECI

### OBOWIĄZKI DOROSŁYCH DZIECI WOBEC RODZICÓW

Nowa rzeczywistość, która zaistniała po opuszczeniu przez dzieci rodzicielskiego domu, jest nie tylko wyzwaniem dla osamotnionych rodziców, ale także dla dzieci, które odtąd, jako usamodzielnione, zdane są przede wszystkim na siebie. Nie zmienia to jednak faktu, że zerwana więź fizyczna nie zwalnia ich całkowicie od wynikającej z IV przykazania Dekalogu naturalnej czci dla ojca i matki. Nie bez znaczenia jest więc przypomnienie wiecznotrwałego obowiązku realizacji wymogów IV przykazania Dekalogu w ich życiu dorosłym (par. 1). Jednym z istotnych przejawów realizacji przykazania Dekalogu jest troska o psychiczne i materialne potrzeby rodziców (par. 2). Należy też zauważyć delikatny problem troski dorosłego dziecka, które założyło własną rodzinę, o rodziców współmałżonka, a więc również o teściów (par. 3).

#### 1. Realizacja wymogów IV przykazania Dekalogu w dorosłym życiu

Miłość dzieci do rodziców jest czymś naturalnym i zwyczajnym. W najprostszej postaci ujawnia się ona jako silna uczuciowa więź, która stanowi cenny zadatek i podstawę wychowania do prawdziwej miłości względem rodziców, miłości głębokiej i uczynnej. Miłość ta jest także czymś nakazanym, jest prawem i kwestią posłuszeństwa wobec woli Bożej. Miłości względem rodziców domaga się IV przykazanie Boże<sup>1</sup>.

To, co dla rodziców jest prawem, dla dzieci jest obowiązkiem. Rodzice mają prawo oczekiwać od swoich dzieci uznania, czci i wdzięczności. Wynika to wprost z IV przykazania Dekalogu, które określa relację dzieci do ojca i matki. Przykazanie to, jest także jedynym przykazaniem z obietnicą: „Czcij ojca twego i matkę twoją, abyś długo żył na ziemi, którą Pan, Bóg twój, da tobie” (Wj 20, 12). W bardziej rozbudowanej formie niż w Księdze Wyjścia, lecz tożsamy co do istoty, nakaz ten znajduje się także w

---

<sup>1</sup> Por. KKK 2214; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 338.

Księdze Powtórzonego Prawa: „Czcij swego ojca i swoją matkę, jak ci nakazał Pan, Bóg twój, abyś długo żył i aby ci się dobrze powodziło na ziemi, którą ci daje Pan, Bóg twój” (Pwt 5, 16). Ważność tego przykazania przypomina Chrystus (por. Mk 7, 8-13), który, jak zauważa Ewangelista Łukasz, sam był poddany Maryi i Józefowi (por. Łk 2, 51). Także Apostoł Narodów uczy: „Czcij ojca twego i matkę – jest to pierwsze przykazanie z obietnicą – aby ci było dobrze i abyś był długowieczny na ziemi” (Ef 6, 2-3). Obietnica – nagroda za zachowanie przykazania polega na zapewnieniu nie tylko darów duchowych: „Kto czci ojca, zyskuje odpuszczenie grzechów (...) a w czasie modlitwy swej będzie wysłuchany”(Syr 3, 3-5), ale też owoców doczesnych w postaci długiego życia: „Kto szanuje ojca, długo żyć będzie” (Syr 3, 6), pokoju i pomyślności: „Kto szanuje matkę, jakby skarby gromadził” (Syr 3, 6). Również z psychologicznego punktu widzenia ma ona bardzo głębokie uzasadnienie. Długie życie i powodzenie, to życie w atmosferze pełnej zgody, miłości, zaufania i życzliwości<sup>2</sup>.

Z realizacją IV przykazania wiąże się Boże błogosławieństwo. Z drugiej strony, jego naruszenie, poważne zaniedbania w tej materii, wywołują Boży gniew: „Kto porzuca ojca swego, jest jak bluźnierca, a przeklęty przez Pana, kto pobudza do gniewu swą matkę” (Syr 3, 16). Św. Paweł wśród różnych grzechów, wskazuje na wykroczenia przeciwko IV przykazaniu, jako na te, które zasługują na szczególne potępienie: „(...) rodzicom nieposłuszni, bezrozumni, niestali, bez serca, bez litości (...) ci, którzy się takich czynów dopuszczają, winni są śmierci” (Rz 1, 30-32). Gwarantem zachowania przykazania IV jest więc nie tylko obietnica nagrody, ale także zapowiedź nieuchronnej kary<sup>3</sup>.

Omawiając IV przykazanie, *Katechizm Kościoła Katolickiego* zwraca uwagę na to, że otwiera ono tzw. drugą tablicę Dekalogu, ukazując w ten sposób właściwy porządek miłości oraz stanowiąc wprowadzenie do pozostałych przykazań z tej tablicy. Sformułowane zostało w pozytywny sposób – określa obowiązki, jakie należy wypełniać. Wskazuje, że rodzicom, którym, z woli Boga, człowiek zawdzięcza życie, zaraz po Nim należąca jest cześć. Podstawą czci rodziców jest więc ich udział w Bożym ojcostwie, ich wyjątkowa godność, przysługująca im na mocy szczególnego uczestnictwa w stwórczym dziele Boga: „Z całego serca czcij swego ojca, a boleści rodzicielki nie zapominaj! Pamiętaj, że oni cię zrodzili, a cóż im zwrócisz za to, co oni

---

<sup>2</sup> Por. KKK 2197-2200; J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 112-113; W. BRZEZIŃSKI, *Obraz postaw*, dz. cyt., s. 39.

<sup>3</sup> Por. W. BRZEZIŃSKI, *Obraz postaw*, dz. cyt., s. 39.

tobie dali?” (Syr 7, 27-28). Istnieje pewne sprzężenie zwrotne zachodzące pomiędzy IV a I przykazaniem. Zrozumienie i przestrzeganie przykazania IV nie może być rozpatrywane w oderwaniu od przykazania I, czyli bez oddawania czci Bogu<sup>4</sup>.

Fundament wiary jest niezwykle istotny w budowaniu właściwych relacji międzyludzkich, a zwłaszcza wewnątrzrodzinnych. Wiara religijna przekłada się na przyjmowany system wartości, a co za tym idzie, także na podejmowane decyzje i wybory. Znajduje to swoje odzwierciedlenie w pojmowaniu obowiązków i zadań poszczególnych członków rodziny. Osoby wierzące, regularnie praktykujące, pozytywniej oceniają atmosferę w domu rodzinnym aniżeli te, które wiarę praktykują rzadko lub w ogóle jej nie wyznają. Częściej też podkreślają obowiązek szacunku wobec rodziców w każdej sytuacji, niezależnie od ich zalet i wad. Różnica wskaźników w tej sprawie między osobami regularnie praktykującymi a niepraktykującymi jest znaczna, bowiem kształtuje się na poziomie 22%. W zsekularyzowanych społeczeństwach zachodnich częściej dochodzi do sytuacji porzucenia rodziców i zaniedbania opieki nad nimi. Brak silnych więzi międzypokoleniowych w tych krajach wprost przekłada się na obowiązujące prawo zezwalające na eutanazję starych ludzi<sup>5</sup>.

Zgodnie z IV przykazaniem dzieci winne są swoim rodzicom cześć. Termin „dziecko” nie oznacza jedynie osoby w pierwszym, obejmującym kilkanaście lat, okresie jej życia, ale potomka – syna lub córkę. Relacja rodzica z dzieckiem, które osiąga dorosłość, ulega istotnym zmianom, ale się nie kończy. Niezależnie od wieku i stopnia samodzielności pozostaje ono dla rodziców dzieckiem i jako takie zobowiązane jest do okazywania im czci. Cześć ta nie jest też umotywowana ani uwarunkowana osobistymi przymiotami rodziców. Oznacza to, że od otaczania rodziców szacunkiem większym od tego, którym powinno się darzyć innych ludzi, nie zwalnia ani wpływający czas, ani nawet fakt niegodnego postępowania rodziców<sup>6</sup>.

Cześć względem rodziców realizowana jest przez uległość: „Strzeż, synu, nakazów ojca, nie gardź nauką matki, w sercu je wyryj na zawsze i zawieś sobie na szyi! Gdy idziesz, niech one cię wiodą, czuwają nad tobą, gdy zaśniesz; gdy budzisz się – mówią do ciebie: bo lampą jest nakaz, a światłem Prawo, drogą do życia –

<sup>4</sup> Por. KKK 2197; M. JĘDRASZEWSKI, *Wyobrażenia miłosierdzia*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl*, dz. cyt., s. 14.

<sup>5</sup> Por. KKK 2214-2217; J. MARIĄŃSKI, *Praktyki religijne młodzieży a uznawane wartości prorodzinne*, [w:] *Rodzina współczesna*, dz. cyt., s. 134; A. STETKIEWICZ-LEWANDOWICZ, M. KAŻMIERCZAK, P. RASMUS, W. MACHAŁA, T. SOBÓW, *Postawy wobec problemu legalizacji eutanazji wśród personelu medycznego oraz osób niezwiązanych zawodowo z opieką medyczną*, „Anestezjologia i Ratownictwo” 9(2015) nr 2(34), s. 157.

<sup>6</sup> Por. W. BRZEZIŃSKI, *Obraz postaw*, dz. cyt., s. 34-35; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 338.

upomnienie, nagana” (Prz 6, 20-23). Obowiązek czci wskazuje na bezinteresowną postawę, bez przewidywanych korzyści, chociaż wzajemna cześć, istniejąca między członkami wspólnoty rodzinnej, przynosi wszystkim pożytek wielorakiej natury. Cześć, jak zauważa Jan Paweł II, jest pożyteczna dla wszystkich, tak jak pożyteczne jest każde prawdziwe dobro. Cześć wobec rodziców realizuje się przez posłuszeństwo i szacunek<sup>7</sup>.

Posłuszeństwo dzieci wobec rodziców jest kluczową ich powinnością, wynikającą ze świadomości, że rodzice kochają swoje dzieci i pragną ich dobra. Wiąże się z uznaniem ich władzy rodzicielskiej. Posłuszeństwo jest miłe Panu Bogu: „Dzieci, bądźcie posłuszne rodzicom we wszystkim, bo to jest miłe w Panu” (Kol 3, 20) i jest wymogiem sprawiedliwości, polegającej na tym, że oddaje się każdemu to, co mu się słusznie należy: „Dzieci, bądźcie posłuszne w Panu waszym rodzicom, bo to jest sprawiedliwe” (Ef 6, 1). W praktyce oznacza to, że tak długo, jak dziecko mieszka z rodzicami, winno wypełniać każdą godziwą prośbę rodziców, czyli taką, która służy dobru jego lub dobru rodziny. Podporządkowanie się dziecka woli rodzicielskiej nie ma charakteru absolutnego. Władza rodziców nad dzieckiem nie jest nieograniczona – dziecko nie musi być posłuszne rodzicom w sposób bezwarunkowy. Jeżeli jest ono przekonane w sumieniu, że jest rzeczą moralnie złą być posłusznym danemu poleceniu, nie powinno się do niego stosować. Posłuszeństwo może być zachowane jedynie wobec tych działań, które nie są sprzeczne z wolą Bożą. Ponadto obowiązek posłuszeństwa ustaje wraz z usamodzielnieniem się dziecka, a realizacja IV przykazania Dekalogu przybiera inną postać. Dorosłe dziecko winno uprzedzać pragnienia rodziców, chętnie prosić o udzielenie rady i przyjmować upomnienia, jeśli są tylko uzasadnione. Zawsze jednak, niezależnie od wieku i okoliczności życiowych, rodzicom ze strony dzieci należny jest szacunek, mający swe źródło w bojaźni Bożej – jednym z darów Ducha Świętego<sup>8</sup>.

IV przykazanie wprost zobowiązuje dzieci do miłości względem rodziców, nie mówiąc o ich obowiązkach wobec dzieci. Miłość rodzicielska i wynikająca z niej troska o potomstwo mają charakter wrodzony, są następstwem stania się rodzicem. Rodzice kochają dzieci, jako część własnej osoby. Tak widzi tę sytuację m.in. św. Tomasz z Akwinu. Niemniej jednak, przynajmniej pośrednio, IV przykazanie wskazuje na cześć i miłość należną dzieciom od rodziców. Miłość, cześć dziecka wobec rodziców wynika z

---

<sup>7</sup> Por. GS 15; J. MARIANŃSKI, *Praktyki*, dz. cyt., s. 132; W. BRZEZIŃSKI, *Obraz postaw*, dz. cyt., s. 37; J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 110.

<sup>8</sup> Por. KKK 2217; W. BRZEZIŃSKI, *Obraz postaw*, dz. cyt., s. 35-42.

wcześniejszej miłości i czci rodziców do niego. Atmosferę domu tworzą najpierw nie dzieci, ale ich rodzice. Dzieci jedynie kontynuują to, czego się od nich nauczyły i co przejęły w rodzinnym domu<sup>9</sup>.

Odnoszenie się dorosłych dzieci do rodziców jest zjawiskiem bardzo złożonym. Nie jest żadnym dogmatem, że miłość dorosłego dziecka do rodziców wprost zależy od tego, jak zostało ono przez nich wychowane. Nie zawsze też okazuje rodzicom taką samą miłość, jakiej od nich doznało. Bywają takie sytuacje, w których dorosłe dzieci traktują swoich rodziców z całą serdecznością i odpowiedzialnością, pomimo tego że same były przez nich źle traktowane. Zdarza się także, że najlepiej i najofiarniej wychowane dzieci, w wieku dorosłym, są zajęte egoistycznie swoją karierą i własną rodziną, stając się obojętnymi wobec starzejących się rodziców. Często jednak dzieci traktują swoich rodziców w podobny sposób, w jaki z nimi się obchodzono i w jaki zostali wychowane. Gdy w rodzinie brak jest przykładu bezinteresownej miłości bliźniego, bez szacunku odnosi się do ludzi biednych, potrzebujących i samotnych, jeżeli rodzice nie troszczą się o własnych rodziców – dziadków swoich dzieci, to egoizm rodzinny, w którym dzieci wzrastają, nierzadko później obraca się przeciwko samym rodzicom. Jeśli natomiast rodzice dają odpowiedni przykład miłości bliźniego i budują silną więź uczuciową ze swoimi dziećmi, to trudno wyobrazić sobie, aby więź ta mogła przerodzić się w obojętność lub wrogość. Więzy miłości, szczególnie z tak znaczącymi osobami, jak rodzice, jest zazwyczaj trwałym doświadczeniem<sup>10</sup>.

Trudno o szacunek dla rodziców, gdy ci źle wypełniali swoje obowiązki wobec swoich dzieci. Najczęstszą formą fizycznej przemocy wobec dzieci są różnego rodzaju kary fizyczne. Przysłowiowy „klaps”, poza podniesieniem głosu, jest najpowszechniej stosowaną przez polskich rodziców formą reakcji na niepożądane zachowanie dziecka. Do stosowania takiej formy karania dzieci przyznaje się nawet 75% rodziców. Co siódmemu polskiemu rodzicowi zdarza się szarpać lub potrząsać dzieckiem, zaś co dziesiątemu – szczypać lub ścisnąć ze złością czy sprawić lanie. 8% rodziców pociąga dziecko za włosy lub uszy. Doświadczanie przemocy jest jednym z największych zagrożeń rozwoju i bezpieczeństwa dziecka<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Por. TOMASZ Z AKWINU, *Suma teologiczna. Prawo*, (q. 96 a. 5), t. 13, wyd. Veritas, Londyn 1967, s. 86-87; J. MARIANŃSKI, *Praktyki*, dz. cyt., s. 133; W. BRZEZIŃSKI, *Obraz postaw*, dz. cyt., s. 40-41.

<sup>10</sup> Por. J. PULIKOWSKI, *Remont*, dz. cyt., s. 78-79; J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 109-112.

<sup>11</sup> Por. J. WŁODARCZYK, *Przemoc wobec dzieci*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka” 16(2017) nr 1(58), s. 201.

Dzieci czują się krzywdzone nie tylko wówczas, kiedy są bite, kiedy rodzice znęcają się nad nimi i są maltretowane, ale także wówczas, gdy zostawiane są same sobie w swoich dziecięcych troskach, emocjonalnych cierpieniach i kłopotach. Rodzice krzywdzą swoje dzieci, kiedy mało się nimi zajmują, kiedy tworzą w domu atmosferę ciągłego napięcia i stresu, przez różnego rodzaju nieporozumienia. Krzywdzą dzieci, gdy pozbawiają je w niesprawiedliwy sposób należnych im praw, zbyt ograniczając ich wolność lub przeciwnie – obdarzając taką wolnością, której dzieci nie są w stanie same zagospodarować. W takich przypadkach rodzice nie mogą spodziewać się spontanicznej wdzięczności, serdeczności i czujności ze strony dorosłych dzieci. Brak głębokich więzi emocjonalnych z rodzicami w okresie dzieciństwa i dojrzewania sprawia, że w wieku dorosłym stają się one mniej wrażliwe i bardziej nieczułe na potrzeby, troski czy nawet cierpienia rodziców. Bywa, że pomoc udzielana starszym rodzicom wynika bardziej z poczucia obowiązku, niż jest wyrazem spontanicznej wdzięczności i miłości<sup>12</sup>.

Dzieci łatwo wpadają w pewną uczuciową oziębłość także wobec rodziców, którzy kochają je zaborczą miłością, wszystko kontrolującą, odmawiającą prawa do własnego życia i należnej im wolności. Dzieci traktowane nadopiekuńczo w końcu przestają szanować swoich rodziców. Nie potrafią im być wdzięczni, tylko odczuwają irytację i złość. Próbując wyzwolić się z emocjonalnej opresji, zaczynają izolować się od rodziców. Szukają alternatywy wśród rówieśników, a kontakt z rodzicami staje się dla nich przykrym obowiązkiem. Aby dorosłe dzieci mogły z przyjemnością wracać do rodzinnego domu konieczne jest, aby panowała w nim nie tylko zgoda, ale także atmosfera wolności dostosowanej do wieku i potrzeb dzieci<sup>13</sup>.

Konsekwencje przemocy wobec dzieci są drastyczne i trwałe, zarówno pod względem fizycznym – obrażenia, skaleczenia, jak i psychicznym – agresja, problemy ze zdrowiem psychicznym, niska samoocena, zaburzenia poznawcze i emocjonalne. Doświadczanie przemocy przez najmłodsze dzieci może skutkować nieprawidłowym rozwojem lub zmianami w mózgu, co znacząco zaburza ich prawidłowy rozwój w obszarze społecznym, emocjonalnym i poznawczym. Ponadto, przemoc ze strony osób najbliższych – rodziców – osłabia więź dziecka z rodzicami, podstawową i najważniejszą relację w życiu, utrudniając realizację IV przykazania Dekalogu, co

---

<sup>12</sup> Por. J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 111.

<sup>13</sup> Por. E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 81; J. AUGUSTYN, *O miłości*, dz. cyt., s. 112.

bezpośrednio przekłada się na kłopoty w nawiązywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi<sup>14</sup>.

Przykazanie IV nie nakazuje dzieciom naśladować złych przykładów dawanych im przez rodziców, ale nakazuje dążenie do pojednania i przebaczenia win. Przebaczenie, niezależnie od tego, jaki jest rachunek krzywd, przynosi zawsze uwolnienie – bez względu także na to, co z nim zrobi druga strona. Ważne, by człowiek nie żył w poczuciu krzywdy, by rozmawiał o swoich zranieniach. Jeśli rodzice w nieudolny sposób wychowują swoje dziecko, bijąc je czy upokarzając, zazwyczaj nie robią tego ze mściwości. Raczej jest to przejaw słabości i braku innych, pozytywnych wzorców. Przez lata żyją z poczuciem winy, jednak trudno im się przyznać przed dzieckiem do błędów. Osoba dorosła rzadko przeprosza kogoś słabszego. Rodzicom ciężko przyznać się do popełnionych win. Dlatego potrzebne jest przebaczenie, a nie rozliczenie<sup>15</sup>.

Zranienia w relacji do własnych rodziców są najczęściej zasadniczym źródłem emocjonalnej urazowości, która łatwo uaktywnia się w innych sytuacjach skrzywdzenia, wywołując reakcje nieproporcjonalne do przyczyny. Uzdrawienie relacji do rodziców jest wewnętrznym, długotrwałym procesem, posiadającym własną dynamikę, obejmującym zarówno płaszczyznę uczuć, jak też wymiar wiary. Odnosi się on nie tylko do trudnych i patologicznych sytuacji rodzinnych, ale także do zwyczajnych relacji, w których zdarzają się codzienne nieporozumienia i konflikty. Nieumiejętność wzajemnego wyrażania uczuć, pośpiech, zmęczenie oraz niedyspozycje sprawiają, że drobne sprawy nawet latami nakładają się na siebie, wzmagając wzajemną niechęć i żal<sup>16</sup>.

Zdarza się, że ludzie żyją przez długie lata z ogromnym poczuciem doznanych krzywd i winy, co stanowi blokadę dla wzrostu we wzajemnych relacjach. Nie zawsze też osoba krzywdząca zdaje sobie sprawę z tego, że swoim postępowaniem rani innych. Kiedy negatywne emocje są szczególnie duże, może okazać się, że niezbędna jest pomoc wykwalifikowanego terapeuty i przeprowadzenia specjalnej sesji. Przykładowa terapia może składać się z trzech etapów, w których udział bierze dziecko wraz z rodzicami. Pierwszy etap, to tzw. „otwieranie ran”. Polega on na wypowiedzeniu

---

<sup>14</sup> Por. J. WŁODARCZYK, *Przemoc*, dz. cyt., s. 193.

<sup>15</sup> Por. S. STEUDEN, *Starość jest łatwa, młodość – trudna*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl*, dz. cyt., s. 44-45.

<sup>16</sup> Por. J. AUGUSTYN, *Być synem, aby stać się ojcem. Potrzeba uzdrowienia wewnętrznego relacji do rodziców a kierownictwo duchowe*, [w:] *Krzywdy i przebaczenie*, red. T. HUK, A. FOLTAŃSKA, wyd. M, Kraków 2010, s. 69-71.

wzajemnych urazów, żali, pretensji i niespełnionych oczekiwań. To także czas na wyznanie własnych win, jakie dana osoba odnajduje w sobie. Najczęściej już na tym etapie ujawniają się wady we wzajemnej komunikacji. Uczestnicy terapii odkrywają, że w rodzinie przez lata narastały nieporozumienia powodujące urazy, z których druga strona nie zdawała sobie nawet sprawy. Drugi etap, to jasne wyrażanie własnych potrzeb i oczekiwań. Sesję kończy etap „zamykania ran”, czyli przebaczenie sobie i innym doznanych i popełnionych krzywd. Odważna i spokojna rozmowa na trudne, często bolesne tematy, może zainicjować dobry proces oczyszczenia i gojenia wzajemnych ran w rodzinie<sup>17</sup>.

Uzdrowienie relacji z rodzicami, aby nie stało się samą tylko psychoterapią, powinno mieć także duchowy charakter. To przede wszystkim Pan Bóg jest Tym, który przyjmuje od zranionej osoby cały jej ból i poczucie krzywdy. To Jemu, człowiek z poczuciem krzywdy, powierza swoje bolesne emocje, żal, urazy oraz brak własnej tożsamości. Osobisty kontakt z Bogiem jest dla zranionej osoby okazją do odkrycia, że jej życie ma sens. Istotnym miejscem, w którym dokonuje się wewnętrzne uzdrowienie, pojednanie z rodzicami i człowieka z samym sobą, jest modlitwa i lektura Pisma Świętego, a zwłaszcza rozważanie Męki Pańskiej. Utożsamienie się z odrzuconym, poniżonym i wysmianym Jezusem jest dla osoby, która cierpi z powodu swojego skrzywdzenia, źródłem umocnienia i pociechy<sup>18</sup>.

Pojednanie i przebaczenie doznanych krzywd powinno dotyczyć także zmarłych rodziców. Sama śmierć nie uwalnia dzieci od obowiązku pietyzmu. Cześć i miłość względem zmarłych rodziców przejawia się m.in. w trosce o odpowiedni pogrzeb i grób, później zaś we wdzięcznej pamięci, wyrażającej się w opiece nad mogiłą i modlitwą, zwłaszcza w rocznicę śmierci<sup>19</sup>. Zdarza się, że dorosłe dzieci całą odpowiedzialność za swoje życiowe niepowodzenia przerzucają na rodziców. Jest to forma ucieczki od odpowiedzialności za samego siebie<sup>20</sup>.

Od samego początku, w myśli chrześcijańskiej, aspekt powinności wobec rodziców jest często poruszany i ilustrowany przykładami właściwych i niewłaściwych zachowań. Św. Tomasz z Akwinu uważa, że wprowadzie to na rodzicach spoczywa obowiązek utrzymania dzieci i gromadzenia dla nich odpowiednich dóbr, ale w określonych sytuacjach życiowych, jeżeli tylko zaistnieje taka konieczność (choroba,

---

<sup>17</sup> Por. E. WOYDYŁŁO, *My rodzice*, dz. cyt., s. 36-38.

<sup>18</sup> Por. J. AUGUSTYN, *Być synem*, dz. cyt., s. 75-76.

<sup>19</sup> Por. S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 339-340.

<sup>20</sup> Por. J. AUGUSTYN, *Być synem*, dz. cyt., s. 72-73.

samotność czy niedostatek), także dziecko ma zobowiązania wobec rodziców<sup>21</sup>. IV przykazanie przypomina dorosłym już dzieciom o wdzięczności względem rodziców oraz o ich odpowiedzialności wobec nich, o czym przypomina Sobór Watykański II: „Za dobrodziejstwa od rodziców doznawane będą się odpłacać uczuciem wdzięczności, głębokim szacunkiem i zaufaniem i będą ich wspierać po synowsku w przeciwnościach życia tudzież w osamotnieniu starości” (KDK 48). Nie jest to jedynie kwestia ich dobrej woli i arbitralnej decyzji, ale sprawa działania w oparciu o Boże prawo i ogólnoludzki porządek – prawa życia społecznego, którym winny się podporządkować. Czynna miłość do rodziców domaga się od dzieci przyjscia im z pomocą materialną lub duchową zawsze, ilekroć jej potrzebują. Obowiązek niesienia pomocy rodzicom jest tak elementarny, że w razie konieczności jego spełnienie może wymagać od dzieci poświęcenia i wielkich ofiar osobistych (rezygnacja z zawarcia małżeństwa, wyboru życia kapłańskiego lub wstąpienia do klasztoru)<sup>22</sup>.

Wyrazem braku wdzięczności, a także jaskrawym przykładem wykroczenia przeciwko IV przykazaniu, jest przemoc, którą stosują dzieci wobec starszych rodziców. W świetle literatury przedmiotu, a także w codziennym życiu, pojęcie przemocy bywa różnie rozumiane. W przypadku seniorów, przemoc widziana jest jako złe traktowanie, przejawiające się w postaci nadużyć albo zaniedbań. Nadużycia to pojedyncze lub powtarzające się działania podejmowane przez zaufaną osobę, powodujące krzywdę, szkodę lub strapienie – niedolę. Mogą to być nadużycia o charakterze fizycznym, psychicznym, finansowym czy seksualnym. Zaniedbanie jest stanem wynikającym z braku dbałości lub należytej opieki. To krzywda, która dzieje się w związku z brakiem aktywności bądź zaniechaniem działań. Wykracza więc ona poza potoczne rozumienie przemocy, która kojarzy się zazwyczaj z użyciem siły<sup>23</sup>.

Każdy akt nieuszanowania godności drugiego człowieka jest moralnym wykroczeniem i grzechem, a w przypadku, gdy dotyczy rodzica, winien być znacznie surowiej oceniany. Problem przemocy wobec starszych osób w Polsce jest dotąd mało rozpoznany. Nieliczne badania wskazują, że zdecydowana większość seniorów (ponad 90%) nie spotyka się z żadną przemocą wobec własnej osoby. Jeżeli już jednak do niej dochodzi, to najczęściej przybiera formę agresji fizycznej. Starsi rodzice bywają przez

---

<sup>21</sup> Por. TOMASZ Z AKWINU, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne*, (q. 101 a. 2), dz. cyt., s. 16.

<sup>22</sup> Por. W. BRZEZIŃSKI, *Obraz postaw*, dz. cyt., s. 43-45; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 338; Z. SZCZUREK, *Prawo cywilne dla studentów administracji*, wyd. Wolters Kluwer, Warszawa 2012, s. 504.

<sup>23</sup> Por. M. HALICKA, J. HALICKI, P. ŚLUSARCZYK, *Przemoc w stosunku do osób starszych*, [w:] *Aspekty medyczne*, dz. cyt., s. 496-497; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 339.

swoje dzieci przymuszane do czegoś, na co nie mają ochoty. Dzieci siłą narzucają im własną wolę, ograniczają wolność, zamykają w pokoju, ograniczają dostęp do lekarza, kontakty z rodziną, przyjaciółmi czy znajomymi. Niejednokrotnie są przy tym bici, szturchani, kopani, duszeni, okaleczani oraz znieważani wulgarnymi słowami, obelgami i wyzwiskami. Czasem rodzice bywają ośmieszani, lekceważeni i zastraszeni. Taka sytuacja prowadzi do swoistego terroru. Dom staje się miejscem, w którym starsza osoba nie czuje się bezpieczna, żyje w poczuciu strachu wynikającego ze stanu ciągłego zagrożenia<sup>24</sup>.

Jak wspomniano wyżej, także zaniedbanie rodziców przez dorosłe dzieci jest formą przemocy wobec nich. Trudno jednak ocenić skalę tego zjawiska. Subiektywne poczucie zaniedbania nie koniecznie musi odzwierciedlać obiektywny stan rzeczy. Na pewno do różnego rodzaju zaniedbań dochodzi w stosunku do starszych rodziców częściej niż do nadużyć. Blisko 15% ogółu seniorów czasami lub często czuje się zaniedbywanymi przez najbliższą rodzinę. Poczucie zaniedbania towarzyszy najczęściej mieszkańcom bardzo dużych aglomeracji i miast, a najrzadziej małych miejscowości i wsi, gdzie kontakty międzyludzkie są częstsze, a więzi rodzinne silniejsze<sup>25</sup>.

Dorosłe dzieci często muszą opiekować się własnymi dorastającymi dziećmi, pochłonięte są także przez obowiązki zawodowe, dlatego mniej uwagi poświęcają starzejącym się rodzicom. Uważają, że jest to naturalne i zupełnie nieświadomie tracą z pola widzenia istotne sprawy coraz starszego ojca i matki<sup>26</sup>.

## 2. Troska o psychiczne i materialne potrzeby rodziców

Wraz z upływem lat osoby, które dotąd świadczyły pomoc innym, coraz częściej same potrzebują wsparcia. Główny ciężar sprawowania długoterminowej opieki w polskich warunkach spoczywa na środowisku rodzinnym, które rzadko korzysta z odpowiedniego wsparcia wyspecjalizowanych placówek. Oznacza to, że krąg potencjalnych dawców pomocy zazwyczaj ograniczony jest do najbliższej rodziny: dzieci, wnuków i rodzeństwa. Rodzina, to dla seniorów najważniejsza grupa odniesienia. Powszechnie formułowany pogląd, że opieka nad osobami starszymi w

---

<sup>24</sup> Por. M. HALICKA, J. HALICKI, P. ŚLUSARCZYK, *Przemoc*, dz. cyt., s. 497-500; S. OLEJNIK, *Teologia*, dz. cyt., s. 339.

<sup>25</sup> Por. M. HALICKA, J. HALICKI, P. ŚLUSARCZYK, *Przemoc*, dz. cyt., s. 505.

<sup>26</sup> Por. A. WINDAK, *Lekarz rodzinny ma misję wobec starszych pacjentów*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl*, dz. cyt., s. 103.

Polsce spoczywa w przeważającej części na barkach rodziny, znajduje swoje odzwierciedlenie w wynikach badań. Prawie 94% ludzi w podeszłym wieku wskazuje, że otrzymuje pomoc od rodziny. Rzadziej źródłem wsparcia są przyjaciele, znajomi czy sąsiedzi. Z wiekiem też kurczy się krąg osób, na które starsza osoba może liczyć, gdyż umierają i zwyczajnie ich ubywa. Wśród najczęstszych form pomocy udzielanej seniorom znajduje się wsparcie psychiczne, materialne oraz pomoc w prowadzeniu domu<sup>27</sup>.

Chociaż zdecydowana większość polskich seniorów pozytywnie ocenia swoje relacje z najbliższą rodziną (co trzeci – jako bardzo dobre, a ponad połowa – jako dobre), to jednak niemała ich liczba wskazuje na poczucie osamotnienia. Dla rodziców dzieci, które opuszczają rodzinny dom i usamodzielniają się, staje się ono dużym problemem. Poczucie osamotnienia nie jest tożsame z samotnością. Jest subiektywnym postrzeganiem własnej sytuacji. Występuje także w przypadku tych osób, które mieszkają razem ze współmałżonkiem, mają dorosłe dzieci. Fizycznie nie są samotne, ale czują się niepotrzebne, nie wiedzą z kim mogą porozmawiać, opowiedzieć o swoich troskach, w samotności przeżywają rozmaite kryzysy<sup>28</sup>.

Aktualnie w wiek podeszły wchodzi roczniki, w których rozwody nie były już, jak pokolenie wcześniej, taką rzadkością. Skutkiem tego, ryzyko osamotnienia na starość jest dziś znacznie większe. Dodatkowym problemem jest także niewielka liczba dzieci, które bardzo często zamieszkują w znacznej odległości od rodzinnego domu. Im mniej dzieci i większe odległości dzielące rodziców od nich, tym trudniej nawiązać z którymś z nich dobrą i trwałą więź. Posiadanie małej ilości potomstwa w znaczny sposób ogranicza szanse na to, że rodzice będą mieli zapewnioną właściwą opiekę na starość<sup>29</sup>.

---

<sup>27</sup> Por. Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka nad osobami starszymi. Wspierający i wspierani*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2017, s. 32; B. SZATUR-JAWORSKA, *Sytuacja rodzinna i więzi rodzinne ludzi starszych i osób na przedpolu starości*, [w:] *Aspekty medyczne*, dz. cyt., s. 433-437; P. BŁĘDOWSKI, *Potrzeby opiekuńcze osób starszych*, [w:] *Aspekty medyczne*, dz. cyt., s. 457-458; K. THEL, *Funkcje opiekuńcze rodziny w kontekście demograficznego starzenia się społeczeństwa*, [w:] *Wybrane problemy współczesnych małżeństw i rodzin*, dz. cyt., s. 204-205.

<sup>28</sup> Por. P. SZUKALSKI, *Jesteśmy to winni rodzicom*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl*, dz. cyt., s. 75; A. BARTOSZEK, *Dom*, dz. cyt., s. 135; S. ZALEWSKA, *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, dz. cyt., s. 167; J. REMBOWSKI, *Samotność*, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 1992, s. 16-27.

<sup>29</sup> Por. B. SZATUR-JAWORSKA, *Sytuacja rodzinna*, dz. cyt., s. 441-444; P. SZUKALSKI, *Jesteśmy to winni*, dz. cyt., s. 76-77.

Jak wynika z badań PolSenior<sup>30</sup>, blisko co piąta osoba w podeszłym wieku mieszka sama, chociaż zdecydowana większość z nich, bo aż 93%, ma żyjące dzieci. Zaledwie 8% badanych tworzy rodziny złożone z samotnej osoby starszej i jej dzieci. Małżeństwa seniorów mieszkającymi pod jednym dachem z dorosłymi dziećmi to ponad 14%. Z wnukami zamieszkuje niespełna 1% polskich dziadków. W parze z samotnością idzie pogarszający się stan zdrowia. Co trzecia starsza osoba ma stałe objawy depresji, chociaż nie jest ona ani zdiagnozowana, ani leczona. Badania pokazują, że czynnikiem ryzyka wystąpienia objawów depresyjnych u seniorów jest samotne zamieszkanie. W tej grupie respondentów objawy o nasileniu znacznym występują prawie dwukrotnie częściej niż w przypadku osób zamieszkujących we wspólnym gospodarstwie domowym. Z depresją częściej borykają się kobiety, które też częściej niż mężczyźni, ze względu na dłuższy od nich wiek życia oraz to, że zazwyczaj jako młodsze wstępują w związek małżeński, żyją samotnie. Populacja osób starszych zdominowana jest przez kobiety, dlatego można mówić o swoistej feminizacji starości<sup>31</sup>.

Dorosłe dzieci winny zadbać o to, aby rodzice nie czuli się osamotnieni. Ważne są szczególnie regularne, chociażby krótkie odwiedziny. Jednak w obecnych warunkach spotkania coraz częściej wypierane są przez kontakty telefoniczne. Rozpowszechnienie telefonów komórkowych zwiększa poczucie bezpieczeństwa, ale zmniejsza poziom więzi międzyludzkich, zwłaszcza więzi między członkami rodziny. Krótka wiadomość SMS od dorosłego dziecka jest jedynie technicznym komunikatem. Wysłany SMS, rozmowa telefoniczna, chociaż tak bardzo ważne, nie są jednak w stanie w pełni zastąpić kontaktu bezpośredniego. Jako forma łączności pomiędzy kolejnymi spotkaniami raczej go podtrzymuje, a nie zastępuje. Ludzie potrzebują być ze sobą,

---

<sup>30</sup> PolSenior, to największe badanie populacji osób starszych w Polsce. Jego wyniki zostały ogłoszone w 2011 roku. W badaniu wzięło udział 5695 osób, w tym 4979 respondentów po 65 roku życia oraz 716 na tak zwanym przedpolu starości (59–60 lat). Zamówiony przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego projekt badawczy „Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce”, dostarczył materiał pozwalający nie tylko na sformowanie diagnozy sytuacji osób starszych, lecz także na przedstawienie rekomendacji dla władz państwowych i samorządowych dotyczących działań wobec osób starszych i demograficznego starzenia się polskiego społeczeństwa. Aktualnie trwa druga edycja tego programu PolSenior2.

<sup>31</sup> Por. K. BRODZIEK, M. MOSSAKOWSKA, A. SZYBALSKA, E. KOZAK-SZKOPEK, P. ŚLUSARCZYK, K. WIECZORKOWSKA-TOBIS, T. PARNOWSKI, *Występowanie objawów depresyjnych u osób starszych*, [w:] *Aspekty medyczne*, dz. cyt., s. 126-128; P. SZUKALSKI, *Jesteśmy to winni*, dz. cyt., s. 76; B. SZATUR-JAWORSKA, *Sytuacja rodzinna*, dz. cyt., s. 422-423; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 31.

chcą wiedzieć, co czuje ktoś im bliski, co się u niego dzieje<sup>32</sup>. Zdarza się, że dzieci nie potrafią rozmawiać z rodzicami, nie mają z nimi wspólnych tematów. Rozmowy w rodzinie często sprowadzają się jedynie do ogólników, zdawkowych haseł, krótkich poleceń, stwierdzeń i uwag. Starsi ludzie lubią snuć długie historie, opowiadać o swoich losach, przeżyciach, o rodzinnych zdarzeniach. Potrzebują rozmowy, a nie tylko mówienia do nich. Na to potrzebny jest jednak czas. Osoby starsze i ich dorosłe dzieci żyją w innym rytmie. Starsi odbierają młodych jako tych, którzy są wiecznie zagonieni, ciągle się spieszą i na nic nie mają czasu. Wszechpanujący pośpiech zabija głębsze relacje, maksymalnie je spłycając. Nie ma legend rodzinnych, ani znaczących postaci w rodzinach. Jest za to czysty utylitaryzm – czysto materialny kontakt dotyczący codzienności<sup>33</sup>.

Starsi rodzice chętnie wracają do tego, co było, chwalać minione czasy, krytycznie zaś odnosząc się do bieżących wydarzeń. O ile starsi żyją przeszłością, to młodzi bardziej myślą o tym, co dzieje się aktualnie oraz o tym, co przyniesie przyszłość. Dla młodych przeszłość jest niedostępna, nie widzą więc potrzeby, aby do niej powracać. Ważnym zadaniem dorosłych dzieci jest budowanie pomostów pomiędzy światem osoby starszej a współczesnością. Dokonuje się to m.in. poprzez umożliwienie starszym podzielenia się tym, co minęło, a co, jak uważają, zawiera zakodowany świat ponadczasowych wartości. Z drugiej strony chodzi o ukazanie współczesności nie tylko jako rzeczywistości, która neguje czasy przeszłe, ale także bazuje na tym, co było, na mądrości i osiągnięciach starszych pokoleń. Pozwala to seniorom na akceptację świata, zmianę myślenia o nim z pesymistycznego na bardziej optymistyczny, dostrzegania dobrej strony życia<sup>34</sup>.

Negatywny obraz świata jest często wynikiem pesymistycznego pojmowania samego siebie i braku akceptacji dla procesów, jakie zachodzą w człowieku. Starszej osobie nie przychodzi łatwo widzenie swojego życia w jasnych barwach. Dzieci, przez swoje zachowanie i słowa, mogą to nastawienie utwierdzać albo przemieniać. Są działania, które obniżają poczucie godności i takie, które tę godność podkreślają.

---

<sup>32</sup> Por. B. SZATUR-JAWORSKA, *Sytuacja rodzinna*, dz. cyt., s. 432; A. BARTOSZEK, *Dom*, dz. cyt., s. 135; I. JANICKA, *Rodzina a poczucie osamotnienia*, [w:] *Współczesna rodzina polska – jej stan i perspektywy*, red. H. CUDAK, H. MARZEC, wyd. Górnśląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała Augusta Hlonda w Mysłowicach, Mysłowice 2005, s. 319-320.

<sup>33</sup> Por. E. SUJAK, *Ja jestem ja, ty jesteś ty*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl*, dz. cyt., s. 49-50; M. LEHMAN, *Szacunek*, dz. cyt., s. 62; A. BARTOSZEK, *Dom*, dz. cyt., s. 137-138.

<sup>34</sup> Por. J. MYERS, *Adult children and aging parents*, wyd. American Association for Counseling and Development, Houston 1989, s. 152-187; E. SUJAK, *Ja jestem ja*, dz. cyt., s. 55-57; K. THEL, *Funkcje opiekuńcze*, dz. cyt., s. 207.

Szacunek dla rodzica i dla jego godności, nie wyklucza poczucia humoru, budującego zdrowy dystans dla pewnych, coraz częściej ujawniających się ułomności. Lekceważenie tego co mówi, nerwowa i gwałtowna reakcja na nawet drobne niedociągnięcia, utwierdza rodzica w przekonaniu, że nie jest on zdolny do niczego dobrego, że jest nikomu niepotrzebny<sup>35</sup>.

Ważne jest także, aby dzieci mobilizowały rodziców do działania, aby seniorzy, na miarę swoich możliwości, byli angażowani do różnego rodzaju aktywności i drobnych prac. Dzięki temu osoby starsze, które lubią mieć zajęcie, mogą poczuć, że nie są dla rodziny obciążeniem. Zdarza się też, że rodzice sami odbierają sobie prawo do godnego życia. Przez lata ograniczali do minimum swoje potrzeby, spełniali oczekiwania innych, nie myśleli o sobie. Zadaniem dzieci jest zachęcać rodziców, aby bez poczucia winy spełniali swoje pragnienia oraz odkładane w czasie marzenia<sup>36</sup>.

W kontakcie ze starszymi rodzicami ważne jest okazywanie czułości i bliskości – chwycenie za rękę, przytulenie, zapewnienie o miłości, co wcale dorosłym dzieciom nie przychodzi łatwo. Dorosli mają kłopot z wyrażaniem uczuć względem rodziców. Ci jednak chcą być obecni w życiu swoich dzieci, chcą wiedzieć, co dzieci przeżywają, jakie mają zmartwienia i radości. Dobrze, gdy dzieci przychodzą z tymi sprawami do rodziców, proszą ich o radę, jakieś wskazówki. Buduje to w starszym człowieku poczucie dobrze zrealizowanego rodzicielskiego obowiązku oraz tego, że jego życie ma sens, że, dzieląc się swoim doświadczeniem, ciągle jest komuś potrzebny<sup>37</sup>.

Szybki rozwój techniki i dynamiczne zmiany społeczne sprawiają, że starsi rodzice mogą czuć się zagubieni we współczesnym świecie. Zadaniem dzieci jest pomóc rodzicom odnaleźć się w tej nowej dla nich rzeczywistości. Dorosłym trudno zrozumieć to, co dzieciom przychodzi z wielką łatwością. Nie działają, jak dzieci, metodą prób i błędów, ale chcą zrozumieć logikę działania. Są zdolni uczyć się, uzupełniać wiedzę i nabywać nowe umiejętności, jednakże dokonuje się to w dużo mniejszym tempie. Dlatego w kontakcie ze starszymi rodzicami potrzebna jest duża doza cierpliwości, tłumaczenie ze spokojem, unikanie zniecierpliwienia, podniesionego głosu i krzyku. Trudnością w realizowaniu tego celu może być wewnętrzne nastawienie rodziców, którzy wobec swoich dzieci, niezależnie od ich wieku, mają poczucie kompetencji, wiedzy i umiejętności. To oni chcą pomagać, przekazywać, doskonalić i

---

<sup>35</sup> Por. M. LEHMAN, *Szacunek*, dz. cyt., s. 67-68.

<sup>36</sup> Por. T. GRODZICKI, *Starość nie jest chorobą*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl*, dz. cyt., s. 24; M. LEHMAN, *Szacunek*, dz. cyt., s. 72-73.

<sup>37</sup> Por. S. STEUDEN, *Starość jest łatwa*, dz. cyt., s. 42.

korygować. Jednak w sytuacji dynamicznych przemian, to młodzi wykazują się sprawnymi, których brakuje starszym. Rodzicom trudno się do tego przyznać, dlatego często nie chcą uczyć się nowych umiejętności, argumentując, że wiedza ta nie jest im w niczym przydatna. Zdarza się też, że młodzi wytykają starszym rodzicom brak zrozumienia i ignorancję w stosunku do współczesności, podważają ich kompetencje oraz osiągnięcia, krytykują życiowe wybory. Rodzice nie potrzebują krytyki, gdyż ta wpisuje się w ich bilansowanie życia. Przekładają ją na własne rozliczenia, traktując jako życiową porażkę. Pragną natomiast dobrego słowa i wdzięczności, która pomaga im pogodzić się z przemijaniem<sup>38</sup>.

Każdy chce być zauważony, doceniony i pochwalony, również osoba starsza. Troska o zaspokojenie psychicznych potrzeb starzejącego się rodzica, wyraża się także w umiejętności chwalenia go. Ważne, aby dzieci doceniały rodziców za sprawy wielkie – trud wychowania, poświęcenie i ciężką pracę oraz te małe i codzienne, jak np. wyjście na lody czy zacerowany sweter. Po latach następuje odwrócenie ról. Kiedyś to dziecko czekało na pochwałę rodzica. Z czasem to oni czekają na docenienie ze strony dziecka. Podkreślanie sukcesów rodziców umacnia ich w poczuciu własnej godności<sup>39</sup>.

Osoby starsze niechętnie przyznają się do swoich problemów. Jeżeli już komuś o nich opowiadają, to najczęściej robią to wobec rówieśników, przyjaciół czy rodzeństwa. Rzadko natomiast skarżą się swoim dzieciom, zwłaszcza mieszkającym w większej odległości. Nie chcą robić kłopotów, niepotrzebnie obciążając własnymi sprawami, dlatego trudności próbują rozwiązywać sami. Potrafią zachowywać pozory tego, że dobrze radzą sobie z życiem. Zdarza się też, że boją się, że nie zostaną zrozumiani, a ich problemy zlekceważone. Różnice wartości, poglądów, priorytetów przyczyniają się do powstawania trudnych do pokonania zarówno dzieciom, jak i rodzicom, barier. Często dzieci o pewnych sprawach dowiadują się na samym końcu, zazwyczaj, gdy problem jest już bardzo poważny. Dlatego dzieci powinny posiadać pewną wyobraźnię, by wcześniej móc przewidywać kryzysy, zanim one nadejdą. Istotna jest otwartość na informacje o zdarzeniach ważnych dla rodziców, by nie bagatelizować pewnych pierwszych sygnałów. Kluczem do zrozumienia potrzeb rodziców jest dobry kontakt z nimi, który nie ogranicza się jedynie do grzecznościowo wymienianych formułek, zaufanie oraz szczerza rozmowa. Czasem rodzice sygnalizują coś swoim

---

<sup>38</sup> Por. M. LEHMAN, *Szacunek*, dz. cyt., s. 65; S. STEUDEN, *Starość jest łatwa*, dz. cyt., s. 41-43; E. SUJAK, *Ja jestem ja*, dz. cyt., s. 51.

<sup>39</sup> Por. M. LEHMAN, *Szacunek*, dz. cyt., s. 63-65.

dzieciom nie do końca jasno. Z jednej strony nie chcą narzucać się im ze swoimi zmartwieniami, a z drugiej trawieni są przez uczucie opuszczenia. Wiele starszych osób czeka, aż dziecko samo wykaże się inicjatywą, zadzwoni i zainteresuje się jego sytuacją. Ponieważ o prawdziwej sytuacji rodziców dużo mogą wiedzieć ich znajomi i rodzeństwo, warto, aby w ramach troski o własnych rodziców, dzieci miały także z nimi dobre relacje. W razie potrzeby mogą wiele pomóc, poradzić lub po prostu wcześniej zaalarmować<sup>40</sup>.

Nie łatwo znaleźć wspólny język z rodzicami, którzy jeszcze do niedawna byli sprawni, silni, odpowiedzialni, którzy przez lata kierowali własnym życiem i wpływali na życie swoich dzieci, a aktualnie wymagają wsparcia i pomocy. Nieoczekiwanie okazuje się, że dobrze funkcjonujący rodzice z dnia na dzień tracą siły i wymagają opieki. W wielu rodzinach czas ten rodzi potężne napięcia, a niejednokrotnie konflikty między dorosłymi dziećmi a starzejącymi się rodzicami, lub między rodzeństwem skłóconym o podział obowiązków. Zdarza się też, że współmałżonkowie dorosłych dzieci nie zawsze chcą zaakceptować ich poświęcenie dla rodziców, a tym bardziej zabranie ojca lub matki do domu. Długotrwałe i stałe, nawet kilkakrotne w ciągu dnia, sprawowanie opieki nad niesamodzielnymi rodzicami odbija się na życiu osobistym i rodzinnym dzieci, wiąże się z ograniczeniem ról społecznych i rzutuje na sytuację zawodową. Opieka nad rodzicami wymusza czasem rezygnację z pracy zarobkowej lub ograniczenie jej wymiaru, co wpływa nie tylko na bieżące, ale też na przyszłe dochody, ponieważ ogranicza wysokość świadczenia emerytalnego<sup>41</sup>.

Łączenie pracy zawodowej i obowiązków domowych z opieką nad seniorem, brak wolnego czasu i możliwości relaksu, niejednokrotnie skutkuje chronicznym stresem i przemęczeniem. Ostatnio coraz więcej mówi się o tzw. „pokoleniu sandwicz” (sandwich generation), do którego należą osoby około pięćdziesiątego roku życia, które będąc aktywne zawodowo, jednocześnie opiekują się swoimi rodzicami i świadczą pomoc dorosłym dzieciom. Osoby te częściej cierpią na depresję, której towarzyszy ogólne pogorszenie stanu zdrowia, poczucie beznadziejności oraz brak wsparcia i osamotnienie. Dodatkowo, napięcie opiekuna wywołuje opór osoby starszej, dla której jest to jedyny sposób pokazania możliwości samostanowienia, zaznaczenia swojej

---

<sup>40</sup> Por. A. WINDAK, *Lekarz rodzinny*, dz. cyt., s. 102-103; M. LEHMAN, *Szacunek*, dz. cyt., s. 62; P. SZUKALSKI, *Jesteśmy to winni*, dz. cyt., s. 79-80.

<sup>41</sup> Por. P. BŁĘDOWSKI, *Potrzeby opiekuńcze*, dz. cyt., s. 452-453; M. LEHMAN, *Szacunek*, dz. cyt., s. 63; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 150-153; A. BARTOSZEK, *Dom*, dz. cyt., s. 139-140.

psychologicznej odrębności i zwrócenia na siebie uwagi. Starsza osoba przestaje współpracować, nie wykonuje poleceń opiekuna, co tylko potęguje jego frustrację. Pojawia się agresja i przemoc skierowana ku bliskiej osobie. Dzieci opiekujące się starszymi rodzicami winny uświadomić sobie, że głównym celem ich działania jest przede wszystkim zapewnienie im bliskości i poczucia bezpieczeństwa<sup>42</sup>.

Dzieciom, które są zainteresowane sytuacją starzejących się rodziców, słuchającym tego, co rodzice mówią i mającymi z nimi dobry kontakt, łatwiej jest uprzedzić pewne zdarzenia, które, wcześniej czy później najprawdopodobniej nastąpią. Łatwiej im też wyobrazić sobie przewidywalne kryzysy, zanim te nadejdą. W trosce o rodziców, powinny już zawczasu podjąć pewne strategiczne decyzje dotyczące chociażby miejsca zamieszkania. Dobrze, aby rodzice posiadali mieszkanie jednopoziomowe, jeśli nie znajdujące się na parterze, to przynajmniej w bloku z windą. Ważna jest też jego lokalizacja – bliskość krewnych, miejsc i instytucji takich jak lekarz rodzinny, poczta, sklep spożywczy, bank, kościół. Istotna jest także dogodna komunikacja miejska. Jeżeli po usamodzielnieniu się dzieci, dotychczasowe mieszkanie okazuje się za duże, dobrze, by zostało zamienione na mniejsze i tańsze w utrzymaniu<sup>43</sup>.

Nie zawsze istnieje możliwość zamiany mieszkania, nie zawsze też rodzice, skrupowani występującymi problemami są skłonni do przeprowadzki. Dzieci winny uszanować ich wolę, ale też wykazać się pewną dyplomacją, znaleźć odpowiedni język, którym dotrą do nich i przekonają do rozwiązań dla nich najlepszych. Muszą też zrozumieć, że rodzicom trudno opuścić miejsce, w którym przeżyli większość swojego życia, z którym wiążą ich wspomnienia, a w sąsiedztwie mieszkają dobrze znane im osoby. Poza tym seniorów charakteryzuje pewna sztywność, bowiem boją się oni zmian i nowych wyzwań, mają swoje nawyki i przyzwyczajenia, z których trudno im zrezygnować<sup>44</sup>.

---

<sup>42</sup> Por. A. KLICH-RĄCZKA, *Za późno myślimy o starości*, [w:] *Czwarte przykazanie*, dz. cyt., s. 187-188; A. BRZEZIŃSKA, *Szczęśliwa babcia gra w karty*, [w:] *Czwarte przykazanie*, dz. cyt., s. 158-161; M. STANKOWSKA, *Teściowe*, dz. cyt., s. 225; A. KOTLARSKA-MICHALSKA, *Wielość ról rodzinnych pokolenia sandwicz*, „Societas Communitas” 11(2016) nr 1(21), s. 73-74.

<sup>43</sup> Por. A. BARTOSZEK, E. NIEZABITOWSKA, B. KUCHARCZYK-BRUS, M. NIEZABITOWSKI, *Warunki zamieszkiwania seniorów – główne ustalenia badawcze*, [w:] *Aspekty medyczne*, dz. cyt., s. 519; P. SZUKALSKI, *Jesteśmy to winni*, dz. cyt., s. 81; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 158-159; N. CONI, W. DAVISON, S. WEBSTER, *Starzenie się*, wyd. PWN, Warszawa 1994, s. 31-45.

<sup>44</sup> Por. P. SZUKALSKI, *Jesteśmy to winni*, dz. cyt., s. 80-84; A. BARTOSZEK, E. NIEZABITOWSKA, B. KUCHARCZYK-BRUS, M. NIEZABITOWSKI, *Warunki*, dz. cyt., s. 521; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 42; A. BARTOSZEK, *Dom*, dz. cyt., s. 132-135.

Osoby starsze zachowują bierność, jeżeli chodzi o działania mające na celu modernizowanie własnych mieszkań. Dlatego przede wszystkim dzieci, w trosce o bezpieczeństwo rodziców, żadnym lub niewielkim nakładem finansowym, mogą przystosować mieszkanie tak, aby było ono dla rodziców bardziej funkcjonalne i bezpieczne. Nie chodzi o głęboką modernizację, która może nie odpowiadać wzorcom kulturowym i oczekiwaniom seniorów, ale raczej o pozytywną adaptację istniejącego środowiska mieszkaniowego do ich potrzeb. Warto, aby dzieci zadbały o takie umiejscowienie rzeczy codziennego użytku, aby znajdowały się na wyciągnięcie ręki, bez konieczności wychodzenia na stołki czy schylania się. Minimalizuje to ryzyko urazów i kontuzji, szczególnie niebezpiecznych w starszym wieku. Istotne jest właściwe doświetlenie pomieszczeń i takie ustawienie mebli, aby nie było zbyt dużych pustych przestrzeni – by starsza osoba zawsze mogła się o coś wesprzeć. W ciągach komunikacyjnych najlepiej zrezygnować z dywaników i chodników lub tak je zabezpieczyć, aby wykluczyć możliwość potknięcia i upadku. W łazience i toalecie, czyli tam, gdzie istnieje ryzyko poślizgnięcia, zamontować uchwyty i maty antypoślizgowe. Dzieci muszą zdawać sobie sprawę z tego, że to, co dla osoby w pełni sił wydaje się proste i bezproblemowe, dla człowieka starszego może stanowić wielkie wyzwanie<sup>45</sup>.

Znaczne ograniczenie sprawności skutkuje tym, że codzienne czynności stanowią dla starszych rodziców dużą trudność. Zdarza się, że nie są oni w stanie samodzielnie się umyć, zachować odpowiedniej higieny czy założyć ubrania. Także prowadzenie domu – sprzątanie mieszkania, zakupy, przygotowanie posiłków, zmywanie – może być dla nich poważnym kłopotem. Najczęściej łatwiej rodzicom uzyskać od dzieci pomoc w prowadzeniu gospodarstwa domowego niż pomoc w czynnościach samoobsługowych, gdyż te wymagają regularności, a co za tym idzie częstszych, niejednokrotnie codziennych kontaktów. Jeżeli chodzi o pomoc przy domowych obowiązkach, to możliwe jest rzadsze jej udzielanie przy swego rodzaju zgrupowaniu czynności – zrobienie większych zakupów, które wystarczą na cały tydzień lub przygotowanie posiłków na kolejne dwa dni<sup>46</sup>.

---

<sup>45</sup> Por. A. BARTOSZEK, *Dom*, dz. cyt., s. 133-134; P. SZUKALSKI, *Jesteśmy to winni*, dz. cyt., s. 82-83; Z. WOJSZEL, B. BIEN, *Wielkie problemy geriatryczne – rola zespołu terapeutycznego w opiece nad pacjentem*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, red. M. MUSZALIK, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2018, s. 183.

<sup>46</sup> Por. P. BŁĘDOWSKI, *Potrzeby opiekuńcze*, dz. cyt., s. 450-452 Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 154.

Starość wiąże się najczęściej z różnymi dolegliwościami natury zdrowotnej. Również w kwestii zdrowia, rodzice niejednokrotnie zatajają przed swoimi dziećmi pojawiające się trudności. Jednak mądre i kochające dzieci znają choroby swoich rodziców. Do najczęstszych schorzeń występujących wśród seniorów należą choroby serca, a zwłaszcza nadciśnienie tętnicze. Zbyt wysokie ciśnienie może mieć dramatyczne skutki, jak choćby udar mózgu, który jest ogromnym nieszczęściem dla całej rodziny, nie tylko dla chorego. Ważna, jak zawsze, jest odpowiednia profilaktyka i przeciwdziałanie. Wskazane jest, aby dzieci zakupiły rodzicom dobrej klasy aparat do mierzenia ciśnienia, nauczyły go obsługiwać i mobilizowały do regularnej kontroli. Istotnym jest kształtowanie odpowiednich nawyków związanych ze spędzaniem wolnego czasu. Przejście na emeryturę nie musi koniecznie oznaczać bezczynności. Także na tym polu dzieci mają wiele do zaoferowania swoim rodzicom, którzy wcześniej zajęci domem i pracą, nie mieli okazji do fizycznej aktywności. Wspólne spacerowanie, zyskujące na popularności „Nordic Walking”, czy np. ćwiczenia gimnastyczne, mogą stanowić interesującą alternatywę dla wielogodzinnych seansów telewizyjnych. Pobudzanie do aktywności ruchowej jest bardzo ważne, gdyż dzięki niej wzrasta nie tylko kondycja i samopoczucie, ale podnosi się także poziom optymizmu. Tymczasem połowa polskich seniorów biernie spędza czas. Również troska o zmianę u rodziców niekorzystnych nawyków żywieniowych na te bardziej służące zdrowiu, stanowi poważne wyzwanie dla dzieci<sup>47</sup>.

Obiektywnie istniejące trudności nigdy nie mogą usprawiedliwiać obojętności i zrzucania obowiązków na osoby trzecie. Opieka nad starszym rodzicem jest w pierwszym rzędzie obowiązkiem najbliższej rodziny, a szczególnie dzieci. Bywa niestety tak, że rodzice traktowani są jako przeszkoda dla łatwego i wygodnego życia. Statystyki pokazują, że największe zainteresowanie domami opieki jest w czasie poprzedzającym okres urlopowy. Udręką wielu rodziców, kiedy przychodzi starość i choroba, jest odrzucenie ze strony dzieci. Czasem te wstydzą się ich wyglądu i zachowania. Niespełniający wymogów współczesnej mody starzy rodzice bywają zamykani w osobnych pokojach lub oddawani do domów starców<sup>48</sup>.

---

<sup>47</sup> Por. T. ZDROJEWSKI, *Mądre dzieci znają choroby rodziców*, [w:] *Czwarte przykazanie*, dz. cyt., s. 87-89; A. DĄBROWSKI, R. ROWIŃSKI, *Aktywność fizyczna na receptę*, [w:] *Czwarte przykazanie*, dz. cyt., s. 120-126.

<sup>48</sup> Por. S. STEUDEN, *Starość jest łatwa*, dz. cyt., s. 43-44; P. BŁĘDOWSKI, *Potrzeby opiekuńcze*, dz. cyt., s. 463.

Starzenie się rodziców jest jednym z ważniejszych życiowych egzaminów, który przychodzi zdać dorosłym dzieciom. Nie jest łatwo godzić obowiązki domowe i zawodowe z opieką nad rodzicami. Dla małżonków, którzy mają nie tylko rodziców, ale też i teściów, często jest to problem podwójny. Czasem dziecko musi podjąć dramatyczne decyzje. Nie zawsze możliwa jest rezygnacja z pracy. Nie zawsze też dziecko jest w stanie zapewnić rodzicowi opiekę, której zniedołężniały człowiek potrzebuje. Jeśli tylko jeden członek rodziny może opiekować się taką osobą, to może okazać się to dla niego wyzwaniem ponad siły fizyczne i psychiczne, a także możliwości czasowe. Decyzja o umieszczeniu rodzica w zakładzie opieki jest bardzo często osobistym i rodzinnym dramatem, nie zawsze zrozumianym przez otoczenie. Łatwo o niesprawiedliwe i pochopne oskarżenie. Przy ocenie takiej decyzji, zawsze trzeba brać pod uwagę to, w jakich okolicznościach ona nastąpiła i czy nie doszło do niej naprawdę na skutek szlachetnych pobudek<sup>49</sup>. Materialne warunki są jednym z najważniejszych elementów sytuacji życiowej człowieka. W przypadku seniorów sytuacja ta ulega zazwyczaj pogorszeniu. Dzieje się tak dlatego, że głównym, a najczęściej jedynym źródłem dochodów jest dla nich świadczenie emerytalne lub zasiłki społeczne, które są zdecydowanie niższe niż wynagrodzenia pracownicze. W Polsce korzysta z nich 99,2% osób starszych. Niezależnie od źródeł dochodów najważniejsze jest, aby zaspakajały one wszystkie podstawowe i najważniejsze z punktu widzenia osoby starszej potrzeby, a te, wraz z wiekiem zmieniają się, bowiem zmienia się również struktura wydatków. Osoby starsze najwięcej pieniędzy wydają na żywność, eksploatację mieszkania, leczenie i lekarstwa. Rosnące koszty utrzymania przy spadku dochodów sprawiają, że jedynie 2% polskich seniorów nie musi liczyć się z wydatkami. Blisko co druga osoba w tym wieku uważa, że posiada środki pozwalające jedynie na skromne życie, 34% na bardzo skromne, a w opinii aż 11% dochody uzyskiwane nie wystarczają na przeżycie. Niski poziom dochodów i brak oszczędności jest przyczyną zagrożenia ubóstwem lub rzeczywistego ubóstwa wielu seniorów<sup>50</sup>.

Część osób w podeszłym wieku, przez niskie dochody, nie ma możliwości samodzielnego zaspokajania własnych potrzeb, które i tak są przez nie świadomie ograniczane. Zła sytuacja materialna zmusza do rozmaitych oszczędności. Najczęściej

---

<sup>49</sup> Por. M. JĘDRASZEWSKI, *Wyobraźnia miłosierdzia*, dz. cyt., s. 16; P. BŁĘDOWSKI, *Potrzeby opiekuńcze*, dz. cyt., s. 452; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 149; A. BARTOSZEK, *Dom*, dz. cyt., s. 140.

<sup>50</sup> Por. Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 36; P. BŁĘDOWSKI, *Sytuacja materialna osób starszych*, [w:] *Aspekty medyczne*, dz. cyt., s. 393-396.

dokonywane jest to kosztem ubrania, żywienia i leków. Seniorzy kupują najtańszą odzież i jedzenie, przepisane przez lekarza leki zastępują tańszymi zamiennikami albo w ogóle ich nie wykupują. Blisko 30% emerytów i rencistów rezygnuje ze względu na względy finansowe z wykupienia leków<sup>51</sup>. Wzajemne wspieranie się pomiędzy rodzicami i ich dziećmi powinno odbywać się na zasadzie całkowitej bezinteresowności. Osoby starsze są jednak z reguły bardziej skłonne zwracać się o pomoc, także do swoich dzieci, gdy mają im w zamian coś do zaoferowania. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy te żadnego wynagrodzenia czy odpłaty za opiekę i wsparcie od nich nie oczekują. Seniorzy po prostu nie lubią być dłużnikami. Nie zawsze chodzi o finansową gratyfikację, bo często na nią nie mogą sobie pozwolić. Składową wymiany może być np. czas, który starsza osoba przeznaczy na potrzeby młodszego pokolenia lub drobna usługa w zamian za udzieloną pomoc. W przypadku długookresowej opieki przedmiotem wymiany mogą być przyszłe zyski, które dziecko otrzyma w postaci spadku. Seniorzy często są posiadaczami mieszkania czy domu, dlatego takim zasobem może być nieruchomości<sup>52</sup>.

Opieka dzieci nad starszymi rodzicami postrzegana bywa jako moralny obowiązek wynikający z faktu, że to oni wcześniej poświęcali dla nich swój czas i środki. Jeżeli rodzice wspierali swoje dzieci, to w większości przypadków mogą liczyć na ich wzajemność. Moralny obowiązek opieki, wzmocniony wymogami IV przykazania Dekalogu, kształtowany jest w ramach procesu socjalizacji będącego podstawową funkcją rodziny. Zdarza się jednak, że dzieci nie podejmują opieki nad rodzicami, zaniedbując ich. Przepisy prawa państwowego, zawarte m.in. w *Kodeksie Rodzinnym i Opiekuńczym*, nakładają na dorosłe dzieci prawne zobowiązanie do opiekowania się rodzicami i alimentowania ich, bądź alimentowania opieki nad nimi. Obowiązek alimentacyjny jest instytucją prawną, która ma zapewnić środki utrzymania. Działa on w dwie strony, co oznacza, że nie tylko zobowiązuje rodziców do utrzymania dzieci, ale daje im prawo do utrzymania przez dzieci, gdy sami nie są w stanie tego uczynić. Zostawienie niesprawnego rodzica bez należnego mu wsparcia jest więc wykroczeniem nie tylko wobec norm etycznych, ale też prawnych. Alimentacja rodziny

---

<sup>51</sup> Por. P. BŁĘDOWSKI, *Sytuacja materialna*, dz. cyt., s. 398-403; A. MILEWICZ, *Kontakt z młodością*, dz. cyt., s. 153.

<sup>52</sup> Por. A. LESZCZYŃSKA-REJCHERT, *Człowiek stary i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2005, s. 92; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 34.

należy do najważniejszych zadań jej dorosłych członków i wynika z faktu, że rodzina do istnienia i spełniania swoich funkcji, potrzebuje znacznych środków materialnych<sup>53</sup>.

### 3. Dorosłe dziecko wobec rodziców współmałżonka

To, jaka jest rodzina pochodzenia, nie stanowi dla człowieka ani zasługi, ani winy, bowiem dzieci nie ponoszą odpowiedzialności za słabości swoich rodziców. Nie czerpią także chwały z ich zasług. Zawsze jednak rodzina pochodzenia w życiu człowieka pozostawia nie tylko niezatarty ślad, ale jest poniekąd częścią jego samego. Zawierając małżeństwo, każdy z małżonków wnosi do niego całe swoje dotychczasowe życie, którego być może najważniejszym elementem jest właśnie rodzina, w której do tej pory przyszło im wzrastać, wychowywać się i żyć. Miłość małżeńska jest miłością pełną, obejmującą całą osobę współmałżonka. Oznacza to, że nie powinna ona wykluczać jakiś bolesnych czy niepasujących elementów. Bywa, że tym bolesnym „fragmentem” współmałżonka jest jego rodzina, a w szczególności rodzice – teściowie. Małżonkowie powinni nauczyć się rozmawiać ze sobą o swoich rodzinach pochodzenia, bez wzajemnych pretensji czy oskarżeń. Stanowi to nieocenione źródło wiedzy o nich samych oraz może być ostrzeżeniem przed tym, do czego mogą doprowadzić związek podejmowane przez nich złe decyzje<sup>54</sup>.

Ze względu na emocjonalne więzi, ocena własnych rodziców jest zawsze subiektywna, a przez to utrudniona i niepełna. Istnieje silny związek z własnym domem, często nieuświadomiony. Nawet, jeśli rodzina pochodzenia posiada wiele braków, to dziecko, odchodząc z domu, najczęściej ją idealizuje. W małżeństwie następuje więc zderzenie dwóch skrajnych subiektywizmów w ocenie rodziców własnych i rodziców współmałżonka. O ile dziecku łatwo przychodzi usprawiedliwianie braków własnych rodziców, to w rodzicach współmałżonka szybciej dostrzega nie tylko poważne ułomności, ale nawet drobne wady i niedociągnięcia<sup>55</sup>.

W każdym związku, także w tym najlepiej dobranym, pojawiają się drobne sprzeczkę czy poważniejsze kłótnie, podczas których bywa, że małżonkowie wytykają sobie wzajemnie jakieś braki, atakując przy tym rodzinę współmałżonka. Taki atak

---

<sup>53</sup> Por. KODEKS RODZINNY I OPIEKUŃCZY, art. 128; A. KLICH-RĄCZKA, *Za późno*, dz. cyt., s. 186; A. KLIMOWICZ, K., JĘDRZEJCZYK, *Obowiązek alimentacyjny*, dz. cyt., s. 125-126.

<sup>54</sup> Por. J. PULIKOWSKI, *Warto naprawić*, dz. cyt., s. 86-87.

<sup>55</sup> Por. J. ROGGE, *Dojrzewanie, czyli jak pozwolić odejść i pozostać wsparciem*, wyd. Jedność, Kielce 2005, s. 227-235; J. PULIKOWSKI, *Warto naprawić*, dz. cyt., s. 84.

zawsze jest bolesny. Aby uniknąć niepotrzebnych napięć, małżonkowie powinni przepracować swój stosunek do rodziców drugiej strony. Nie chodzi o zaakceptowanie poglądów całkowicie odmiennych od swoich własnych czy pochwalanie zachowań, z którymi się nie zgadzają, ale o przyjęcie postawy pełnej życzliwości. Wzbudzenie takiej wewnętrznej życzliwości do teściów zabezpiecza małżeństwo przed niepotrzebnymi ranami i bardziej otwiera na relacje z nimi. Teściowie, co prawda, są na innym etapie życia, inaczej patrzą na świat, ale dysponują dużym doświadczeniem, które może być dla młodego małżeństwa niezmiernie cenne<sup>56</sup>. Przychylne nastawienie względem teściów pozwala na lepsze ich zrozumienie i poznanie. Największą wiedzę o nich posiada współmałżonek, którego zadaniem powinno być, pozbawione lęku i idealizowania, przybliżenie historii rodzinnej, wzajemnych relacji i odniesień. Rodzinna przeszłość jest nie tylko bezcennym źródłem informacji, ale też zrozumienia. Lepsze poznanie teściów może ochronić zięcia lub synową przed zbytnim odnoszeniem do siebie ich zachowania, prowadzić do odkrycia, że to, co robią, może mieć niewielki, a nawet nie posiadać żadnego związku z ich osobą, a wynikać raczej z ich własnych doświadczeń i wcześniejszych przeżyć. Zięć i synowa powinni brać pod uwagę także aktualną sytuację życiową teściów. Rodzice, o czym była już mowa w niniejszej pracy, w jakimś sensie tracą swoje dzieci, gdy te opuszczają dom rodzinny i wstępują w związek małżeński. Rodzicielstwo jest jedynym rodzajem miłości, którego celem jest nie zbliżenie, a rozdzielanie. Najsilniejsze więzi istnieją między matką a synem oraz ojcem i córką. Dlatego u matki, po wejściu syna w bliższe relacje z inną kobietą, może pojawić się uczucie zazdrości. Także dla ojca trudny do przyjęcia może okazać się widok córki chodzącej za rękę i przytulającej się do obcego mężczyzny. Z psychologicznego punktu widzenia, akceptacja takich sytuacji wymaga czasu, ale nawet długi okres nie daje gwarancji, że wszystkim uda się pogodzić z zaistniałą sytuacją. Zdecydowanie większy kłopot mają z tym matki żonatyh synów<sup>57</sup>.

Nie zawsze powodem napiętych relacji między synową a teściową musi być osoba męża/syna. Nie zawsze też są one skutkiem dużych rozbieżności między obiema kobietami – wiek, charakter czy np. wyznawany system wartości. Paradoksalnie, istniejące podobieństwa między synową i teściową, mogą także wywoływać konflikty. Kobiety, w przeciwieństwie do zorientowanych na przedmioty i działanie mężczyzn,

---

<sup>56</sup> Por. J. PULIKOWSKI, *Warto naprawić*, dz. cyt., s. 84-85.

<sup>57</sup> Por. S. FORWARD, D. FRAZIER, *Toksyczni teściowie*, dz. cyt., s. 144-146; B. LEGUTKO, G., INIEWICZ, *Jak (prze)żyć*, dz. cyt., s. 45-46.

ukierunkowane są na osoby i relacje. Te, naturalnie istniejące różnice między kobietami i mężczyznami, uwidaczniają się chociażby w poruszanych przez obie płcie tematach rozmów. Kobiety najczęściej rozmawiają o uczuciach, życiu towarzyskim, sprawach domowych i rodzinnych. Wśród mężczyzn dominują rzeczy zewnętrzne, nie dotyczące domu – motoryzacja, sport, hobby czy polityka. Ponieważ emocjonalnie bardziej angażują sprawy wewnętrzne, domowo-rodzinne, dlatego łatwiej przy ich poruszaniu o różnicę zdań. Tłumaczy to także dlaczego relacje między teściową a synową naznaczone są większym ryzykiem<sup>58</sup>.

Magdalena Stankowska w swojej pracy podaje typologię teściowej, wyróżniając przy tym sześć jej typów: teściowa zazdrosna, ambiwalentna, obejmująca, akceptująca, obojętna i z dala. Teściowa zazdrosna nie akceptuje synowej, pragnie bliskości z synem, a jego żonę traktuje jako intruza. Podejmuje działania mające sprawić, aby synowa nie czuła się częścią rodziny. Teściową ambiwalentną targają sprzeczne uczucia. Cieszy się, że syn dorósł i założył rodzinę, ale jednocześnie trudno jej zaakceptować synową. Teściowa obejmująca kocha synową, akceptuje występujące różnice, nie wtrąca się w małżeńskie problemy i nie ingeruje w decyzje młodego małżeństwa. Dokłada starań, aby synowa czuła się częścią jej rodziny. Obojętna teściowa nie jest zainteresowana bliższymi relacjami z synową, ma małą chęć lub awersję do kontaktów z nią przy dość silnym pragnieniu związku z synem. Ostatnim typem teściowej jest teściowa z daleka, która nie przejawia chęci kontaktu ani z synem, ani z synową. Powyższa typologia uwzględnia pięć kryteriów: powiązanie, różnienie się, zaborczą zależność, komunikację i orientację na rodzinę<sup>59</sup>.

Przytoczona typologia ma charakter teoretyczny i prezentuje dość sztywny obraz relacji. Wzajemne uczucia między synową i teściową nie są tak statyczne – ulegają zmianie przez wszystkie lata trwania małżeństwa. Po początkowym okresie poznawania się i rywalizacji, przychodzi moment stabilizacji. Obie kobiety starają się być dla siebie pełne serdeczności i życzliwości. Można nawet mówić o bliskości, wzajemnej przyjaźni. Po nim następuje etap znużenia. Teściowa częściej dostrzega wady synowej, u której z kolei spada zachwyty nad swoją „drugą matką”. W przeważającej większości

---

<sup>58</sup> Por. B. LEGUTKO, G., INIEWICZ, *Jak (prze)żyć*, dz. cyt., s. 47-48; M. STANKOWSKA, *Teściowe*, dz. cyt., s. 187-200.

<sup>59</sup> Por. M. STANKOWSKA, *Teściowe*, dz. cyt., s. 68-69.

następne lata przynoszą chłodniejsze, ale względnie poprawne stosunki. Punktem zwrotnym we wzajemnych relacjach okazują się narodziny dziecka-wnuka<sup>60</sup>.

Na tle różnych opinii i powszechnych sądów dość zaskakujące mogą wydawać się wyniki badań, w świetle których blisko 90% synowych pozytywnie ocenia swoje relacje z teściową: jako bardzo dobre (10%), raczej dobre (36,3%) i poprawne (42,5%). Pozostała część ankietowanych ocenia je jako raczej złe (10%) oraz bardzo złe (1,3%). Jednak powyższe wyniki nie przekładają się wprost na poczucie wzajemnej bliskości. Zaledwie co trzecia synowa zalicza teściową do grona najbliższych sobie osób, a 15% traktuje ją jako swoją przyjaciółkę. Ciekawe, że żadna z nich nie udałaby się do teściowej w trudnej sytuacji. Jako argument za zaistniałą sytuacją podaje się barierę wieku, różnicę pokoleniową oraz panujący dystans<sup>61</sup>.

Chociaż, statystycznie rzecz ujmując, najtrudniejsze bywają relacje między synową a teściową, to jednak najwięcej stereotypowych, a przy tym krzywdzących opinii, dotyczy matek współmałżonki. „Demonizowana” teściowa ukazywana jest jako osoba groźna, niemiła i wrogo nastawiona względem zięcia. Znajduje to odzwierciedlenie w mnogości żartów i dowcipów jej poświęconych, a opowiadanych z niemalą lubością przez zięciów. Trudno jednoznacznie wskazać na źródła tego zjawiska – czy jest to odreagowanie realnych konfliktów, patriarchalna niechęć do starych kobiet, czy, jak chce feministyczna interpretacja, przejaw męskiego lęku przed silnym związkiem dwóch kobiet – matki i córki. Pewnym jest, że dowcipy o teściowych powtarzają się we wszystkich kulturach, co, zdaniem antropologów, oznacza, że między nimi a zięciami naprawdę istnieją napięcia i konflikty, które śmiech ma zneutralizować. Schematyczne myślenie, złe nastawienie i przyjęcie postawy obronnej zawsze utrudnia wzajemny kontakt i zakłóca właściwą komunikację. Negatywne wzorce teściowej, utrwalane przez żarty, opowieści czy postaci z filmów, w niekorzystny sposób, na zasadzie projekcji, mogą być przenoszone na osoby, których wcale nie dotyczą. Prawdą jest, że żart może być sposobem na rozładowanie napiętej atmosfery, pozwala zachować pewien dystans w trudnej sytuacji, ale nie powinien być okazją do poniżania i odbierania godności drugiej stronie<sup>62</sup>.

---

<sup>60</sup> Por. I. KONARSKA, *Teściowa jak matka*, [w:] (Internet, 07.05.2020) [www.tygodnikprzeglad.pl/tesciowa-jak-matka](http://www.tygodnikprzeglad.pl/tesciowa-jak-matka); M. STANKOWSKA, *Teściowe*, dz. cyt., s. 140-146.

<sup>61</sup> Por. M. STANKOWSKA, *Teściowe*, dz. cyt., s. 158-174.

<sup>62</sup> Por. B. LEGUTKO, G., INIEWICZ, *Jak (prze)żyć*, dz. cyt., s. 96-98; J. PODGÓRSKA, *Jak oswoić teściową?*, „Polityka” 51(2007) nr 20(2604), s. 4-12.

Pozytywny obraz dobrych relacji synowej z teściową przedstawia biblijna Księga Rut. Opowiada ona historię dwóch kobiet: Noemi i jej synowej, pochodzącej z Moabu, Rut. Obie są wdowami. Po śmierci męża i dwóch synów, Noemi postanawia powrócić do rodzinnego Betlejem, zachęcając Rut i Oprę – drugą synową, aby te opuściły ją i udały się z powrotem do swojej krainy. Rut wyraża gotowość pójścia za Noemi, a nawet porzucenia wiary ojców. Wskazuje to na niezwykle silną więź istniejącą między tymi kobietami, głębokie i wzajemne współczucie oraz troskę o siebie: „(...) powiedziała Noemi do Rut – wracaj i ty za twą szwagierką. Odpowiedziała Rut: Nie nalegaj na mnie, abym opuściła ciebie i abym odeszła od ciebie, gdyż: gdzie ty pójdziesz, tam ja pójdę, gdzie ty zamieszkaasz, tam ja zamieszkaam, twój naród będzie moim narodem, a twój Bóg będzie moim Bogiem. Gdzie ty umrzesz, tam ja umrę i tam będę pogrzebana. Niech mi Pan to uczyni i tanto dorzuci, jeśli coś innego niż śmierć oddzieli mnie od ciebie! Noemi widząc, że Rut uporczywie obstaje przy tym, aby iść z nią, przestała mówić do niej o tym. Poszły we dwie, aż doszły do Betlejem” (Rt 1, 15-19). Epizod z życia innej kobiety, nieznaney z imienia teściowej św. Piotra, relacjonują wszystkie trzy Ewangelie synoptyczne. W czasie szabat, po nauczaniu w synagodze, Jezus udaje się do domu Piotra i Andrzeja, gdzie teściowa Piotra leży w gorączce. Jezus uzdrawia ją z dala od zgiewku tłumów, w intymnej przestrzeni domu: „Zaraz po wyjściu z synagogi przyszedł z Jakubem i Janem do domu Szymona i Andrzeja. Teściowa zaś Szymona leżała w gorączce. Zaraz powiedzieli Mu o niej. On podszedł do niej i podniósł ją ująwszy za rękę, gorączka ją opuściła. A ona im usługiwała (Mk 1, 29-31; por. Mt 8, 14-15; por. Łk 4, 38-39). Pełną służby postawę teściowej Szymona Piotra podkreślają wszystkie trzy przekazy<sup>63</sup>.

W literaturze naukowej niewiele jest analiz poświęconych komunikacji z teściami. W świetle teorii komunikacji nie można się nie komunikować. Każde zachowanie, milczenie czy nieporuszanie pewnych tematów też jest pewnego rodzaju komunikatem. Duży wpływ na komunikację i wzajemne relacje ma to, w jaki sposób dorosłe dzieci – małżonkowie zwracają się do swoich teściów, a ci do nich. O ile teściowie zazwyczaj zwracają się do współmałżonków swoich dzieci po imieniu (rzadziej przy użyciu słów „córka” i „syn”) i dla obu stron na ogół nie jest to kwestia problemowa, o tyle ci drudzy używają w bezpośrednich kontaktach rozmaitych form: „mama”, „tata”, „pani”, „pan” czy też zwrotów bezosobowych. Wybór konkretnej

---

<sup>63</sup> Por. L. SEREDYŃSKA, *Teściowa Piotra*, [w:] (Internet, 14.05.2020), [www.odserca.com/tesciowa-piotra](http://www.odserca.com/tesciowa-piotra).

formy w wielu przypadkach jest kwestią problemową, a zarazem kluczową dla rozwoju wzajemnych relacji<sup>64</sup>.

Wydaje się, że większość teściów liczy na to, że współmałżonek ich dziecka będzie traktował ich jak swoich własnych rodziców, co znajdzie wyraz także w sposobie zwracania się do nich. Widzą w tym nie tylko miły gest, ale także znak życzliwego stosunku do nowej rodziny, dowód chęci nawiązania serdecznych i bliskich relacji. Słowa „mama” i „tata” zawierając w sobie duży ładunek emocjonalny, są dla teściów uhonorowaniem ich rodzicielskiego trudu i wyrazem szacunku ze strony synowej lub zięcia. Używanie wobec nich zwrotu „pan” oraz „pani” zdecydowanie źle świadczy o stosunkach panujących w rodzinie i usztywnia wzajemne relacje. Podobnie jest z pozbawionymi emocji formami bezosobowymi, które ukazują mocne zdystansowanie i obojętność. Stosowanie tego typu zwrotów może wywoływać także niezrozumienie wśród krewnych, znajomych i sąsiadów, gdyż w polskiej tradycji przyjęło się, że synowa lub zięć zwracają się do swoich teściów tak samo, jak do swoich rodziców, a nie jak do obcych sobie ludzi<sup>65</sup>.

Niektórzy autorzy widzą w użyciu zwrotów „mamo” i „tato” potencjalne zagrożenie, gdyż wiąże się z nimi pewnego rodzaju podporządkowanie i wejście w rolę dziecka teściów. Może to być kłopotliwe szczególnie w sytuacji, gdy teściowe przekraczają granice intymności i wykazują chęć nadmiernej ingerencji w sprawę młodego małżeństwa. Natomiast dla osób, które nie doświadczyły ciepła rodzinnego domu, które miały złe relacje z własnymi rodzicami, taka forma zwracania się do teściów może być okazją do otrzymania czegoś, czego nie dostały od swoich rodziców<sup>66</sup>.

Z badań przeprowadzonych przez Magdalenę Stankowską wynika, że zdecydowana większość synowych, bo aż 75%, zwracając się do teściowych, używa zwrotu „mamo”. Drugą najczęściej stosowaną jest forma bezosobowa. Używana jest ona w 9% przypadków. Po imieniu do teściowej zwraca się 7% ankietowanych synowych, a zaledwie 4% z nich stosuje wobec teściowej zwrot „pani”. Z dużym prawdopodobieństwem można zakładać, że podobne wyniki przyniosłoby badanie

---

<sup>64</sup> Por. M. STANKOWSKA, *Teściowe*, dz. cyt., s. 200-202.

<sup>65</sup> Por. Z. KOSIŃSKA, *Jak zwracać się do teściowej?*, [w:] (Internet, 06.05.2020), [www.porady.sympatia.onet.pl/sympatia-radzi/jak-zwracac-sie-do-teosciowej/29f573h](http://www.porady.sympatia.onet.pl/sympatia-radzi/jak-zwracac-sie-do-teosciowej/29f573h); M. STANKOWSKA, *Teściowe*, dz. cyt., s. 202-203.

<sup>66</sup> Por. M. STANKOWSKA, *Teściowe*, dz. cyt., s. 202; I. KIELCZYK, *Teściowa i synowa – udany tandem?*, [w:] (Internet, 06.05.2020), [www.kobieta.wp.pl/tesciowa-i-synowa-udany-tandem-5982075662140545a](http://www.kobieta.wp.pl/tesciowa-i-synowa-udany-tandem-5982075662140545a).

sposobu zwracania się synowej do teścia oraz zięcia do rodziców żony. Badania pokazują, jak głęboko w tradycji polskiej, pomimo licznych zmian kulturowych, zakorzenione jest zwracanie się do teściów tak, jak do rodziców, a co za tym idzie, także traktowanie ich w podobny, pełen szacunku sposób<sup>67</sup>.

W budowaniu właściwych relacji z teściami, które pozbawione są uprzedzeń, ale też i lęku, nie sprzyja przyjęcie ze strony zięcia lub synowej niewłaściwej wobec nich postawy. Zdarza się, że małżonkowie wobec swoich teściów przejawiają mentalność ofiary przekonanej o tym, że we wzajemnych relacjach nic nie może zmienić, wycofanej i biernej, żyjącej w ciągłym poczuciu beznadziejności. To, nie mające nic wspólnego z prawdą przeświadczenie ofiary, uznawane przez nią za autentyczne, jest przyczyną wielu uczuć wściekłości i bezradności. Jedyną metodą na wyjście z emocjonalnej spirali negatywnego myślenia jest konfrontacja z obiektywnie istniejącą rzeczywistością<sup>68</sup>. Inną pułapką w relacjach z teściami jest nadreaktywność, objawiająca się w zachowaniach, których intensywność jest nieadekwatna do wagi czynnika ją wywołującego: napady złego humoru, awantury, ucieczki w pełne złości milczenie. W zdecydowanej większości przypadków, powodem gwałtownej reakcji na zachowanie innych ludzi jest jakiś nierozwiązany problem z przeszłości, nakładający się na bieżące zdarzenia. Stare, ukryte uczucia pod wpływem drobnego, służącego za bodziec gestu lub słowa, wyzwalają nadmierną reakcję. Skutkiem tego osoba zięcia lub synowej postrzegana jest jako histeryczna, a przez to nietraktowana poważnie nawet w przypadkach, gdy jej niezadowolenie jest w pełni uzasadnione. Ważne w życiu emocje nie mogą pozostawać bez kontroli. Zachowanie przez zięcia lub synową zdrowego dystansu do sytuacji wywołującej napięcia, pomaga w opanowaniu niekontrolowanej wybuchowości<sup>69</sup>.

Odmiennej, nieoczywistej stroną nadreaktywności jest brak reakcji. W sytuacji przesyconej napięciem, dla uniknięcia nieprzyjemnej konfrontacji z teściami, zięć lub synowa skrywają wewnątrz siebie złość i poczucie krzywdy. Człowiek, który nie reaguje wtedy, gdy należy przedsięwziąć jakieś działanie, ma zazwyczaj zaburzone, na tle innych ludzi, poczucie własnej wartości. Lekceważy swoje uczucia, obarcza siebie winą za błędy popełniane przez innych, woli godzić się z tym, czego oczekują inni, udaje, że wszystko jest dobrze, choć obiektywnie, sytuacja przedstawia się w odmienny

---

<sup>67</sup> Por. M. STANKOWSKA, *Teściowe*, dz. cyt., s. 204-205.

<sup>68</sup> Por. S. FORWARD, D. FRAZIER, *Toksyczni teściowie*, dz. cyt., s. 156-161.

<sup>69</sup> Por. J. ROGGE, *Dojrzewanie*, dz. cyt., 227-235; S. FORWARD, D. FRAZIER, *Toksyczni teściowie*, dz. cyt., s. 161-164.

sposób. Brak reakcji nie tylko może objawiać się dolegliwościami natury psychicznej i fizycznej, ale także ośmielać osoby zachowujące się niewłaściwie, sprawiając, że ich krzywdzące postępowanie staje się zwyczajem. Podobnie, jak przy innych zachowaniach typu kapitulacji, brak reakcji na sprawiające ból zachowania czy słowa teściów bierze się ze strachu zięcia/synowej przed kompromitacją, krytyką, utratą kontroli nad emocjami. Paradoksalnie, prawdopodobieństwo niekontrolowanego wybuchu emocji jest większe u osób tłumiących swoje uczucia<sup>70</sup>. Przeszkodą w budowaniu więzi międzyludzkich i poprawnych relacji są także nierealne oczekiwania wobec siebie i innych. Zdarza się, że młodzi małżonkowie przeceniają swoje możliwości, zadręczając się celami, których nie są w stanie zrealizować. Doznawszy przykrości ze strony teściów, oczekują od samych siebie, że nie będzie miało to na nich żadnego wpływu. Uważają, że są całkowicie na nie odporni. Nierealność oczekiwań może dotyczyć także przymiotów innych ludzi. Naturalnym jest pragnienie miłości i akceptacji od rodziców współmałżonka. Odmienna ich postawa budzi rozczarowanie i żal. Osoby pochodzące z rodzin, w których panowały dobre relacje i wzajemny szacunek, mają skłonność do zakładania, że ich teściowie też będą przyjaźnie względem nich nastawieni – nie znają innych sposobów realizowania przez rodziców swojego autorytetu niż ten, do którego przywykli w rodzinnym domu. Także osoby pochodzące z rodzin z problemami, uważając, że ich rodzina stanowiła przykry wyjątek, oczekują, że będą miały wymarzoną i szczęśliwą rodzinę, jakiej zawsze pragnęli. Również nierealnym oczekiwaniem jest to, że w momencie zawarcia małżeństwa wszystkim uda się w naturalny i natychmiastowy sposób zbudować nowy typ relacji, że współmałżonek w jednym momencie przestanie być dzieckiem swoich rodziców, a stanie się mężem lub żoną. Aby zmienić orbitę z rodzicielskiej na małżeńską potrzebny jest czas<sup>71</sup>.

Akceptacja rzeczywistości związana jest z przyjęciem pewnych trudnych prawd i odrzuceniem wyidealizowanego spojrzenia na świat. Kładzie ona kres żalom i pretensjom o rzeczy, na które człowiek nie ma wpływu. Teściowie mogą nigdy nie okazać się takimi ludźmi, na jakich liczy zięć lub synowa – mogą nigdy ich nie pokochać, polubić ani nawet zaaprobować. Pomimo usilnych starań i licznych prób, relacje z teściami mogą być złe albo co najwyżej chłodne. Realistyczne spojrzenie na

---

<sup>70</sup> Por. S. FORWARD, D. FRAZIER, *Toksyczni teściowie*, dz. cyt., s. 164-168.

<sup>71</sup> Por. B. LEGUTKO, G., INIEWICZ, *Jak (prze)żyć*, dz. cyt., s. 99; S. FORWARD, D. FRAZIER, *Toksyczni teściowie*, dz. cyt., s. 169-179.

rzeczywistość pozwala zięciowi lub synowej lepiej wykorzystać życiową energię, by zamiast na niekończące się konflikty i żale, spożytkować ją na spokojne i świadome wyrażanie swojej osoby, oczekiwań, uczuć i uznanie własnych praw<sup>72</sup>. Szacunek dla rodziców współmałżonka wynika z właściwie rozumianej miłości, która jest troską o dobro drugiego człowieka. Taką właśnie postawę powinni przyjąć małżonkowie wobec swoich teściów. Nie muszą ich lubić, pochwalać czy naśladować, ale bezwzględnie kochać, czyli troszczyć się o ich dobro. Troska ta czasem przybiera postać pomocy, wsparcia, a gdy zajdzie taka konieczność, także służby, chociażby w przypadku ich choroby lub starości<sup>73</sup>.

Międzypokoleniowa pomoc nie jest w Polsce rzadkim zjawiskiem, z tym, że płynie ona przede wszystkim od pokoleń starszych do młodszych. Wśród form pomocy udzielanym teściom, podobnie jak w przypadku starszych rodziców, przeważa emocjonalne wsparcie oraz pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i prowadzeniu domu. Rzadziej zięć lub synowa pomagają w korzystaniu z komputera, przy remoncie mieszkania, w organizowaniu spotkań rodzinnych. Zdarza się, że pomagają teściom zapłacić rachunki, wykupić lekarstwa lub dokładają się do zakupów, gdy teściom brakuje gotówki. Pomoc udzielana teściom jest swego rodzaju rewanżem za ich bezinteresowne poświęcenie, najczęściej w opiece nad wnukami, i realizacją zasady wzajemności. Czasem osobą bardziej zaangażowaną w niesienie pomocy jest synowa lub zięć, a nie rodzony syn czy córka. Nie do rzadkości należy widok synowej odwiedzającej w szpitalu swoich teściów, podczas gdy syn zajęty jest obowiązkami zawodowymi lub robieniem kariery<sup>74</sup>. Miłość wobec teściów jest wyrazem wdzięczności za dar życia współmałżonka, za to, że osoby te dar ten przyjęły i tak jak potrafiły, stworzyły odpowiednie warunki dla jego dalszego wzrostu. Nawet gdyby jako rodzice popełniali karygodne błędy i zaniedbania wychowawcze, to i tak nie przekreśla to faktu, że współpracując z Bogiem, dali życie współmałżonkowi<sup>75</sup>.

W relacjach z teściami przydatną jest umiejętność zwana asertywnością, czyli zdolność wyrażania własnych uczuć, opinii i pragnień w sposób adekwatny, otwarty i pozbawiony lęku, a zarazem respektujący uczucia i postawy innych osób. Asertywność wobec teściów przekraczających, nawet w dobrej wierze, granice ingerencji w małżeństwo i sprawy rodzinne dzieci, wyraża się w reakcji stanowczej, ale jednocześnie

---

<sup>72</sup> Por. S. FORWARD, D. FRAZIER, *Toksyczni teściowie*, dz. cyt., s. 181-183.

<sup>73</sup> Por. J. PULIKOWSKI, *Warto naprawić*, dz. cyt., s. 85.

<sup>74</sup> Por. M. STANKOWSKA, *Teściowe*, dz. cyt., s. 227-236.

<sup>75</sup> Por. J. PULIKOWSKI, *Warto naprawić*, dz. cyt., s. 86.

pełnej życzliwości i wyrozumiałości, wykorzystującej podstawowe zasady komunikacji (mowa we własnym imieniu: „ja czuję”, „ja myślę”) i umiejętność, pozbawionego ataku na drugą osobę, twórczego krytykowania. Młodzi małżonkowie mają prawo do swoich subiektywnych odczuć i wewnętrznych ustaleń, co jest, ich zdaniem, nadmierną ingerencją. Rodzice – teściowie, nawet mimo bólu i odmiennego stanowiska, powinni to bezwzględnie uszanować. Gdy zachodzi potrzeba interwencji, dobrze jest, gdy każdy z małżonków przyjmuje na siebie rozmowę z własnymi rodzicami, podczas której reprezentuje wspólne stanowisko małżeństwa i troszczy się przede wszystkim o jego dobro. Gdy małżonkowie stanowią monolit i przedstawiają jedną linię, wzmacnia to ich wspólnotę małżeńską i pomaga rodzicom uznać ich odrębność. Wielkim błędem jest, gdy małżonkowie własne spory załatwiają, posługując się rodzicami<sup>76</sup>.

Problematyczną okazuje się także sytuacja osoby, której współmałżonek jest w konflikcie ze swoimi teściami, a jej rodzicami. Z jednej strony sporu znajduje się mąż czy żona, a z drugiej rodzice. Z obiema stronami osoba ta czuje się emocjonalnie związana. Może pojawić się w niej silne poczucie winy, które czasem jest wykorzystywane przez współmałżonka lub rodziców do realizacji własnych celów. Takie wzbudzanie w kimś poczucia winy jest bardzo destrukcyjne, ale niestety dość popularne. Zdarza się także, że pod pozorem dużego przywiązania do pewnych osób kryją się jakieś lojalności. Samo ich doświadczenie nie jest problemem pod warunkiem posiadania swobody podejmowania decyzji. Problematyczne lojalności to te, które są nieuświadomione, przez co osoba ich doświadczająca nie może się względem nich ustosunkować oraz te, które wymagają wypełnienia pewnych zobowiązań, których zaniechanie budzi zatruwające życie wyrzuty sumienia. W przypadku konfliktu na linii współmałżonek – rodzice, opowiedzenie się po jednej ze stron, wiąże się z ryzykiem zarzutu ze strony przeciwnej. Wydaje się, że, podobnie jak w przypadku rozwiązywania sporów wewnątrzmałżeńskich, lepiej jest, by małżonkowie nie posługiwali się swoimi rodzicami/teściami, tak w sytuacji konfliktu z teściem czy teściową, rozstrzygnięcia szukały jedynie osoby bezpośrednio zaangażowane w spór<sup>77</sup>.

Nie zawsze relacje z teściami wiążą się z trudnościami i wewnętrznymi napięciami. Bywa, że osoby, które zostały osierocone albo porzucone przez własnych rodziców, lub nie doświadczyły od nich potrzebnej im bliskości, szukają jej u rodziców

---

<sup>76</sup> Por. J. PULIKOWSKI, *Warto naprawić*, dz. cyt., s. 88-92; B. LEGUTKO, G., INIEWICZ, *Jak (prze)żyć*, dz. cyt., s. 73.

<sup>77</sup> Por. S. FORWARD, D. FRAZIER, *Toksyczni teściowie*, dz. cyt., s. 210; B. LEGUTKO, G., INIEWICZ, *Jak (prze)żyć*, dz. cyt., s. 64-68.

współmałżonka. Sytuacja ta opisywana bywa jako zespół pragnienia adopcji. Dla takich osób przy wyborze małżonka istotnym elementem jest to, jakie cechy posiadają rodzice drugiej strony. Ważna jest dla nich nie tylko więź z mężem czy żoną, ale też z rodzicami współmałżonka. Jeśli nie zdominuje to relacji małżeńskiej, to w sytuacji takiej nie ma nic złego – wręcz przeciwnie, może być ona bardzo pomocna przy zaspokajaniu pewnych deficytów bliskości<sup>78</sup>.

Reasumując, czas odejścia dzieci z domu, „wyfrunięcia z rodzinnego gniazda”, jest pełen konfliktów i napięć nie tylko dla rodziców, ale także dla usamodzielniających się dzieci. Znajdują się one w sytuacji, do której nie zostały w pełni przygotowane. W ich życiu pojawiają się nowe, liczne, niejednokrotnie trudne do pogodzenia ze sobą zadania związane z funkcjonowaniem rodziny pochodzenia i założonej przez siebie rodziny prokreacji. To przede wszystkim dorosłe dzieci troszczą się o zaspokojenie potrzeb starzejących się rodziców. W tej aktywności mogą liczyć na wsparcie ze strony instytucji społecznych.

---

<sup>78</sup> Por. B. LEGUTKO, G., INIEWICZ, *Jak (prze)żyć*, dz. cyt., s. 37-38.

## ROZDZIAŁ CZWARTY

### SPOŁECZNE WSPARCIE A JAKOŚĆ ŻYCIA LUDZI STARSZYCH

Wiadomo, że małżonkowie będący w fazie rozwoju życia rodzinnego, której towarzyszy syndrom *pustego gniazda*, powinni być także przedmiotem troski organizacji państwowych i społecznych. Tym bardziej, że po opuszczeniu domu rodzinnego przez dzieci, stają się oni, niejako, bardziej dyspozycyjni. Należy zaznaczyć, że ważne jest nie tylko dbanie o fizyczną kondycję, ale także, a może przede wszystkim, o zapewnienie zadowolenia z życia, poczucia satysfakcji z bliskich więzi oraz intelektualnej sprawności. Warto zatem omówić wybrane formy aktywizacji społecznej osób starszych, czyli małżonków, których dzieci, jak to się mówi, „poszły w świat” (par. 1). Nie bez znaczenia jest kwestia, że „osamotnieni” rodzice podejmują troskę o samych siebie, np. zapisują się na Uniwersytet Trzeciego Wieku lub inne formy wspomagające edukację (par. 2). Warto także wspomnieć o zorganizowanych formach społecznej pomocy dla starszych osób (par. 3).

#### 1. Wybrane formy społecznej aktywizacji osób starszych

Aktywność to ogół czynników składających się na podejmowane przez człowieka działania, wyróżniające go ze względu na ich intensywność i rodzaj. Może ona przybierać różną postać – od fizycznej i intelektualnej aktywności, przez aktywność domowo-rodzinną, społeczną oraz polityczną, po kulturalną i religijną. Aktywność jest ważna na każdym etapie życia człowieka, jednakże w przypadku osób w podeszłym wieku ma ona szczególne znaczenie – poprawia samopoczucie, podnosi samoocenę i obniża lęk. Osoby aktywne lepiej radzą sobie z problemami, w sytuacjach kryzysowych nie zamykają się w sobie. Aktywność, zwiększając częstotliwość i

intensywność kontaktów interpersonalnych, pomaga lepiej zaakceptować ostatnią fazę życia<sup>1</sup>.

Aktywność w okresie starości, za sprawą krzywdzących, a utrwalanych przez media stereotypów, jest jeszcze ciągle w polskiej rzeczywistości stosunkowo nowym zjawiskiem. Tymczasem jest ona synonimem życia. To stały i dostosowany do możliwości konkretnej osoby wysiłek, który warunkuje prawidłowy rozwój, umożliwia twórcze, pozytywne i harmonijne życie, jest podstawą leczenia wielu chorób i opóźnia procesy starzenia się organizmu. Osoby wiodące aktywny tryb życia odczuwają efekty starzenia znacznie później niż ich bierni życiowo rówieśnicy. Ważna jest zatem umiejętność życia aktywnego, świadomego, pozytywnego, intencjonalnego<sup>2</sup>.

Aktywność jest naturalną i powracającą potrzebą człowieka, która decyduje o współistnieniu w danym środowisku. Wpływa na komunikację ze społeczeństwem. Przejawia się w udziale oraz pracy na rzecz środowiska lokalnego, stowarzyszeń społecznych, działań wolontarystycznych, zaangażowania w politykę (aktywność formalna). Znajduje odzwierciedlenie w kontaktach z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi i sąsiadami (aktywność nieformalna) oraz rozwijaniu własnych zainteresowań, hobby i pasji (aktywność samotnicza). O stopniu aktywności decyduje wiele czynników, takich jak: wykształcenie, środowisko rodzinne, warunki materialne, stan zdrowia, płeć czy miejsce zamieszkania. Zazwyczaj bardziej aktywne od mężczyzn są kobiety oraz ludzie lepiej wykształceni, wywodzący się z rodzin, w których kultywowany jest aktywny tryb życia, posiadający względnie dobre warunki materialne, cieszący się zdrowiem, mieszkający w większych miejscowościach, gdzie ułatwiony jest dostęp do instytucji kulturalnych, oświatowych i rozrywkowych<sup>3</sup>.

Spółeczna aktywność jest przejawem obywatelskiego społeczeństwa. Polega ona na ożywieniu i aktywizacji działalności poszczególnych osób, grup społecznych i

---

<sup>1</sup> Por. K. BŁASZCZUK, D. RYMKOWSKA, *Problemy społeczne i opiekuńcze seniorów i ich rodzin. Studium socjologiczne na przykładzie opinii pracowników socjalnych*, wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2016, s. 44-47; L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy*, dz. cyt., s. 36-37; A. CHABIOR, *Z badań nad aktywnością seniorów – przykłady doświadczeń polskich i niemieckich*, [w:] *Aktywność społeczna*, dz. cyt., s. 30.

<sup>2</sup> Por. G. ORZECZOWSKA, *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2001, s. 28; A. CHABIOR, A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, *Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej*, wyd. Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014, s. 80-81; L. KOZACZUK, *Terapia zajęciowa w domach pomocy społecznej. Poradnik metodyczny*, wyd. Naukowe Śląsk, Katowice 1999, s. 25; N. PIKUŁA, *Etos starości*, dz. cyt., s. 109-110.

<sup>3</sup> Por. B. SZATUR-JAWORSKA, P. BŁĘDOWSKI, M. DZIĘGIELEWSKA, *Podstawy gerontologii społecznej*, wyd. Aspra, Warszawa 2012, s. 161-162; K. BŁASZCZUK, D. RYMKOWSKA, *Problemy*, dz. cyt., s. 47-50; A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, wyd. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015, s. 199; N. PIKUŁA, *Etos starości*, dz. cyt. s. 112.

organizacji, przez realizację powierzonych zadań, w celu zaspokajania indywidualnych potrzeb. To wszelkie unormowane społecznie działania wykonywane w ramach określonych ról społecznych, oddziałujące na otoczenie przyrodnicze i społeczne<sup>4</sup>.

Społeczna aktywność osób starszych w rozumieniu uczestnictwa w strukturach społeczeństwa obywatelskiego wyraża się w ich aktywności i zagospodarowaniu przestrzeni życiowej poprzez działalność w stowarzyszeniach i organizacjach społecznych oraz w grupach samopomocowych. Wszystkie one nakierowane są na wywoływanie określonych sposobów zachowania i stanów psychicznych. Skupiają ludzi, którzy zgadzają się ze sobą w zasadniczych sprawach, tak, aby miało w nich miejsce owocne współdziałanie. Sam fakt przystąpienia do współpracy zmienia zachowania ludzi. Współdziałanie wynika z przeżycia określonej motywacji, odzwierciedla osobowy stosunek do drugiego człowieka, pozwala przybliżyć się do niego, poznać go lepiej, zrozumieć, podjąć działania skierowane na realizację określonych wartości. Taka działalność jest dla osób w okresie późnej dorosłości jedną z najlepszych strategii adoptowania się do aktualnej sytuacji życiowej. Samo działanie staje się wartością – daje poczucie celu, dążenia ku czemuś, ku drugiemu człowiekowi<sup>5</sup>.

Przeciwnieństwem aktywności jest bierność kojarzona na ogół z chorobą, niepełnosprawnością i zakłóconymi relacjami międzyludzkimi. Człowiek stroniący od jakichkolwiek form aktywności naraża się na utratę społecznej akceptacji i na życie w osamotnieniu. Osoba bierna i wycofana potrzebuje pozytywnego wsparcia, czyli aktywizacji. Aktywizacja to pobudzanie do działania, to zespół zabiegów, których celem jest wzrost zainteresowania, samodzielności i aktywności w różnych kierunkach: poznawczym, wytwórczym, kulturalnym czy społecznym. Aktywizacja osób starszych wiąże się z rozbudzaniem w nich przekonania, że w starości można, a nawet należy kontynuować swoje pasje oraz dbać o samorozwój, który jest szansą na wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie. W starszych osobach tkwi duży potencjał, który powinien zostać uwolniony i wykorzystany. Człowiek wraz z nabywaniem lat nie traci wszystkich swoich możliwości. Posiada wiedzę, umiejętności i doświadczenie, które winny być wykorzystane z pożytkiem dla wszystkich, zarówno w rodzinie, jaki i w

---

<sup>4</sup> Por. J. SEMKÓW, *Niektóre problemy aktywności społeczno-kulturalnej w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, red. A. FABIŚ, wyd. Biblioteka Gerontologii Społecznej, Bielsko-Biała 2008, s. 18; A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt. s. 199-200.

<sup>5</sup> Por. J. HOPKINS, *Attachment, social support, activity, health, and well-being in senior women*, wyd. University of Texas at Austin, Austin 1993, s. 37-62; A. CHABIOR, A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, *Starzenie się*, dz. cyt., s. 82-83.

społeczeństwie. W kontekście starzenia się społeczeństw, aktywizacja osób starszych i właściwe rozwiązania w zakresie polityki senioralnej mają ogromne znaczenie<sup>6</sup>. Dbłość o rozwój ludzkiego kapitału jest wyrazem troski o społeczny rozwój. Oznacza to, że najważniejsze i najlepsze inwestycje, są zawsze inwestycjami w ludzi. Niestety, przy ogólnie niskim poziomie zrozumienia dla rozwoju kapitału społecznego, starość postrzegana jest bardziej jako problem, zagrożenie społeczne i niepożądane zjawisko, a nie jako wyzwanie posiadające implikacje w sferze zmian struktury społecznej oraz ekonomicznej<sup>7</sup>.

Społeczna aktywizacja jest złożonym procesem, którego celem jest włączenie w struktury społeczne osób wykluczonych lub zagrożonych wykluczeniem, poprzez stworzenie odpowiednich warunków, okoliczności, sytuacji i miejsc zachęcających osoby w podeszłym wieku do działania. Jest to również proces pobudzania inicjatyw społecznych na rzecz aktywności seniorów. Różne formy aktywizacji uzależnione są w głównej mierze od indywidualnych cech człowieka, takich jak: wiek, wykształcenie, zainteresowania, stan zdrowia oraz czynników zewnętrznych, do których należą miejsce zamieszkania, a także możliwości organizacyjne i materialne podejmowanych działań<sup>8</sup>.

Wielki wpływ na zmianę społecznej aktywności ma przejście na emeryturę. Emerytura, to nie tylko pobierane każdego miesiąca, a wypracowane przez lata uposażenie. Jest ona bardziej stanem psychologicznym, fizjologicznym i społecznym. Jednym kojarzy się z wolnością i swobodą spędzania wolnego czasu, dla innych jest tożsama ze starością, ograniczoną sprawnością i poczuciem straty. Przejście na emeryturę nie jest czymś nagłym. Chociaż dokonuje się z pewnym przygotowaniem i

---

<sup>6</sup> Por. R. PAWLISZKO, I. ZAKOWICZ, *Inicjatywy społeczne seniora*, [w:] *Aktywny senior. Człowiek spełniony*, red. A. SKRZEK, wyd. PZWL, Warszawa 2018, s. 117; A. CHABIOR, A. FABIŚ, J. WAWRZYNIAK, *Starzenie się*, dz. cyt., s. 80; K. BŁASZCZUK, D. RYMKOWSKA, *Problemy*, dz. cyt., s. 46-48; C. KUPISIEWICZ, M. KUPISIEWICZ, *Słownik pedagogiczny*, wyd. PWN, Warszawa 2009, s. 9; A. KURZELEWSKA, B. KURZELEWSKI, M. TOMASZEWSKA-LASZCZAK, P. CZERWIŃSKI, M. PAPROCKA-BOROWICZ, E. GNUS, K. DORNA, J. GNUS, *Aktywizacja seniorów – przykłady dobrych praktyk na podstawie powiatu radomszczańskiego*, [w:] *Starość nie jedną ma twarz. Badania interdyscyplinarne nad starością*, red. G. LIBOR, wyd. Internetowe e-bookowo, 2017, s. 252; S. STEUDEN, *Wybrane psychologiczne aspekty*, dz. cyt., s. 308; R. OSSOWSKI, *Rola osób w starszym wieku w rodzinie i w społeczeństwie*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, dz. cyt., s. 46.

<sup>7</sup> Por. R. MAJER, *Polityka samorządowa wobec starości. Strategie i podmioty*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2018, s. 153; J. AULEYTNER, *Polityka społeczna. Teoria i organizacja*, wyd. Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP, Warszawa 2000, s. 97; B. SZATUR-JAWORSKA, *Starzenie się ludności – zadania dla pracy socjalnej*, [w:] *Aktywizacja – integracja – spójność społeczna. W poszukiwaniu innowacyjnych rozwiązań w obszarze polityki społecznej i pracy socjalnej*, red. K. WÓDZ, K. FALISZEK, wyd. Edukacyjne Akapit, Toruń 2009, s. 51; E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 99.

<sup>8</sup> Por. A. CHABIOR, A. FABIŚ, J. WAWRZYNIAK, *Starzenie się*, dz. cyt., s. 81.

wiedzą człowieka, to jednak zawsze wiąże się z dużym stresem i uważane jest jako jedno z ważniejszych wydarzeń krytycznych. Prowadzi do konieczności reorganizacji stylu życia, zmusza do przemyślenia sytuacji życiowej, redefinicji pełnionych funkcji i ról społecznych oraz dotychczasowego miejsca w społeczeństwie<sup>9</sup>.

Społeczna aktywność będących w wieku emerytalnym seniorów jest lekiem na ich marginalizację i samotność, będącą rezultatem opuszczenia domu przez dorosłe dzieci oraz wycofania z zawodowej aktywności. To także sposób na zaspokojenie potrzeby bycia użytecznym i kontroli nad własnym życiem. Coraz więcej instytucji, organizacji i firm podejmuje działania na rzecz wzbogacenia i urozmaicenia palety dóbr i usług kierowanych do osób starszych. Seniorzy, zwłaszcza z większych ośrodków miejskich, mają szansę uczestniczyć w spotkaniach „Klubów Seniora”, wykładach, seminariach i ćwiczeniach prowadzonych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku, konferencjach, projektach i warsztatach realizowanych przez Centra Seniora. Bogatą ofertą kursów i programów dysponują oddziały Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, a Gminne i Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej służą pomocą materialną oraz zaspokajają zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze. Wiele podmiotów rządowych, samorządowych i pozarządowych podejmuje działania aktywizujące osoby starsze<sup>10</sup>.

Szybkie starzenie się społeczeństwa nie jest tylko polskim problemem. Dotyczy on całego europejskiego kontynentu. Na wniosek Komisji Europejskiej, rok 2012 został przez Parlament Europejski oraz Radę Unii Europejskiej ogłoszony „Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej”, a aktywizacja starszych osób została określona jako kluczowy cel unijnych inicjatyw. W specjalnie przygotowanych opracowaniach, wśród czynników zdecydowanie utrudniających większy udział osób starszych w życiu społecznym, wskazuje się na ciągle istniejące bariery architektoniczne, skutkujące trudnościami w poruszaniu się i w podróżowaniu transportem publicznym. Według sondażu Eurobarometru duża część polskich seniorów, właśnie z tych powodów, uważa swoją okolicę jako nieprzyjazną dla osób w swoim wieku. Punktem wyjścia do tworzenia sprzyjających warunków dla bezpiecznego i samodzielnego poruszania się osób starszych jest właściwe projektowanie przestrzeni publicznych oraz odpowiednia strategia transportowa. Bez

---

<sup>9</sup> Por. J. SEMKÓW, *Niektóre problemy*, dz. cyt. s. 20-21; R. PAWLISZKO, I. ZAKOWICZ, *Inicjatywy*, dz. cyt., s. 115-116; K. BŁASZCZUK, D. RYNKOWSKA, *Problemy*, dz. cyt., s. 51-53; L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy*, dz. cyt., s. 32-35; N. PIKUŁA, *Etos starości*, dz. cyt. s. 117.

<sup>10</sup> Por. R. PAWLISZKO, I. ZAKOWICZ, *Inicjatywy*, dz. cyt., s. 118; A. KURZELEWSKA, B. KURZELEWSKI, M. TOMASZEWSKA-LASZCZAK, P. CZERWIŃSKI, M. PAPROCKA-BOROWICZ, E. GNUS, K. DORNA, J. GNUS, *Aktywizacja seniorów*, dz. cyt., s. 245.

tego, nawet najlepiej zorganizowane i przeprowadzane inicjatywy na rzecz aktywizacji osób starszych nie przyniosą spodziewanych rezultatów, gdyż zwyczajnie adresaci tych działań nie będą mieli możliwości wziąć w nich udziału<sup>11</sup>.

Przykładem działań społecznie aktywizujących ludzi w podeszłym wieku, podejmowanych na szczeblu rządowym, jest program „Senior+”. Celem programu jest zwiększenie aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym poprzez tworzenie i rozbudowę infrastruktury ośrodków wsparcia w środowisku lokalnym w postaci sieci Dziennych Domów „Senior+” i Klubów „Senior+”. Program zapewnia wsparcie seniorów poprzez ofertę prozdrowotną, obejmującą usługi w zakresie aktywności ruchowej i kinezyterapii, jak również oferty edukacyjne, kulturalne i opiekuńcze. Udostępniona w ramach programu infrastruktura pozwala seniorom aktywnie spędzać wolny czas, a także aktywizuje ich do działań samopomocowych i na rzecz lokalnego środowiska. Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej pod koniec 2019 roku funkcjonowało ponad 780 Klubów i Domów „Senior+”, dysponujących łącznie blisko dwudziestoma tysiącami miejsc<sup>12</sup>.

Na szczeblu samorządowym, praktycznie w każdym mieście i gminie, dostępna jest specjalna oferta, której adresatami są seniorzy. Dla przykładu w Sosnowcu od 2014 roku funkcjonuje program „Aktywny Senior 60+” skierowany do osób, które ukończyły sześćdziesiąty rok życia i mieszkają na terenie tego miasta. Wśród głównych celów programu znajduje się inicjowanie i organizowanie przedsięwzięć z udziałem osób starszych. Uczestniczący w tym programie seniorzy mogą korzystać ze specjalnych propozycji i promocji przygotowanych z myślą o nich przez instytucje i firmy zgłoszone do projektu. Tańsze wycieczki i wyjazdy, ulgi specjalne na zakup biletu na wydarzenia kulturalne, zniżki na pobyt w sanatoriach i ośrodkach wypoczynkowych, rabaty w kawiarniach i lokalach gastronomicznych, niższe ceny za zabiegi medyczne oraz wybrane usługi – to tylko niektóre korzyści dla sosnowieckich seniorów wynikające z realizacji projektu<sup>13</sup>. Samorządy, wspierane przez różne organizacje i

---

<sup>11</sup> Por. D. JANKOWSKA, I. LEŚNIAKOWSKA-MATUSIAK, A. WNUK, *Mobilność seniorów w Europejskim Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej*, [w:] *Współcześni ludzie wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*, dz. cyt., s. 301-305.

<sup>12</sup> Por. DZIENNIK URZĘDOWY RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ, *Monitor Polski*, poz. 1254, Warszawa 2016, s. 5; MINISTERSTWO RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ, „Senior+” 2020 – powstanie blisko 200 nowych placówek, [w:] (Internet, 21.05.2020) [www.gov.pl/web/rodzina/senior-2020--powstanie-blisko-200-nowych-placowek](http://www.gov.pl/web/rodzina/senior-2020--powstanie-blisko-200-nowych-placowek).

<sup>13</sup> Por. *Uchwała nr 676/XXXVIII/2013 Rady Miejskiej w Sosnowcu z dnia 23 maja 2013 roku w sprawie przyjęcia Programu „Aktywny Senior 60+”*, [w:] (Internet, 23.05.2020), [www.bip.um.sosnowiec.pl/a,489922,uchwala-nr-676xxxviii2013-z-dnia-23-maja-2013-roku-w-sprawie-przyjecia-programu-aktywny-senior-60.html](http://www.bip.um.sosnowiec.pl/a,489922,uchwala-nr-676xxxviii2013-z-dnia-23-maja-2013-roku-w-sprawie-przyjecia-programu-aktywny-senior-60.html).

fundacje, podejmowanymi działaniami aktywizują seniorów, ale także przyczyniają się do przeciwdziałania społecznemu wykluczeniu ich i marginalizacji. Społecznej aktywizacji osób starszych służą organizowane w coraz większej ilości miejscowości i gmin Dni oraz Tygodnie Seniora, które wpisują się w kalendarium imprez o zasięgu lokalnym, krajowym i międzynarodowym. Wspomniany Tydzień Seniora od 2015 roku organizowany jest w Jaworznie. Oferta programowa obchodów tych dni jest bardzo bogata i obejmuje m.in. wydarzenia o charakterze kulturalnym, oświatowym, zdrowotnym i religijnym. Seniorzy mogą wziąć udział w koncertach i przedstawieniach, odczytach i wykładach, zabawach tanecznych i rajdzie „Nordic Walking”. Przedstawiane są oferty „Klubów Seniora”, prezentują się Koła Gospodyń Wiejskich, odbywają się targi pracy i wolontariatu dla seniorów, a całość kończy wspólna Msza Święta sprawowana w jaworznińskiej Kolegiacie w intencji osób starszych<sup>14</sup>.

Tam, gdzie ani rodzina, ani system działań instytucjonalnych nie jest w stanie wypełnić relacjami międzyludzkimi życiowej przestrzeni osoby starszej, cenną inicjatywą, przeciwdziałającą wykluczeniu społecznemu, są grupy samopomocowe seniorów. Należą one do systemu wsparcia opartego na więziach, wzajemnych odczuciach, podobnych doświadczeniach i przeżyciach, a co za tym idzie, także na silnych związkach emocjonalnych. Umacniają psychicznie seniorów, dodają sił przez utrwalenie świadomości obecności drugiego człowieka i możliwości uzyskania wsparcia innych osób<sup>15</sup>.

Działania samopomocowe ludzi starszych budują ich podmiotowość, poczucie sprawczości, niezależności i wolności. Seniorzy są tu kreatorami własnego życia oraz inicjatorami stosunków z innymi, a nie jedynie obiektem oddziaływania podmiotów i instytucji społecznych. Są samoopowiedzialnymi uczestnikami procesu przezwyciężania trudności, lęku i wyobcowania społecznego. Przez działania samopomocowe i obecność drugiego człowieka, otwartego i gotowego do współdziałania, zdolnego do udzielenia pomocy i wsparcia, seniorzy stwarzają sobie nawzajem warunki budowania bezpieczeństwa psychicznego i świadczenia wzajemnych usług w zakresie ułatwiających codzienne funkcjonowanie i realizację czynności

---

<sup>14</sup> Por. D. KASPRZYK, *Ruszył IV Tydzień Seniora!*, [w:] (Internet, 28.05.2020), [www.extra.info.pl/index.php/2019/09/30/ruszył-iv-tydzien-seniora](http://www.extra.info.pl/index.php/2019/09/30/ruszył-iv-tydzien-seniora).

<sup>15</sup> Por. A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt. s., 203.

życiowych. Działania samopomocowe są wypełnieniem idei otwarcia się osób starszych na świat i drugiego człowieka, stwarzają warunki do aktywności i twórczości<sup>16</sup>.

Chęć uczynienia czegoś pożytecznego dla innych ludzi, na zasadzie samopomocy, wyraża co trzeci senior. Wśród deklarowanych działań, które osoby starsze są skłonne podejmować na rzecz innych, najczęściej wskazywane jest dotrzymanie towarzystwa, pomoc w drobnych naprawach domowych, sprzątanie mieszkania i prowadzenie ogrodu, opieka nad zwierzętami, pomoc w robieniu zakupów czy w załatwianiu spraw urzędowych. Niestety, są to w większości przypadków jedynie deklaracje, a nie rzeczywiste zaangażowanie osób w podeszłym wieku w działania samopomocowe, które w polskiej rzeczywistości jest znacznie mniejsze. Pokazują jednak silną potrzebę o charakterze psychologicznym społecznej użyteczności oraz własnej aktywności zewnętrznej. Dlatego działania aktywizujące winny umożliwić seniorom w większym stopniu organizowanie przedsięwzięć o charakterze samopomocowym<sup>17</sup>.

Nadzwyczaj ważną dziedziną zaangażowania osób w podeszłym wieku w życie społeczne jest wolontariat, czyli dobrowolne, świadome i nieodpłatne działanie na rzecz innych. Rozumiany w wymiarze podmiotowym wolontariat seniorów, w którym osoba starsza jest dawcą, a nie biorcą działań pomocowych, stwarza szanse wykorzystania własnych doświadczeń i umiejętności, których w dojrzałym wieku nie brakuje. W tym przypadku wiek nie jest przeszkodą, ale ważnym atutem – zwłaszcza wtedy, gdy zaangażowanie wymaga dużego życiowego doświadczenia, umiejętności słuchania, cierpliwości i empatii. Wolontariat, ponieważ obejmuje całą paletę różnorodnych działań, rozwija wszechstronne zainteresowania i pasje. Wiąże się ze wsparciem osób ubogich i niesamodzielnych, jak również z aktywnością w obszarze edukacji, kultury, ekologii czy sportu. Wolontariuszy potrzebują organizacje pozarządowe, Kluby i Domy Seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, domy opieki społecznej, świetlice środowiskowe dla dzieci i młodzieży, hospicja, przytuliska, organizacje kościelne, schroniska dla zwierząt. Każdy zainteresowany wolontariatem senior może realizować się w wielu rodzajach prac. Mogą to być zajęcia związane z opieką nad potrzebującą wsparcia osobą: spędzanie razem z nią czasu, głośne czytanie książek, gra w szachy, pomoc w zakupach i sprzątaniu mieszkania, odrabianie lekcji z dziećmi w świetlicy.

---

<sup>16</sup> Por. N. PIKUŁA, *Etos starości*, dz. cyt. s. 112; A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt. s., 204.

<sup>17</sup> Por. E. PIATCZYK, *Potrzeby i oczekiwania osób starszych na przykładzie mieszkańców Gdańska*, [w:] *Współcześni ludzie wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*, dz. cyt., s. 324-326.

Również pomoc logistyczna i techniczna w organizacji imprez, wydarzeń kulturalnych, pikników, festynów parafialnych, przygotowanie ulotek lub plakatów, redagowanie tekstów do lokalnych gazetek, udzielanie specjalistycznych porad<sup>18</sup>.

Wolontariat jest propozycją dla każdej osoby, która chce twórczo i pożytecznie zagospodarować swój wolny czas. Pozwala on seniorowi nawiązać nowe znajomości, jest źródłem dużej satysfakcji, wzmacnia poczucie bycia potrzebnym i podnosi samoocenę. Stawiając człowieka w obliczu ludzkich tragedii i niemocy, każe pochylić się nad jego nieszczęściem, wymuszając jednocześnie pokonywanie własnych trudności i ograniczeń. Otwarcie na drugiego człowieka sprzyja mniejszej koncentracji osoby w podeszłym wieku na własnych kłopotach i dolegliwościach – zajmując się innymi, zapomina o sobie, o własnych problemach, także tych zdrowotnych. Seniorzy aktywnie działający w wolontariacie łagodzą kumulowany latami stres, często wychodząc z depresji, na którą wcześniej chorowali. Problemem jest to, że w osobach starszych nie jest łatwo przełamać barierę lęku przed niepowodzeniem. Seniorzy często wątpią we własne siły, uważają, że nie poradzą sobie z nowymi wyzwaniem. By uniknąć niepowodzenia i nieprzychylnych komentarzy otoczenia, wolą się nie angażować. Dlatego tak ważne jest motywowanie ich do działania<sup>19</sup>.

Istotnym rodzajem aktywności społecznej jest obecność na rynku pracy. W przypadku osób starszych zdarza się, że w związku z ich wiekiem, są one nierówno traktowane. Takie uprzedzenia, stereotypy i dyskryminacja związana z wiekiem nazywana jest ageizmem. Głównym założeniem, na którym bazują stereotypy dotyczące osób starszych, jest przekonanie o złym stanie ich zdrowia, a tym samym o niesprawności, niesamodzielności i niskiej przydatności. Ageizm ma nie tylko bezpośredni wpływ na jakość życia i świadomość osób starszych, lecz także skutkuje wymiernymi stratami dla całej gospodarki. Szacuje się, że każdego roku w skutek dyskryminacji seniorów na rynku pracy straty społeczeństwa, w postaci utraconych zasobów, liczone są w miliardach. Utrzymanie lub pozyskanie odpowiedniego poziomu

---

<sup>18</sup> Por. A. CHABIOR, *Z badań*, dz. cyt., s. 33; A. KURZELEWSKA, B. KURZELEWSKI, M. TOMASZEWSKA-LASZCZAK, P. CZERWIŃSKI, M. PAPROCKA-BOROWICZ, E. GNUS, K. DORNA, J. GNUS, *Aktywizacja seniorów*, dz. cyt., s. 245-246; R. PAWLISZKO, I. ZAKOWICZ, *Inicjatywy*, dz. cyt., s. 118-119; A. CHABIOR, A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, *Starzenie się*, dz. cyt., s. 83; A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt., s. 205; N. PIKUŁA, *Etos starości*, dz. cyt. s. 114.

<sup>19</sup> Por. A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt., s. 206-207; A. KURZELEWSKA, B. KURZELEWSKI, M. TOMASZEWSKA-LASZCZAK, P. CZERWIŃSKI, M. PAPROCKA-BOROWICZ, E. GNUS, K. DORNA, J. GNUS, *Aktywizacja seniorów*, dz. cyt., s. 245-246; A. CHABIOR, A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, *Starzenie się*, dz. cyt., s. 84.

zatrudnienia osób, których wiek do niedawna uznawany był za poprodukcyjny, dla większości krajów europejskich staje się priorytetem społecznym i ekonomicznym. W najbliższych latach przyszłość wielu gospodarek zależeć będzie od aktywności zawodowej osób właśnie w tym wieku, posiadających siły, chęci do pracy oraz wysokie kwalifikacje i umiejętności<sup>20</sup>.

Państwowe instytucje, samorządy i organizacje pozarządowe podejmują działania umożliwiające starszym osobom, których stan zdrowia na to pozwala, podjąć dodatkową formę zarobkowania, a przez to także zwiększyć własne dochody. Taki powód kontynuowania pracy w wieku emerytalnym deklaruje 70% seniorów aktywnych zawodowo. Sposobów na poprawę kondycji finansowej jest wiele, jednak skorzystanie z nich, podobnie jak w kwestii wolontariatu, wymaga odwagi zaczęcia w życiu czegoś nowego. Seniorzy mogą otrzymać pomoc prawną, jak założyć na emeryturze własną działalność gospodarczą, gdzie i jakie dokumenty złożyć, jakie umowy podpisać. Także chałupnictwo, opieka nad dziećmi czy udzielanie korepetycji, poza satysfakcją, dają także wymierne korzyści w postaci funduszy, które senior może wykorzystać na codzienne potrzeby oraz rozwijanie własnych pasji<sup>21</sup>. Pracujący emeryci lepiej oceniają swoje zdrowie niż niepracujący, wskazują też na inne zalety dłuższej aktywności zawodowej – organizacja życia, witalizacja egzystencji, mobilizacja do działania, kontakty z innymi ludźmi, poczucie bycia potrzebnym i użytecznym. Praca w tym wieku zaspokaja więc potrzeby psychospołeczne, samorealizacji i utrzymania statutu społecznego<sup>22</sup>.

Ciekawą formą aktywizacji społecznej osób w wieku poprodukcyjnym są „Kluby Seniora”. Są to nieformalne grupy, tworzone spontanicznie i prowadzone przez samych seniorów, choć najczęściej wspierane przez jednostki, przy których powstają. Skupiają bądź to emerytowanych pracowników (kluby zakładowe), bądź mieszkańców danego osiedla czy miejscowości (kluby miejskie, gminne, osiedlowe, parafialne). Są płaszczyzną spotkania i porozumienia osób o podobnych priorytetach, wartościach,

---

<sup>20</sup> Por. P. SZUKALSKI, *Jesteśmy to winni*, dz. cyt., s. 79; A. FABIŚ, J. WAWRZYNIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt., s. 222-223; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Ageizm – dyskryminacja ze względu na wiek*, [w:] (Internet, 28.05.2020), [www.institutobywatelski.pl/17845/lupa-institutu/ageizm-dyskryminacja-ze-wzgledu-na-wiek](http://www.institutobywatelski.pl/17845/lupa-institutu/ageizm-dyskryminacja-ze-wzgledu-na-wiek); K. UZAR, *Wychowanie*, dz. cyt., s. 56-57.

<sup>21</sup> Por. A. KURZELEWSKA, B. KURZELEWSKI, M. TOMASZEWSKA-LASZCZAK, P. CZERWIŃSKI, M. PAPROCKA-BOROWICZ, E. GNUS, K. DORNA, J. GNUS, *Aktywizacja seniorów*, dz. cyt., s. 251-252; A. FABIŚ, J. WAWRZYNIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt., s. 225; L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy*, dz. cyt., s. 37.

<sup>22</sup> Por. N. PIKUŁA, *Etos starości*, dz. cyt. s. 113; A. FABIŚ, J. WAWRZYNIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt., s. 225-230; L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy*, dz. cyt., s. 37.

zainteresowaniach i sposobach realizowania siebie. Celem tych instytucji, poza zagospodarowaniem wolnego czasu, jest zaspokojenie potrzeb wyższego rzędu i kulturalnej edukacji. Są miejscem, w którym seniorzy mogą rozwijać swoje hobby, realizować zainteresowania, czuć się w kręgu ludzi i spraw, które znają i rozumieją. Taka zresztą jest idea „Klubów Seniora” – mają integrować i wspierać aktywność osób starszych, ale przede wszystkim zapewniać im dobre towarzystwo, w pobliżu miejsca zamieszkania<sup>23</sup>.

Działalność „Klubów Seniora” związana jest przede wszystkim ze środowiskiem lokalnym, ale się do niego nie ogranicza. Kluby stwarzają swoim członkom możliwość poznawania innych regionów i miejsc. Dokonuje się to m.in. poprzez organizację wyjazdów edukacyjnych i wycieczek krajoznawczych. Wiele osób starszych, przez różnego rodzaju ograniczenia i obowiązki, nie miało okazji wcześniej nigdzie wyjeżdżać. W podeszłym wieku, gdy zobowiązań jest mniej, nadarza się sposobność, by seniorzy mogli nadrobić te zaległości. To także znakomity sposób na integrację środowiska. Etap planowania i przygotowania wyjazdu stwarza możliwość wykazania się kreatywnością: układanie tras wycieczek, zaplanowanie potrzebnego budżetu, pozyskanie funduszy czy poszukanie potencjalnych sponsorów – wszystko to angażuje oraz pobudza do dalszego działania<sup>24</sup>.

Popularność i zainteresowanie działalnością „Klubów Seniora” ciągle wzrasta. Zwiększa się także ich oferta, która staje się coraz bardziej dostosowana do współczesnych potrzeb starszych ludzi. „Kluby Seniora” przestają być postrzegane jedynie jako jedna z form pracy socjalnej, której zadaniem jest aktywizacja życiowa osób w podeszłym wieku, a tym samym utrzymanie ich do jak najdłuższych lat w naturalnym dla nich środowisku, w samowystarczalności i samodzielności życiowej. Coraz częściej widzi się w nich miejsca podejmujące interesujące inicjatywy: od działań wypełniających wolny czas, poprzez kursy komputerowe i językowe, warsztaty artystyczne, po kluby fitness i gabinety kosmetyczne. Tak funkcjonujące „Kluby Seniora” doskonale wpisują się w promowany model dobrego, czyli aktywnego starzenia się, budzą szacunek do aktywnych ludzi starszych i stają się podstawą do budowania pozytywnych postaw wobec starości<sup>25</sup>. Lokalna społeczność ma duże pole do działania na rzecz aktywizacji starszych osób. Regionalne muzea, domy kultury oraz

---

<sup>23</sup> Por. A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt. s., 216-218; K. BŁASZCZUK, D. RYNKOWSKA, *Problemy*, dz. cyt., s. 52-55.

<sup>24</sup> Por. B. SZATUR-JAWORSKA, P. BŁĘDOWSKI, M. DZIĘGIELEWSKA, *Podstawy*, dz. cyt., s. 174.

<sup>25</sup> Por. A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt. s., 216-219.

biblioteki publiczne często organizują spotkania autorskie z ciekawymi ludźmi, których różnorodność sprawia, że są one adresowane do szerokiej grupy odbiorców. Nie brakuje zagadnień dotyczących sztuki, historii, literatury, a nawet ekonomii. Także koncerty, spektakle, pokazy i wystawy mogą okazać się atrakcyjną propozycją dla seniorów<sup>26</sup>.

Spotkania integracyjne są ważną formą pobudzania seniorów do aktywności. Ich ideą jest łączenie ludzi, nawiązywanie i rozwijanie kontaktów międzyludzkich oraz budowanie poczucia tożsamości z grupą. Umożliwiają one wymianę poglądów, są sposobem na przyjemne spędzenie wolnego czasu. Wspólne świętowanie świąt i rocznic o charakterze narodowym i religijnym, śpiewy pieśni patriotycznych, kołędowanie, organizowanie poczęstunków stwarza przestrzeń dla wymiany poglądów, wyzwala potrzebę wzajemnej akceptacji i tolerancji dla przekonań i przyzwyczajzeń innych ludzi<sup>27</sup>.

## 2. Aktywność edukacyjna w życiu osób starszych

W ciągu całego swojego życia człowiek rozwija się, stopniowo przechodząc przez kolejne fazy od dzieciństwa aż do starości. Zmiany i rozwój własnej osoby oraz przemiany zachodzące w kulturze i w społeczeństwie domagają się stałej korekty, stanowiąc postulat permanentnej edukacji. Uczucie się przez całe życie postrzegane jest dziś jako społeczny obowiązek. Jest odpowiedzią na wyzwania zmieniającego się w szybkim tempie świata. Doświadczenia życiowe seniora często okazują się niewystarczające do życia w aktualnej rzeczywistości. Stary człowiek nie umie posługiwać się nową technologią, nie rozumie przemian zachodzących w kulturze, nie ogarnia przekazu informacji, nie rozumie języka swoich dzieci i wnuków. Jeśli nie chce być wykluczonym i zepchniętym na margines życia, winien nieustannie się uczyć, rozwijać posiadane kompetencje oraz zdobywać nowe<sup>28</sup>. Tymczasem, według danych zawartych w strategii „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność”, żyjący w Polsce seniorzy charakteryzują się bardzo

---

<sup>26</sup> Por. A. KURZELEWSKA, B. KURZELEWSKI, M. TOMASZEWSKA-LASZCZAK, P. CZERWIŃSKI, M. PAPROCKA-BOROWICZ, E. GNUS, K. DORNA, J. GNUS, *Aktywizacja seniorów*, dz. cyt., s. 246.

<sup>27</sup> Por. A. KURZELEWSKA, B. KURZELEWSKI, M. TOMASZEWSKA-LASZCZAK, P. CZERWIŃSKI, M. PAPROCKA-BOROWICZ, E. GNUS, K. DORNA, J. GNUS, *Aktywizacja seniorów*, dz. cyt., s. 248.

<sup>28</sup> Por. M. DZIĘGIELEWSKA, *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, „Chowanna” 65(2009) nr 2(33), s. 50-51; W. WNUK, *Obrazy starości myślą malowane*, wyd. Pavos, Wrocław 2016, s. 97-101.

niską aktywnością edukacyjną, mierzoną udziałem w kształceniu formalnym i nieformalnym. Poziom ich uczestnictwa w kształceniu i różnych formach szkoleń jest jednym z najniższych w Unii Europejskiej i wynosi 0,6%, wobec średniej europejskiej będącej na poziomie 4,8%. Stanowi to ogromne wyzwanie dla władz państwowych i samorządowych oraz organizacji i instytucji zajmujących się problematyką osób w podeszłym wieku<sup>29</sup>.

Edukacja dorosłych, a zwłaszcza starszych osób, jest pewnym fenomenem XX i XXI wieku. W połowie minionego stulecia nie podejmowano nawet dyskusji na temat potrzeby kształcenia seniorów, uważając je za nieuzasadnione i zbyteczne. W tym czasie edukacja osób dorosłych pełni funkcję zastępczą wobec oświaty formalnej. Kształcenie dorosłych ogranicza się do alfabetyzacji. Późny okres dorosłości nie jest postrzegany jako właściwy dla podejmowania aktywności edukacyjnej. Ostatnie dziesięciolecie przyniosły znaczącą zmianę w możliwości kształcenia starszych osób, wynikającą przede wszystkim z przeobrażeń kulturowych i demograficznych. Wzrost średniej długości życia, połączony z lepszym stanem zdrowia seniorów, a także z wyższym poziomem ich wykształcenia, przekładają się na większe niż kiedyś zainteresowanie uczestnictwem w różnych formach edukacji i aktywności. Skutkuje to zwiększającą się także liczbą placówek posiadających specjalną ofertę dostosowaną do seniorów i wzrostem liczby uczestniczących w tego typu zajęciach osób starszych<sup>30</sup>.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego za rok 2018 oraz Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w Polsce funkcjonuje około 640 Uniwersytetów Trzeciego Wieku, na których studiuje łącznie ponad 113 tysięcy słuchaczy. We wszystkich placówkach tego typu, w porównaniu do lat minionych, odnotowuje się znaczny, wielokrotny wzrost liczby studiujących seniorów. Dla przykładu, na Uniwersytecie Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc w Warszawie w pierwszym roku jego funkcjonowania (1975/1976) studiowało 323 seniorów, podczas gdy w roku 2018/2019 już ponad dwa i pół tysiąca. Populację słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku można określić w następujący sposób: jest

---

<sup>29</sup> Por. DZIENNIK URZĘDOWY RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ, *Monitor Polski*, poz. 1169, Warszawa 2018, s. 21; W. BORCZYK, W. NALEPA, B. KNAPIK, W. KNAPIK, *Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, wyd. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Nowy Sącz 2019, s. 17.

<sup>30</sup> Por. B. ZIĘBIŃSKA, *Uniwersytetu trzeciego wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, wyd. Naukowe Śląsk, Katowice 2010, s. 52-55; K. BŁASZCZUK, D. RYNKOWSKA, *Problemy*, dz. cyt., s. 53-55; N. PIKUŁA, *Etos starości*, dz. cyt. s. 114; E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia seniorów*, [w:] *Aktywność społeczna*, dz. cyt., s. 96; M. MALEC, *Czy osoby starsze potrzebują nauczyciela? W poszukiwaniu geragoga*, [w:] *Aktywność społeczna*, dz. cyt., s. 130.

nią kobieta (84 % uczestniczących w zajęciach stanowią kobiety), w wieku od 61 do 75 lat (72% studiujących seniorów to osoby z tej grupy wiekowej), z wykształceniem średnim (ponad 50%) bądź wyższym (blisko 40%)<sup>31</sup>.

Ideę kształcenia ludzi w podeszłym wieku na Uniwersytetach Trzeciego Wieku zapoczątkował profesor socjologii prawa międzynarodowego Pierre Vellas, zakładając w roku 1973 w Tuluzie pierwszą placówkę tego typu. Dwa lata później, także z jego inicjatywy, w celu propagowania idei aktywizacji osób starszych, powstaje Międzynarodowe Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W tym samym roku, dzięki zaangażowaniu profesor nauk medycznych Haliny Szwarz, powstaje pierwszy w Polsce Uniwersytet Trzeciego Wieku. Placówka, która działa do dziś i nosi tytuł jej założycielki, mieści się przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Najczęściej podmiotami prowadzącymi uniwersytety dla seniorów są wyższe uczelnie. Nie brakuje też Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które powstają z inicjatywy i pod patronatem instytucji i stowarzyszeń propagujących kulturę i edukację (samorządy, ośrodki pomocy społecznej, centra kultury czy biblioteki)<sup>32</sup>.

Nie istnieje jeden, powszechnie przyjęty model Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Placówki te realizują najczęściej autorskie programy uzależnione od kreatywności liderów i ich umiejętności współpracy z innymi instytucjami, a także od miejscowych warunków i możliwości środowiska. Określenie „uniwersytet” jest w gruncie rzeczy kwestią umowną, gdyż instytucje te nie są wpisane w system edukacyjny, nie posiadają prawa do nadawania stopni i tytułów naukowych. W zajęciach mogą uczestniczyć wszyscy, niezależnie od tego, jakie wykształcenie posiadają. Najczęściej jednak

---

<sup>31</sup> Por. GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce w 2018 r.*, [w:] (Internet, 30.05.2020) [www.stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-polsce-w-2018-r-,10,2.html](http://www.stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-polsce-w-2018-r-,10,2.html); W. BORCZYK, W. NALEPA, B. KNAPIK, W. KNAPIK, *Standardy*, dz. cyt., s. 11; O. CZERNIAWSKA, *Uniwersytet Trzeciego Wieku, 30 lat działania. Przemiany, dylematy i oczekiwania w epoce ponowoczesnej*, „Chowanna” 65(2009) nr 2(33), s. 110.

<sup>32</sup> Por. A. FABIŚ, A. ŁACINA-ŁANOWSKI, *Uniwersytet Trzeciego Wieku w Oświęcimiu – krótka monografia instytucji*, [w:] *Kreatywna starość. 15-lecie oświęcimskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, red. A. FABIŚ, A. ŁACINA-ŁANOWSKI, Ł. TOMCZYK, wyd. Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Rotmistrza Witolda Pileckiego w Oświęcimiu, Oświęcim 2013, s. 47; E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 96-97; O. CZERNIAWSKA, *Pierre Vellas – twórca Uniwersytetu Trzeciego Wieku w przestrzeni jednostkowej i społecznej*, [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, red. M. DZIĘGIELEWSKA, wyd. Biblioteka Edukacji Narodowej, Łódź 2000, s. 195-196; G. ORZECZOWSKA, *Young – old Uniwersytet Trzeciego Wieku. O zmianach, doskonaleniu form edukacyjnych i podnoszeniu jakości kształcenia*, [w:] *Aktywność społeczna*, dz. cyt., s. 138.

Uniwersytety Trzeciego Wieku współpracują z uczelniami wyższymi, co buduje ich autorytet oraz pomaga w ich sprawnym funkcjonowaniu<sup>33</sup>.

Podstawowym celem dedykowanych seniorom placówek oświatowych nie jest nabywanie czy podnoszenie kwalifikacji zawodowych, lecz popularyzacja nauki i aktywnego spędzania wolnego czasu. Forma i treści zajęć dostosowane do wieku, możliwości i wymagań słuchaczy, służą ogólnie rozumianemu rozwojowi. Dokonuje się to poprzez kształcenie permanentne, obejmujące aktywność umysłową, fizyczną, artystyczną, oświatę sanitarną oraz prowadzenie naukowych badań zmierzających do poznania procesów starzenia się i funkcjonowania osób w okresie późnej dorosłości. Uniwersytety Trzeciego Wieku prowadzą wykłady, dyskusje, seminaria, lektoraty języków obcych, organizują wyjścia do muzeów, teatrów, filharmonii, proponują wycieczki do ciekawych miejsc, zwiedzanie zabytków i pomników przyrody, kierują zajęciami rekreacyjnymi i rehabilitacyjnymi. Podejmują działania skierowane do społeczności lokalnej w celu zmiany warunków życia osób starszych<sup>34</sup>.

Treści spotkań koncentrują się wokół wielu dziedzin wiedzy i nauki, profilaktyki zdrowotnej, życia społecznego, sztuki i postępu technologicznego. Seniorzy chętnie studiują kulturoznawstwo, zdobywają wiedzę o literaturze, teatrze, filmie czy muzyce. Nabywają nowych umiejętności językowych, także podczas intensywnych wyjazdowych kursów językowych, czasem zagranicznych. Największym zainteresowaniem cieszą się zajęcia z języka angielskiego i niemieckiego, ale popularne są także lektoraty z języka francuskiego, hiszpańskiego i włoskiego, jak również z tych bardziej egzotycznych, a nawet z esperanto. Studenci Uniwersytetów Trzeciego Wieku prowadzą kroniki, opisują historie swoich małych ojczyzn, piszą biografie, wspomnienia, pamiętniki, reportaże i eseje. Tworzą prozę i poezję, a także scenariusze do małych form teatralnych. Chętnie analizują kwestie obowiązującego prawa, interesują się psychologią, biorą udział w zajęciach z zakresu medycyny. Studiują nauki przyrodnicze, działają na polu ochrony środowiska i ekologii<sup>35</sup>.

---

<sup>33</sup> Por. W. BORCZYK, *Mamo*, dz. cyt., s. 110-111; E. TRAFIAŁEK, *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, wyd. Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006, s. 180-181.

<sup>34</sup> Por. S. STEUDEN, *Psychologia starzenia się i starości*, wyd. PWN, Warszawa 2012, s. 93-94; M. DZIĘGIELEWSKA, *Edukacja*, dz. cyt., s. 60; E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 96-97; G. ORZECZOWSKA, *Young – old*, dz. cyt., s. 138; W. BORCZYK, *Mamo, co chciałabyś robić?*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl*, dz. cyt., s. 108; H. ZIELIŃSKA-WIĘCZKOWSKA, *Wpływ domów pomocy społecznej i uniwersytetów trzeciego wieku na proces starzenia się społeczeństwa*, [w:] *Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego*, dz. cyt., s. 250.

<sup>35</sup> Por. Z. SZAROTA, *Seniorzy w przestrzeni kulturalno-edukacyjnej społeczeństwa wiedzy*, „Chowanna” 65(2009) nr 2(33), s. 84; W. BORCZYK, *Mamo*, dz. cyt., s. 111; R. OSSOWSKI, *Rola osób*, dz. cyt., s. 59-60.

Oferta programowa ośrodków oświatowych adresowanych do seniorów jest bardzo szeroka i ciągle podlega rozwojowi. Interesującą formułę edukacyjną stanowią studia wiedzy oraz zespoły zainteresowań. Obejmują one, poza wykładami i seminariami, także zajęcia hobbystyczne i klubowe, w ramach których osoby starsze mogą skorzystać z propozycji z zakresu robótek ręcznych: szydełkowania, haftu, dziewiarstwa, tkactwa; rysunku artystycznego i fotografii; kosmetologii: stylizacji i wizażu; florystyki; nauki gry w szachy czy brydża sportowego<sup>36</sup>.

Analizując problematykę odbywających się na przestrzeni lat wykładów, zauważyć można dużą zmianę w zainteresowaniach uczestniczących w nich słuchaczy. W pierwszych latach funkcjonowania ośrodków zajmujących się edukacją seniorów, dużym zainteresowaniem cieszyły się przede wszystkim zagadnienia związane ze zdrowiem, medycyną i religioznawstwem. Obecnie, do najpopularniejszych tematów zaliczyć należy te powiązane z krajoznawstwem i geografią, zmianami w systemach społecznym i politycznym oraz nowymi osiągnięciami naukowymi i technicznymi<sup>37</sup>.

Ważną dziedziną aktywności edukacyjnej starszych osób jest nabywanie przez nich umiejętności obsługi komputera, poruszania się w sieci czy korzystania z poczty elektronicznej. W Polsce z komputera korzysta zaledwie co dziesiąty emeryt. Tyle samo liczy społeczność internautów z grupy wiekowej między 55 a 64 rokiem życia, z tym, że powyżej 65 roku życia odsetek ten spada do zaledwie 2%. Dla porównania, w Norwegii odsetek ten wynosi odpowiednio 54% i 22%, a w Niemczech 65% i 30%. Zauważając te braki, programy kształcenia skierowane do polskich seniorów coraz częściej mają na celu zaznajamianie osób starszych z nowoczesnymi technologiami. Koncentrują się na wykorzystywaniu zdobyczy cywilizacji cyfrowej w codziennym życiu: edycji tekstu, redagowaniu dokumentów, zdalnym załatwianiu spraw urzędowych, obsłudze poczty elektronicznej, bezpiecznym korzystaniu z zasobów internetowych, bankowości elektronicznej czy zakupach w sieci. Osoby korzystające z zajęć komputerowych posiadają różne rodzaje motywacji. Najczęściej jest to motywacja zewnętrzna – wymuszona przez otoczenie. Problemem w zdobywaniu nowych umiejętności jest to, że znaczna część seniorów nie posiada własnego sprzętu

---

<sup>36</sup> Por. Z. SZAROTA, *Seniorzy w przestrzeni*, dz. cyt., s. 86; E. TRAFIAŁEK, *Starzenie się*, dz. cyt., s. 188-189.

<sup>37</sup> Por. G. ORZECZOWSKA, *Young – old*, dz. cyt., s. 142; H. ZIELIŃSKA-WIĘCZKOWSKA, *Wpływ*, dz. cyt., s. 250-251.

komputerowego, nie ma więc okazji do tego, by ugruntować wiedzę poprzez samodzielne ćwiczenia w domu i wykorzystać ją w praktyce<sup>38</sup>.

W tradycyjnie pojmowanym procesie kształcenia jego efektywność w znacznej mierze zależy od nauczyciela, uważanego za najważniejsze ogniwo tego procesu. Do jego zadań należy przygotowanie zajęć dydaktycznych w taki sposób, by osoba ucząca się, wykorzystując cały swój potencjał intelektualny, mogła osiągnąć jak największe sukcesy. Osoby starsze posiadają bogaty bagaż doświadczeń, wiedzę i mądrość, wykazują zróżnicowane oczekiwania edukacyjne, jak również są krytyczni wobec przekazywanej im wiedzy. To specyficzna grupa wymagająca odpowiednio przygotowanego nauczyciela, który swoją postawą i refleksyjnym działaniem powoduje, że spotkania z nim mają dla seniorów charakter nie tylko poznawczy, ale też emancypacyjny – wyzwalający i wzmacniający<sup>39</sup>.

Wiadomo, że intelektualny potencjał osób w wieku sześćdziesięciu i więcej lat nie jest identyczny z tym, jaki posiadają ludzie we wcześniejszych okresach swojego życia. Inteligencja, pamięć, uwaga, poziom spostrzegania zmysłowego, zdolności językowe – czynniki konstytutywne dla owego potencjału, ulegają przeobrażeniom w ciągu życia człowieka. Zmiany te nie są obojętne dla przebiegu i efektywności kształcenia, dlatego nauczyciel nie może ich nie dostrzegać czy ignorować. Jednak dotychczasowe wyniki badań nad przebiegiem procesów poznawczych i zmianami w zakresie inteligencji ogólnej i zdolności specjalnych nie są jednoznaczne. Wymagają więc zachowania dużej ostrożności w wysuwaniu konkretnych wniosków o charakterze teoretycznym i praktycznym<sup>40</sup>.

Zmiany intelektualnego potencjału to nie jedyne przeobrażenia dotyczące pokolenia dzisiejszych polskich sześćdziesięcio- i siedemdziesięciolatków. Jest to pokolenie, które dzieciństwo, młodość i wczesną dorosłość przeżywało w ustroju totalitarnym. W jego dorosłym życiu dokonały się doniosłe przemiany o charakterze politycznym, społecznym i gospodarczym, które całkowicie odmieniły uprzednio istniejący porządek świata. Transformacja ustrojowa zrodziła nowe zjawiska, obce dotychczasowemu doświadczeniu dorosłych Polaków. Mechanizmy gospodarki

---

<sup>38</sup> Por. Z. SZAROTA, *Seniorzy w przestrzeni*, dz. cyt., s. 85-86; Ł. TOMCZYK, *Specyfika kształcenia seniorów w obszarze nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych na przykładzie oświęcimskiego UTW*, [w:] *Kreatywna starość. 15-lecie oświęcimskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, dz. cyt., s. 67-75.

<sup>39</sup> Por. M. MALEC, *Czy osoby*, dz. cyt., s. 130-131.

<sup>40</sup> Por. E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 98; L. ZAJĄC-LAMPARSKA, *Możliwości i metody wspomagania funkcjonowania poznawczego osób starszych*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, dz. cyt., s. 67.

rynkowej, połączone z upadkiem wielu przedsiębiorstw państwowych przyniosły bezrobocie, biedę i bezdomność. Pokolenie to stanęło przed koniecznością nauczenia się, wynikających z demokratycznych zasad społecznego funkcjonowania, nowych reguł postępowania. Listę powyższych przeobrażeń rozszerzają zmiany technologii informatycznych. W tak złożonej i ciągle komplikującej się rzeczywistości żyją aktualni i potencjalni słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Dla wielu z nich zrozumienie tej rzeczywistości bywa trudne, a dla innych wręcz nieosiągalne. Do globalnych celów kształcenia seniorów należy więc jej przybliżenie, nauka interpretacji oraz funkcjonowania we współczesnym świecie. Bez tego uczestnictwo starszego pokolenia w życiu społecznym jest niemożliwe i prowadzi do jego marginalizacji, a nawet całkowitego wykluczenia<sup>41</sup>.

W generacji seniorów tkwi nie zawsze dostrzegany wielki kapitał społeczny, który należy zagospodarować tym bardziej, że sami seniorzy wyrażają potrzebę większej użyteczności społecznej. Edukacja seniorów prowadzi do emancypacji osób w podeszłym wieku, którego efektem jest przejęcie kontroli nad własnym życiem, czyli osiągnięcie samowystarczalności, odpowiedzialności za siebie i własną przyszłość. Wiąże się to z koniecznością przełamywania poczucia bezradności, wyuczonego przez osoby starsze w realiach życia społecznego „PRL-u”. Celem edukacyjnej aktywności jest także pokonywanie stereotypowego myślenia o niemocy starszego człowieka oraz, zgodnie z przekonaniem o naturalnym wycofaniu się osób starszych z życia społecznego, niestosowności podejmowania przez niego pewnych zachowań. Z troszczenie się o siebie w celu osiągnięcia jak najwyższych standardów życia to jeden z podstawowych, globalnych celów edukacji seniorów<sup>42</sup>.

Realizacja celów kształcenia wymaga określenia adekwatnych do nich treści. Seniorzy, podejmujący dalszą edukację, dysponują już pewnym zasobem wiedzy. Posiadają też określone możliwości jej przyswajania. Prowadzone badania psychologiczne w zakresie uczenia się osób starszych, wskazują w sposób jednoznaczny na możliwość opanowania przez nich nowej wiedzy. Naukowcy wykazują, że poziom inteligencji ogólnej utrzymuje się bez zmian do wieku średniego, a nawet dłużej. Niektórzy wręcz uważają, że z wiekiem nie następuje żadna istotna zmiana jej poziomu. Pojawiają się nawet opinie, że 10-15% seniorów posiada poziom inteligencji płynnej, niezbędnej przy rozwiązywaniu zupełnie nowych problemów, na

---

<sup>41</sup> Por. Ł. TOMCZYK, *Specyfika*, dz. cyt. s. 76; E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 98-99.

<sup>42</sup> Por. E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 99-100; W. BORCZYK, *Mamo*, dz. cyt., s. 108.

poziomie wieku młodzieńczego. Badacze nie potwierdzają powszechnego przekonania o znacznym spadku sprawności intelektualnej w okresie starości, co wskazuje, że nie istnieją żadne przesłanki, które pozwalałyby wnioskować o niemożliwości podejmowania przez seniorów procesu kształcenia<sup>43</sup>.

Dla efektywnego kształcenia, poza poziomem inteligencji, podstawowym procesem poznawczym jest pamięć. Semantyczna pamięć, która wraz z wiekiem nie pogarsza się, odpowiada za przechowywanie faktów i zdarzeń. Seniorzy bywają równie sprawni, a nawet lepsi, w posługiwaniu się tego typu pamięcią, co młodsze od nich osoby. Zauważyć można natomiast mniejszą płynność w przywoływaniu danych, zmniejszoną precyzję w definiowaniu pojęć oraz spadek wiedzy o świecie. Pamięć krótkotrwała, polegająca na powtarzaniu informacji chwilę wcześniej zaprezentowanej, wraz z wiekiem pogarsza się, ale spadek ten oceniany jest jako niewielki. W przypadku seniorów wyniki zapamiętywania pogarszają się istotnie dopiero wtedy, gdy zostaną wprowadzone dodatkowe utrudnienia: wydłużona liczba słów, zwiększony stopień złożoności zdań, odwrócona kolejność reprodukowanych informacji<sup>44</sup>.

Wiedza o tych specyficznych trudnościach edukacyjnych starszych osób pozwala na taki sposób przygotowania treści kształcenia, by pomóc seniorom lepiej je przyswoić. Chodzi przede wszystkim o prostą, uporządkowaną i przejrzystą strukturę zdań. Materiał winien być podzielony na mniejsze, ułatwiające zapamiętanie partie. Treści wymagające zapamiętania powinny być połączone z tymi, które domagają się zrozumienia. Także klasyfikacja pojęć i innych danych musi być maksymalnie czytelna i nieskomplikowana. Ponieważ seniorzy mają problemy z szybkim przestawieniem się z konkretnego na abstrakcję, treści konkretne nie powinny być mieszane z abstrakcyjnymi. Należy także unikać zbyt dużej ilości szczegółowych informacji, gdyż seniorzy koncentrują się przede wszystkim na podstawowych elementach zdarzeń, a pracując z tekstem, pomijają szczegóły, przypominając sobie główne wątki<sup>45</sup>.

Oprócz treści ważne są także metody i formy kształcenia. W przypadku edukacji starszych osób wykształconych przede wszystkim na słowie mówionym i pisanym, szczególnie przydatne są te metody, które na owym słowie bazują – np. połączone ze

---

<sup>43</sup> Por. L. ZAJĄC-LAMPARSKA, *Możliwości*, dz. cyt., s. 70-71; E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 99-100.

<sup>44</sup> Por. K. DE WALDEN-GAŁUSZKO, *Opieka paliatywna nad pacjentem nieuleczalnie chorym*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, dz. cyt., s. 364-365; E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 101-102; L. ZAJĄC-LAMPARSKA, *Możliwości*, dz. cyt., s. 72-73.

<sup>45</sup> Por. E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 102; L. ZAJĄC-LAMPARSKA, *Możliwości*, dz. cyt., s. 73.

skrytem wykład. Metody związane z obserwacją i wszelkiego rodzaju prezentacje, które w ostatnich latach zaczęły dominować w systemie edukacyjnym, raczej wskazane są dla współczesnego pokolenia odbiorców mediów elektronicznych. W doborze metod nie można także pomijać pojawiających się ograniczeń wynikających z pogorszenia funkcjonowania zmysłów wzroku i słuchu, które dla odbioru treści mają znaczenie fundamentalne. Posługiwanie się tekstami z większą i prostą czcionką oraz mówienie w sposób spokojny i głośny, stanowi wielką pomoc w przyswajaniu przez seniorów nowej wiedzy. Wśród metod pracy z osobami starszymi przeważają te audytoryjne, właściwe dla prowadzenia wykładu dla grupy słuchaczy. Jednak ze względu na występujące wśród seniorów, znacznie większe niż w przypadku osób młodszych, różnice w potencjale intelektualnym, szczególnie cenne są indywidualne metody pracy. Stosowanie dla tej kategorii wiekowej słowa „typowy” jest bardzo trudne<sup>46</sup>.

Proces nauczania domaga się także oceny efektów kształcenia. Ze względu na różnorodność potencjału intelektualnego seniorów, o czym była mowa wyżej, ciężko o jednoznaczne kryteria oceniania. Dlatego pojawia się pytanie o to, czy w ogóle oceniać edukacyjne osiągnięcia starszych osób, a jeżeli tak, to w jaki sposób to czynić? Seniorzy, którzy podejmują edukację, robią to najczęściej dla zaspokojenia swoich potrzeb poznawczych, dlatego nie potrzebują świadectw, dyplomów czy certyfikatów. Z drugiej strony, brak oceny wskazywałby na lekceważenie ich pracy intelektualnej, potwierdzając stereotypowe poglądy, że edukacja osób starszych spełnia jedynie rolę „wypełniacza” wolnego czasu. Ocena efektów kształcenia odgrywa istotną rolę. Wzmacnia motywację do podejmowania edukacyjnych wysiłków przez osoby starsze, przyczyniając się do podniesienia poczucia własnej wartości. Ludzie starsi zazwyczaj mają tendencję do zaniżania własnych kompetencji, nisko oceniają swoje umiejętności, dlatego tym ważniejsze wydaje się docenienie ich aktywności poprzez wręczenie dyplomu czy świadectwa mającego charakter honorowy, potwierdzającego systematyczny udział i zaangażowanie w zajęciach edukacyjnych. Stosując zasadę pozytywnego oceniania efektów kształcenia, trzeba przestrzegać konieczności wiarygodnego oceniania. Chodzi o powstrzymanie się od nadmiernego nagradzania, by nie stwarzać wrażenia, że niezależnie od edukacyjnych osiągnięć, senior i tak zostanie pozytywnie oceniony<sup>47</sup>.

---

<sup>46</sup> Por. E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 103-107.

<sup>47</sup> Por. H. ZIELIŃSKA-WIĘCZKOWSKA, *Wpływ*, dz. cyt., s. 251; E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 109-113; Z. SZAROTA, *Seniorzy w przestrzeni*, dz. cyt., s. 83.

Instytucje organizujące zajęcia edukacyjne dla ludzi w podeszłym wieku powinny zadbać o wysoki poziom kształcenia, bowiem domaga się tego poważne traktowanie seniorów. Osoby te żyją ze świadomością krótkiej perspektywy czasowej, dlatego nie mogą pozwolić sobie na marnowanie pozostałego im czasu. Udział w zajęciach, które stoją na wysokim poziomie, budzi w seniorach świadomość bycia osobami szczególnymi, niejako wybranymi spośród swoich rówieśników. Pozwala to budować im pozytywny wizerunek siebie oraz aktywizuje do podejmowania nowych, jeszcze bardziej wymagających wyzwań<sup>48</sup>.

Uniwersytety Trzeciego Wieku stanowią najważniejszą, najkorzystniejszą, najatrakcyjniejszą i najpełniejszą ofertę oświatową skierowaną do starszego pokolenia. Duży profesjonalizm, dbałość o wysoki poziom świadczonych usług edukacyjnych, a także obecność wykwalifikowanej kadry wykładowców rodzi jednak zarzut o ich zbytnią elitarność. Powszechnie uważa się, że skupiają jedynie najbardziej rozwiniętych intelektualnie seniorów. Również możliwości organizacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku i innych placówek zajmujących się edukacją seniorów zazwyczaj ograniczone są do dużych ośrodków miejskich, gdzie istnieje odpowiednie zaplecze akademickie. Zarzut ten znajduje odzwierciedlenie w statystykach. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego za rok 2014/2015 wynika, że w Polsce najwięcej Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest w województwach: mazowieckim (55), śląskim (49), kujawsko-pomorskim (49), dolnośląskim (42) i wielkopolskim (41), a najmniejszą liczbę można odnotować w województwie świętokrzyskim (6) podlaskim (11) podkarpackim (13) oraz lubelskim (15). Pociuszającym jest fakt, że w ostatnich latach zarysowuje się tendencja do tworzenia filii tych placówek w mniejszych miejscowościach. Powstają także samodzielne instytucje, wykorzystujące potencjał intelektualny lokalnego środowiska. W ten sposób placówki oświatowe docierają do tych miejsc, gdzie istnieje potrzeba permanentnego kształcenia starszych osób<sup>49</sup>.

Na rytm życia ludzi w podeszłym wieku przez lata wpływają obowiązki związane z życiem rodzinnym, wychowaniem i opieką nad dziećmi oraz z pracą zawodową. Kiedy dorosłe dzieci opuszczają dom i przychodzi czas przejścia na

---

<sup>48</sup> Por. W. BORCZYK, W. NALEPA, B. KNAPIK, W. KNAPIK, *Standardy*, dz. cyt., s. 17; E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 112; M. MALEC, *Czy osoby*, dz. cyt., s. 132; M. DZIĘGIELEWSKA, *Edukacja*, dz. cyt., s. 61.

<sup>49</sup> Por. G. ORZECZOWSKA, *Young – old*, dz. cyt., s. 138; Z. SZAROTA, *Seniorzy w przestrzeni*, dz. cyt., s. 84; GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w roku akademickim 2014/2015*, wyd. Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2016, s. 26-27; W. BORCZYK, *Mamo*, dz. cyt., s. 112-113.

emeryturę, powrót do kształcenia pozwala starszemu człowiekowi, przyzwyczajonemu do określonego rytmu życia, nadać na nowo sens podejmowanym codziennym czynnościom. Edukacja porządkuje życie seniorów. Obowiązki i zadania związane z kształceniem stają się dla nich źródłem satysfakcji, wyznaczają pewne punkty odniesienia, bez których życie staje się jałowe, bez głębszego uzasadnienia, kierunku i celu<sup>50</sup>.

Podejmując różnego rodzaju aktywności edukacyjne, starszy człowiek wiąże z nimi jakieś nadzieje, posiada konkretne oczekiwania. To właśnie potrzeby edukacyjne dla zdecydowanej większości, bo aż dla 73% z nich, stanowią najważniejszą przyczynę udziału w zajęciach. Na nowo podjęty, po latach przerwy, proces kształcenia przywraca seniorowi poczucie sensu życia. Jednak udział w zajęciach spełnia nie tylko rolę edukacyjną, ale też i towarzyską, istotną dla 40% słuchaczy. Dzięki nim seniorzy mają kontakt z szeroko rozumianą nauką i kulturą, a także okazję pobyć w grupie rówieśników, osób, które się nawzajem rozumieją i które lubią być razem w grupie<sup>51</sup>.

Zgodnie z hipotezą zależności procesu starzenia się od jego świadomości, osoby, które uważają się za stare, starzeją się szybciej – wyglądają starzej, czują się gorzej, są mniej sprawne fizycznie. Edukacja seniorów, poprzez zmianę sposobu postrzegania siebie, w istotny sposób przyczynia się do poprawy funkcjonowania osób w podeszłym wieku. Poprawa pamięci, wzrost wskaźnika inteligencji, poprawa zdolności manualnych, większa aktywność i niezależność, lepszy stan zdrowia, wzroku i słuchu, wzrost siły fizycznej – wszystko jest obserwowalnym efektem kształcenia osób starszych<sup>52</sup>.

Placówki nastawione na edukację starszych osób wychodzą naprzeciw ich potrzebom psychospołecznym i zdrowotnym. Przyczyniają się do całościowego rozwoju osobowościowego, sprzyjają uzyskiwaniu i umacnianiu więzi społecznych, a przez to podtrzymują aktywność seniorów w życiu społecznym, służą rozwojowi osiągniętej wiedzy i zainteresowań, a także biorą udział w przekazywaniu osobistych doświadczeń osobom starszym członkom rodziny i całemu społeczeństwu. Stwarzają warunki do mądrego i czynnego życia<sup>53</sup>.

---

<sup>50</sup> Por. E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 113, W. BORCZYK, *Mamo*, dz. cyt., s. 113.

<sup>51</sup> Por. A. FABIŚ, A. ŁACINA-ŁANOWSKI, *Uniwersytet*, dz. cyt., s. 58-59.

<sup>52</sup> Por. E. SKIBIŃSKA, *Proces kształcenia*, dz. cyt., s. 113.

<sup>53</sup> Por. M. DZIĘGIELEWSKA, *Edukacja*, dz. cyt., s. 60; A. FABIŚ, A. ŁACINA-ŁANOWSKI, *Uniwersytet*, dz. cyt., s. 64-65.

### 3. Zorganizowane formy społecznej pomocy dla osób starszych

Podjmując zagadnienie istniejących form zorganizowanej pomocy osobom w podeszłym wieku, należy zwrócić uwagę na to, że działania te realizowane są na różnych poziomach (mikro, mezo, makro, a także mega) oraz na fakt występujących między nimi interakcji. Najbardziej podstawowy, poziom mikro, związany jest z indywidualną sytuacją konkretnej osoby starszej, wpływającą na konieczność korzystania przez nią z pomocy innych osób, grup społecznych czy instytucji. Poziom mezo jest odzwierciedleniem działalności lokalnego samorządu przejawiającej się w realizacji programów centralnych, a także inicjatyw samorządowych, wynikających z potrzeb lokalnej społeczności. Z działalnością na szczeblu rządowym wiąże się poziom makro. Na nim określa się priorytety władz centralnych w zakresie polityki społecznej i senioralnej. Ponadto kraje, będące członkami większych wspólnot, takich jak: Unia Europejska czy Organizacja Narodów Zjednoczonych, zobligowane są do implementacji regulacji przez nie wyznaczanych. Jest to ostatni, mega poziom aktywności społecznej. Wszystkie te poziomy wzajemnie na siebie oddziałują i mają wpływ na rodzaj i jakość udzielanej osobom starszym pomocy. Właściwe funkcjonowanie każdego z nich gwarantuje stabilną sytuację w zakresie wsparcia udzielanego seniorom<sup>54</sup>.

Spółeczeństwa różnią się między sobą. Na kształtowanie polityki społecznej, w tym polityki senioralnej, wpływa m.in. system wartości podzielany przez większość obywateli danego kraju, panujący porządek społeczny, który jest wynikiem konsensusu różnych grup społecznych, często posiadających odmienne cele i dążenia, a także liczebność populacji osób starszych, która przekłada się na jej siłę. Osoby starsze stanowią ważny zasób potencjalnych wyborców, dlatego partie polityczne, zwłaszcza w perspektywie szybko starzejących się społeczeństw, zwracają coraz częściej uwagę na potrzeby tej grupy społecznej<sup>55</sup>.

Każdy człowiek w pierwszym rzędzie powinien sam zatroszczyć się o zaspokojenie własnych potrzeb. Tak też czyni większość młodych, zdrowych, będących w pełni sił ludzi. W senioralnym wieku pojawiają się liczne ograniczenia, które

---

<sup>54</sup> Por. Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 51-52.

<sup>55</sup> Por. M. ŁUSZCZYŃSKA, *Posługa duszpasterska w domu pomocy społecznej na tle procesów społecznego starzenia się*, [w:] *Pięknie jest być starszym. O starości interdyscyplinarnie*, red. M. CHOLEWA, M. DUDA, P. KROCZEK, wyd. Scriptum, Kraków 2018, s. 50-51; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 53-54.

sprawiają, że starszej osobie trudno jest samodzielnie funkcjonować. Dlatego istnieje konieczność wsparcia ze strony innych ludzi. Najczęściej są to krewni, członkowie rodziny – dzieci lub wnuki, a także osoby z najbliższego otoczenia – sąsiedzi czy znajomi. Tworzą oni tak zwaną nieformalną sieć wsparcia. Gdy jednak dorosłe i samodzielne dzieci opuszczają dom i zakładają swoją rodzinę, często w miejscu oddalonym od miejsca zamieszkania swoich rodziców, a sąsiedzi i znajomi zajęci są swoimi sprawami lub sami przeżywają trudności, może się okazać, że pomoc nieformalnej sieci wsparcia jest niewystarczająca. Rodzi to potrzebę skorzystania z usług innych podmiotów, działających w obszarze sektora publicznego, organizacji non-profit lub instytucji prywatnych. Taka forma pomocy instytucjonalnej stanowi dopiero ostatnie ogniwo łańcucha wsparcia udzielanego osobie starszej. Wykorzystywanie kolejno rodziny, grup samopomocowych, dawnego środowiska zawodowego, następnie organizacji pozarządowych i instytucji samorządu terytorialnego dla zapewnienia optymalnej opieki dla starszej osoby, zgodne jest z zasadą subsydiarności, czyli pomocniczości. To podstawowa zasada, która winna być uwzględniana przy realizacji polityki społecznej<sup>56</sup>.

Obok zasady pomocniczości, ważne jest także zachowanie reguł kompleksowości oceny potrzeb oraz lokalności. Pierwsza z nich przejawia się w całościowej analizie sytuacji seniorów. Należy brać pod uwagę strukturę potrzeb i ich rozmiary, jak również dokonać oceny możliwości ich zaspokojenia, wykorzystując przy tym istniejącą infrastrukturę oraz najbliższe otoczenie. Zasada kompleksowości domaga się indywidualnego podejścia do każdego przypadku, stosując ewentualne pogrupowanie seniorów, w zależności od posiadanych przez nich cech społecznych i demograficznych. Należy przy tym pamiętać, że najlepsze warunki do integracji osób starszych i ich zaangażowanie w sprawy lokalnej społeczności istnieją na poziomie lokalnym. O tym też mówi zasada lokalności, w oparciu o którą winna być realizowana pomoc<sup>57</sup>.

Z przyczyn zdrowotnych (wielość i przewlekłość chorób, ryzyko urazów i skutki powikłań), demograficznych (wdowieństwo, oddalenie od dzieci), społecznych (singularyzacja), środowiskowych (izolacja społeczna) i ekonomicznych – w populacji osób starszych następuje szybki wzrost zapotrzebowania na świadczenia pielęgnacyjne,

---

<sup>56</sup> Por. A. MIELCZAREK, *Człowiek stary w domu pomocy społecznej. Z perspektywy polityki społecznej i pracy socjalnej*, wyd. Edukacyjne Akapit, Toruń 2010, s. 54; R. OSSOWSKI, *Rola osób*, dz. cyt., s. 53-58; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 59-60.

<sup>57</sup> Por. A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 54-55.

medyczne, opiekuńcze i socjalne. Przemiany zachodzące w obrębie rodziny, jej struktury i funkcji, atrofia więzi społecznych, która pociąga za sobą zmniejszające się znaczenie relacji koleżeńskich i sąsiedzkich oraz postępująca indywidualizacja – wszystko to skutkuje zmianami w zakresie odpowiedzialności poszczególnych podmiotów za wsparcie udzielane seniorom. Osoby starsze coraz częściej zdane są na zaspokajanie potrzeb jedynie w oparciu o środki własne lub instytucje publiczne. Coraz bardziej zmniejsza się rola czynników operujących na poziomie mikro przy jednoczesnym wzroście znaczenia tych, które składają się na poziom mezo i makro. Coraz wyższe wymagania odnośnie do standardów opieki nad seniorami, przy atomizacji rodziny i zmniejszającej się liczbie potencjalnych opiekunów, sprawiają, że udzielający tradycyjnie seniorowi wsparcia członkowie najbliższej rodziny nie są w stanie zapewnić opieki na oczekiwanym poziomie. W takiej sytuacji sprawowanie opieki nad seniorami przejmuje państwo poprzez jednostki samorządu terytorialnego. Rośnie zapotrzebowanie na państwo opiekuńcze, pojawiają się nowe wyzwania dla polityki społecznej, dotyczące poszukiwania najlepszych rozwiązań na rzecz poprawy jakości życia osób z tej grupy wiekowej<sup>58</sup>.

W ramach wsparcia publicznego seniorzy mogą korzystać ze świadczeń pomocy społecznej oraz usług opieki zdrowotnej. Pomoc społeczna oferuje wsparcie pieniężne (zasiłki) oraz usługi opiekuńcze, będące formą świadczenia niepieniężnego. Te ostatnie, zwłaszcza świadczone w miejscu zamieszkania seniora, są z punktu widzenia osób starszych szczególnie ważne. Pomoc środowiskowa obejmuje codzienne czynności domowe, takie jak sprzątanie, robienie zakupów czy załatwianie spraw urzędowych, umożliwiając osobie starszej dalsze zamieszkiwanie w dotychczasowym miejscu. Dopiero, gdy taka forma pomocy okaże się niewystarczająca lub nieskuteczna, osoba starsza, zgodnie ze wspomnianą wyżej zasadą subsydiarności, powinna zostać umieszczona w domu pomocy społecznej<sup>59</sup>. Sektor organizacji non-profit obejmuje organizacje pozarządowe, stowarzyszenia, kościoły i związki wyznaniowe świadczące usługi opiekuńcze wobec osób starszych. Te ostatnie, w przeszłości, najczęściej świadczyły pomoc jedynie na rzecz swoich członków. Aktualnie sytuacja uległa zmianie i pomoc kierowana jest także do pozostałych osób. Charakterystyczną cechą

---

<sup>58</sup> Por. H. ZIELIŃSKA-WIĘCZKOWSKA, *Wpływ*, dz. cyt., s. 245-246; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 61-62; A. MARZEC, *Aspekty organizacyjne opieki instytucjonalnej nad osobami w starszym wieku w Polsce i na świecie*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, dz. cyt., s. 125-127.

<sup>59</sup> Por. Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 60; R. KACZAN, K. SMO CZYŃSKA, I. BĄBIK, *Jaka pomoc*, dz. cyt., s. 23-24.

organizacji non-profit jest to, że całość dochodów przeznaczają na realizację własnych celów statutowych. Podobnie, jak w przypadku instytucji publicznych i prywatnych, organizacje tego typu udzielają osobom starszym bądź to wsparcia środowiskowego, bądź instytucjonalnego. Źródłem finansowania tych organizacji może być dotacja pochodząca z budżetu instytucji państwowych, wsparcie firm czy darowizny od osób prywatnych<sup>60</sup>.

Podmioty prywatne – osoby fizyczne lub firmy, świadczące usługi na rzecz seniorów, funkcjonują na bazie przepisów o działalności gospodarczej. Głównym celem ich działalności jest zysk. Oferują usługi opiekuńcze w postaci instytucjonalnej, półinstytucjonalnej oraz środowiskowej. Do prywatnego sektora zaliczane są również usługi opiekuńcze świadczone w ramach tzw. „szarej strefy”<sup>61</sup>. Zanim starszej osobie zostanie przyznane wsparcie przez instytucje pomocy społecznej, niezbędne jest dokonanie dogłębnej analizy jej sytuacji życiowej. Chodzi o to, aby wsparcie zaoferowane seniorowi było dopasowane do jego potrzeb i do powstałej luki opiekuńczej oraz o to, aby pomoc społeczna nie przejmowała funkcji, które powinni wypełniać wobec seniora najpierw jego krewni. Diagnoza dokonywana jest najczęściej przez zatrudnionego w strukturach ośrodka pomocy społecznej pracownika socjalnego. Wywiad obejmuje rozmowę z osobą starszą, ale także, w przypadku posiadanej przez nią rodziny, krewnych pomagających seniorowi i tych, którzy taką pomoc mogliby potencjalnie świadczyć<sup>62</sup>.

Realizowane w miejscu zamieszkania, przez opiekunów środowiskowych, usługi opiekuńcze są bardzo zróżnicowaną formą pomocy. Zakres czynności ustalany jest przez lokalne ośrodki pomocy społecznej i zależy od indywidualnych potrzeb seniora oraz dostępnej infrastruktury. Z takiej formy pomocy korzysta zaledwie 2,5% osób w podeszłym wieku. Zdecydowana większość z nich, bo aż 83%, jest zadowolonych z usług, chociaż co trzecia osoba starsza twierdzi, że są one niewystarczające dla zaspokojenia potrzeb niesamodzielných ludzi. Powodem niewystarczającego wsparcia, zdaniem seniorów, są braki w zakresie pomocy medycznej, a zwłaszcza rehabilitacji, pewna niesumienność osób świadczących usługi, którzy często się spóźniają lub w

---

<sup>60</sup> Por. Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 60-61; E. BOROWIAK, *Rola pomocy społecznej w opiece nad osobami starszymi*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, dz. cyt., s. 147.

<sup>61</sup> Por. Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 61.

<sup>62</sup> Por. R. KACZAN, K. SMOCZYŃSKA, I. BĄBIK, *Jaka pomoc*, dz. cyt., s. 15-16; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 67; H. DOROSZKIEWICZ, *Rola POZ w opiece nad osobami starszymi*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, dz. cyt., s. 139.

ogóle nie przychodzą na umówioną wizytę, zbyt małe środki na zaspokojenie wszystkich potrzeb, a także zbyt długi czas oczekiwania na umieszczenie w domu pomocy społecznej. Najczęściej seniorzy korzystają z usług, które wymagają fizycznego wysiłku i sprawności fizycznej oraz wyjścia z domu. Opiekunowie środowiskowi przygotowują i podają posiłki, robią zakupy, załatwiają bieżące sprawy, utrzymują w czystości i w porządku mieszkanie, przeprowadzają ćwiczenia rehabilitacyjne, a także podejmują zabiegi pielęgnacyjne. W przypadku, gdy osoby starsze zamieszkują w starych lokalach, gdzie często nie ma centralnego ogrzewania, a nawet kanalizacji, także wynoszą nieczystości, przynoszą opał i pałą w piecu<sup>63</sup>.

Naczelną zasadą organizacji opieki i pomocy starszym ludziom jest jak najdłuższe pozostawanie seniorów w ich dotychczasowym miejscu zamieszkania. W myśl tej zasady, w przypadku osób z ograniczoną samodzielnością, najbardziej optymalną formą pomocy są dzienne domy pomocy. Pozwalają one starszej osobie na pozostanie we własnym domu i dobrze znanym środowisku życia, z którym może ona nadal utrzymywać kontakt, przy jednoczesnej kompensacji istniejących deficytów. Zaletą takiej formy wsparcia jest podtrzymywanie w starszej osobie wiary we własne siły i niepoddawanie się występującym trudnościom, co zwiększa jej szanse na dłuższe zachowanie niezależności i samodzielności życiowej. Zapobiega to osamotnieniu i obniżeniu się jakości życia. Starsze osoby, które zamieszkują razem z najbliższymi, w porównaniu z osobami samotnymi lub mieszkańcami domów pomocy społecznej, odznaczają się zdecydowanie wyższym poziomem zadowolenia z życia, mają większe poczucie własnej godności, integracji społecznej oraz przydatności<sup>64</sup>.

Badania sondażowe, przeprowadzane wśród osób korzystających z usług dziennych domów pobytu, wskazują, że zdecydowana większość podopiecznych tych placówek jest bardzo zadowolona z otrzymywanych świadczeń. Uważają oni, że pobyt w nich w pełni zaspokaja ich potrzeby. Zdaniem seniorów, dzienne domy opieki pozytywnie wpływają na utrzymanie ich sprawności, a także podnoszą jakość więzi społecznych. W opinii seniorów, zwłaszcza tych będących w trudnej sytuacji materialnej, mających słabe warunki mieszkaniowe, żyjących samotnie, bez bliższej rodziny lub będących z nią skłóconych, placówki te są bardzo potrzebne, a ich personel dobrze wypełnia swoje zadania. Podopieczni tych domów mogą zaoszczędzić na

---

<sup>63</sup> Por. E. BOROWIAK, *Rola pomocy*, dz. cyt., s. 150-152; Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 140-142.

<sup>64</sup> Por. H. ZIELIŃSKA-WIĘCZKOWSKA, *Wpływ*, dz. cyt., s. 248; A. MARZEC, *Aspekty*, dz. cyt., s. 127; H. DOROSZKIEWICZ, *Rola POZ*, dz. cyt., s. 141-145.

wydatkach i spędzić czas w miłej atmosferze. Mają dostęp do różnych rozrywek, biorą udział w imprezach artystycznych i wycieczkach organizowanych przy finansowym wsparciu instytucji pomocowej<sup>65</sup>.

Polscy seniorzy albo mieszkają w tradycyjnych mieszkaniach, albo w zakładach długoterminowej opieki. Są to dwa skrajne bieguny. Brak jest pośrednich form, uwzględniających specyficzne potrzeby osób będących w podeszłym wieku. W krajach Europy Zachodniej, w których stopniowo odchodzi się od opieki instytucjonalnej, jako tej, która zaspokaja głównie potrzeby biologiczne, a w małym stopniu gwarantuje zachowanie podmiotowości seniora, hamuje integrację wspieranych i pomija wiele potrzeb związanych ze społecznym i psychicznym funkcjonowaniem podopiecznych, coraz większą popularność zdobywają specjalne mieszkania dla seniorów, które pozbawione są cech instytucji totalnej. Ich zadaniem jest umożliwienie starszym osobom zachowanie jak najdłużej maksymalnej samodzielności. Polskie prawo daje możliwość organizowania mieszkań chronionych dla seniorów, będących ważną alternatywą dla domów pomocy<sup>66</sup>. Mieszkania te są formą pomocy społecznej, przygotowującą osoby przebywające tam pod opieką specjalistów do prowadzenia samodzielnego życia, zastępując pobyt w placówce z całodzienną opieką. Mieszkania chronione zapewniają starszym osobom, które ze względu na wiek, trudną sytuację życiową, niepełnosprawność lub chorobę, potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, optymalne warunki do samodzielnego życia i integracji ze społecznością lokalną. Najlepiej, gdy mieszkania te są usytuowane w bliskim sąsiedztwie domów pomocy społecznej lub stanowią część ich materialnej bazy<sup>67</sup>.

W Polsce stale wzrasta odsetek osób twierdzących, że nie ma nic złego w umieszczeniu rodzica w domu pomocy społecznej. Co dziesiąty opiekun osoby starszej skłonny jest do podjęcia takiej decyzji. Wśród czynników decydujących o skorzystaniu z tej formy pomocy wymienia się najczęściej: pogorszenie stanu zdrowia (94,4%) oraz brak wystarczającej pomocy ze strony krewnych (72,2%). Decyzję o skierowaniu do domu pomocy społecznej, po przeprowadzeniu przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego, wydaje gmina właściwa ze względu na miejsce zamieszkania osoby starszej. Senior kierowany jest do placówki na czas nieokreślony.

---

<sup>65</sup> Por. A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 116-118.

<sup>66</sup> Por. *Ustawa z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej* (Dz.U. 2004 nr 64 poz. 593), [w:] (Internet, 27.06.2020), [www.isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20040640593/U/D20040593Lj.pdf](http://www.isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20040640593/U/D20040593Lj.pdf).

<sup>67</sup> Por. A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 118-120.

Za pobyt w domu pomocy społecznej płaci sam senior, a w przypadku, gdy jego dochody są niewystarczające, resztę kosztów pokrywają członkowie jego rodziny<sup>68</sup>.

Na przestrzeni dziejów, domy pomocy społecznej przeszły prawdziwą ewolucję. Zmieniała się nie tylko ich nazwa: od „przytułków” i „domów starców” po „domy pogodnej starości” czy „domy złotej jesieni życia”, lecz także sposób ich funkcjonowania. Zgodnie z „Ustawą o pomocy społecznej” z 2004 roku, domy pomocy społecznej to placówki, które poza zaspokajaniem podstawowych potrzeb bytowych, troszczą się także o potrzeby wyższego rzędu. Domy pomocy spełniają szeroko rozumiane funkcje bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne. Prowadzą terapię zajęciową, aktywizację fizyczną, psychiczną, umysłową i edukacyjną. Wspierają podopiecznego w jego całościowym rozwoju. Zakres indywidualnych potrzeb mieszkańców określany jest przez zespół terapeutyczno-opiekuńczy, tworzony przez kierowników działów, opiekunów, pokojowe, pielęgniarki, rehabilitantów, pracowników socjalnych, instruktorów terapii zajęciowej, pracowników do spraw kulturalnych i oświatowych, psychologa oraz kapelana<sup>69</sup>.

Zgodnie z obowiązującymi standardami dąży się do tworzenia domów o niewielkiej ilości mieszkańców i wspólnot jak najbardziej zbliżonych do środowiska rodzinnego, w których respektowane są prawa i wolności obywatelskie. Oznacza to stwarzanie osobie starszej możliwości dokonywania wyboru, bez uciekania się do stosowania różnego rodzaju form przymusu czy wywierania presji. Współczesny mieszkaniec domu pomocy jest coraz bardziej świadomy swoich praw oraz posiada większe wymagania względem świadczonych mu usług. Mieszkańcy domów opieki powinni mieć zagwarantowaną ochronę takich podstawowych wartości jak: godność osobista, niezależność i intymność. Wymusza to na zatrudnionym personelu konieczność respektowania praw zamieszkujących tam osób. Pracownicy domów opieki, poza wysokim poziomem kultury osobistej i walorami etycznymi, winni odznaczać się opiekuńczością, empatią, otwartością na drugiego człowieka, dużą dozą cierpliwości, zrozumienia i życzliwości. Powinni posiadać także wiedzę

---

<sup>68</sup> Por. Z. SZWEDA-LEWANDOWSKA, *Opieka*, dz. cyt., s. 144-145; M. TOPOLEWSKA, *Jak skorzystać z domu pomocy społecznej*, [w:] *Ulgi, zniżki, świadczenia dla seniorów*, red. A. PUSZKARSKA, T. SIUDEM, J. DEMIAŃCZUK, G. OSIECKI, M. SIUDAJ, wyd. Infor Biznes, Warszawa 2012, s. 21-22.

<sup>69</sup> Por. H. ZIELIŃSKA-WIĘCZKOWSKA, *Wpływ*, dz. cyt., s. 247-248, A. MARZEC, *Aspekty*, dz. cyt., s. 130; E. BOROWIAK, *Rola pomocy*, dz. cyt., s. 152-154; M. ŁUSZCZYŃSKA, *Posługa*, dz. cyt., s. 58-60.

gerontologiczną, w tym z zakresu geragogiki, jak również łatwość nawiązywania kontaktu z osobami starszymi<sup>70</sup>.

Opiekun osoby w podeszłym wieku powinien być zaangażowany w wykonywaną przez siebie pracę, odczuwać satysfakcję i mieć głębokie poczucie sensu jej wypełniania. Tymczasem badania pokazują, że zdecydowana większość opiekunów osób starszych z domów pomocy społecznej (90,8%) i jeszcze większa część młodzieży przygotowującej się do zawodu opiekuna medycznego (93,6%) posiada negatywny obraz wieku podeszłego. Bezpośredni kontakt z osobami starszymi nie osłabia, ale wręcz wzmacnia działanie negatywnych stereotypów – w grupie kontrolnej młodzieży, która nie przygotowuje się do zawodu opiekuna, odsetek tych, którzy mają negatywny obraz starości jest wyraźnie mniejszy i wynosi 76,5%. Wyniki te są bardzo niepokojące, gdyż to, w jaki sposób opiekun myśli o swoim podopiecznym oraz jakie ma przekonania, wpływa na sposób jego działania<sup>71</sup>.

Chociaż standardy życia w domach opieki ulegają systematycznej poprawie, to zamieszkiwanie w nich starszej osoby wiąże się z licznymi problemami, przeżywanymi przez samego mieszkańca placówki, jak i jego bliskich. Konieczność zamieszkania w takiej instytucji, senior często odbiera jako karę czy niewdzięczność ze strony bliskich. Budzi to w nim poczucie życiowej porażki i wyrządzonej krzywdy. Osoby starsze mają problem z przystosowaniem się do nowego otoczenia, innych mieszkańców, personelu oraz określonych reguł postępowania. W domach opieki funkcjonują ściśle określone rozkłady dnia i regulaminy obowiązujące mieszkańców. Pensjonariusze mają problem z akceptacją nowych osób i warunków. W placówkach nie przyjmuje się prywatnych przedmiotów, osobistych pamiątek, drobnych rzeczy gromadzonych przez lata, które przypominają przeszłość, nie wspominając już o zwierzętach, które często towarzyszą starszym osobom w ich domach. Seniorzy często izolują się, nie chcą nawiązywać nowych znajomości. Dzielenie mieszkania z inną osobą, która również przeżywa rozgoryczenie własną sytuacją i posiada odmienne przyzwyczajenia, sprzyja występowaniu licznych, trudnych do rozwiązania konfliktów<sup>72</sup>.

Pomimo że państwowe domy opieki przeszły na przestrzeni ostatnich lat prawdziwą metamorfozę, ciągle jednak wśród starszych osób i ich opiekunów wywołują

---

<sup>70</sup> Por. A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 136-140; H. ZIELIŃSKA-WIĘCZKOWSKA, *Wpływ*, dz. cyt., s. 246-248.

<sup>71</sup> Por. A. BRZEZIŃSKA, *Szczęśliwa*, dz. cyt., s. 160.

<sup>72</sup> Por. E. BOROWIAK, *Rola pomocy*, dz. cyt., s. 154; A. BARTOSZEK, *Dom*, dz. cyt., s. 141-142; A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 140-147.

negatywne skojarzenia. Sprzyja to dynamicznemu rozwojowi rynku prywatnych domów seniora. Chociaż miesięczny koszt pobytu w prywatnym domu wynosi kilka tysięcy złotych, to ośrodki te posiadają zwykle komplet mieszkańców, a na miejsce w nich trzeba czekać w długich kolejkach. Duże zapotrzebowanie na tego rodzaju usługi rodzi pokusę łatwego zysku, gdzie dochód ważniejszy jest od dobra człowieka. Wcale nie należy do rzadkości sytuacja, kiedy placówka nie uwzględnia ani stanu zdrowia, ani potrzeb i możliwości seniora, brak jest odpowiednich warunków opiekuńczo-rehabilitacyjnych, przyjaznej przestrzeni do wspólnego przebywania oraz profesjonalnej opieki<sup>73</sup>. Starsi ludzie są populacją bardzo zróżnicowaną pod względem stanu zdrowia i sprawności fizyczno-psychicznej. Ogólnie jednak rzecz ujmując, wraz z wiekiem zmniejsza się sprawność lokomocyjna, pogarsza kondycja zdrowotna, zwiększa ilość różnego rodzaju dolegliwości. Skutkuje to większym zapotrzebowaniem na pomoc medyczną. Seniorom, którzy nie wymagają hospitalizacji, proponuje się opiekę długoterminową świadczoną w domu chorego, w szpitalnych oddziałach opieki długoterminowej, w zakładach leczniczo-pielęgniacyjnych lub pielęgniacyjno-opiekuńczych. Długoterminowa opieka medyczna obejmuje świadczenia diagnostyczne, pielęgnowanie, terapię, szeroko pojętą rehabilitację, która ma przygotować seniora do powrotu do domu. Pobyt w placówkach opieki długoterminowej powinien mieć charakter czasowy<sup>74</sup>.

Ważnym świadczeniem społecznym, z którego seniorzy chętnie korzystają, jest leczenie sanatoryjne. Uzdrowiska są od lat elementem ochrony zdrowia w Polsce. Do najbardziej znanych i najbardziej popularnych należą: Busko-Zdrój, Ciechocinek, Duszniki, Krynica, Rabka, Szczawnica czy Ustroń. Każdego roku korzysta z nich ponad 400 tysięcy pacjentów, a osoby w wieku senioralnym stanowią większą ich część. Dla osób z najcięższymi chorobami i z najmniejszą sprawnością przeznaczone są szpitale uzdrowiskowe, gdzie zabezpieczona jest odpowiednia opieka lekarska i pielęgnarska. Sanatorium przeznaczone jest dla pacjentów lżej chorych lub z zagrożeniami chorób. Lecznictwo uzdrowiskowe, poprzez stosowane zabiegi, ma szczególne znaczenie w dążeniu do poprawy i przywracania sprawności pacjentów cierpiących na choroby przewlekłe, poprawia ogólną kondycję zdrowotną, zmniejsza dolegliwości bólowe, zwiększa odporność organizmu, poprawia stan psychiczny. Poza szeroko rozumianą

---

<sup>73</sup> Por. A. BARTOSZEK, *Dom*, dz. cyt., s. 143-144.

<sup>74</sup> Por. K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, *Wybrane aspekty opieki medycznej w geriatrici*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, dz. cyt., s. 159-160; A. MARZEC, *Aspekty*, dz. cyt., s. 131; H. DOROSZKIEWICZ, *Rola POZ*, dz. cyt., s. 137.

funkcją zdrowotną, uzdrowiska pełnią także rolę edukacyjną, społeczną, kulturową, krajoznawczą i ekonomiczną. Są więc istotnym czynnikiem aktywizacji osób starszych, mogących na czas trwania turnusu rehabilitacyjnego opuścić stałe miejsce przebywania<sup>75</sup>.

System ochrony zdrowia jest nieprzyjazny dla człowieka w starszym wieku, o ile pacjent nie ma dostępu do geriatry. Nauczanie geriatry w Polsce w kształceniu przeddyplomowym jest jak dotąd jedynie fakultatywne i realizowane w zaledwie połowie wyższych uczelni medycznych, w niewielkim wymiarze godzin i w różnym zakresie. Lekarze mają nikłe szanse na zdobycie nawet minimalnej wiedzy i praktyki geriatrycznej, gdyż nie są kształceni systemowo w tej dziedzinie. Pomimo rosnącej w Polsce populacji osób starszych, kadra specjalistów geriatry szacowana jest na około trzystu lekarzy. Wskaźnik ten jest jednym z najniższych w Europie. Taki stan rzeczy skutkuje dużymi trudnościami w otrzymaniu profesjonalnej opieki medycznej<sup>76</sup>.

Dopiero od roku 1999 utworzono w Polsce specjalizację lekarską o nazwie „medycyna paliatywna” oraz specjalizację pielęgniarską pod nazwą „opieka paliatywna”. Opieka paliatywna jest działaniem mającym na celu poprawę jakości życia osób chorych i ich rodzin poprzez zapobieganie i znoszenie cierpienia, ocenę i leczenie bólu oraz innych problemów związanych ze sferą somatyczną, psychologiczną, socjalną i duchową. Podmiotem opieki paliatywnej są pacjenci w zaawansowanych, końcowych stadiach choroby, czyli takich, w których nie da się już usunąć jej przyczyny. Medycyna paliatywna pomaga nie tylko znosić ból i radzić sobie z jej objawami, ale pozwala również, przez obecność psychologa i duszpasterza, zrozumieć pacjentowi pewne rzeczy i zacząć rozmawiać o procesie odchodzenia. Potrzeba tak wielu zsynchronizowanych ze sobą działań w stosunku do chorego i jego rodziny, wymusza współdziałanie w zespole paliatywnym lekarza, pielęgniarki, psychologa, fizjoterapeuty, pracownika socjalnego, kapłana, a także wolontariuszy. Opieka nad osobą umierającą nazywana jest też opieką terminalną<sup>77</sup>.

Opieka paliatywna świadczona jest przez poradnie i oddziały medycyny paliatywnej, a także hospicja domowe i stacjonarne. W ramach hospicjum domowego,

---

<sup>75</sup> Por. B. LISOWSKA, *Jak skorzystać z pobytu w sanatorium*, [w:] *Ulgi, zniżki, świadczenia dla seniorów*, dz. cyt., s. 27-28; M. PASZKOWSKA, *Uzdrowiska w systemie ochrony zdrowia*, wyd. Difin, Warszawa 2017, s. 323-328; I. PONIOWSKA, *Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa*, wyd. Aluna, Konstancin-Jeziorna 2017, s. 54-68.

<sup>76</sup> Por. K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, *Wybrane aspekty*, dz. cyt., s. 160-161.

<sup>77</sup> Por. K. WIECZORKOWSKA-TOBIS, *Ostatnie chwile*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl*, dz. cyt., s. 195-198; K. DE WALDEN-GAŁUSZKO, *Opieka*, dz. cyt., s. 359-360.

zgodnie z jego nazwą, pacjent otrzymuje potrzebną opiekę pielęgniarstwa i lekarską we własnym miejscu zamieszkania. Dlatego, z punktu widzenia osoby chorej, jest to najlepsze rozwiązanie. W sytuacji, gdy objawy choroby trudne są do leczenia w warunkach domowych, pacjenci przyjmowani są do hospicjów stacjonarnych. Dotyczy to szczególnie chorych znajdujących się w końcowych stadiach choroby, zazwyczaj nowotworowej<sup>78</sup>.

Pierwszy w Polsce ośrodek hospicyjny powstał w Krakowie, a jego początki związane są z nowohucką parafią Arka Pana. Grupa katolików postawiła sobie za cel otoczenie miłością osób cierpiących i chorych. Podjęli społeczną pracę na prowadzonym przez dra Stanisława Kownackiego oddziale zakaźnym szpitala w Nowej Hucie. Pierwsi, zaangażowani w tę działalność wolontariusze, po zapoznaniu się z koncepcją i formami pracy hospicyjnej wypracowanymi przez londyńskie Hospicjum św. Krzysztofa, we wrześniu 1981 zarejestrowali stowarzyszenie pod nazwą Towarzystwo Przyjaciół Chorych HOSPICJUM. Obecnie w Polsce działa około 350 zakładów świadczących hospicyjną opiekę. Są to zarówno ośrodki publiczne (państwowe lub samorządowe), prowadzone przez różnego rodzaju fundacje i stowarzyszenia placówki niepubliczne, a także nieliczne komercyjne, prywatne zakłady<sup>79</sup>.

Podsumowując, należy stwierdzić, że istnieje szereg instytucji i organizacji społecznych zajmujących się aktywizacją i udzielaniem wsparcia osobom będącym w podeszłym wieku. Działania te chronią osoby starsze przed marginalizacją i wykluczeniem społecznym. Przychodzą także z pomocą rodzinom osób starszych, szczególnie ich dzieciom, zwłaszcza w sytuacji, gdy nie są one w stanie samodzielnie realizować ciężącego na nich obowiązku. Skuteczność podejmowanych działań pomocowych w znacznym stopniu zależy od samego seniora, od stopnia jego zaangażowania i otwartości na przedstawiane mu propozycje. Problematyka osób starszych, w obliczu szybko starzejącego się społeczeństwa, jest także pilnym wyzwaniem duszpasterskim.

---

<sup>78</sup> Por. K. WIECZORKOWSKA-TOBIS, *Ostatnie*, dz. cyt., s. 193.

<sup>79</sup> Por. M. GÓRECKI, *Hospicjum w służbie umierających*, wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2000, s. 76-77; K. ERMUSZ, *Sami onkolodzy niewiele wówczas wiedzieli o opiece paliatywnej*, [w:] *Zbudować dom. Opowieść o Hospicjum w Białymstoku i jego kierowniku doktorze Tadeuszu Borowskim-Beszcze*, red. T. JABŁOŃSKA, A. CITKO, wyd. św. Jerzego w Białymstoku, Białystok 2015, s. 141-142.

## ROZDZIAŁ PIĄTY

### WYZWANIA DUSZPASTERSKIE WOBEC OSÓB W PODESZŁYM WIEKU

Etap życia rodzinnego, w którym dzieci się usamodzielniają, wiąże się raczej z podeszłym wiekiem, choć dzisiaj można być babcią i dziadkiem nawet w wieku 40 czy 50 lat, a więc nie zaliczanym jeszcze do wieku podeszłego. Jest rzeczą oczywistą, że etap ten, nazywany syndromem *pustego gniazda*, nie może być pomijany przez duszpasterstwo, a zwłaszcza duszpasterstwo rodzin, które jako główną misję stawia sobie towarzyszenie małżeństwu i rodzinie na każdym etapie ich rozwoju.

Bez wątplenia, w tym okresie życia rodzinnego należy podjąć troską o jakość życia religijno-moralnego osób dotkniętych syndromem *pustego gniazda* (par. 1). Wydaje się czymś oczywistym, że osoby żyjące w małżeństwie na etapie *pustego gniazda*, a zwłaszcza kobiety, mogą być bardziej zaangażowane w życie parafialne, jak np. „Róże Żywego Różańca”, „Caritas” czy też kręgi biblijne (par. 2). Nie bez znaczenia jest także zaangażowanie się seniorów w społeczno-religijne wychowanie dorastających wnuków i pomoc swoim dzieciom (par. 3). Ponieważ problem syndromu *pustego gniazda* jest w miarę nowy, jeśli chodzi o jego opisanie, i jak dotąd mało dostrzegalny, należałoby zarówno w pedagogice, jak i w duszpasterstwie wytyczyć pewne postulaty w celu wyjścia naprzeciw problemom związanym z jego pojawieniem się (par. 4).

#### **1. Troska o religijno-moralne życie osób w podeszłym wieku**

Duchowa sfera życia człowieka, pomimo starzenia się organizmu oraz wbrew licznym naturalnym ograniczeniom, podlega niekończącemu się rozwojowi. Zwraca na to uwagę św. Paweł w liście skierowanym do mieszkańców Koryntu: „Chociaż bowiem niszczy nasz człowiek zewnętrzny, to jednak ten, który jest wewnątrz, odnawia się z dnia na dzień” (2 Kor 4,16). Duchowa sfera przejawia się w zdolności świadomego przeżywania świata i siebie samego w relacji do świata i jest fenomenem przynależnym

tylko człowiekowi. Człowiek, jako osoba, jest istotą poznawczo otwartą, interpretującą rzeczywistość i poszukującą w niej sensu, wrażliwą na wartości, kierującą się w swoim postępowaniu wolą oraz sumieniem. Pierwiastek duchowy widoczny jest w działaniach, w których zaangażowany jest osąd moralny oraz refleksja, w aktywności poprzedzonej namysłem, uwzględniającej racje moralne i religijne. Wyrazem duchowości człowieka są rodzące się w nim postdecyzyjne wątpliwości, dylematy, refleksja umacniająca go w przeświadczeniu o słuszności i sensowności postępowania lub wyzwalająca poczucie winy i żalu<sup>1</sup>.

Dokonujący się przez całe życie duchowy rozwój człowieka uwidacznia się w radykalnej zmianie subiektywnej hierarchii wartości. Na znaczeniu zyskują wartości i potrzeby wyższe – moralne i religijne, przy jednoczesnym spadku znaczenia hedonistycznych i witalnych wartości, które mają związek z doraźnymi przyjemnościami i satysfakcjami. Osoba skupiona na sobie i na własnych sprawach zaczyna żyć sprawami wspólnotowymi, dotyczącymi innych ludzi. Słabnie w niej potrzeba posiadania i szeroko rozumianej konsumpcji. Wzrasta dystans do własnej osoby, rozumienie drugiego człowieka, tolerancja i gotowość do wybaczenia. Osoba dojrzała duchowo potrafi przyznać się do popełnionych przez siebie błędów, w sposób twórczy przepracować własne doświadczenia, co prowadzi do wewnętrznego pokoju, harmonii i lekkości ducha. Jest wielkoduszna oraz skłonna do służenia innym bezinteresowną pomocą, jest wyczulona na fałsz i pozory<sup>2</sup>.

Pojawiające się z wiekiem kolejne dolegliwości, zwiększają u osoby starszej świadomość własnej przemijalności i nieuchronnie zbliżającej się śmierci. Poza tym, główną kategorią stosowaną dla opisu sytuacji człowieka w ostatnim okresie życia jest pojęcie strat. Obok choroby i spadku sprawności, do zdarzeń krytycznych zaliczyć należy utratę bliskich osób (opuszczenie domu przez dorosłe dzieci, śmierć współmałżonka i przyjaciół), utratę statusu społecznego, prestiżu, poczucia przydatności. Wszystko to rodzi w seniorze rozmaite lęki. Ważną rolę w zaakceptowaniu tego stanu rzeczy i zrozumieniu roli cierpienia, odgrywa wiara religijna. Kiedy proces starzenia się z jego nieuchronnymi uwarunkowaniami zostanie

---

<sup>1</sup> Por. A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 162-163; E. SUJAK, *Ja jestem ja*, dz. cyt., s. 52.

<sup>2</sup> Por. A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt. s. 106-107; A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 163-164; I. WRÓBLEWSKA, J. BŁASZCZUK, *Holistyczne podejście do pacjenta starszego*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa psychologiczno-medyczna*, t. 1, red. P. BRUDEK, S. STEUDEN, I. JANUSZEWSKA, A. GAMROWSKA, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 348-349; A. ZYCH, *Religijność ludzi starzejących się i starych*, [w:] *Trzeci wiek bez starości. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kielcach w latach 1985-2000*, red. A. JOPKIEWICZ, E. TRAFIAŁEK, wyd. Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2000, s. 98-99.

w świetle wiary przyjęty z pogodą ducha, może stać się cenną okazją do lepszego zrozumienia tajemnicy krzyża. Takie spojrzenie nadaje pełny sens ludzkiemu życiu, także na ostatnim jego etapie. Dla osoby wierzącej, prowadzącej głębokie życie duchowe, wiąże się to z przyjęciem woli Bożej względem własnego życia<sup>3</sup>.

Wiara nie uwalnia całkowicie od lęku przed śmiercią, ale daje nadzieję na życie wieczne i związaną z nim nieśmiertelność, ukazując zbawczą perspektywę. Religia, która nie roztaczałaby wizji życia pośmiertnego, nie byłaby prawdziwą religią. Wiara w nadprzyrodzony świat pomaga w pełniejszy sposób interpretować ludzkie życie, pozwala zaakceptować utratę sił witalnych, znosić rozmaite dolegliwości i cierpienie. Starość, a w zasadzie dojrzałość, która stanowi jej aspekt, pozwala konfrontować się z pytaniami o Boga, potrzebę cierpienia i sens istnienia. Dojrzałość ułatwia zrozumienie życia, pozwala z perspektywy przeżytego czasu spojrzeć w przyszłość, która w sytuacji własnej skończoności jest bardzo niepewna, a wręcz niewiadoma<sup>4</sup>.

Aktywność duszpasterzy powinna nadążać za zmieniającymi się wraz z wiekiem potrzebami osób starszych oraz ich wzrastającymi religijnymi wymaganiami. Błędem jest zaniedbywanie osób starszych na rzecz troski o same tylko dzieci, młodzież czy osoby w wieku średnim. Mylnym jest założenie, że osoby starsze i tak są w kościele, i że zawsze w nim będą. Niepoświęcanie seniorom należytej uwagi oraz nieuruchamianie wielkiego potencjału, który w nich drzemie, jest poważnym uchybieniem. Wydłużające się, m.in. dzięki nauce i medycynie, ludzkie życie stwarza konieczność zwrócenia baczniejszej uwagi na kwestię osób w podeszłym wieku. Aktualna sytuacja demograficzna Polski i całej Europy stanowi wyzwanie nie tylko dla socjologów, polityków czy ekonomistów, ale także dla duszpasterzy. Zagadnienie to porusza w swoim Orędziu na Wielki Post 2005 roku Jan Paweł II, stwierdzając, że osoby starsze, zwłaszcza wtedy, gdy przeżywają trudne chwile, winny leżeć na sercu wszystkim

---

<sup>3</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Orędzie na Wielki Post 2005 roku „Bo tu jest twoje życie i długie trwanie twojego pobytu na ziemi”* (08.09.2004), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 26(2005) nr 3(271), s. 5; A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 163-164; L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy*, dz. cyt., s. 104; B. WOŹNIAK, *Zaangażowanie religijne a zdrowie w starości. Mechanizm zależności, wybrane wyniki badań*, wyd. UJ, Kraków 2015, s. 93; A. FABIŚ, J. WAWRZYNIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt. s. 109; S. KACZMAREK, *Rozważania o życiu ludzkim*, wyd. WP, Warszawa 1979, s. 95-96; K. WIŚNIEWSKA-ROSZKOWSKA, *Starość jako zadanie*, wyd. PAX, Warszawa 1989, s. 61; J. WAL, *Duszpasterska troska Kościoła o ludzi starszych*, [w:] *Życie konsekrowane w trzecim wieku*, red. K. WÓJTOWICZ, wyd. Alleluja, Kraków 2000, s. 167-169.

<sup>4</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *List do osób w podeszłym wieku* (01.10.1999), [w:] *Życie konsekrowane w trzecim wieku*, dz. cyt., s. 24-25; A. FABIŚ, J. WAWRZYNIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt. s. 108-109; V. JANKÉLÉVITCH, *To, co nieuchronne. Rozmowy o śmierci*, wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2005, s. 37; A. ZYCH, *Religijność*, dz. cyt., s. 100.

wiernym, a szczególnie wspólnotom kościelnym społeczeństw zachodnich, gdzie problem ten jest nadzwyczaj zauważalny<sup>5</sup>.

Od zawsze starsi ludzie, w zdecydowanej większości kultur, otaczani są wielkim szacunkiem. Pismo Świète, zarówno Starego, jak i Nowego Testamentu, ukazuje wiele postaci w podeszłym wieku, które odegrały znaczącą rolę w historii zbawienia. Należą do nich chociażby: Abraham (por. Rdz 12, 1-8), Mojżesz (por. Wj 7, 6-13), prorokini Anna (por. Łk 2, 36-38), Symeon (por. Łk 2, 25-32) czy Elżbieta i Zachariasz (por. Łk 1, 5-25). Kościół, już od czasów apostołskich, rozpoznaje, że jego powołaniem i obowiązkiem jest troska o ludzi starszych, a zwłaszcza o samotne wdowy (por. 1 Tm 5, 3-16). Można powiedzieć, że duszpasterstwo seniorów jest misją Kościoła. Ma ono formę zorganizowanej działalności, która zmierza do uświęcenia i zbawienia osób w podeszłym wieku. Dokonuje się to przez pogłębianie modlitwy i życia duchowego, przygotowanie do życia sakramentalnego, pogłębianie świadomości religijnej, umacnianie wiary w Boga w kontekście przemijalności życia. Do celów duszpasterstwa seniorów należy także pomoc w zrozumieniu bieżących spraw, kształtowanie poczucia odpowiedzialności za innych i szacunku do życia, kształtowanie postawy ofiarności w posłudze bliźniemu, a także troska o relacje międzyludzkie oparte na wierze i Ewangelii. Działalność ta może być ogólnie skierowana do wszystkich osób w podeszłym wieku, bądź ukierunkowana ku tym seniorom, którzy zmagają się z różnego rodzaju cierpieniami, wynikającymi z zaawansowanego wieku<sup>6</sup>.

Nie zawsze starość jest tożsama z osiągnięciem dojrzałości wiary. Wśród seniorów można spotkać znaczne zróżnicowanie poziomu religijności. W tej grupie wiekowej wyróżnia się dwa podstawowe typy religijności. Pierwszym z nich, dominującym, jest tradycyjna religijność, w której najważniejszą funkcję odgrywa obrzędowość. Typ drugi religijności wiąże się z pogłębioną wiarą, gdzie nieodłącznym elementem religijnego przeżycia jest osobista refleksja i głębokie doświadczenie

---

<sup>5</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Orędzie na Wielki Post*, przem. cyt., s. 5; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, dz. cyt., s. 318.

<sup>6</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *List*, dok. cyt., s. 28-30; PAPIESKA RADA DO SPRAW ŚWIECKICH, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie*, [w:] *Życie konsekrowane w trzecim wieku*, dz. cyt., s. 50-53; J. KUDASIEWICZ, *Sens starości w świetle Pisma Świètego*, [w:] *Ludzie chorzy i starsi w Kościele*, red. J. CHARYTAŃSKI, A. SPŁAWSKI, wyd. ATK, Warszawa 1981, s. 94-96; E. WERON, *O godną starość. Refleksje człowieka wierzącego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2000, s. 38-39; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 316-319; R. BIELEŃ, *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 36(2011) nr 1(29), s. 26-28; M. ŁUSZCZYŃSKA, *Posługa*, dz. cyt., s. 55-57; M. FIAŁKOWSKI, *Duszpasterstwo w starzejącym się społeczeństwie polskim*, „Roczniki Pastoralno-Katechetyczne” 61(2010) nr 2(57), s. 45-47.

duchowe. Pierwszy typ religijności bywa określany jako statyczny. Osoby starsze, tak przeżywające swoją wiarę, nie dostrzegają na przestrzeni lat istotnych zmian w swojej religijności. Wiara stanowi dla nich wartość przejętą od poprzednich pokoleń, która nie wymaga osobistego wysiłku uzasadnienia. Decydujące znaczenie posiada tu autorytet przodków, a nie własne religijne przemyślenia. W tym typie religijności znaczenie ma powtarzalność, tradycja oraz, przyjęte z wzorca rodzinno-kulturowego, nakazy moralne egzekwowane w sposób heteronomiczny, których głównym strażnikiem jest społeczeństwo. Religijność pogłębiona, dynamiczna, wiąże się z pewną autonomią, która nie potrzebuje społecznego nacisku – wypływa z własnej inicjatywy. Seniorzy z tej grupy charakteryzują się nową, bardziej jakościową i emocjonalnie dojrzałą postawą religijną, która w takim stopniu nie występowała u nich wcześniej. Głównym powodem zmiany jest mniejsza liczba obowiązków, którym seniorzy musieli kiedyś sprostać, a które skutkowały tym, że ich udział w kulcie był raczej sprawą czysto formalną. Współcześnie zyskują więcej czasu na życie religijne i są bardziej skłonni do pogłębionej refleksji<sup>7</sup>.

Ten zróżnicowany poziom doświadczeń i religijnej wiedzy wymaga od duszpasterza porzucenia schematów działania i przyjęcia bardzo indywidualnego podejścia. Duszpasterz powinien z gorliwością poszukiwać nowych rozwiązań, aby jeszcze skuteczniej pomagać ludziom w podeszłym wieku przybliżać się do Boga i wzbudzać w nich poczucie bycia potrzebnymi. Nie może ograniczać się do duszpasterstwa oczekującego na chętnych, na tych, którzy sami przyjdą do kościoła na modlitwę i na nabożeństwo czy poproszą o rozmowę. Pierwszy powinien dostrzegać osoby zagrożone depresją i wykluczone, znajdujące się na marginesie aktywnego życia. Stanowi to realizację postulatów Soboru Watykańskiego II, aby Kościół bardziej otwierał się na świat, podejmując z nim nieustanny dialog i odpowiadając na wyzwania obecnego czasu (por. KDK 36). Istotne w tym względzie jest także nauczanie kolejnych papieży. Papież Franciszek wielokrotnie wskazuje na to, że pasterz powinien być blisko ludzi, ich codziennych spraw, powinien „pachnieć owcami”. Tak czynił Chrystus i tego

---

<sup>7</sup> Por. B. KRYSZKOWIAK, *Tajemnice starości – religijne życie seniorów*, „Humaniora” 1(2013) nr 4(4), s. 111-113; J. HALICKI, *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, wyd. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010, s. 74-75; D. KROK, *Specyfika religijności osób starszych w radzeniu sobie z chorobą nowotworową*, [w:] *Pięknie jest być starszym*, dz. cyt., s. 138-141; B. MITKIEWICZ, *Rola i znaczenie religijności w życiu osób starszych*, [w:] *Seniorzy – drogą Kościoła*, red. M. KOŁODZIEJ, B. MITKIEWICZ, wyd. Scriptum, Kraków 2020, s. 105-106.

oczekuje od pasterzy, aby byli pasterzami według Jego serca. Bez tego stają się jedynie chłodnymi urzędnikami, przynależącymi do odizolowanej, elitarniej kasty<sup>8</sup>.

Również polscy biskupi widzą pilną potrzebę objęcia duszpasterską troską osób starszych, zwłaszcza chorych i dotkniętych ciężarem samotności, która nie zawsze wynika z opuszczenia przez dzieci i krewnych czy niewystarczającego zainteresowania z ich strony, ale jest wewnętrznym przeżyciem natury psychicznej i uczuciowej. Duszpasterskie zaangażowanie nie powinno ograniczać się, zdaniem biskupów, jedynie do udzielania seniorom doraźnej pomocy materialnej i duchowej. Winno skupiać się na ukazywaniu im, jako osobom posiadającym nieoceniony potencjał duchowego dobra, sensu obecności we wspólnocie Kościoła<sup>9</sup>.

Odpowiadając na narastające wraz wiekiem w człowieku potrzeby religijne, duszpasterze chętnie kierują zaproszenie do osób z tej grupy wiekowej, by te bardziej zaangażowały się w życie modlitewne. To właśnie osoby starsze, a zwłaszcza wdowy, najczęściej przynależą do parafialnych grup modlitewnych, organizacji i stowarzyszeń katolickich. Celem tych wspólnot jest wzbudzanie i kształtowanie szeroko rozumianej duchowości chrześcijańskiej<sup>10</sup>.

Ważnym wymiarem troski o religijno-moralne życie osób w podeszłym wieku są katechezy organizowane przez duszpasterzy i ludzi świeckich. Zazwyczaj odbywają się one o stałej porze, najczęściej w domu parafialnym, w salkach katechetycznych. Dotąd, trochę zaniedbana katecheza osób dorosłych, przeżywa ostatnio swoisty renesans. Okazuje się, że wiedza religijna zdobyta przed wielu laty, podczas katechezy szkolnej, jest niewystarczająca. Wchodząc w starość, człowiek koncentruje swoją uwagę, pytania i poszukiwania na odmiennych niż dotąd problemach. Wśród szczegółowych celów tej katechezy znajduje się m.in. podtrzymywanie sił fizycznych, duchowych, uczuciowych i intelektualnych, właściwe korzystanie z wolnego czasu,

---

<sup>8</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Orędzie na Wielki Post*, przem. cyt., s. 6; FRANCISZEK, *Święte zmęczenie kapłanów. Homilia podczas mszy św. Krzyżma* (02.04.2015), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 36(2015) nr 5(371), s. 22-23; FRANCISZEK, *Chrystus kształtuje serca pasterzy, aby byli blisko ludu Bożego. Homilia podczas mszy św. w Domu św. Marty* (24.04.2020), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 41(2020) nr 6(423), s. 31; FRANCISZEK, *Lud Boży idzie za Jezusem, nie nużąc się. Homilia podczas mszy św. w Domu św. Marty* (28.03.2020), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 41(2020) nr 5(422), s. 32; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 318-319; A. TORNIELLI, *Bez Ducha Świętego misja jest propagandą*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 41(2020) nr 7-8(424), s. 3; A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 166-167; I. WRÓBLEWSKA, J. BŁASZCZUK, *Holistyczne*, dz. cyt., 350-351.

<sup>9</sup> Por. II POLSKI SYNOD PLENARNY (1991-1999), wyd. Pallottinum, Poznań 2001, s. 44.

<sup>10</sup> Por. D. CHECHELSKI, *Kościół katolicki wobec problematyki starości*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości*, red. Z. SZAROTA, wyd. Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2011, s. 20; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 319.

rozumienie i zaakceptowanie ograniczeń wynikających z wieku, wzrost w wierze, uczestnictwo w życiu wspólnoty chrześcijańskiej, przygotowanie do śmierci. Tematyka spotkań uzależniona jest od oczekiwań osób uczęszczających na nie. Katechezy stwarzają dobrą okazję do wzajemnej wymiany myśli, dzielenia się wątpliwościami, a także przedstawienia nauki Kościoła dotyczącej kwestii szczególnie aktualnych<sup>11</sup>.

Rzadko, niestety, podczas parafialnych rekolekcji, nauki kierowane są wprost do osób w podeszłym wieku. Zanika także praktyka organizowania nauk stanowych. Dlatego ciekawą propozycją, spotkającą się z uznaniem seniorów, są dni skupienia adresowane specjalnie do tej grupy wiekowej. Takie duchowe ćwiczenia mogą odbywać się w parafii albo łączyć się z wyjazdem do ośrodka rekolekcyjnego, gdzie czas na modlitwę i słuchanie katechez przeplata się ze wspólnym wypoczynkiem<sup>12</sup>. Starszym osobom często dokucza samotność, dlatego przy wielu parafiach zakładane są „Kluby Seniora”. Postulat ich organizowania znajduje się w dokumentach, odbywającego się w latach 1991-1999, II Polskiego Synodu Plenarnego: „Duszpasterze powinni popierać powoływanie do życia *klubów trzeciego wieku* i tym podobnych wspólnot.” Kluby te stwarzają przyjazną przestrzeń do spotkania, rozmowy, poczęstunku oraz spędzenia czasu z ludźmi będącymi w podobnym wieku, mającymi podobne przeżycia, a więc także dobrze rozumiejącymi sytuację życiową ludzi starszych. Działalność parafialnych „Klubów Seniora” zazwyczaj opiera się na pracy, współdziałających z duszpasterzami, wolontariuszy. W zależności od oczekiwań i zainteresowań uczestników, organizowane są różnego rodzaju zajęcia i spotkania z zaproszonymi specjalistami i „ciekawymi ludźmi”. Omawiane są zagadnienia z zakresu historii Kościoła, dogmatów wiary, zdrowia czy prawa. Osoby zrzeszone w klubach seniora organizują okolicznościowe spotkania z racji świąt i uroczystości kościelnych, a także imienin, urodzin czy ważnych jubileuszy<sup>13</sup>.

---

<sup>11</sup> Por. A. KICIŃSKI, *Katecheza dorosłych w procesie budowania Kościoła dojrzałego*, [w:] *Katecheza dorosłych*, red. K. MISIASZEK, J. STALA, wyd. Biblos, Tarnów 2009, s. 419–425; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 320; E. WERON, *O godną*, dz. cyt., s. 57-58; A. KALBARCZYK, *Nie odrzćaj mnie w starości. O potrzebie profilowanego przepowiadania dla seniorów*, „Polonia Sacra” 19(2015) nr 1(38), s. 123.

<sup>12</sup> Por. P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 320.

<sup>13</sup> Por. II POLSKI SYNOD PLENARNY, dok. cyt., s. 44; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 320-321; S. GROTOWSKA, *Zarządzanie emocjami. Seniorzy we wspólnotach, organizacjach i ruchach katolickich w Polsce*, [w:] *Laikat i duchowieństwo w Kościele katolickim w Polsce*, red. M. STANISZEWSKI, wyd. Naukowe Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2010, s. 171-175; W. PRZYGODA, *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, „Polonia Sacra” 19(2015) nr 1(38), s. 78-79.

Nie wszyscy seniorzy cieszą się dobrym zdrowiem i zachowują sprawność przez długie lata. Wśród ludzi w podeszłym wieku jest wiele chorych i cierpiących osób. Ważną formą duszpasterskiej pracy jest posługa kapłanów w szpitalach, domach pomocy oraz hospicjach. Obecność kapłana w tych miejscach jest nie do przecenienia. Pacjent, to nie tylko samo ciało, a stan jego zdrowia uzależniony jest nie tylko od fizycznej kondycji. Holistyczne spojrzenie na człowieka wskazuje na konieczność współdziałania personelu medycznego z duszpasterzem. Na szczęście, duża część środowiska lekarskiego to dostrzega. Dlatego, na co zwraca uwagę Konferencja Episkopatu Polski, „lekarze i wszyscy, którzy w jakikolwiek sposób zajmują się chorymi, powinni pamiętać, że obowiązkiem ich jest uczynić i wypróbować wszystko, co według ich rozeznania może przynieść ulgę ciału i duszy chorego. Czyniąc to, wypełniają polecenie Chrystusa, który nakazał odwiedzać chorych, powierzając tym samym opiece odwiedzających całego człowieka, aby go wspierali środkami naturalnymi i pokrzepiali na duchu”<sup>14</sup>.

Chorzy, którzy nie opuszczają swoich miejsc zamieszkania, a chcą korzystać z możliwości przyjmowania Komunii Świętej, mogą liczyć na posługę kapłanów i nadzwyczajnych szafarzy. Szczególną troskę o tych, którzy leżą w domach, nakazuje II Polski Synod Plenarny, według którego posługa ta powinna mieć postać przynajmniej cotygodniowej celebracji Komunii Świętej, krótkiej medytacji Pisma Świętego i rozmów. Odpowiedzialni za nią są zarówno kapłani, jak i świeccy członkowie apostolatu chorych, w tym nadzwyczajni szafarze Eucharystii. Księża najczęściej udają się do chorych raz w miesiącu – przy okazji pierwszego piątku miesiąca. Dzięki tym odwiedzinom, osoby na stałe przebywające w domach, które nie mają siły, by przyjść do świątyni, utrzymują więź z parafią. Przekazywane przy okazji wizyty parafialne gazetki oraz prowadzone rozmowy na tematy duszpasterskie, pozwalają pozostającym w domu poczuć się pełnowartościowymi członkami wspólnoty i na bieżąco śledzić wszystko to, co się w niej dzieje. Podczas odwiedzin kapłana, chorzy mogą skorzystać także ze spowiedzi świętej i, jeśli zachodzi taka potrzeba, przyjąć sakrament namaszczenia chorych. W niedziele i święta, gdy kapłani mają zazwyczaj więcej

---

<sup>14</sup> Por. KONFERENCJA EPISKOPATU POLSKI, *Sakramenty chorych. Obrzędy i duszpasterstwo*, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2010, s. 16; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 321; I. WRÓBLEWSKA, J. BŁASZCZUK, *Holistyczne*, dz. cyt., s. 350.

obowiązków parafialnych, wspierani są przez świeckich, będących nadzwyczajnymi szafarzami Eucharystii<sup>15</sup>.

Duszpasterska troska o osoby starsze wyraża się również w organizacji obchodów, przypadającego 11 lutego, we wspomnienie Matki Bożej z Lourdes, *Światowego Dnia Chorych*. Dzień ten ustanowił Jan Paweł II w liście z dnia 13 maja 1992 roku, skierowanym do ówczesnego przewodniczącego Papieskiej Rady Duszpasterstwa Pracowników Służby Zdrowia – kardynała Fiorenzo Angeliniego. Data publikacji dokumentu wiąże się z 75. rocznicą objawień fatimskich. Od tamtego czasu obchody Dnia Chorych na stałe weszły do kalendarza uroczystości. Odbývają się one na szczeblu ogólnokościelnym, diecezjalnym i parafialnym. Tradycją stało się, że z jego okazji papież kieruje specjalne orędzie. W wielu miejscach duszpasterze pomagają osobom starszym i chorym zorganizować przyjazd do parafii. Wśród punktów Dnia Chorego centralne miejsce zajmuje uroczysta Msza Święta sprawowana w intencji chorych, połączona z udzielaniem sakramentu namaszczenia chorych i okazją do spowiedzi świętej. Nierzadko, po spotkaniu modlitewnym, parafie zapraszają chorych na skromny poczęstunek<sup>16</sup>.

Odpowiedzią na sytuację wielu seniorów, doświadczonych cierpieniem, niosących krzyż choroby, jest „Apostolstwo Chorych”. Początki jego związane są z postacią holenderskiego kapłana, ks. Jakuba Willenborga i sięgają roku 1926. Oczywistym jest pragnienie każdego człowieka, by być zdrowym i unikać cierpienia – nikt go nie chce i nie powinien do niego dążyć. Samo w sobie cierpienie nie posiada wartości, jednak kiedy pojawi się w życiu, może być przyjęte i ofiarowane. Benedykt XVI zauważa, że „nie unikanie cierpienia ani ucieczka od bólu uzdrawia człowieka, ale zdolność jego akceptacji, dojrzwania w nim, prowadzi do odnajdowania sensu przez zjednoczenie z Chrystusem, który cierpiał z nieskończoną miłością”. O nadawaniu sensu cierpieniu mówi także Jan Paweł II, gdy stwierdza, że nie jest ono karą, ale okazją do oczyszczenia z grzechów. Warunkiem przynależności do „Apostolstwa Chorych” jest przyjęcie cierpienia z poddaniem się woli Bożej, cierpliwe, po chrześcijańsku, jego

---

<sup>15</sup> Por. II POLSKI SYNOD PLENARNY, dok. cyt., s. 247; A. RUMUN, *Duszpasterstwo ludzi starszych*, [w:] *Ludzie chorzy i starsi w Kościele*, dz. cyt., s. 148-149; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 321; Ł. MARCZAK, *Posługa nadzwyczajnego szafarza Komunii świętej troską Kościoła o ludzi starszych*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, dz. cyt., s. 368-373.

<sup>16</sup> Por. T. KRÓLAK, *1001 rzeczy, które warto wiedzieć o Janie Pawle II*, wyd. M, Kraków 2010, s. 123; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 321-322; S. KARCZEWSKI, *Jan Paweł II. Encyklopedia pontyfikatu 1978-2005*, wyd. Polwen, Radom 2005, s. 556.

znoszenie w jedności z Chrystusem oraz ofiarowanie go Bogu w intencji przybliżenia Królestwa Bożego, za zbawienie świata, za kogoś bliskiego, za Kościół i Ojczyznę, papieża, kapłanów, misjonarzy czy grzeszników. Apostolstwo to umacnia seniora w przekonaniu, że Bóg go nie opuścił, że kocha go dalej, pomimo że choroba pozostaje<sup>17</sup>.

Nieocenioną pomocą dla starszych osób w rozwijaniu życia religijno-moralnego są katolickie media, wśród których największą popularnością cieszą się rozgłośnie radiowe i telewizyjne oraz prasa – zarówno o zasięgu ogólnopolskim, jak i lokalnym. Wśród ogólnopolskich mediów szczególne miejsce zajmuje Radio Maryja, wokół którego utworzyła się grupa wiernych słuchaczy, silnie utożsamiających się z radiem, określająca siebie „Rodziną Radia Maryja”. Zasięg tego radia przekracza granice kraju, docierając do rozsianej po całym świecie Polonii, a także polskich mniejszości narodowych mieszkających na Wschodzie. W grupie mediów katolickich o ogólnopolskim zasięgu znajduje się, związana z toruńską rozgłośnią, „Telewizja Trwam”, a także katolickie tygodniki opinii „Gość Niedzielny” oraz „Niedziela”. Ważną rolę odgrywają również mniejsze rozgłośnie radiowe o lokalnym zasięgu, takie jak: „Radio RDN”, „Radio Jasna Góra”, „Anioł Beskidów” czy „Radio Puls” i wydawane w wielu miejscach gazetki parafialne, które przybliżają słuchaczom i czytelnikom wszystko to, co najbardziej interesującego dzieje się w okolicy. Dzięki mediom katolickim mogą być na bieżąco z życiem Kościoła, codziennie duchowo uczestniczyć we Mszach Świętych, brać udział w modlitwie i w nabożeństwach, słuchać kazań oraz nauk katechizmowych. Współcześni seniorzy coraz częściej korzystają także z Internetu. Kamery internetowe umieszczane w kościołach umożliwiają, bez wychodzenia z domu, starszym i chorym osobom poznać swoich duszpasterzy, przeżywać parafialne wydarzenia, widzieć „na żywo” to, co dzieje się w świątyni, do której uczęszczali przez lata. Katolickie media stanowią istotne narzędzie ewangelizacji oraz mają duży wpływ na budowanie wizerunku Kościoła<sup>18</sup>.

---

<sup>17</sup> Por. SpS 37; JAN PAWEŁ II, *Jezus nadaje sens każdemu naszemu cierpieniu. Do chorych ze szpitala przy kościele dell'annuziata* (14.09.1980), [w:] *Nauczanie papieskie*, t. III, 2(1980), red. F. KNIOTEK, wyd. Pallottinum, Poznań-Warszawa 1986, s. 342; W. BARTOSZEK, *Apostolstwo Chorych – zaproszenie do wspólnoty*, „Apostolstwo Chorych” 12(2020), s. 15-16; H. SANSON, *Starość powołanie i duchowość*, wyd. Bernardinum, Pelplin 2016, s. 18.

<sup>18</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Orędzie na XVI Światowy Dzień Środków Przekazu Społecznego „Środki przekazu a problemy ludzi starszych”* (10.05.1982), [w:] *Życie konsekrowane w trzecim wieku*, dz. cyt., s. 43; A. GAWROŃSKA-PIOTROWSKA, *Katolickie rozgłośnie radiowe w Polsce*, „Kultura – Media – Teologia” 4(2014) nr 4(19), s. 31-36; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 322; W. WĘCKOWSKI, *Rola mediów w Kościele*, „Język – Szkoła – Religia” 6(2011), s. 501; K. KIEŁBASA, *Dominujące wartości starszych wiekiem słuchaczy Radia Maryja*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości*, dz. cyt., s. 28-29; B. GIEMZA,

Kościół dostrzega duszpasterskie potrzeby osób w podeszłym wieku i pragnie im wyjść naprzeciw. Seniorzy stanowią grupę, która skrywa w sobie ogromny potencjał działalności eklezjalnej, który powinien zostać wykorzystany. „Starcy – zauważa Jan Paweł II – są zdolni ubogacić świat przez modlitwę i radę. (...) Dobre wykorzystanie zdolności ludzi starych, stosownie do ich wieku, to siła dla Kościoła Bożego”. Duszpasterstwo osób starszych nie może ograniczać się tylko do zaradzania trudnym sytuacjom, do czynienia starszych jedynie odbiorcami posługi duszpasterskiej. Działalność na rzecz osób w podeszłym wieku winna być inspiracją do odkrywania i doceniania zadań osób starszych w społeczeństwie i w Kościele. Chodzi o traktowanie ich jako czynnego i odpowiedzialnego podmiotu życia społecznego. Ludzie w podeszłym wieku są Kościołowi potrzebni. Mają wiele do zaoferowania<sup>19</sup>.

## 2. Zaangażowanie w życie parafialne

Według danych Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego w Polsce w 2019 roku liczba księży wynosiła 24,7 tysięcy, a braci i sióstr zakonnych 28,4 tysięcy. Oznacza to, że duchowieństwo i osoby zakonne stanowią zaledwie 0,15% ogółu polskich katolików. Pozostałe 99,85% to wierni świeccy<sup>20</sup>.

Pogląd na miejsce laikatu w Kościele zmieniał się na przestrzeni wieków. Ulegało przeobrażeniom także jego rozumienie i posługa w Kościele. Zgodnie z nauką Apostołów, wszyscy ochrzczeni należą do mistycznego Ciała Chrystusa i mają przez to udział w Jego jedynym Kapłaństwie (por. 1Kor 12, 27). Pod koniec II wieku pojawiają się terminy: „duchowieństwo” i „laikat”, które początkowo nie są sobie przeciwstawiane. Klerykalizacja rozpoczyna się wraz z integracją Kościoła z systemem imperialnym za czasów cesarza Konstantyna. Zarysowany rozdział między majętnym i wykształconym duchowieństwem, a ubogim i pozbawionym edukacji laikatem pogłębia się w okresie średniowiecza. Do zadań laikatu należy jedynie posłuszeństwo

---

*Rola (multi)mediów w życiu Kościoła w czasie epidemii, [w:] Duszpasterstwo w czasie pandemii. Zeszyt specjalny do programu duszpasterskiego Kościoła katolickiego w Polsce na rok 2020/2021, red. J. BARTOSZEK, R. CHROMY, K. PIECHACZEK, wyd. Instytut Gość Media, Katowice 2020, s. 186-187; P. KUBALA, Media w służbie chorym, „Różaniec” 112(2021) nr 2(854), s. 36.*

<sup>19</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Szczególna misja starszych w życiu rodziny ludzkiej. Do uczestników międzynarodowego forum poświęconego aktywności ludzi starych, [w:] Nauczanie papieskie, dz. cyt., s. 292; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, Duszpasterstwo, dz. cyt., s. 322; D. CHECHELSKI, Kościół, dz. cyt., s. 19.*

<sup>20</sup> Por. INSTYTUT STATYSTYKI KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO W POLSCE, *Annuario Statisticum Ecclesiae in Polonia. Dane za 2019r.*, wyd. Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego w Polsce SAC im. Witolda Zdaniewicza, Warszawa 2020, s. 10-18.

duchowieństwu, które jest reprezentantem mocy i majestatu Boga. Takie przekonanie trwa aż do Soboru Watykańskiego II, a nawet, w niektórych środowiskach, przetrwało do czasów współczesnych. Polityczne i społeczne przemiany XX wieku, dążenie ku demokracji, inspiruje Kościół do zmiany swojego stosunku względem laikatu. Dokumenty soborowe i posoborowe przywracają świeckim właściwe im miejsce i zadania (por. DA 2-4). Stają się oni na nowo pełnoprawnym i niezastąpionym podmiotem apostołstwa. Posiadają prawo i obowiązek, indywidualnie lub zjednoczeni w stowarzyszeniach, podejmować starania o to, by orędzie zbawienia było poznane i przyjęte przez wszystkich ludzi. Polem działania katolików świeckich jest życie wspólnoty kościelnej oraz życie związane z porządkiem ziemskim. Na jednym i na drugim odcinku apostołskiej aktywności z powodzeniem realizują się osoby w podeszłym wieku<sup>21</sup>.

Religia stanowi źródło poczucia sensu życia, dzięki czemu starość nie musi oznaczać biernego oczekiwania na nieuchronnie zbliżający się koniec. Rola religijności w kontekście aktywnego zaangażowania w okresie późnej dorosłości związana jest z możliwością działania – zewnętrzną aktywnością (np. organizacje charytatywne) oraz wewnętrzną (np. modlitwa). Obydwa rodzaje aktywności przynoszą seniorowi wiele korzyści. Zewnętrzna orientacja, dzięki społecznemu uczestnictwu, pozwala utrzymać pozytywne, harmonijne i pełne zrozumienia związki z innymi ludźmi. Z kolei ukierunkowanie do wewnątrz daje lepsze samopoznanie, wspiera osobisty wzrost oraz reintegrację tożsamości<sup>22</sup>.

Religijne zaangażowanie przekłada się na jakość życia. Wyniki badań wskazują na to, że u seniorów, podejmujących religijne praktyki, jest ona na zdecydowanie wyższym poziomie. Przez realizację duchowych potrzeb łatwiej im uspokoić wyrzuty sumienia, pojednać się z Bogiem i z samym sobą, zakończyć nieustanne rozliczanie się z przeszłością, zaakceptować to, co w życiu się nie udało, uniknąć depresji czy samotności. Napotykając na sytuacje trudne, osoby religijne, są w stanie zachować

---

<sup>21</sup> Por. KKK 899; I SYNOD DIECEZJI SOSNOWIECKIEJ, *Prawo Partykularne Kościoła Sosnowieckiego*, wyd. Scriptum, Sosnowiec 2005, s. 195-199; J. KOWALSKI, *Udział świeckich w pastoralnej posłudze Kościoła w krajach zachodnioeuropejskich*, „Sosnowieckie Studia Teologiczne” 4(1999), s. 139-146; W. PRZYGODA, *Formacja apostołska ludzi w podeszłym wieku*, „Perspectiva. Legnickie Studia Teologiczno-Historyczne” 8(2009) nr 1(14), s. 170.

<sup>22</sup> Por. B. WOŹNIAK, *Zaangażowanie*, dz. cyt., s. 94-93; R. D. HILL, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, wyd. Laurum, Warszawa 2009, s. 227; A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt. s. 106-107.

równowagę psychiczną, optymizm, pokorę i cierpliwość<sup>23</sup>. W wytycznych dla duszpasterstwa ludzi starszych, Papieska Rada Do Spraw Świeckich wskazuje na te dziedziny życia Kościoła, w których seniorzy mogą szczególnie się zaangażować, dając świadectwo wiary, będąc nauczycielami życia oraz apostołami miłości. Należą do nich m.in. życie stowarzyszeń i ruchów kościelnych, kontemplacja i modlitwa, działalność charytatywna, zaangażowanie na rzecz kultury życia, liturgia, apostołstwo, a także rodzina. Nawet te osoby starsze, które z racji pewnych ograniczeń nie mogą fizycznie włączyć się w aktywność na rzecz innych, w najtrudniejszych sytuacjach starości, choroby i cierpienia, mogą być przydatni dla innych poprzez wspieranie ich modlitwą i wypraszenie Bożych łask. W ten sposób uczestniczą wraz z Chrystusem w cierpieniu za grzechy całego świata<sup>24</sup>.

Wśród seniorów wyraźnie wzrasta stopień realizacji duchowych potrzeb. Badania religijności Polaków przeprowadzane przez Centrum Badania Opinii Społecznej w różnych grupach wiekowych, pokazują, że deklaracjom religijności sprzyja podeszły wiek – starsi respondenci są bardziej religijnie zaangażowani. Dzisiejsi seniorzy, liczący siedemdziesiąt i więcej lat, w młodości przeżywali intensywną religijną socjalizację. Łączność z Kościołem oraz wiara stanowią dla większości z nich podstawowe kryterium tworzenia własnej tożsamości. Osoby starsze, bardziej niż inne grupy wiekowe, identyfikują się z Kościołem, akceptują głoszone przez niego normy, a ich religijność jest mocniej zinstytucjonalizowana. Relatywizm moralny w tej grupie wiekowej jest najniższy. Starsi też zdecydowanie częściej deklarują kierowanie się w swoim życiu przykazaniami oraz wykazują małą tolerancję wobec zachowań niezgodnych z ich przekonaniem<sup>25</sup>.

Przeważający odsetek polskich seniorów, bo aż 96% z nich, przyznaje, że jest wyznania rzymskokatolickiego. Osoby starsze częściej również oceniają się jako ludzie

---

<sup>23</sup> Por. K. WOJCIECHOWSKA, S. STEUDEN, *Mądrość życiowa a jakość życia w późnej dorosłości*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa psychologiczno-medyczna*, dz. cyt., s. 216-217; A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 165-166; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 319; R. OSSOWSKI, *Rola osób*, dz. cyt., s. 62; H. ROZENEK, J. BANASIEWICZ, K. OWCZAREK, *Wymiar duchowy. Wiedza i religia*, [w:] *Poradnik opiekuna seniora*, dz. cyt., s. 325-326.

<sup>24</sup> Por. PAPIESKA RADA DO SPRAW ŚWIECKICH, *Godność*, dok. cyt., s. 60-62; E. WERON, *O godną*, dz. cyt., s. 60; R. JUSIAK, *Chrześcijańska pedagogia osób starszych*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, dz. cyt., s. 353; D. CHECHELSKI, *Papieska Rada do Spraw Świeckich o duszpasterstwie ludzi starszych*, [w:] *Pięknie jest być starszym*, dz. cyt., s. 12-14.

<sup>25</sup> Por. CENTRUM BADANIA OPINII PUBLICZNEJ, *Sposoby spędzania czasu przez seniorów*, wyd. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2016, s. 3; B. WOŹNIAK, *Zaangażowanie*, dz. cyt., s. 53-54; A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 169-171.

głęboko wierzący, regularnie podejmujący religijne praktyki, modlący się, biorący udział w Mszach Świątych i nabożeństwach. Zrealizowane w latach 1999-2001 badanie w ogólnopolskim projekcie „Polska starość”, na losowej próbie osób powyżej 65. roku życia, wykazało, że blisko co czwarty senior uczestniczy we Mszy Świętej kilka razy w tygodniu, a ponad połowa raz w tygodniu. Nowsze badania nie pokazują istotnych zmian w tym zakresie. Poza nabożeństwami osoby starsze biorą także udział w procesjach religijnych i pielgrzymkach, jak również angażują się w działalność parafialnych grup, choć trzeba zauważyć, że odsetek takich osób nie jest zbyt wysoki. Według różnych badań jedynie od 6 do 16% respondentów przynależy do jakiejś grupy lub wspólnoty religijnej<sup>26</sup>.

Szczególnym miejscem religijnej aktywności starszych osób jest parafia. W polskim społeczeństwie stanowi ona bardzo ważny element życia społecznego, kulturalnego i narodowego. Jest nie tylko jednostką organizacyjną Kościoła, erygowaną przez biskupa diecezjalnego, ale przede wszystkim wspólnotą wiernych, grupą społeczną – jej zaistnienie jest zależne od ludzi, którzy ją tworzą. Parafia, w znaczeniu religijnym, towarzyszy wiernym przez całe ich życie, permanentnie ich wychowując i socjalizując. Tu, w dzieciństwie, przyjmują chrzest i przystępują do pierwszej Komunii Świętej. Tutaj, w młodości, otrzymują bierzmowanie, a wchodząc w dojrzałe życie, zawierają związek małżeński. Parafia towarzyszy starszym w chorobie i w umieraniu. Po śmierci zaś, to parafialny cmentarz staje się najczęściej miejscem „wiecznego spoczynku”. Parafia stanowi centrum koordynacji i animacji całej wspólnoty, grup oraz ruchów. Jest miejscem spotkania i braterskiej wymiany osób, wartości i dóbr. Daje poczucie zakorzenienia, swojskości i bliskości<sup>27</sup>.

Seniorzy, którzy przez wiele lat czynnie brali udział w życiu parafialnej wspólnoty, nie powinni być na starość pozbawiani tego uczestnictwa. Ich obecność winna być postrzegana w kategoriach daru i duchowego bogactwa. Starość nosi cechy charyzmatu, stanowiąc przeciwwagę dla utilitarnego nastawienia panującego we współczesnym świecie, utrwalając obyczaje, tradycje i obrzędowość. W parafii osoby w podeszłym wieku mają zagwarantowaną właściwą opiekę duszpasterską. To przede

---

<sup>26</sup> Por. E. RYDZ, A. TYCHMANOWICZ, *Religijność seniorów. Uwarunkowania i funkcje*, wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2019, s. 84-88; B. WOŹNIAK, *Zaangażowanie*, dz. cyt., s. 51-55; A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt. s. 111; H. ROZENEK, J. BANASIEWICZ, K. OWCZAREK, *Wymiar duchowy*, dz. cyt., s. 295.

<sup>27</sup> Por. R. JUSIAK, *Kościół katolicki wobec wybranych kwestii społecznych i religijnych w Polsce. Studium socjologiczne*, wyd. KUL, Lublin, 2009, s. 490-492; CENTRUM BADANIA OPINII PUBLICZNEJ, *O religijnym i społecznym zaangażowaniu Polaków w lokalnych parafiach*, wyd. Fundacja Centrum Badań Opinii Społecznej, Warszawa 2011, s. 5-8.

wszystkim do nich kierowana jest szeroka oferta dodatkowych nabożeństw. Duża różnorodność ruchów i stowarzyszeń kościelnych, odpowiadających oczekiwaniom i możliwościom seniorów, sprawia, że parafia nie przestaje być dla nich przestrzenią zaspokajania religijnych i społecznych potrzeb<sup>28</sup>.

W większości parafii funkcjonują „Róże Żywego Różańca”, do których osoby starsze chętnie przynależą. Modlitwa różańcowa jest powszechnie znana i wielokrotnie polecana. Sama Najświętsza Maryja Panna, podczas licznych objawień, prosi o tę modlitwę, wskazując na jej szczególną wartość. Początki wspólnoty „Żywego Różańca” sięgają pierwszej połowy XIX wieku. Założone w 1826 roku przez Paulinę Jaricot w Lyonie stowarzyszenie, szybko zaczęło zyskiwać na popularności, obejmując swoim zasięgiem kolejne kraje. Aktualnie, po zmianach wprowadzonych przez Jana Pawła II<sup>29</sup>, „Róża Różańcowa” jest modlitewną wspólnotą składającą się z dwudziestu osób, z których każda modli się codziennie jedną dziesiątką Różańca Świętego według przydzielonej tajemnicy. Członkowie „Róż” formują się przez comiesięczne spotkania, udział w dniach skupienia i rekolekcjach. Starają się żyć według Ewangelii, stanowiącej fundament życia chrześcijańskiego. W duchu odpowiedzialności za Kościół i świat, otaczają modlitewną opieką tych, którzy jej najbardziej potrzebują, idąc zwłaszcza za wskazaniem zawartymi w papieskich intencjach „Apostolstwa Modlitwy”<sup>30</sup>.

Ogłoszony w 2009 roku przez papieża Benedykta XVI rok kapłański<sup>31</sup>, znacznie przyczynił się do spopularyzowania wśród osób świeckich, w tym szczególnie seniorów, modlitwy za księży i o nowe powołania. W wielu parafiach związał się „Apostolat Margaretka”, związany z modlitwą i duchową adopcją kapłanów. Sam ruch został założony w Kanadzie w 1981 roku przez Louise Ward. Celem Apostolatu jest przede wszystkim modlitwa za wybranego kapłana, troska o jedność kapłanów ze swoim biskupem i między sobą, współpraca między kapłanami i świeckimi, a także wspieranie powołań do kapłaństwa i życia zakonnego. „Margaretkę” tworzy siedem osób, zobowiązujących się do modlitwy w wybranym przez siebie dniu tygodnia za konkretnego kapłana. Podobnie jak w przypadku „Róż Różańca”, członkowie „Apostolatu Margaretka” uczestniczą w odbywających się regularnie dniach skupienia i

<sup>28</sup> Por. M. FIAŁKOWSKI, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 46; W. PRZYGODA, *Wyzwania*, dz. cyt., s. 74-77.

<sup>29</sup> Papież Jan Paweł II, rozpoczynając 25. rok swojego pontyfikatu w Liście apostolskim *Różaniec Dziewicy Maryi* (16.10.2002) wprowadził Tajemnice Światła, uwzględniające lata publicznej działalności Pana Jezusa.

<sup>30</sup> Por. A. BUCHAR, *Róże Różańcowe*, „Niedziela Wrocławska” 58(2015) nr 39(579), str. 4-5; A. RUJNER, *Różaniec mój codzienny*, „Różaniec” 112(2021) nr 2(854), s. 46-47.

<sup>31</sup> Rok kapłański został ogłoszony przez papieża Benedykta XVI w związku z przypadającą w 2009 roku 150. rocznicą śmierci Proboszcza z Ars – św. Jana Marii Vianneya.

rekolekcjach. Koordynacją działalności Apostolstwa we wszystkich diecezjach zajmuje się wyznaczony przez biskupa kapłan – diecezjalny asystent, którego wspierają księża odpowiedzialni za poszczególne rejony<sup>32</sup>.

Na powyższych przykładach nie wyczerpuje się parafialne zaangażowanie seniorów. Osoby starsze biorą udział w modlitwach w duchu franciszkańskim, przynależąc do przeznaczonego dla świeckich chrześcijan III zakonu św. Franciszka. Tercjarze przyjmują Ewangelię za regułę swojego życia, starają się żyć ubóstwem, głoszą słowo Boże w swoim otoczeniu, pielęgnują ducha modlitwy i kontemplacji. Przez brak widocznych oznak przynależności do zakonu, mają szansę dotrzeć do ludzi oddalonych od Kościoła, a czasem nawet wrogo nastawionych do niego i do duchowieństwa. Oprócz troski o życie modlitewne i sakramentalne, tercjarze uczestniczą w spotkaniach, rekolekcjach, dniach skupienia, pielgrzymkach oraz innych formach doskonalenia życia duchowego. Tercjarze często podejmują działalność charytatywną, otaczając opieką osoby najbardziej potrzebujące pomocy<sup>33</sup>.

W wielu parafiach występują, związane z karmelitańską duchowością, bractwa świętego szkaplerza. Seniorzy chętnie uczestniczą także w spotkaniach kręgów biblijnych, podczas których modlą się Słowem Bożym i rozważają fragmenty Pisma Świętego. Prężnie rozwija się również „Apostolstwo Dobrej Śmierci”. W Polsce zrzesza ono pół miliona osób, które przez formację, codzienną modlitwę, wystrzeganie się grzechu i wzrastanie w dobru, chcą być przygotowanymi w każdej chwili życia na śmierć – ostateczne spotkanie z Bogiem w wieczności. Nie sposób pominąć licznych bractw eucharystycznych, w tym „Straży Honorowej Najświętszego Serca Pana Jezusa”. Osoby przynależące do nich otaczają szczególnym kultem Eucharystię, spędzając wiele godzin na modlitwie i adoracji Najświętszego Sakramentu<sup>34</sup>.

Parafia często traktowana jest jako szkoła społecznego działania na rzecz wspólnoty religijnej i lokalnej społeczności. Według danych Centrum Badania Opinii

---

<sup>32</sup> Por. B. NAGEL, *Apostolat modlitwy za kapłanów Margaretka*, wyd. Unum, Kraków 2018, s. 8-9; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 319; T. ZMARZŁY, *W kwiecie modlitwy za kapłanów*, „Niedziela Sosnowiecka” 25(2018) nr 40(1326), s. 8; S. STRZAŁKOWSKI, *Dar modlitwy za kapłanów*, „Niedziela Sosnowiecka” 28(2021) nr 9(1449), s. 4.

<sup>33</sup> Por. P. LORENC, *Tercjarze są wśród nas*, „Niedziela Sosnowiecka” 28(2021) nr 4(1444), s. 6; W. CHOMIK, *Etos franciszkanów świeckich w świetle reguły Inter Spirituales Familias Pawła VI*, „Sosnowieckie Studia Teologiczne” 4(1999), s. 94-97.

<sup>34</sup> Por. J. ORZESZYNA, *Stowarzyszenia i ruchy katolickie drogą odnowy Kościoła i świata*, „Sosnowieckie Studia Teologiczne” 4(1999), s. 202-205; A. PETROWA-WASILEWICZ, *Leksykon ruchów i stowarzyszeń w Kościele*, wyd. Katolicka Agencja Informacyjna, Warszawa 2000, s. 67-68; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 319-320; B. ŁOZIŃSKI, G. POLAK, M. PRZECISZEWSKI, *Leksykon Kościoła Katolickiego w Polsce*, wyd. Katolicka Agencja Informacyjna, Warszawa 2003, s. 222-223.

Spółecznej, prawie co trzeci Polak przyznaje, że zdarza mu się, z różną częstotliwością, dobrowolnie i nieodpłatnie pracować na rzecz parafialnego kościoła i parafian. Zaangażowanie w pracę społeczną na rzecz parafii zależy przede wszystkim od poziomu uczestnictwa w religijnych praktykach i od stopnia poczucia związku z parafialną wspólnotą. Spośród osób, które praktykują kilka razy w tygodniu, ponad połowa angażuje się na rzecz parafii i parafian, a zdecydowaną większość tej grupy stanowią osoby w podeszłym wieku. Do najczęściej wymienianych aktywności seniorów należy organizowanie lub pomaganie w prowadzonych przy kościele rozmaitych pracach porządkowych, budowlanych, remontowych lub konserwatorskich, praca biurowa, prowadzenie sklepiku parafialnego, a także zajmowanie się zbiórką pieniędzy na potrzeby kościoła. Dbalność o potrzeby materialne Kościoła jest szczególną formą zaangażowania na rzecz parafii i jednocześnie obowiązkiem wynikającym z piątego przykazania kościelnego. Osoby starsze, które nierzadko same posiadają trudną sytuację materialną, wspierają pieniężną ofiarą funkcjonowanie parafii i prowadzone przez nią dzieła o charakterze apostołskim<sup>35</sup>.

Szczególną przestrzenią zaangażowania starszych ludzi w życie parafialne jest działalność rady duszpasterskiej i rady do spraw ekonomicznych. Istnienie takich rad jest wymogiem wynikającym z zapisów *Kodeksu Prawa Kanonicznego*. Seniorzy, cechujący się życiową mądrością i życiowym doświadczeniem, chętnie służą duszpasterzom cennymi uwagami oraz ważnymi wskazówkami. Ich znajomość lokalnego środowiska może okazać się wyjątkowo przydatna. Duszpasterze powinni jednak pamiętać, że nie każda starsza osoba musi koniecznie odznaczać się mądrością. Korzystając z obecności ludzi w podeszłym wieku w gremiach doradczych, muszą dokonać pewnej selekcji, aby uniknąć kompromitacji i radzić się tych, którzy cieszą się społecznym uznaniem i mają rzeczywiście coś do powiedzenia<sup>36</sup>.

Duże pole do zaangażowania się starszych osób w życie parafialne stwarza, reaktywowana w Polsce po okresie komunizmu, „Akcja Katolicka”. Głównym jej celem jest pogłębienie chrześcijańskiej formacji i kształtowanie dojrzałej wiary swoich członków oraz współpraca świeckich z hierarchią w realizowaniu misji Kościoła. Powołanie do życia „Akcji Katolickiej” przez papieża Piusa XI było „krokiem milowym” w uznaniu roli świeckich w Kościele i w świecie. Wszechstronna formacja członków stowarzyszenia obejmuje wymiar intelektualny, duchowy, apostołski,

---

<sup>35</sup> Por. CENTRUM BADANIA OPINII PUBLICZNEJ, *O religijnym*, dz. cyt., s. 8-13.

<sup>36</sup> Por. KPK kan. 536-537; D. CHECHELSKI, *Papieska*, dz. cyt., s. 19-20.

kulturalny oraz społeczny. Natomiast przez współpracę z duchowieństwem, członkowie „Akcji Katolickiej” uczą się przyjmować odpowiedzialność za prowadzenie duszpasterskiej działalności. W ten sposób stają się aktywnymi uczestnikami życia kościelnego, a nie jedynie jego beneficjentami. Angażują się w organizowanie codziennego życia parafialnego, wdrażają i uczą innych katolików świeckich pracy zespołowej dla dobra wspólnoty<sup>37</sup>.

Obowiązek zmieniania świata na lepsze, by był bardziej ludzki i bardziej Boży, wypełniają „Legioniści Maryi”, wśród których osoby w podeszłym wieku stanowią niemałą część. „Legion Maryi” jest stowarzyszeniem ludzi świeckich, których celem jest głoszenie Bożej chwały, wspieranie Kościoła na polu ewangelizacyjnym oraz dążenie do osobistej świętości przez modlitwę i pracę apostolską, opartą na zasadach wolontariatu. Legioniści podejmują się misji ewangelizacji osób oddalonych od Kościoła, wszędzie tam, gdzie nie docierają księża. Odwiedzają chorych i osoby przebywające w zakładach opiekuńczych, wspierają rodziny będące w potrzebie. W parafii prowadzą nauczanie katechizmu, udzielają nauk religijnych ludziom młodym, organizują spotkania modlitewne. Formacja członków odbywa się w ramach cotygodniowych spotkań i corocznych rekolekcji zamkniętych. Nazwa stowarzyszenia nawiązuje do rzymskich legionów, gdyż w założeniu ma być ono armią Maryi, zdobywającą świat dla Chrystusa przez Maryję. Zadanie to „Legion Maryi” wypełnia od roku 1921, czyli od czasu założenia go przez Franciszka Duffa, którego proces beatyfikacyjny jest w toku. W Polsce początki „Legionu Maryi” sięgają lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Aktualnie liczy on w Polsce blisko sześć tysięcy aktywnych członków i dwadzieścia tysięcy członków pomocniczych, nazywanych auksyliatorami<sup>38</sup>.

Pragnienie bycia potrzebnym jest szczególnie silne u osób w podeszłym wieku. Seniorzy, którzy cieszą się względnie dobrym stanem zdrowia, chętnie angażują się w bezinteresowną pomoc drugiemu człowiekowi. Okazję do tego typu aktywności stwarzają m.in. parafialne oddziały „Caritas”. W Polsce jest ich ponad cztery tysiące. Działa w nich blisko 50 tysięcy wolontariuszy. Mający więcej wolnego czasu emeryci, stanowią większą ich część. Osoby te, zamieszkujące od wielu lat parafię, dobrze znają specyfikę wspólnoty lokalnej, potrafią trafnie rozpoznać rzeczywiste jej potrzeby oraz

---

<sup>37</sup> Por. I SYNOD DIECEZJI SOSNOWIECKIEJ, dok. cyt., s. 174-176; J. KOWALSKI, *Udział*, dz. cyt., s. 143.

<sup>38</sup> Por. *Oficjalny podręcznik Legionu Maryi*, red. wyd. polskiego J. WĘGRZECKI, M. WERNIK, J. WIDENKA, wyd. Gaudium, Lublin 2007, s. 67-76.

ocenić przyczyny ubóstwa materialnego i duchowego. Stanowią więc nieocenioną pomoc dla duszpasterzy, którzy zmieniają miejsca swojej posługi i nie zawsze posiadają w tym względzie wystarczające rozeznanie. Członkowie „Caritas” animują wspólnotę parafialną i ludzi dobrej woli z jej terenu do czynnej miłości poprzez organizowanie specjalnych nabożeństw i włączanie się w katechezy o tematyce charytatywnej, przeprowadzanych najczęściej z racji Tygodnia Miłosierdzia czy w okresie Adwentu i Wielkiego Postu. Rozpoznają potrzeby i możliwości świadczenia pomocy, podejmując współpracę z lokalną administracją i organizacjami pozarządowymi. Działalność „Caritas” nie ogranicza się tylko do niesienia pomocy i zewnętrznej aktywności. Kościół troszczy się o permanentną formację członków tej instytucji charytatywnej<sup>39</sup>.

W Polsce funkcjonuje sieć parafialnych poradni rodzinnych dla narzeczonych i małżonków. Ukierunkowane są one przede wszystkim na przygotowanie do odpowiedzialnego rodzicielstwa. Poza tym, zadania parafialnego poradnictwa rodzinnego obejmują wychowanie młodego pokolenia do miłości, małżeństwa i rodziny, przygotowanie narzeczonych do sakramentu małżeństwa, a także pomoc małżonkom i rodzinom przeżywającym trudności. Inspiracją do tworzenia poradni było ukazanie się w 1968 roku encykliki *Humanae vitae* Pawła VI. Papież uważa za szczególnie cenną taką formę apostołatu, w której małżonkowie względem innych małżonków, jak równi wobec równych, pełnią rolę przewodników, dzieląc się wynikami własnych doświadczeń. Również II Polski Synod Plenarny poleca tworzenie parafialnych poradni rodzinnych, które nierzadko są miejscem aktywności starszych osób. Chociaż, zgodnie z „Dyrektorium Duszpasterstwa Rodzin”, posługi doradcy nie powinny pełnić osoby powyżej sześćdziesiątego roku życia, to jednak w praktyce właśnie te osoby, ze względu na osobiste doświadczenie chrześcijańskiego życia małżeńskiego i rodzinnego, wnoszą niepowtarzalny wkład w funkcjonowanie poradni<sup>40</sup>.

W grupie seniorów nie brakuje osób posiadających odpowiednie wykształcenie i zamiłowanie do prowadzenia parafialnej kroniki czy biblioteki. W każdej parafii

---

<sup>39</sup> Por. II POLSKI SYNOD PLENARNY, dok. cyt., s. 227-228; I SYNOD DIECEZJI SOSNOWIECKIEJ, dok. cyt., s. 251-252; INSTYTUT STATYSTYKI KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO W POLSCE, *Posługa charytatywna Kościoła katolickiego w Polsce. Raport z pierwszego ogólnopolskiego badania kościelnych instytucji oraz organizacji charytatywnych*, wyd. Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego w Polsce SAC im. Witolda Zdaniewicza, Warszawa 2015, s. 14; D. CHECHELSKI, *Kościół*, dz. cyt., s. 18; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 320-321.

<sup>40</sup> Por. HV 26; II POLSKI SYNOD PLENARNY, dok. cyt., s. 42; J. GOLEŃ, *Parafialne poradnictwo rodzinne*, [w:] *Duszpasterstwo rodzin. Refleksja naukowa i działalność pastoralna*, red. R. KAMIŃSKI, G. PYŻLAK, J. GOLEŃ, wyd. Diecezji Rzeszowskiej, Lublin 2013, s. 379-391; M. FIJAŁKOWSKI, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 46.

powinna być spisywana kronika, stanowiąca zapis odbywających się w niej najważniejszych wydarzeń. Jest ona cennym źródłem informacji o historii miejscowości i parafii, a także o przejawach życia religijnego, kulturalnego, moralnego i społecznego wspólnoty lokalnej. Seniorzy odznaczający się uczciwością, prawdomównością, obiektywizmem i krytycyzmem, mający „dobre pióro” oraz zdolności plastyczne i dekoratorskie, dysponujący wolnym czasem na pisanie kroniki, stanowią ważne wsparcie dla duszpasterza. Również prowadzenie biblioteki parafialnej niejednokrotnie przypada osobom starszym, rozmiłowanym w książkach i w ogólnie pojmowanej kulturze. Działająca przy parafii biblioteka jest ważną pomocą duszpasterską. Dzięki udostępnianym zasobom, parafianie mogą poszerzać i pogłębiać wiadomości z zakresu nauki katolickiej. Instytucja ta przyczynia się także do kształtowania religijności i duchowości oraz do propagowania dorobku literackiego o wielkich wartościach. Oddziaływanie biblioteki dokonuje się zarówno przez udostępnianie książek, jak też przez organizację różnego rodzaju imprez, konkursów czytelniczych i recytatorskich oraz wystaw<sup>41</sup>.

Niemalą część zaangażowanych w życie parafialnej wspólnoty seniorów tworzą emerytowani nauczyciele. Są to osoby z bogatym doświadczeniem pedagogicznym. Zazwyczaj to właśnie oni stanowią trzon kadry parafialnych świetlic środowiskowych, tworzonych z myślą o dzieciach pochodzących z różnych środowisk społecznych parafii, głównie tych zagrożonych wykluczeniem. Zasadniczym celem tych placówek jest wspieranie rodzin w wychowaniu dzieci i młodzieży oraz zapewnienie opieki dzieciom, których rodzice nie są w stanie jej zagwarantować w godzinach popołudniowych. Wychowankowie mogą liczyć na pomoc przy odrabianiu lekcji, uzupełnieniu zaległości szkolnych i poszerzaniu wiedzy. Podopieczni wspierani są w trudnych sytuacjach życiowych oraz niesiona jest im pomoc w nabywaniu umiejętności radzenia sobie z problemami dnia codziennego. Świetlice zapewniają dzieciom i młodzieży liczne atrakcje, gry i zabawy. Nierzadko w okresie ferii zimowych i wakacji świetlice prowadzą zajęcia dla dzieci, które w tym czasie pozostają w domu, a także organizują wycieczki, obozy oraz kolonie. Dla zdobycia potrzebnych funduszy, wolontariusze parafialnych świetlic przygotowują np. kiermasze kartek świątecznych, palm wielkanocnych czy stroików. Przygotowują podopiecznych do udziału konkursach

---

<sup>41</sup> Por. R. KUFEL, *Jak prowadzić kronikę parafialną? Poradnik*, wyd. Agencja Wydawnicza PDN, Zielona Góra 2014, s. 35-47; M. ZAHAJKIEWICZ, *Funkcja i znaczenie biblioteki parafialnej lub klasztornej*, „Archiwa, Biblioteki i Muzea Kościelne” 43(2002) nr 1(77), s. 15-17.

literackich, plastycznych, muzycznych oraz do występów podczas okolicznościowych uroczystości. Świetlice, w zależności od możliwości kadrowych, prowadzą zajęcia profilaktyczne, muzyczne, plastyczne, komputerowe. Często zapewniają dzieciom ciepły posiłek<sup>42</sup>.

Sposobem na integrację parafialnej wspólnoty są coraz powszechniej organizowane festyny i pikniki rodzinne. Okazję dla ich urządzania mogą stanowić obchody Dnia Dziecka czy parafialny odpust. Pod względem logistycznym i organizacyjnym przygotowanie oraz przeprowadzenie festynu stanowi poważne przedsięwzięcie. Trzeba zadbać m.in. o ustawienie sceny oraz odpowiednie nagłośnienie i oświetlenie, przygotować atrakcyjne propozycje dla osób z różnych grup wiekowych, zorganizować poczęstunek, zatroszczyć się o bezpieczeństwo uczestników i zdobyć niezbędne fundusze. Festyny i pikniki angażują do współpracy osoby działające w przyparafialnych stowarzyszeniach i grupach, w tym także seniorów, jak również te osoby, które na co dzień nie są zbyt aktywne na parafialnym polu. Ludzie utalentowani przygotowują scenografię i różne przedmioty rękodzielnicze przeznaczone do loterii fantowej, gospodynie pieką ciasta, a panowie zajmują się grillem<sup>43</sup>.

Nie wszystkie eklezjalne propozycje skierowane do starszych osób związane są z miejscem zamieszkania. Seniorzy, którzy zazwyczaj dysponują większą ilością wolnego czasu, zainteresowani są udziałem w różnego rodzaju pielgrzymkach. Duszpasterstwo pielgrzymkowe stanowi dogodną okazję do scalenia grup działających przy parafii, które wcale nierzadko rywalizują pomiędzy sobą. Elementem jednoczącym jest zarówno wspólna modlitwa, jak też zwiedzanie ciekawych miejsc, przebywanie razem podczas rekreacji i wypoczynku. Wspólne wyjazdy pozwalają także dostrzec, że we wspólnocie Kościoła jest miejsce dla młodszych i starszych ludzi<sup>44</sup>.

---

<sup>42</sup> Por. B. ZIĘBA-KOŁODZIEJ, A. RÓG, *Żeby świetlica nie była przechowalnią. Wskazówki organizacyjno-metodyczne*, wyd. Pedagogiczne ZNP, Kielce 2010, s. 24-32; A. CHALCARZ, *Świetlica środowiskowa*, [w:] (Internet, 23.02.2021) [www.stablowice.archidiecezja.wroc.pl/index.php?tah=swietlica](http://www.stablowice.archidiecezja.wroc.pl/index.php?tah=swietlica).

<sup>43</sup> Por. W. PRZYGODA, *Wyzwania*, dz. cyt., s. 80.

<sup>44</sup> Por. Z. NARECKI, *Duszpasterstwo zwyczajne w parafii a urzeczywistnianie Kościoła*, wyd. KUL, Lublin 2001, s. 545-548; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 320.

### 3. Aktywność seniorów w społeczno-religijnym wychowaniu dorastających wnuków

Wychowanie i socjalizacja są pojęciami różniącymi się od siebie, chociaż współwystępującymi. Obydwa mają na uwadze dobro człowieka. Wychowanie to proces zachodzący między wychowawcą a wychowankiem, polegający na wywieraniu celowego wpływu na osobowość człowieka zgodnie z przyjętym systemem norm i wartości. Jego celem jest wywoływanie określonych zmian w osobowości wychowanka. Zmiany te obejmują stronę poznawczo-instrumentalną, związaną z poznaniem rzeczywistości i umiejętnością oddziaływania na nią, a także stronę emocjonalno-motywacyjną, która polega na kształtowaniu stosunku człowieka do świata i ludzi, jego przekonań i postaw, hierarchii wartości i celu życia. Socjalizacja natomiast formuje osobowość, zmierzając do przekazania wartości, wzorców i norm kulturowych powszechnie akceptowanych w społeczeństwie. Jej celem jest uczynienie człowieka istotą społeczną, czyli umożliwienie mu zdobycia takich kwalifikacji, takich systemów wartości i osiągnięcia takiego rozwoju osobowości, aby stał się pełnowartościowym uczestnikiem życia społecznego. Obydwa pojęcia spajają pierwszorzędne role rodziców i drugorzędne role dziadków. Wychowawcza i socjalizacyjna rola dziadków ma zarówno charakter bezpośredni, gdy realizuje się przez opiekę nad wnukiem, jak i pośredni, poprzez wspieranie rodziców dziecka<sup>45</sup>.

Ludzie w podeszłym wieku pełnią równolegle wiele różnych ról rodzinnych. Są małżonkami, rodzeństwem, czasem wciąż jeszcze dziećmi, a jednocześnie rodzicami i dziadkami. Ta złożona konfiguracja więzi rodzinnych wpływa na kondycję psychiczną seniorów i ich tożsamość. Rola rodziców dorosłych dzieci pozostaje dominującą wobec bycia dziadkiem lub babcią. Te ostatnie funkcje, chociaż są dla seniorów posiadających wnuki niezwykle istotnym elementem postrzegania siebie, to jednak nie przekładają się na ich postrzeganie samych siebie w takim stopniu, jak pełnione funkcje rodzicielskie. Oznacza to, że dobre samopoczucie osób starszych podyktowane jest przede wszystkim przez jakość najbliższych związków międzypokoleniowych. Trudna relacja z wnukiem

---

<sup>45</sup> Por. J. MŁYŃSKI, *Społeczno-wychowawcza rola seniorów (dziadków) w rodzinie*, „Teologia i Moralność” 14(2019) nr 2(26), s. 106; A. PRZYGODA, *Mechanizmy socjalizacji w rodzinie*, „Pedagogika Rodziny” 1(2011) nr 1(1), s. 109-112; L. ZARZECKI, *Teoretyczne podstawy wychowania. Teoria i praktyka w zarysie*, wyd. Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej w Jeleniej Górze, Jelenia Góra 2012, s. 36-37; W. OKOŃ, *Nowy słownik pedagogiczny*, wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2007, s. 377; J. WAWRZYŃIAK, *Opiekuńczo-wychowawcza rola dziadków w rodzinie*, „Pedagogika Rodziny” 1(2011) nr 2(2), s. 95.

jest mniej bolesna, jeśli senior ma dobry kontakt z jego rodzicem, a swoim dorosłym dzieckiem. Silna i zdrowa więź z wnukami, chociaż sama z siebie bardzo korzystna, nie niweluje złego wpływu konfliktów z własnymi dziećmi<sup>46</sup>.

Okres starości wiąże się często z obniżeniem stopnia zadowolenia z własnego życia. Odejście z domu dorosłych dzieci, pojawiający się syndrom *pustego gniazda*, przejście na emeryturę oraz pogarszający się stan zdrowia, skutkują naruszeniem stabilizacji życiowej, prowadzą do zachwiania fizycznej i psychicznej równowagi oraz do pogorszenia oceny życiowych osiągnięć. Przyjście na świat dziecka ma doniosłe znaczenie nie tylko dla samych rodziców, ale także dla dziadków. Dla pierwszych jest ono przedmiotem troski i zabiegów, jak również ważnym czynnikiem rozwoju ich osobowości i trwałości małżeństwa. Z kolei u dziadków, narodziny wnuka budzą poczucie zadowolenia i dumy, budują pewność biologicznej i duchowej kontynuacji, wywołują wzrost sił witalnych, zapełniają pustą przestrzeń, która powstała w ich życiu po usamodzielnieniu się dorosłych dzieci. Można powiedzieć, że wraz z narodzeniem wnuka odżywają też i dziadkowie<sup>47</sup>.

Bycie babcią i dziadkiem jest jednym z ważniejszych życiowych zadań. Rola ta przypisywana jest nie z wyboru, ale na skutek naturalnego rozwoju rodziny. Sposób jej wypełniania uzależniony jest od wielu czynników, takich jak: wiek, sprawność psychiczna i fizyczna, cechy osobowości, wykształcenie, postawa opiekuńczo-wychowawcza, aktywność zawodowa oraz bliskość zamieszkania. Poza tym niemały wpływ na relacje między dziadkami a wnukami, a co za tym idzie na stopień ich oddziaływania na najmłodszą generację, ma stosunek rodziców dzieci do swoich własnych rodziców oraz stosunek do osób starszych w ogóle. Lekceważenie ich, negatywne wyrażanie się o nich, niekulturalne zachowanie czy nawet złe traktowanie, wydatnie obniżają autorytet dziadków. Na poziom kontaktów między dziadkami a wnukami wpływa także wiek dziecka i jego płeć. W pierwszych latach życia różnicowanie ze względu na płeć zasadniczo nie odgrywa większej roli. Zarówno dziadkowie, jak i babcie, mają jednakowo dobre relacje z wnukami i z wnuczkami, a ich oddziaływanie na najmłodsze pokolenie jest w tym czasie największe. Z upływem lat i wraz z dojrzewaniem wnucząt można zaobserwować, że dziadkowie zyskują lepszy

---

<sup>46</sup> Por. A. RZADKIEWICZ, *Relacje osób starszych z pokoleniem najmłodszych*, [w:] *Poradnik opiekuna seniora*, dz. cyt., s. 72-73.

<sup>47</sup> Por. L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy*, dz. cyt., s. 64; A. RZADKIEWICZ, *Relacje*, dz. cyt., s. 73-74; M. PIENKOS, *Dziadkowie w wychowaniu wnuków na podstawie opinii osób młodych i starszych*, „Forum Pedagogiczne” 5(2015) nr 2(10), s. 280.

kontakt z dorastającymi wnukami, a babcie z wnuczkami – mają więcej wspólnych tematów i lepiej się rozumieją. Jednak w tym okresie życia wnucząt zwiększa się autorytet rówieśników, a co za tym idzie, maleje rola dziadków i generalnie starszego pokolenia<sup>48</sup>.

Powyższe uwarunkowania wywierają znaczący wpływ na sposób realizacji przez seniorów roli babci i dziadka, a w tym na społeczno-religijne wychowanie wnucząt. Jednak najistotniejszym ze wszystkich czynników jest określona struktura rodziny. Wydłużające się życie człowieka sprawia, że równolegle żyją obok siebie już nie trzy, ale nierzadko cztery pokolenia. Dłuższe życie starszych osób w połączeniu ze zmniejszającym się stale przyrostem naturalnym skutkuje tym, że dziadkowie mają coraz mniej wnuków, a wnuki jeszcze więcej dziadków. Zmiany, które zachodzą we współczesnej rodzinie, w jej strukturze i wypełnianych funkcjach, przekładają się na kontakty z przedstawicielami starszego pokolenia, które przybierają charakter bardziej okazjonalny i doraźny. Dziadkowie w coraz mniejszym stopniu uczestniczą w życiu wnuków. Model wielopokoleniowej i patriarchalnej rodziny przestał być dominującym. Rola rodziny w wielu przypadkach została uzupełniona, a nawet zastąpiona, przez instytucje edukacyjne. Organizowane przez nie zajęcia zaspokajają potrzeby towarzystwa i partnerstwa, umożliwiają nawiązywanie nowych kontaktów, prowadzenie ciekawych dyskusji, dzielenie się zdobytym doświadczeniem, poszerzanie zainteresowań, zerwanie z monotonią i szarżyzną dnia codziennego. Wydaje się, że w szybko zmieniającym się świecie wszechobecnej techniki dziadkowie mają coraz mniej do zaproponowania swoim wnukom<sup>49</sup>.

Starość i młodość znajdują się na przeciwległych biegunach. Starość posiada to, czego brakuje młodości i odwrotnie. Taki stan rzeczy powoduje, że młodzi i starzy są sobie niezmiernie potrzebni. Osoby starsze chętnie nawiązują kontakty z dziećmi, wkładając w nie całość siebie, nie żałując sił, czasu i pieniędzy. Uważa się, że kontakty te są dla nich cenniejsze i bardziej atrakcyjne niż kontakty z osobami z własnego pokolenia. Udowodniono, że seniorzy pełniący funkcje opiekuńcze i wychowawcze na ogół czują się zdrowsi i rzadziej chodzą do lekarza niż ci, którym brakuje obiektów troski i miłości. Dziecko dla człowieka starszego stwarza szereg dodatkowych

---

<sup>48</sup> Por. U. KEMPIŃSKA, *Rola seniorów w rodzinie*, „Pedagogika Społeczna” 14(2015) nr 4(58), s. 85-86; W. WNUK, *Obrazy*, dz. cyt., s. 76-77.

<sup>49</sup> Por. A. PRZYGODA, *Społeczne role dziadków w procesie socjalizacji wnuków*, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2015, s. 95-96; U. KEMPIŃSKA, *Rola*, dz. cyt., s. 85-86; W. WNUK, *Obrazy*, dz. cyt., s. 113-114; H. KRÓL, B. ZBOINA, M. BISKUP, G. NOWAK-STARZ, A. PACIAN, *Potrzeby społeczne w starzejącym się społeczeństwie*, „Forum Pedagogiczne” 2(2012) nr 1(3), s. 57-70.

bodźców, skłania do aktywności, dodaje sił, rozszerza życie emocjonalne i sferę intelektualną, podtrzymuje w nich chęć do życia, wyrwa z kręgu myśli koncentrujących się na sobie, daje poczucie użyteczności, a także przyczynia się do lepszego samopoczucia i zadowolenia z życia<sup>50</sup>.

Starsi ludzie, życiowo dojrzały, mogą młodym osobom, pełnym zapału i idealizmu, ale niedoświadczonym i często zagubionym, przekazać własne rozumienie człowieka i świata oraz drogi dochodzenia do niego. Przestrzegają przed złem, uczą układów współżycia społecznego, wskazują, w jaki sposób rozwiązywać wiele codziennych i nadzwyczajnych problemów. Takie prowadzenie przez starsze, doświadczone osoby, było zawsze potrzebne i cenne, ale w obecnych czasach, bardziej skomplikowanych niż kiedyś, szczególnie niezbędne. Pluralizm światopoglądowy, mnogość orientacji moralnych, politycznych i społecznych, różnorodne normy i wzory zachowań sprawiają, że młodzi mogą czuć się bezradni i sfrustrowani. W coraz bardziej komplikującym się świecie przewodnictwo życzliwych osób starszych jest nie do przecenienia<sup>51</sup>.

Obserwacja życia społecznego pozwala stwierdzić niezwykle znaczący udział babci i dziadka w opiece i w wychowaniu wnuków. Dziadkowie, którzy są dla dzieci osobami ciągle dostępnymi, mogą zaspokoić te ich potrzeby, które z racji nieobecności pracujących rodziców byłyby niezaspokojone. Dziadkowie są przekazicielami kultury i tradycji, a także, czego nie można pominąć, mają materialny udział w opiece i wychowaniu wnuków. Nierzadką dzisiaj jest sytuacja, w której to właśnie seniorzy materialnie wspierają swoje dzieci i wnuków<sup>52</sup>.

Sondaże przeprowadzone przez Centrum Badania Opinii Społecznej w latach 2000, 2007 i 2012 wykazały, że zdecydowana większość badanych zawdzięcza coś swoim dziadkom. Im młodszy są respondenci, tym większa ich część dostrzega pozytywny wpływ dziadków na ich życie, przede wszystkim w wymiarze emocjonalnym, formacyjnym i kulturowym. Wśród najczęściej powtarzających się wartości, przekazanych przez dziadków, wskazuje się na: zasady moralne, wiarę religijną, poczucie, że jest się kochanym, znajomość dziejów rodzinnych i niektórych

---

<sup>50</sup> Por. K. KOWAL, *Rola osób starszych w kształtowaniu postaw moralnych i społecznych młodszych pokoleń. Człowiek starszy w rodzinie – nauczyciel i wychowawca*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, dz. cyt., s. 62; L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy*, dz. cyt., s. 67-68; J. WAWRZYŃIAK, *Opiekuńczo-wychowawcza*, dz. cyt., s. 95-96.

<sup>51</sup> Por. K. KOWAL, *Rola*, dz. cyt., s. 61; L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy*, dz. cyt., s. 73-74; K. WIŚNIEWSKA-ROSKOWSKA, *Starość*, dz. cyt., s. 62.

<sup>52</sup> Por. A. PRZYGODA, *Społeczne*, dz. cyt., s. 100-101.

faktów historycznych, miłość do ojczyzny, obowiązkowość, pracowitość, samodyscyplinę oraz silną wolę. Dziadkowie cieszą się wśród wnucząt wysokim autorytetem. Zdecydowana większość, bo aż 94% ankietowanych młodych ludzi, uznaje, że dziadkowie byli lub nadal są dla nich wzorami. Charakterystycznym jest jednak to, że choć dla większości badanych dziadkowie są autorytetami, to jedynie co trzeci ankietowany chciałby być w przyszłości do nich podobny<sup>53</sup>.

Wysoki autorytet dziadków znajduje odzwierciedlenie w tym, że wnuki chętnie zwracają się do dziadków o pomoc i o radę przy podejmowaniu trudnych i życiowo ważnych decyzji. Jest to oznaką dużego do nich zaufania. Młodzi liczą na takt i dyskrecję dziadków. Jedynie co dziesiąty młody człowiek nie korzysta z doświadczenia babci czy dziadka. Udzielanie rad drugiemu człowiekowi, zwłaszcza gdy odnosi się do osobistego życia, jest zawsze sprawą bardzo delikatną. Jest to jednocześnie jeden z uczynków miłosierdzia względem duszy. Współczesne czasy nacechowane są życiową filozofią, która w przesadny sposób pochwała niezdecydowanie. Ogromna ilość egzystencjalnych możliwości oraz relatywizm moralny są dla młodego, niedoświadczonego człowieka niemałym wyzwaniem. Dziadkowie nie powinni uchylać się od udzielania rad swoim dorastającym wnukom. To jeden z ich obowiązków i jedno z najważniejszych zadań – udzielanie dobrych rad, by chronić młodych przed tym, co jest niebezpieczeństwem, od popełnienia życiowych błędów, z których nie będzie już drogi powrotu<sup>54</sup>.

Nie ulega wątpliwości, że miłość dziadków do wnuków istotnie różni się od miłości rodziców do własnych dzieci. Dziadkowie na więcej pozwalają i są skłonni więcej wybaczyć. Miłość do wnuków, z racji zdobytego doświadczenia podczas wychowywania własnych dzieci, jest bardziej świadoma. Relacja dziadków z wnukami przynosi jednym i drugim wiele korzyści, zaspokajając potrzebę przynależności, bezpieczeństwa, miłości, przyjaźni, opieki, zrozumienia czy pomocy. Dziadkowie niejednokrotnie są dla wnuków nauczycielami życia, powiernikami, wspomagającymi opiekunami, terapeutami, a w rezultacie przyjaciółmi<sup>55</sup>.

---

<sup>53</sup> Por. B. SZATUR-JAWORSKA, *Starość w polskiej rodzinie*, [w:] *Relacje międzypokoleniowe*, dz. cyt., s. 27-28; J. SZCZEPANIAK-SIENNIAK, *Spoleczno-ekonomiczne uwarunkowania*, dz. cyt., s. 20; J. WAWRZYNIAK, *Opiekuńczo-wychowawcza*, dz. cyt., s. 107-108; K. WĘGRZYN, *Wychowanie religijne w rodzinie górnośląskiej*, [w:] *Rodzina współczesna*, dz. cyt., s. 94; M. PIENKOS, *Dziadkowie*, dz. cyt., s. 283; A. DĄBROWSKA, *Rodzina migracyjna*, dz. cyt., s. 88; K. MICKIEWICZ, *Dziadek i babcia*, dz. cyt., s. 130-132.

<sup>54</sup> Por. KKK 2447; M. PIENKOS, *Dziadkowie*, dz. cyt., s. 283; C. MEVES, *ABC babci i dziadka*, dz. cyt., s. 117-118.

<sup>55</sup> Por. W. WNUK, *Obrazy*, dz. cyt., s. 76-77.

Na wychowawczą i socjalizacyjną misję dziadków zwraca uwagę św. Jan Paweł II. W liście skierowanym do osób w podeszłym wieku, stwierdza, że dzięki swojej dojrzałości, wiedzy i doświadczeniu mogą udzielać wnukom cennych rad i pouczeń. Pomagają im mądrzej patrzeć na dokonujące się zdarzenia, a będąc strażnikami pamięci zbiorowej, posiadają szczególny tytuł, by być wyrazicielami wspólnych ideałów i wartości, które są podstawą i regułą życia społecznego<sup>56</sup>. Benedykt XVI zachęca dziadków, by ci pomagali młodym ludziom w odkrywaniu znaczenia praktyk religijnych, świętowaniu niedzieli czy czytaniu słowa Bożego<sup>57</sup>. Również papież Franciszek podkreśla znaczenie dziadków w przekazywaniu wnukom wiary i tradycji. Podczas pielgrzymki do Polski, z racji odbywających się w Krakowie w 2016 roku Światowych Dni Młodzieży, odnosząc się do trudnej historii Polski, stwierdza, że to dziadkowie i babcie zachowali oraz przekazali wiarę i kulturę następnym pokoleniom: „Dziadkowie, babcie ocalali i przekazywali wiarę. Dziadkowie mają pamięć ludu, mają pamięć wiary, pamięć Kościoła. (...) Dziadkowie są pamięcią narodu, są pamięcią wiary”. W podobnym duchu wypowiada się w homilii wygłoszonej na Jasnej Górze: „Wasza historia, uformowana przez Ewangelię, Krzyż i wierność Kościołowi, była świadkiem pozytywnego wpływu autentycznej wiary, przekazywanej z rodziny do rodziny, z ojca na syna, a zwłaszcza przez matki i babcie”. W trakcie kończącego Światowe Dni Młodzieży spotkania z wolontariuszami, kieruje do młodych cenną radę: „Rozmawiaj z rodzicami, z osobami starszymi, ale zwłaszcza rozmawiaj z dziadkami. (...) Jeśli chcesz być nadzieją przyszłości, musisz przejąć pochodnię od swojego dziadka i babci. (...) Pytajcie ich, bo oni są mądrością narodu”<sup>58</sup>.

Dobre kontakty z dziadkami są ważne nie tylko w wymiarze indywidualnym, jednostkowym, ale i w społecznym. Wpływają na sposób postrzegania ogólnie osób starszych przez młodsze pokolenie, na chęć nawiązywania kontaktu z seniorami (np. z grona znajomych czy bliskich sąsiadów). Uczą chęci niesienia pomocy i zainteresowania się losem seniorów. Dzięki własnym dziadkom, młodzi ludzie zyskują większą wrażliwość, ale też i nabywają odpowiednią wiedzę na temat tego, jakie są

---

<sup>56</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *List do osób w podeszłym wieku*, dok. cyt., s. 24-30.

<sup>57</sup> Por. VD 85.

<sup>58</sup> Por. FRANCISZEK, *Rozmowa z polskimi biskupami w katedrze na Wawelu (27.07.2016)*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 37(2016) nr 7-8(384), s. 6; FRANCISZEK, *Homilia podczas mszy św. w Częstochowie z okazji 1050. rocznicy chrztu Polski (28.07.2016)*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 37(2016) nr 7-8(384), s. 13; FRANCISZEK, *Przemówienie podczas spotkania z wolontariuszami ŚDM w hali Tauron Areny (31.07.2016)*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 37(2016) nr 7-8(384), s. 31.

potrzeby osób starszych, jak postępować, gdy stan fizyczny osoby w podeszłym wieku jest zły i co robić, gdy osoba ta wymaga wsparcia<sup>59</sup>.

Dziadkowie, dzięki silnej więzi uczuciowej, celowo i podświadomie przekazują wnukom cenne wartości swojej epoki, kształtują postawę wobec życia oraz względem innych osób. Uczą dostrzegać potrzeby innych ludzi, tolerancji i szacunku dla drugiego człowieka. Poprzez styl własnego życia, pielęgnowane tradycje, nawyki i zwyczaje przekazują normy, wartości i wzory postępowania, kształtując osobowość dziecka i wprowadzając je w świat kultury. To osoby starsze wpajają młodemu pokoleniu konieczność kultywowania tradycji rodzinnych, narodowych i religijnych, których potrzeba zachowania wynika wprost z natury człowieka, ale także z jego wychowania. Wychowanie ma istotne znaczenie dla prawidłowego przebiegu wprowadzania go do pełnienia określonych ról i zadań w społeczeństwie. Dziadkowie, przekazując odpowiednie tradycje i wzorce do naśladowania, są w stanie zapewnić wnukom właściwy start w dorosłe życie. Przygotowują przez to młode pokolenie do samodzielności w działaniu, zdobywania i ugruntowania więzi z własną rodziną i całym społeczeństwem, kształtują u wnuków ich tożsamość rodzinną, regionalną i narodową. Dziadkowie stanowią pomost pomiędzy tym, co było w przeszłości a teraźniejszością, stoją na straży transmisji kulturowej, rozbudzając we wnukach potrzebę stabilizacji życiowej i kontynuacji dobrych tradycji rodzinnych. Uczą, jak kształtować wizję własnej przyszłości w oparciu o doświadczenia oraz mądrość życiową poprzednich pokoleń<sup>60</sup>.

Starsza generacja odgrywa istotną rolę w wychowaniu młodego pokolenia do patriotyzmu, najczęściej definiowanego jako miłość do własnej ojczyzny i przywiązanie do niej. Patriotyzm warunkuje szereg postaw wyrażających się w szacunku do tego, co narodowe. Wiąże się z obywatelską postawą, z dumą, poświęceniem, a nawet z koniecznością wykazania się heroizmem. Patriotyzm jest udziałem w rozwoju ojczyzny i pielęgnowaniem tradycji. Dziadkowie swoją osobistą historią i zaangażowaniem dają wobec wnuków, często zachłyśniętych ideą kosmopolityzmu, świadectwo o miłości ojczyzny, wskazują na konieczność wyrzeczeń i poświęcenia się dla wspólnego dobra.

---

<sup>59</sup> Por. A. PRZYGODA, *Spoleczne*, dz. cyt., s. 106; J. WAWRZYŃSKI, *Opiekuńczo-wychowawcza*, dz. cyt., s. 103; A. RZADKIEWICZ, *Relacje*, dz. cyt., s. 78-79.

<sup>60</sup> Por. A. PRZYGODA, *Spoleczne*, dz. cyt., s. 109-112; J. MŁYŃSKI, *Spoleczno-wychowawcza*, dz. cyt., s. 108; K. KOWAL, *Rola*, dz. cyt., s. 65; R. CEGLAREK, *Miejsce i rola ludzi starszych w rodzinie w nauczaniu papieskim w XXI wieku*, „Studia nad Rodziną” 19(2015) nr 2(37), s. 56; G. PYŻLAK, *Miejsce i rola osób starszych w rodzinie*, [w:] *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, red. G. POŁOK, I. CELARY, wyd. Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice 2017, s. 49-50.

Są oni także świadkami i uczestnikami obrony wartości narodowych. Uczą szacunku dla kultury narodowej, dorobku materialnego i duchowego Polaków, do ojczystego języka i historii. Są krzewicielami obywatelskiego wychowania – wyposażają młodych ludzi w podstawową wiedzę polityczną i prawną oraz pomagają zrozumieć istotę zachodzących w państwie procesów społecznych, uczą odpowiedzialności za państwo, przygotowując ich do praktycznego działania i funkcjonowania jako obywatele<sup>61</sup>.

Jeśli dziadkowie osiągnęli dojrzałość życiową i posiadają życiową mądrość, wówczas już samą swoją obecnością wywierają wpływ na młode pokolenie – czynią to przez sam fakt, że w życiu coś osiągnęli, do czegoś doszli i znają odpowiedzi na wiele zasadniczych pytań. Są świadkami wartości i norm postępowania, którymi sami się kierowali. To wartości i normy przez nich wypróbowane, przez nich samych sprawdzone. Przykładem swojego życia pomagają młodemu pokoleniu z rozwagą patrzeć i przyjmować rzeczywistość. Są strażnikami zbiorowej pamięci, powołani do przekazywania ideałów i wartości stanowiących podstawy społecznego współżycia. Są naturalnymi nosicielami wartości, mistrzami, z którymi młodzi mogą się utożsamiać, brać przykład i uczyć się od nich. Dlatego spoczywa na nich zadanie godnego przeżycia tego etapu życia. Chociaż wpływ starszego człowieka na młodego może być samoczynny, to jest on bardziej zakresowo rozległy i głębszy, gdy swoje doświadczenie życiowe osoba starsza przekazuje z większym zrozumieniem przeżyć i problemów młodego pokolenia. Aby starsi mogli się cieszyć prawdziwym autorytetem, uznaniem i szacunkiem, powinna cechować ich postawa pełna taktu, zrozumienia i cierpliwości. Autorytaryzm budzi nieufność, a niedowierzenie i uśmiech lekceważenia wobec błędów niedoświadczonych, niweczą nawet najlepsze doświadczenie starszych i ich szczerą chęć niesienia pomocy<sup>62</sup>.

Od wieków starość cieszy się szczególnym poważaniem i posiada niemal sakralny wymiar. Chociaż stosunek do starszych osób ulega zmianom, to wciąż powszechnie uważa się, że seniorzy ubogacają nie tylko poszczególne rodziny, ale wpływają na całe społeczeństwo. Szczególną cechą cenioną u osób starszych jest posiadana przez nich mądrość życiowa, która nie jest prostą sumą nagromadzonej teoretycznej wiedzy. Na to, co określane jest terminem „mądrość”, zdaniem osób zajmujących się tym zagadnieniem, składają się trzy główne komponenty: poznawczy,

---

<sup>61</sup> Por. J. MŁYŃSKI, *Spoleczno-wychowawcza*, dz. cyt., s. 109-110; A. MAŁYSKA, *Seniorzy nauczycielami patriotyzmu*, „*Studia Socialia Cracoviensia*” 9(2017) nr 2(17), s. 172-174.

<sup>62</sup> Por. K. KOWAL, *Rola*, dz. cyt., s. 62; L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy*, dz. cyt., s. 74-75; K. WIŚNIEWSKA-ROSZKOWSKA, *Starość*, dz. cyt., s. 70.

społeczny i emocjonalno-motywacyjny. Pierwszy z nich dotyczy intelektualnych zdolności, posiadanej wiedzy, zdolności uczenia się, otwartości na nowe doświadczenia. Komponent społeczny wiąże się z takimi umiejętnościami takie jak: troska o innych, umiejętność niesienia pomocy, udzielania porad i rozumienia innych. Trzeci, emocjonalno-wolitywny, odnosi się do motywów i celów podejmowanych działań<sup>63</sup>.

Aby być uczonym, wystarczy rozległa wiedza, zdobyta w obiektywnie krótkim czasie. Żeby być mędrcom, mistrzem i przewodnikiem trzeba mieć za sobą długie i udane przeżyte lata, wypełnione porażkami oraz zwycięstwami. To wówczas człowiek może być dla innych przewodnikiem i mistrzem życia. Od swoich dziadków młodzi uczą się męstwa i wytrwałości w realizacji planów, opanowania i cierpliwości w znoszeniu przeciwności, pozbawionego zbytnich emocji spojrzenia na ludzi i sprawy, wyrozumiałości dla błędu ludzkiego. W porównaniu ze swoimi wnukami, dziadkowie niekoniecznie mają większy zakres wiedzy na temat różnych faktów i wydarzeń, ale posiadają umiejętność głębszego zrozumienia ich znaczenia. To na przykładzie dziadków, a nie zawsze rodziców, którzy przeżywają rozmaite konflikty małżeńskie, przekonują się, na czym polega głęboka i wierna miłość. To od seniorów uczą się także, czym jest zaufanie do człowieka i wiara w Boga<sup>64</sup>.

Rodzina jest pierwszym i najważniejszym środowiskiem wychowawczym. Nie ma innego, od którego zależałoby więcej. Rodzina jest równocześnie głównym środowiskiem wychowania religijnego i to zarówno w początkowym okresie życia dzieci, jak też w czasie ich dojrzewania i kwestionowania autorytetów, również tych moralnych i religijnych. Wychowanie religijne własnych dzieci to szczególne prawo i obowiązek rodziców, wynikający z prawa naturalnego i z istoty sakramentu małżeństwa, od którego rodzice nie mogą się w żadnym przypadku dyspensować. Oni są pierwszymi wychowawcami i katechetami. Nie są jednak jedynymi, którzy odpowiadają za wychowanie dzieci, w tym za wychowanie do wiary. W swoich działaniach winni być wspierani przez pozostałych członków rodziny, zwłaszcza przez dziadków. Wychowanie religijne w rodzinie wręcz domaga się zaangażowania babć i dziadków, którzy przez osobisty wysiłek, stają się świadkami życia chrześcijańskiego. Jan Paweł II do realizacji tego działania wzywa osoby starsze z całego świata,

---

<sup>63</sup> Por. P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 316; A. RZADKIEWICZ, *Relacje*, dz. cyt., s. 77-78.

<sup>64</sup> Por. K. KOWAL, *Rola*, dz. cyt., s. 57-62; L. DYCZEWSKI, *Ludzie starzy*, dz. cyt., s. 74-75; R. CEGLAREK, *Miejsce*, dz. cyt., s. 55-56; A. RZADKIEWICZ, *Relacje*, dz. cyt., s. 78; P. BRUDEK, A. OCHMAN, T. REHLIS, R. SADLAK, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 316.

zgrupowane na placu św. Piotra w Rzymie z okazji zorganizowanego przez Papieską Radę ds. Świeckich obchodów Jubileuszu Ludzi Starszych. Zwracając się do nich, mówi: „Włączajcie się w głoszenie Ewangelii jako katechiści, animatorzy liturgii, świadkowie życia chrześcijańskiego. Poświęćcie czas i energię modlitwie, czytaniu słowa Bożego i rozważaniu go”<sup>65</sup>.

Przekaz wiary i religijnych tradycji często dokonuje się niejako spontanicznie. Dziecko uczy się różnych form zachowań i przyjmuje określony styl bycia, naśladując najbliższych, dzięki samemu uczestnictwu w modlitwach i obrzędach, przez obserwację zachowań innych lub regularną naukę katechizmowych treści i tekstów modlitw. Z przeprowadzonych przez Annę Przygodę analiz wynika, że udział dziadków w tym procesie jest znaczący. Dla prawie połowy badanych osób, to właśnie dziadkowie byli pierwszymi nauczycielami podstaw wiary – zaprowadzali do kościoła, uczyli tekstów modlitw, słów pieśni religijnych, opowiadali ciekawe historie biblijne, mówili o Bogu. Dla tej grupy respondentów, dziadkowie byli prawdziwymi przewodnikami po świecie wiary<sup>66</sup>.

Obok nauki modlitw i przekazu katechetycznych podstaw wiary, w ramach wychowania w wierze, istotne miejsce zajmuje liturgiczna formacja. Dokonuje się ona przez wprowadzanie dzieci i młodzieży w rozumienie symboli religijnych. Kontakt z tymi symbolami, umożliwienie ich zobaczenia, dotknięcia, wytłumaczenie ich znaczenia, pomagają młodemu pokoleniu w bardziej świadomym przeżywaniu sakramentów świętych i całej, opierającej się na znakach i symbolach, liturgii Kościoła. Dziecko, oglądając Biblię, książeczkę do nabożeństwa, krzyż, różaniec, świecę, obraz lub figurę Pana Jezusa, Matki Bożej, anioła czy świętych oraz słuchając wyjaśnień dziadków na ten temat, nabywa do tych przedmiotów emocjonalnego stosunku. Tym samym symbole te zostają włączone w otaczający je świat, stając się składowym jego elementem. Wprowadzenie w liturgię dokonuje się także poprzez wspólne świętowanie i celebrowanie w domu obrzędów i zwyczajów religijnych. Dziadkowie, którzy z pieczołowitością zachowują tradycje religijne, odgrywają w tym zakresie znaczącą rolę. Kulturowanie związanych z wiarą zwyczajów, dzięki głębokim i pozytywnym przeżyciom, sprawia, że stają się one własnością dziecka, z którymi, w większości

---

<sup>65</sup> JAN PAWEŁ II, *Dar długiego życia* (17.09.2000), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 21(2000) nr 11-12(228), s. 14; por. R. CEGLAREK, *Katechetyczne zadania osób starszych w rodzinie*, (cz. 2), „Senior w Eterze” 1(2017) nr 2(2), s. 5; E. SUJAK, *Ja jestem ja*, dz. cyt., s. 56-57; R. CEGLAREK, *Miejsce*, dz. cyt., s. 57-58.

<sup>66</sup> Por. A. PRZYGODA, *Společne*, dz. cyt., s. 192-193; R. CEGLAREK, *Katechetyczne zadania osób starszych w rodzinie*, (cz. 2), dz. cyt., s. 6-7.

przypadków, nie rozstaje się do końca swojego życia i które chętnie przekaze następnym pokoleniom<sup>67</sup>.

W procesie religijnego wychowania w rodzinie istotną rolę odgrywa lektura Biblii. Benedykt XVI zwraca uwagę, iż „ważne, aby w każdym domu była Biblia i by była przechowywana w sposób godny, by można ją było czytać i posługiwać się nią w modlitwie”<sup>68</sup>. Dziadkowie mają w tym zakresie do wypełnienia wielką misję. Gdy czytają swoim wnukom Pismo Święte, rozważają je i modlą się nim – przekazują w ten sposób swoją wiarę. Dziecko posiada naturalną skłonność do medytacji, chętnie przygląda się obrazom zawartym w Piśmie Świętym i słucha opowiadań biblijnych. W ten sposób wnika w świat Biblii, utożsamia się z jej bohaterami, przyswaja sobie prawdy wiary, zyskuje szacunek dla świętych tekstów<sup>69</sup>.

Wśród zadań katechetycznych, które wypełniają w rodzinie osoby starsze, jest również wychowanie moralne i związane z nim kształtowanie sumienia. Sumienie jest wewnętrznym głosem pochodzącym od Boga. To najtajniejszy ośrodek i sanktuarium człowieka, w którym przebywa on sam z Bogiem (por. KDK 16). Żaden człowiek nie rodzi się z gotowym systemem wartości, ani z ukształtowanym sumieniem, a co za tym idzie – z umiejętnością oceniania postaw. Proces kształtowania sumienia trwa przez całe życie, ale szczególnie ważne są pierwsze lata życia i okres młodości. Proces ten dokonuje się na drodze identyfikacji i naśladownictwa. Wkład dziadków w moralne wychowanie wnuków jest o tyle realniejszy, o ile oni sami żyją normami i zasadami wynikającymi z wiary. Nie bez znaczenia są także wszelkie wyjaśnienia ze strony osób starszych, tłumaczenia, podawanie przykładów, napomnienia oraz uwagi motywujące. Podstawą chrześcijańskiej moralności jest Boże prawo, więc w moralnym wychowaniu nie może zabraknąć odniesienia do Boga, ukazania tego, co Bogu jest miłe i w jaki sposób należy postępować. Jest to zadanie o wyjątkowej doniosłości, gdyż w obecnej sytuacji społeczno-kulturowej, gdzie relatywizacji podlegają wszelkie wartości i negowane są cenne autorytety, bardzo trudno wykształcić w młodym człowieku prawe i wrażliwe sumienie. Osobisty przykład starszych osób w kwestiach wiary i moralności nie tylko inicjuje wiarę w życiu wnuków, ale też pokazuje, że mimo zmieniających się

---

<sup>67</sup> Por. R. CEGLAREK, *Katechetyczne zadania osób starszych w rodzinie*, (cz. 3), „Senior w Eterze” 1(2017) nr 3(3), s. 20-21; M. FIAŁKOWSKI, *Wspieranie rodzin w wychowaniu do wiary*, [w:] *Towarzyszyć małżeństwu i rodzinie*, dz. cyt., s. 366-368.

<sup>68</sup> VD 85.

<sup>69</sup> Por. Tamże; A. PRZYGODA, *Spoleczne*, dz. cyt., s. 194; R. CEGLAREK, *Miejsce*, dz. cyt., s. 59-60.

warunków politycznych i społeczno-kulturowych, można wchodzić w dorosłość zachowując wiarę i więź z Bogiem<sup>70</sup>.

Wiara jest wartością, którą osoby starsze dzielą się chętnie i z wielkim zaangażowaniem. Szczególnie dotyczy to osób im bliskich, których pragną wyposażyć w taką wiarę, jaką sami posiadają, którą pielęgnują, do jakiej dojrzewali i którą zdobywali przez całe swoje życie. Jednakże dziadkowie nie są w stanie w pełni zastąpić rodziców w kwestii wychowania religijnego. Mogą i powinni pomagać rodzicom w kształtowaniu religijności i moralności wnuków, ale nigdy nie powinni ich w tym wyręczać. Kiedy mimo wszystko, przejmą na siebie całą tę odpowiedzialność, to w młodszym pokoleniu może ugruntować się fałszywe przekonanie, że wiara jest głównie domeną starych, słabych i schorowanych ludzi, którzy poza „przesiadaniem” w kościele nie mają żadnych interesujących zajęć<sup>71</sup>.

#### **4. Postulaty pedagogiczno-duszpasterskie**

Starość jest różnorodna, podobnie jak różnorodna jest cała populacja. Z wiekiem nie występuje żadna istotna unifikacja. Postrzeganie całego środowiska seniorów przez pryzmat tylko jednego przymiotu jest czymś nieuprawnionym i krzywdzącym. Proste zakwalifikowanie osoby do grupy seniorów i zaproponowanie jej standardowej oferty jest niewystarczające. Duszpasterstwo osób starszych winno brać to pod uwagę i różnicować propozycje. Wymaga to od duszpasterzy i pedagogów większego wysiłku, ale starzejące się społeczeństwo jest znakiem czasu, który nie może być lekceważony. Duszpasterze i pedagodzy winni dostrzegać w środowisku starszych osób bogactwo losów, historii i doświadczeń oraz indywidualnych zapotrzebowań. Inne są oczekiwania osób owdowiałych, chorych. Inne wśród ludzi różnych zainteresowań, profesji i kultury. Powszechne przekonanie o wysokim poziomie religijności osób starszych także powinno ulec weryfikacji, a przynajmniej doprecyzowaniu. Według badań, to właśnie ludzie w podeszłym wieku stanowią grupę, która najszybciej ulega procesowi sekularyzacji. Współcześni seniorzy zmuszeni są często do konfrontowania się z wieloma systemami wartości, niejednokrotnie radykalnie odmiennymi od tych wyznawanych. Indywidualne podejście zwiększa szansę na to, by ludzie przeżywający

---

<sup>70</sup> Por. KKK 1776; R. CEGLAREK, *Katechetyczne zadania osób starszych w rodzinie*, (cz. 4), „Senior w Eterze” 1(2017) nr 4(4), s. 11-14; R. CEGLAREK, *Miejsce*, dz. cyt., s. 58-59.

<sup>71</sup> Por. A. FABIŚ, J. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość*, dz. cyt. s. 108-109; J. PULIKOWSKI, *Remont*, dz. cyt., 113-114.

„jesień życia” czuli się zrozumiałymi i łatwiej odnajdywali swoje miejsce we wspólnocie Kościoła i w społeczeństwie<sup>72</sup>.

Duża różnorodność sytuacji i warunków życia starszych osób sprawia, że konkretne wskazania pedagogiczne i pastoralne muszą być również zróżnicowane i stosunkowo liczne. Dokument Papieskiej Rady ds. Świeckich „Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie” wskazuje na szereg celów, które powinny być realizowane w ramach inicjatyw duszpasterstwa osób trzeciego i czwartego wieku. Do najistotniejszych z nich należą: dokładne rozpoznawanie potrzeb ludzi starszych; pomoc w przezwyciężaniu zniechęcenia, apatii i rezygnacji; włączanie seniorów, bez żadnej dyskryminacji, we wspólnotę ludzi wierzących; organizowanie, przy aktywnym zaangażowaniu seniorów, działalności religijnej, kulturalnej i rozrywkowej; ułatwianie ludziom w podeszłym wieku uczestnictwa w Eucharystii, rekolekcjach, sakramencie pojednania, w parafialnych pielgrzymkach; wychowywanie młodych członków ruchów i organizacji kościelnych do współpracy, solidarności i wdzięczności względem pokolenia ludzi starszych, szczególnie słabszych i cierpiących<sup>73</sup>.

Potrzeb starszych osób nie należy analizować w oderwaniu od pozostałych grup i poza szeroko pojmowanym społeczeństwem. Podstawowe potrzeby seniorów, do których należą m.in. potrzeby fizjologiczne, akceptacji i bezpieczeństwa, nie różnią się od tych, które występują u młodszej części populacji. Wyeksponować należy jednak potrzeby psychospołeczne, które w tym wieku charakteryzują się zwiększonym odczuwaniem niedoborów, a ich zaspokojenie silnie uzależnione jest od panujących warunków ekonomicznych, społecznych i kulturowych. Z wiekiem na znaczeniu zyskują potrzeby materialnego zaspokojenia bytu, emocjonalnego wsparcia i bezpieczeństwa. Prestiżowe aspiracje, związane z wcześniejszą zawodową aktywnością, tracą na znaczeniu na rzecz większego zapotrzebowania na akceptację ze strony otoczenia. Seniorzy są grupą społeczną, która odczuwa ogromną potrzebę pełnienia różnorodnych ról społecznych, prawdziwego i pełnego uczestnictwa w codziennym życiu wspólnot rodzinnych, sąsiedzkich, towarzyskich, religijnych i lokalnych. Osoby starsze są bardzo wrażliwe i wyczulone na wszelkie przejawy akceptacji lub odrzucenia.

---

<sup>72</sup> Por. H. KOENIG, A. WEAVER, *Pastoral care of older adults. Creative pastoral care and counseling series*, wyd. Fortress Press, Minneapolis 1998, s. 27-42; D. CHECHELSKI, *Papieska*, dz. cyt., s. 22; M. TUTAK, T. WIELEBSKI, *Model duszpasterstwa ludzi starych*, [w:] *Seniorzy wyzwaniem dla Kościoła w Polsce*, red. M. TUTAK, T. WIELEBSKI, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2019, s. 385.

<sup>73</sup> Por. PAPIESKA RADA DO SPRAW ŚWIECKICH, *Godność*, dok. cyt., s. 62-64; E. WERON, *O godną*, dz. cyt., s. 60.

Głęboko przeżywają brak empatii i szacunku. Ważny jest dla nich społeczny klimat najbliższego otoczenia – rodziny, sąsiadów, lekarza, kapłana, ekspedientki czy urzędnika. Dużą część czasu zajmują im codzienne obowiązki, których wypełnianie niejednokrotnie nastęcza wiele trudności. Istotnym jest, że współczesne pokolenie polskich seniorów zostało nauczone przez historię pokory. Ich socjalizacja dokonywała się w warunkach, w których starość nie upoważniała do większych roszczeń. Skutkuje to tym, że jedynie w wyjątkowo trudnych sytuacjach i ekstremalnych warunkach decydują się na poszukiwanie pomocy i wsparcia ze strony bliskich oraz instytucji publicznych. Poznanie potrzeb ludzi w podeszłym wieku winno uwrażliwiać wspólnoty kościelne i świeckie oraz dyktować rozwiązania najbardziej wskazane z ewangelicznego i kulturowego punktu widzenia. Winny być one podejmowane na płaszczyźnie kościelnych dzieł miłosierdzia oraz odpowiedniej opieki społecznej i zdrowotnej<sup>74</sup>.

Starość jest naturalną kontynuacją okresu dorosłości i dojrzałości. To, co wyróżnia ją od wcześniejszych faz, to istota wypełniających ją treści. Osoby starsze podejmują naturalną refleksję nad sobą i dokonują życiowego bilansu. Przemyślenia te mogą prowadzić do zagubienia i do wewnętrznych rozterek. Kwestią wyjątkowej wagi jest odpowiednie pedagogiczne i pastoralne wsparcie. Wzbudzanie w starszej osobie postawy wdzięczności wobec Boga za przeżyty czas i za starość, która zawsze jest znakiem Jego błogosławieństwa oraz odkrywanie dobrych stron tej fazy życia człowieka – to główne zadania tych, którzy niosą seniorom pomoc duchową, psychiczną i społeczną. Już dziś przybywa osób, które nie zostały właściwie przygotowane do swojej starości, która, ze wszystkimi swoimi konsekwencjami, niejako je zaskoczyła<sup>75</sup>.

Starość jest rodzajem obowiązku, jaki Bóg nakłada na człowieka. Seniorzy do tego zadania nie powinni podchodzić w sposób bezrefleksyjny, ale zawczasu, już w młodości, rozpocząć przygotowania do jego realizacji. Istotnym postulatem pedagogiczno-duszpasterskim jest wskazywanie ludziom w sile wieku na konieczność wyrabiania w sobie pozytywnego i konstruktywnego podejścia do podeszłego wieku, rozbudzania zainteresowań pozazawodowych, umacniania więzi małżeńskich przy jednoczesnym luzowaniu tych, które łączą ich z dorastającym potomstwem, tak, by

---

<sup>74</sup> Por. E. TRAFIAŁEK, *Polska starość w dobie przemian*, wyd. Naukowe Śląsk, Katowice 2003, s. 106-108; PAPIESKA RADA DO SPRAW ŚWIECKICH, *Godność*, dok. cyt., s. 62.

<sup>75</sup> Por. R. JUSIAK, *Chrześcijańska*, dz. cyt., s. 353; B. WOŹNIAK, *Zaangażowanie*, dz. cyt., s. 53-54; A. MIELCZAREK, *Człowiek*, dz. cyt., s. 169-171.

umożliwić mu usamodzielnienie się i podjęcie odpowiedzialności za własne życie. Także troska o utrzymanie właściwej kondycji fizycznej i zabezpieczenie materialne, stanowi kluczowy wymiar przygotowania do starości, która nieuchronnie nadejdzie<sup>76</sup>.

Brak właściwego przygotowania do starości przekłada się na problemy natury zdrowotnej. Przeprowadzane w Polsce badania wskazują na narastającą wraz z wiekiem obecność objawów depresji w społeczeństwie. W grupie 55-59 lat choroba ta występuje u co piątego Polaka, w przedziale 65-79 lat u co czwartego, a w przypadku osób w wieku 80 lat i starszych – choroba dotyczy już co trzeciej z nich. Wśród czynników psychogennych, zwiększających ryzyko depresji, wymienia się: samotność, śmierć współmałżonka lub rozwód, odejście z domu dorosłych dzieci, przejście na emeryturę, śmierć rówieśników, pobyt w zakładzie opiekuńczym oraz sprawowanie opieki nad przewlekle chorym bliskim. Nie jest łatwo zdiagnozować depresję osoby w podeszłym wieku, gdyż część jej symptomów: utrata zainteresowań i radości z życia, wycofanie się z kontaktów społecznych, męczliwość czy brak energii, przypisywana jest samemu procesowi starzenia. Ponadto, depresja w podeszłym wieku często współwystępuje ze schorzeniami somatycznymi i innymi zaburzeniami psychicznymi (zaburzenia snu, łaknienia, stany lękowe, otępienie). Do zadań osób bliskich, terapeutów i duszpasterzy należy podejmowanie inicjatyw zmierzających do przezwyciężenia zniechęcenia, apatii i rezygnacji. Społeczne wsparcie jest głównym czynnikiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia depresji. Zalecane są działania, które skutkują obniżeniem poczucia osamotnienia, ułatwieniem nawiązywania nowych relacji społecznych wśród seniorów, wspieraniem tworzenia sieci pomocy sąsiedzkich. Wymaga to ścisłej współpracy jednostek ochrony zdrowia z organami samorządowymi i wspólnotami parafialnymi<sup>77</sup>.

Za pomocą właściwych sobie środków, Kościół stara się odpowiadać na potrzeby starszych ludzi. Dotyczy to zazwyczaj potrzeb związanych z religijnym życiem, które na tym etapie zostaje ponownie rozbudzone. Wyrazem duszpasterskiej troski o osoby w podeszłym wieku jest pomoc w oczyszczaniu życia duchowego z

---

<sup>76</sup> Por. P. OSTAŃSKI, *Duszpasterstwo ludzi starszych z perspektywy biblijnej*, [w:] *Seniorzy wyzwaniem dla Kościoła w Polsce*, dz. cyt., s. 79-80; K. CZARNOBILSKI, *Do starości trzeba się przygotować już po... dwudziestce*, [w:] (Internet, 12.10.2021), [www.twojezdrowie.rmfm24.pl/cialo/senior/news-do-starosci-trzeba-sie-przygotowac-juz-po-dwudziestce,nId,1712265#crp\\_state=1](http://www.twojezdrowie.rmfm24.pl/cialo/senior/news-do-starosci-trzeba-sie-przygotowac-juz-po-dwudziestce,nId,1712265#crp_state=1).

<sup>77</sup> Por. B. KIJANOWSKA-HAŁADYNA, A. BORZYM, A. ANTOSIK-WÓJCIŃSKA, I. KURKOWSKA-JASTRZĘBSKA, *Rekomendacje postępowania w przypadku depresji u osób starszych, wraz z propozycją programu profilaktyki dla lekarzy POZ, lekarzy geriatrów i pielęgniarek oddziałów geriatrycznych*, [w:] *Rekomendacje postępowania w zakresie zapobiegania, wykrywania i leczenia depresji*, red. b.d., wyd. Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Warszawa 2018, s. 140-150.

fatalizmu, który pojawia się w związku z dolegliwościami starości, i skłania seniorów do lęku przed Bogiem karzącym za dawne grzechy. Przez właściwą katechezę, należy ukazywać ewangeliczny wizerunek Boga, jako Ojca pełnego miłosierdzia, który przez Syna, wobec ludzi, objawia swoją nieskończoną miłość. Niestety, parafialne duszpasterstwo jest jej niemal zupełnie pozbawione, w przeciwieństwie do katechezy dzieci i młodzieży. Niemal całkowicie pomijana jest problematyka opuszczania rodzinnego domu przez usamodzielniające się dzieci, wdowieństwa, życia w samotności, posłannictwa starszych osób i umierania. Jest to poważne wyzwanie dla duszpasterstwa osób starszych, tym bardziej, że czas starości sprzyja zainteresowaniu się ideałami chrześcijańskiej świętości, praktyką błogosławieństw i rad ewangelicznych<sup>78</sup>.

Postulat, aby objąć katechezą osoby starsze, wypływa przede wszystkim z szacunku wobec nich. To również kwestia obowiązku Kościoła i okazja do uświadomienia wartości ludzi w podeszłym wieku dla poszczególnych społeczności, w tym dla parafii i wspólnot eklezjalnych. Zaangażowanie seniorów w życie Kościoła poprzez katechezę dorosłych utwierdza ich w przekonaniu, że życie ich było i nadal jest potrzebne, że jest darem dla Kościoła. Osoby zaangażowane w taką katechezę winny posiadać zrozumienie specyfiki osób starszych w ich dojrzałości przeżywanej w poczuciu osiągniętej integralności wewnętrznej oraz z ich bogactwem doświadczenia życiowego, a także z poczuciem dezintegracji spowodowanej dynamicznie zmieniającą się rzeczywistością, niosącą poważne ryzyko apatii i wykluczenia. Konieczna jest więc właściwa formacja katechetów, kleryków i kapłanów podejmujących pracę z seniorami. W szkolnych programach nauczania religii powinny znaleźć się treści wskazujące na niezastąpioną rolę starszych ludzi dla właściwego funkcjonowania rodziny i społeczeństwa. Istotne jest również przygotowanie wolontariuszy pracujących z osobami w podeszłym wieku w grupach, domach opieki i szpitalach. Także formacja seniorów wymaga, aby oni sami byli rzeczywistym podmiotem katechezy, którą tworzą dla innych. Potrzeba więc zaangażowania wielu osób w różnym wieku, by Kościół mógł funkcjonować jako prawdziwy wielopokoleniowy dom. Dbając o kontakt seniorów ze słowem Bożym, warto zapraszać ich na spotkania kręgów biblijnych, a

---

<sup>78</sup> Por. E. WERON, *O godną*, dz. cyt., s. 58; M. TUTAK, T. WIELEBSKI, *Model*, dz. cyt., s. 380; D. LIPIEC, *Duszpasterstwo parafialne wobec osób starszych*, [w:] *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, dz. cyt., s. 109.

przy spadającej liczbie ministrantów i lektorów, dobrze jest włączać ich do służby przy ołtarzu podczas celebracji liturgicznych, zwłaszcza Mszy Świętej<sup>79</sup>.

Należy tak formować osoby starsze, aby chętnie angażowały się w dzieło katechizacji. Szczytem ich uczestnictwa w powszechnym kapłaństwie jest wskazywanie innym drogi do eschatologicznej rzeczywistości. Człowiek jest istotą śmiertelną. Odejście od chrześcijańskiej wiary, odrzucenie nadziei na zmartwychwstanie, a także spychanie do podświadomości myśli o śmierci, połączone ze zbytnim akcentowaniem potęgi życia, zamiast spodziewanego spokoju, przynosi jedynie pesymizm. Człowiek w podeszłym wieku, spotykając się z drugim człowiekiem, winien mu uświadamiać znaczenie duchowego rozwoju i wartość czynionego w imię Chrystusa dobra. W poznaniu, miłości i twórczości najpełniej objawia się transcendencja ludzkiej osoby, której dojrzwienie nie znajduje kresu w biegu doczesnego życia. Seniorzy, zwłaszcza wobec młodego pokolenia, są świadkami prawdy o tym, że ludzkie bytowanie nie jest jedynie nieuchronną wędrówką ku śmierci, jak to ujął niemiecki filozof Heidegger, ale jest pielgrzymką ku pełni życia, które dokonuje się w Bogu<sup>80</sup>.

Chrześcijaństwo akcentuje potrzebę integralnego rozwoju człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem religijnego wymiaru. Dlatego ważnym jest, aby dostarczać wszystkim, a zwłaszcza starszym osobom, silnych bodźców do rozwoju życia duchowego. Do podstawowych form duszpasterstwa ludzi starszych należy głoszenie Bożego słowa, w tym katechizacja, a także liturgia i diakonia. W tej triadzie form funkcję zwornika spełnia liturgia. To w niej dokonuje się wznoszenie człowieka ku Bogu w uwielbieniu, w błagalnej modlitwie, ofierze i pokucie. Podkreślać należy potrzebę permanentnego pogłębiania osobowej relacji z Bogiem, wskazywać na rolę modlitwy, medytacji i refleksji. W chrześcijaństwie seniorzy doznają wzmocnienia swojej psychicznej kondycji przez kształtowanie pozytywnych odniesień do własnej starości oraz sensownego i optymistycznego nastawienia wobec otaczającej rzeczywistości. Stanowi to cenne podłoże do budowania prawdziwych wspólnot rodzinnych i religijnych<sup>81</sup>. Sakramentalne życie chrześcijan pokrywa się z następującymi po sobie etapami rozwojowymi. O ile z dzieciństwem i młodością kojarzone są sakramenty wtajemniczenia chrześcijańskiego, a małżeństwo i kapłaństwo

---

<sup>79</sup> Por. D. KURZYDŁO, *Katecheza dorosłych wyzwaniem dla Kościoła w Polsce. Postulaty katechetów dotyczące katechezy dorosłych*, „Studia Katechetyczne” 14(2018), s. 113.

<sup>80</sup> Por. J. PRZYBYŁOWSKI, *Starość – widok ze „szczytu” życia*, [w:] *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, dz. cyt., s. 38; A. DROŹDŹ, *Nowe obszary odpowiedzialności w życiu seniorów*, [w:] *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, dz. cyt., s. 66-68.

<sup>81</sup> Por. R. JUSIAK, *Chrześcijańska*, dz. cyt., s. 353; M. TUTAK, T. WIELEBSKI, *Model*, dz. cyt., 381.

wpisują się w życie dojrzałe, to czas starości wiąże się z sakramentem namaszczenia. Sakrament ten udzielany jest w chorobie i z racji podeszłego wieku, ale w świadomości wielu funkcjonuje ciągle nie jako sakrament powtarzalny, mający wspierać człowieka w trudnych sytuacjach, ale jako „ostatnie namaszczenie” – zapowiedź rychłej śmierci i bezradności człowieka wobec niej. Skutkuje to lękiem i odraczeniem decyzji o jego przyjęciu. Taka postawa wiernych stanowi poważne wyzwanie dla duszpasterzy, którzy poprzez właściwą katechezę winni dążyć do zmiany postrzegania sakramentu namaszczenia chorych. Adresatami tej nauki w pierwszym rzędzie powinny być osoby dorosłe, w sile wieku. Bez tego, kolejne pokolenia nie będą w pełni korzystać z dostępnej łaski sakramentalnej, bojąc się wzywać kapłana do swoich schorowanych i starszych rodziców. Ważne jest także odpowiednie przygotowanie osób starszych, by rozumiały, że w tym sakramencie przychodzi do nich Jezus, aby ich podtrzymać i umocnić w trudnym doświadczeniu choroby i związanym z nią cierpieniem<sup>82</sup>.

Seniorzy, w chwili cierpień spowodowanych chorobą, samotnością i podeszłym wiekiem, powinni budować i pogłębiać osobistą relację z Chrystusem, dzięki której mogą odnaleźć sens cierpienia i ofiarować je dla dobra Kościoła. Ważnym jest, aby ułatwiać ludziom starszym uczestnictwo w eucharystycznej celebracji, korzystanie z sakramentu pojednania czy udział w katechezie i rekolekcjach. Dla osób, które nie są w stanie uczestniczyć w zbiorowych wydarzeniach, należy zapewnić odpowiednią posługę w domach. Obok duszpasterzy, skutecznie mogą wypełniać ją nadzwyczajni szafarze, których zaangażowanie w obliczu rosnącej liczby osób starszych i niepełnosprawnych, jest zadaniem szczególnej wagi. Wymaga to formacji świeckich, duszpasterzy i całej wspólnoty parafialnej na temat znaczenia Wiatyku i liturgicznej posługi świeckich szafarzy Komunii Świętej<sup>83</sup>.

Również nie do przecenienia jest posługa kapelana w szpitalu lub w domu opieki. Według badań, zdecydowana większość pacjentów i osób starszych uważa, że kontakty z kapelanem są potrzebne (82%) lub bardzo potrzebne (13%). Także wśród personelu medycznego praca kapelanów jest wysoko oceniana i określana jako potrzebna (70%). Ważne, aby kapelan dysponował wystarczającą ilością czasu, tak, aby jego odwiedziny nie odbywały się w atmosferze nerwowego pośpiechu. Dla osoby starszej i chorej już sam fakt odwiedzin, zainteresowania się jej stanem zdrowia, jest

---

<sup>82</sup> Por. KONFERENCJA EPISKOPATU POLSKI, *Sakramenty chorych*, dok. cyt., s. 25-26; D. CHECHELSKI, *Papieska*, dz. cyt., s. 23-24; M. ŁUSZCZYŃSKA, *Posługa*, dz. cyt., s. 62.

<sup>83</sup> Por. PAPIESKA RADA DO SPRAW ŚWIECKICH, *Godność i posłannictwo*, dok. cyt., s. 62-64; M. TUTAK, T. WIELEBSKI, *Model*, dz. cyt., s. 392-393.

znakiem troski, pozwalającym mieć poczucie, że jej los nie jest kapelanowi obojętny. Najwłaściwszym tematem rozmów winna być nadzieja, która ma wymiar ludzki – nadzieja na wyzdrowienie oraz nadprzyrodzony – nadzieja życia wiecznego. Kapelan powinien tłumaczyć, jakie jest właściwe rozumienie sakramentów, mając świadomość, że spotyka się z ludźmi o różnym poziomie wiedzy religijnej<sup>84</sup>.

Życie nie jest jednowymiarowe. Starość to nie tylko smutki i cierpienia. Dlatego istnieje potrzeba celebrowania chwil podniosłych i radosnych, których przecież w życiu osoby w podeszłym wieku nie brakuje. Należą do nich m.in. kolejne rocznice zawarcia związku małżeńskiego. Obchody jubileuszy małżeńskich, połączonych z odnowieniem przysięgi małżeńskiej, są świętem nie tylko rodzinnym, ale całej wspólnoty parafialnej. Duszpasterze powinni zapraszać jubilatów i ich rodziny na wspólne świętowanie podczas Mszy Świętej celebrowanej w intencji jubilatów, z przyjęciem Komunii Świętej. Dobrą okazją do tego typu spotkań jest Uroczystość Świętej Rodziny. Jubilaci z wieloletnim stażem małżeńskim dają świadectwo wierności danemu słowu, które tak bardzo jest potrzebne w dobie kryzysu coraz powszechniej dotykającego małżeństwa i rodziny. Istnieje również duszpasterska potrzeba uwrażliwiania parafian na urodziny seniorów w rodzinie, które stwarzają okazję do zamawiania Mszy Świętej w intencji starszej osoby. Jest to forma okazania wdzięczności ze strony dzieci i wnuków za życie rodziców i dziadków, a także świadectwo wobec innych osób. To także sposób na przeciwdziałanie społecznej marginalizacji ludzi w podeszłym wieku<sup>85</sup>.

Pilnym wyzwaniem dla parafialnego duszpasterstwa i dla apostolatu osób starszych jest wprowadzanie do uczestnictwa w nabożeństwach oraz różnego rodzaju modlitewnych zrzeszeniach działających na terenie parafii ludzi młodych. Tradycyjne ruchy i stowarzyszenia angażują przede wszystkim ludzi starszych, którzy nierzadko animują wspólną modlitwę w kościele – odmawiają różaniec, koronkę do Miłosierdzia Bożego, prowadzą śpiew Godzinek ku czci Najświętszej Maryi Panny, nabożeństwa Drogi Krzyżowej. Włączanie w tego typu działalność ludzi młodych nie tylko przyczynia się do zwiększenia liczby uczestników, ale przygotowuje następców, którzy w przyszłości mogą zostać liderami grup i przewodniczyć poszczególnym inicjatywom modlitewnym. Niestety, zdarza się, że religijne grupy osób starszych są hermetyczne i

---

<sup>84</sup> Por. R. MASARCZYK, *Spotkanie z pacjentem czyli duszpasterstwo chorych*, wyd. Salwator, Kraków 2003, s. 91-99.

<sup>85</sup> Por. K. BIAŁOŻYT, *Aktywność społeczna osób starszych a poczucie ich osamotnienia*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, dz. cyt., s. 123-125; D. LIPIEC, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 111-112.

nie dopuszczają młodszych osób z obawy o naruszenie istniejącego porządku. Koniecznym jest poszerzanie grona członków wspólnot i modlitewnych inicjatyw przez naturalną zastępowalność. Nie dokona się to jednak bez apostołstwa rodziców wobec dzieci i dziadków wobec wnuków<sup>86</sup>.

Do najistotniejszych rekomendacji dla duszpasterstwa osób starszych należy aktywne angażowanie seniorów w parafialne życie, z pełnym wykorzystaniem ich talentów i umiejętności oraz przydzielanie im zadań w ramach prowadzonych przez parafię przedsięwzięć, w tym działań związanych z wolontariatem. Ważne, aby duszpasterze traktowali seniorów jako równorzędnych partnerów, stawiając im wymagania i oczekując od nich wsparcia i pomocy. Należy zachęcać osoby starsze do dzielenia się z innymi swoim doświadczeniem, a także do kształtowania w sobie postaw opiekuńczych wobec innych, szczególnie dzieci, wnuków i chorych. Wymiana dóbr winna być dwukierunkowa: z jednej strony zainteresowanie duszpasterskie, organizowanie pomocy doraźnej i długoterminowej oraz inspirowanie do działań, z drugiej strony zaangażowanie samych seniorów w działalność charytatywną, ich modlitwa, pomoc w wychowaniu dzieci, gotowość do wspierania doświadczeniem i dobrą radą<sup>87</sup>.

Szczególnie ważną sprawą w życiu starszych osób jest ukierunkowanie ich na zadanie samowychowania. Aktywnie podejmowany wewnętrzny rozwój (duchowy) wspiera starszą osobę w akceptacji własnej sytuacji życiowej. Zewnętrzna strefa natomiast służy rozwojowi aktywności społecznej. Dokonuje się ona poprzez działalność instytucji i organizacji społeczno-kulturalnych i edukacyjnych. Uniwersytety otwarte i Uniwersytety Trzeciego Wieku, „Kluby Seniora”, ośrodki wsparcia, fundacje, stowarzyszenia, a nade wszystko duszpasterstwo, umożliwiają osobom przeżywającym „jesień życia” być aktywnymi, twórczymi i progresywnymi. Ważnym postulatem pedagogiczno-duszpasterskim jest większe zaangażowanie w podtrzymywanie sprawności poznawczych starszych osób, troska o zdrowie ciała i promocja dobrostanu. Coraz powszechniej akcentuje się pogłębianie interakcji seniorów ze środowiskiem społecznym, dążenie do tego, aby osoby starsze utrzymywały bliską więź z innymi członkami rodziny oraz przynależały do różnych wspólnot. Kościół zwraca uwagę na to, by stwarzać osobom starszym możliwości ich dalszego rozwoju osobowego (duchowego, społecznego, intelektualnego i kulturalnego). Akcentować

---

<sup>86</sup> Por. D. LIPIEC, *Duszpasterstwo*, dz. cyt., s. 111.

<sup>87</sup> Por. M. ŁUSZCZYŃSKA, *Posługa*, dz. cyt., s. 62-63; D. CHECHELSKI, *Papieska*, dz. cyt., s. 15.

należy prawo ludzi w podeszłym wieku do dostępu do dóbr religijnych, kulturowych, edukacyjnych oraz rekreacyjnych, a także prawo do życia, szacunku, sprawiedliwego traktowania oraz poszanowania ich godności i wartości<sup>88</sup>.

Postulować należy, by społeczeństwo angażowało się w pomoc seniorom i poczuwało się do odpowiedzialności za los starszych ludzi. Należy dążyć do stworzenia takich struktur (systemu pracy, ubezpieczeń, pomocy i wsparcia społecznego), by gwarantowały one prawo do godziwej emerytury i finansowego zabezpieczenia na starość. Zadaniem Kościoła jest sprzeciw wobec „kultury śmierci”, odrzucenia i wykluczenia, znajdującymi wyraz w propagowaniu eutanazji i marginalizacji starych ludzi jako bezproduktywnych. Koniecznym jest tworzenie wyobraźni miłosierdzia, skłaniającej do podejmowania dzieł czynnej i konkretnej miłości. Opcją Kościoła winna być kultura afirmacji i wspierania ludzi starych<sup>89</sup>.

Duszpasterstwo osób starszych nie może nie uwzględniać środowiska społecznego swoich podopiecznych. Szczególną troską powinni być otaczani ci, którzy towarzyszą na co dzień seniorowi – jego rodzina. Niejednokrotnie najbliżsi, którzy są zaangażowani w opiekę nad osobą starszą, sami borykają się z wieloma kłopotami, nie wiedząc, skąd mogą otrzymać wsparcie. Ludzie ci wymagają otuchy, podniesienia na duchu i porady ze strony duszpasterzy i pedagogów. Winni oni otrzymać pomoc w organizowaniu stowarzyszeń i fundacji, dzięki którym łatwiej będą mogli ubiegać się o wsparcie w sferze materialnej, medycznej i psychologicznej. Istotnym wymiarem działalności duszpasterskiej jest również budowanie międzypokoleniowych mostów. Warto angażować w pomoc starszym drzemiący w młodzieży potencjał. Towarzystwo im buduje i utrwala więzi i międzypokoleniową solidarność<sup>90</sup>.

Reasumując, należy stwierdzić, że zwiększający się procentowy udział osób starszych w strukturze społecznej stanowi poważne wyzwanie duszpasterskie. Nagłym postulatem jest rozeznawanie potrzeb ludzi w podeszłym wieku oraz poznawanie specyfiki ich religijności tak, by przedstawiana oferta duszpasterska była jak najlepiej dopasowana do gustów i oczekiwań seniorów. Wysiłki duszpasterskie winny zmierzać w kierunku większej aktywizacji seniorów, aby osoby starsze chętniej

---

<sup>88</sup> Por. Z. ZAREMBSKI, *Psychologiczno-pedagogiczne uwarunkowania duszpasterstwa ludzi w podeszłym wieku*, [w:] *Seniorzy wyzwaniem dla Kościoła w Polsce*, dz. cyt., s. 215; R. JUSIAK, *Chrześcijańska*, dz. cyt., s. 353.

<sup>89</sup> Por. M. TUTAK, T. WIELEBSKI, *Model*, dz. cyt., 388-389; R. JUSIAK, *Chrześcijańska*, dz. cyt., s. 356.

<sup>90</sup> Por. D. CHECHELSKI, *Papińska*, dz. cyt., s. 16; J. PREJZNER, *Kościół wobec seniorów i niepełnosprawnych. Aspekt pastoralny*, [w:] *Seniorzy – drogą Kościoła*, dz. cyt., s. 25.

podejmowały dzieła o charakterze pomocowym i ewangelizacyjnym, będąc ich czynnymi podmiotami, a nie jedynie beneficjentami.

## ZAKOŃCZENIE

Syndrom *pustego gniazda* jest aktualnie coraz częściej zauważany i opisywany, jako realny problem dotykający znaczną część rodziców, których dorosłe dzieci usamodzielniały się, opuszczając dom i zakładając własne rodziny. Zachodzące przemiany w społecznej strukturze, upowszechniający się model małych, dwupokoleniowych rodzin, coraz mniejsza dzietność przy dłuższym, niż kiedyś, pozostawaniu dorosłych dzieci w domu sprawiają, że moment ich odejścia z rodzinnego domu bywa dla rodziców bardzo traumatycznym doświadczeniem. Syndrom *pustego gniazda* stanowi wyzwanie nie tylko dla samych małżonków, ale także dla ich dzieci, bliskich, terapeutów, lekarzy, jak również dla duszpasterzy. Z osobami przeżywającymi syndrom *pustego gniazda* mogą spotkać się w swojej pracy kapłani pełniący posługę spowiedników i duchowych kierowników, proboszczowie i wikariusze w parafii, kapelani w szpitalach czy domach opieki, a także inne osoby angażujące się w duszpasterską posługę.

Niniejsza dysertacja stanowi próbę ujęcia problemu syndromu *pustego gniazda* z perspektywy moralnoteologicznej. W Piśmie Świętym, co zrozumiałe, nie ma mowy o syndromie *pustego gniazda*, chociaż nie brakuje opisów trudnych rozstań z rodzinnym domem osób, wypełniających zlecenie przez Boga powołanie. W nauczaniu Kościoła, kolejnych papieży, kardynałów i biskupów brak jest wypowiedzi, które wprost odnoszą się do tego zjawiska. Podobna sytuacja występuje w obszarze literatury moralnoteologicznej. Niewielka ilość autorów porusza zagadnienie syndromu *pustego gniazda* jedynie przy okazji omawiania innych kwestii dotyczących życia małżeńskiego: wychowania dzieci, rozwiązywania konfliktów czy przewycięzania rodzinnych kryzysów. W dostępnej literaturze brak jest jednoznacznych rozstrzygnięć, dotyczących ważnych zagadnień i problemów natury moralnej czy religijnej syndromu *pustego gniazda*.

Ponadto niniejsza analiza dotyczy wewnętrznej, psychicznej, religijnej i duchowej rzeczywistości, trudnej do uchwycenia, zbadania i opisanego przez empiryczne nauki. Zaś nauki teologiczne, opisując to, co duchowe, często pomijają problemy natury

psychicznej, uważając je za domenę nauk szczegółowych. Podobnie przeżywanie syndromu *pustego gniazda* ma bardzo indywidualny i niejednakowy charakter, stąd trudno, z teologicznego punktu widzenia, o wskazanie jednego, ogólnego stanowiska.

Syndrom, to zespół cech, które są charakterystyczne dla danego zjawiska. Wśród charakterystycznych przejawów syndromu *pustego gniazda*, najczęściej wskazuje się na występujący niepokój, obniżenie nastroju, uczucie żalu, lęku i smutku, utratę sensu życia, kryzys tożsamości, przeświadczenie o własnej nieprzydatności i poczucie pustki. Wielu rodziców w tym czasie ma poważne trudności w znalezieniu nowego przedmiotu uczuć, „zamykają się w sobie”, izolując od otoczenia, co, w oczywisty sposób, negatywnie wpływa na jakość małżeńskich i międzyludzkich relacji. Pojawiają się sprzeczne uczucia i pragnienia. Z jednej strony, usamodzielnienie się dzieci napędza rodziców dumą, daje im poczucie zadowolenia z racji dobrze wypełnionego obowiązku i zakońzonego pewnego etapu ich życia. Jednak z drugiej strony, dochodzi do głosu oczekiwanie emocjonalnej i fizycznej bliskości z dorosłym dzieckiem. Rodzice, będący w stadium *pustego gniazda*, wyrażają potrzebę wzmożonej koncentracji na własnej osobie, stają się autorytatywni i chcą we wszystkim kontrolować i nadzorować swoje dzieci. W zamian za poświęcone lata, domagają się od nich lojalności i posłuszeństwa. Taka postawa rodzi często w dzieciach bunt i dezaprobatę, co z kolei wywołuje u rodziców zawód i rozczarowanie, jedynie pogłębiając ich zły stan emocjonalny i utwierdzając w syndromie *pustego gniazda*.

Wielu rodziców, bojąc się nadchodzących zmian, nie chce pogodzić się z dorosłością swoich dzieci. Mają oni nadzieję na to, że opuszczenie domu przez dzieci jest tylko przejściowym etapem, że dzieci powrócą do nich i wszystko będzie jak dawniej. Żyją przeszłością, zachowując w pamięci wyidealizowany ich obraz. Są tacy rodzice, którzy wprawdzie, przynajmniej „na zewnątrz”, godzą się z odejściem dzieci z rodzinnego domu, ale przez swoje postępowanie dążą do psychicznego uzależnienia ich od siebie. To rodzice, którzy szukając bliskości ze swoimi dziećmi, wspierają je finansowo, zajmują się wychowaniem wnuków i opieką się nimi, ale jednocześnie, posługując się dawniejszym autorytetem, oczekują od nich wdzięczności i posłuszeństwa. Niektórzy rodzice dorosłych dzieci przeżywają ich usamodzielnienie jako rozczarowanie i osobistą porażkę. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy nie realizują oni oczekiwań swoich rodziców i wybierają inną, niż tę, przez nich zaplanowaną, życiową drogę. Zawiedzeni w swoim rodzicielstwie, przenoszą na siebie odpowiedzialność za wszelkie niepowodzenia swoich dzieci. Interesują się ich

prywatnym życiem, starają się im ciągle pomagać, ale odczuwają przy tym znaczny dyskomfort i uczucie wstydu.

Opuszczenie rodzinnego domu przez dorosłe dzieci najczęściej przypada na czas, w którym w życiu rodziców zachodzą liczne zmiany. Pojawiają się poważniejsze problemy ze zdrowiem, zaznaczają się wyraźniejsze, niż dotąd, oznaki starzenia się organizmu, zaczyna ubywać sił i brakować wigoru. Aktywne i niezależne do tej pory osoby, zaczynają potrzebować pomocy ze strony innych. Okres średniej i późnej dorosłości kojarzony jest z różnorodnymi stratami, co tylko potęguje stan określany jako syndrom *pustego gniazda* i negatywnie odbija się na zdrowiu psychicznym. Nierzadko, rodzice usamodzielniających się dzieci, muszą zmagać się z objawami depresji, która wiąże się ze znacznym cierpieniem, smutkiem, zniechęceniem i uczuciową obojętnością. Uczucie silnego zmęczenia, trudności w wypełnieniu nawet najprostszych czynności sprawiają, że osoby cierpiące na tę dolegliwość nie są w stanie realizować swoich planów i zamierzeń. Życie staje się dla nich pasmem udręk, pojawiają się nawet myśli samobójcze.

Trudne chwile, związane z odejściem z domu dorosłych dzieci, mogą stać się dla rodziców i małżonków szansą na pełniejszy rozwój emocjonalny, osobowościowy i duchowy. Pojawiające się objawy syndromu *pustego gniazda* wyraźnie wskazują na to, że są w ich życiu obszary, które winni szczególnie przepracować. Przede wszystkim muszą nadrobić zaległości w budowaniu niezależnej i autonomicznej tożsamości, a jest to tym trudniejsze, im bardziej widzieli siebie jedynie w roli ojca czy matki. Syndrom *pustego gniazda* dotyka zwłaszcza kobiety, które w naturalny sposób, bardziej od ojców, związane są ze swoimi dziećmi. Czas, kiedy małżonkowie znowu pozostają sami, stwarza okazję do odnowienia i pogłębienia wzajemnych więzi, często zaniedbanych przez okres wychowywania dzieci. Zdarza się, że lata poświęcone dzieciom, znacznie oddaliły małżonków od siebie. Często po odejściu z domu ich dorosłych dzieci odkrywają, że stali się dla siebie obcymi ludźmi. Jest to krytyczny moment dla wielu małżeństw. Niektórzy małżonkowie trwają obok siebie, żyjąc jedynie wspólnymi wspomnieniami z przeszłości. Są też małżonkowie, którzy nie potrafią trwać w „pustym związku” i podejmują decyzję o rozstaniu. Jednak są i takie małżeństwa, dla których opuszczenie przez dzieci rodzinnego domu, stwarza okazję do zbudowania emocjonalnie bogatszego związku. Małżonkowie ci podejmują trud szukania innej, nowej, jednoczącej ich wartości.

Małżeństwo nie jest jednorazowym aktem, ale stanowi dla zawierających je osób zadanie na całe życie. Otwartość małżonków względem siebie, właściwe komunikowanie uczuć, wysoki stopień empatii, troska o dobrą atmosferę w związku, wzajemna akceptacja, zrozumienie, szacunek, uczciwość i odpowiedzialność sprawiają, że małżonkowie odczuwają wewnętrzną satysfakcję, będącą dla nich źródłem siły do podejmowania codziennych wyzwań i do przezwyciężania trudnych momentów. Rodzice, którzy żyją w udanym związku, którzy mogą liczyć na wsparcie współmałżonka, rzadziej doświadczają przykrych skutków syndromu *pustego gniazda*. Przeświadczenie, że wraz z odejściem z rodzinnego domu dorosłych dzieci, nie wszystko się skończyło, pozwala im z ufnością spoglądać w przyszłość, poznawać się na nowo i odkrywać nieznane wcześniej uczucia.

Umocnieniem dla chrześcijańskich małżonków, dotkniętych syndromem *pustego gniazda*, jest świadomość tego, że w zmaganiu się z tym trudnym doświadczeniem, nie są zdani tylko na ludzkie wysiłki, ale że mogą liczyć na sakramentalną łaskę. Chrystus udoskonala, wywyższa i uzdrawia to, co w człowieku niedoskonałe, słabe i chore. Swoją łaską przenika całe życie małżeńskie, prowadząc małżonków do dojrzałej i pełnej miłości. Regularne korzystanie z sakramentów świętych, zwłaszcza z Komunii Świętej i spowiedzi, sprzyja stałemu rozwijaniu i wzmocnieniu małżeńskiej więzi, a w czasie kryzysów, sprzyja pojednaniu i przebaczeniu, dlatego ważnym jest, aby osoby przeżywające syndrom *pustego gniazda* trwały w łasce uświęcającej i troszczyły się o stan swojego duchowego życia. Modlitwa i wewnętrzny dialog z Bogiem, pomaga odnaleźć światło i radę w czasie, gdy pojawia się uczucie pustki i osamotnienia.

Duchowe życie pomaga w przezwyciężaniu kryzysu wywołanego przez syndrom *pustego gniazda*. Rodzice usamodzielniających się dzieci, będący w okresie średniej lub późnej dorosłości, zaczynają poświęcać więcej uwagi potrzebom wyższym – moralnym i religijnym. W tym czasie do głosu coraz częściej dochodzą pytania natury egzystencjalnej. Rodzice konfrontują się z pytaniami o Boga, potrzebę cierpienia i sens życia. Także mniejsza ilość domowych obowiązków sprawia, że wolny czas mogą oni przeznaczyć na pogłębianie wiary i umacnianie relacji z Bogiem. Bogactwo duszpasterskich propozycji stanowi realną odpowiedź na zwiększone potrzeby religijne osób przeżywających syndrom *pustego gniazda* i jest istotnym wkładem wnoszonym przez Kościół w pomoc tym rodzicom. Poważne potraktowanie przez duszpasterzy tego problemu, wymaga od nich troski, poświęcenia i zaangażowania, jak również wiedzy nie tylko z zakresu teologii, ale także psychologii. Osoby będące w kryzysie potrzebują,

aby kapłan poświęcił im uwagę, znalazł dla nich czas, aby ich ze spokojem wysłuchał. Nie oczekują od kapłana wyuczonych reguł i gotowych rozwiązań. Potrzebują kogoś, kto z racji swojego powołania i pełnionej misji, będzie ich duchowym kierownikiem, będzie im towarzyszył i pomagał przezwyciężyć trudności. Wielkim wsparciem dla rodziców przeżywających moment odejścia dzieci z rodzinnego domu jest indywidualna i wspólnotowa modlitwa, adoracja Najświętszego Sakramentu, medytacja fragmentów Pisma Świętego, jak również możliwość korzystania z sakramentów świętych.

Kryzys wywołany odejściem z domu dorosłych dzieci, określany jako syndrom *pustego gniazda*, jest poważnym wyzwaniem dla małżonków, duszpasterzy i terapeutów, ale także dla najbliższego im otoczenia. Nakazy IV przykazania Dekalogu nie przestają obowiązywać dzieci nawet wtedy, gdy te usamodzielnili się, opuszczając rodzinny dom. Miłość i szacunek względem rodziców jest sprawą bezwarunkową. Rodzice mają prawo oczekiwać od swoich dzieci uznania, czci i wdzięczności. Uzyskanie przez dziecko samodzielności wcale nie powinno oznaczać zerwania więzi z rodzicami. Moralnym obowiązkiem dorosłych dzieci jest zatroszczenie się o zaspokojenie psychicznych i materialnych potrzeb starzejących się rodziców. To właśnie rodzina jest dla seniorów pierwszym punktem odniesienia i podstawową grupą wsparcia. Dorosłe dzieci winny zadbać o to, aby rodzice nie czuli się osamotnieni. Nawet krótkie odwiedziny, wykonany telefon, zainteresowanie stanem ich zdrowia, wspólnie spędzane święta czy celebrowane rodzinne uroczystości, mają dla rodziców wielką wartość i zapobiegają ich marginalizacji.

Materialne warunki wyraźnie wpływają na sytuację życiową człowieka. W przypadku starszych rodziców, warunki te zazwyczaj ulegają pogorszeniu. Związane jest to z osiągnięciem przez nich wieku poprodukcyjnego i z przejściem na emeryturę lub rentę, a co za tym idzie, z obniżeniem osiągniętych dotychczas dochodów. Także ten wymiar życia rodziców nie powinien uchodzić uwadze dorosłych dzieci. Pomoc w opłaceniu czynszu za mieszkanie czy wykupienie przepisanych leków stanowi z ich strony poważne wsparcie. Również pomoc w codziennych obowiązkach, w zakupach, porządkach czy przy przygotowywaniu posiłków jest szczególnie ważna w sytuacji, gdy rodzice nie są już w pełni sprawni i samowystarczalni. Do rzadkości należy sytuacja, kiedy rodzice sami proszą dzieci o wsparcie. Zazwyczaj nie chcą oni obciążać ich swoimi kłopotami, dlatego te nie powinny czekać na prośbę ze strony rodziców, ale same wychodzić z konkretnymi propozycjami.

Dobre relacje z nowymi członkami rodziny, z synową lub zięciem, jak również ze swatami, są dla małżonków przeżywających syndrom *pustego gniazda* okazją do przezwyciężenia uczucia pustki, powstałego w wyniku opuszczenia przez dorosłe dzieci rodzinnego domu. Szczególną nowość w życiu rodziców dorosłych dzieci wnoszą przychodzące na świat wnuki. To one przekazują dziadkom nową rację bytu, nadają sens ich istnieniu, powiększają radość, budzą nowy zapał i entuzjazm. Dziadkowie, w kontakcie z wnukami, czują się potrzebni i użyteczni. Mogą dzielić się z nimi swoją wiedzą i doświadczeniem. Bardzo często przejmują oni zadanie społeczno-religijnego wychowania wnuków. Przekazują im tradycje rodzinne i narodowe, wpajają szacunek do ojczystej historii i kultury, dają przykład żywej wiary i uczą przestrzegania moralnych zasad.

Wsparciem dla osób przeżywających syndrom *pustego gniazda* jest także działalność różnego rodzaju społecznych organizacji i stowarzyszeń. Spotkania w „Klubach Seniora”, udział w wykładach i seminariach prowadzonych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku, zainteresowanie szeroką ofertą programową muzeów, bibliotek, kin, teatrów, domów kultury, stanowi antidotum na marginalizację, wycofanie i samotność. Małżonkowie, będąc na postrodzicielskim etapie swojego życia, przez integrację z otoczeniem, nawiązywanie nowych kontaktów, rozwijanie pasji i zainteresowań, a także ciekawe formy spędzania wolnego czasu, mogą zapłacić pustkę, jaka powstała w ich życiu po opuszczeniu domu przez ich dorosłe dzieci.

Każdy kryzys, także ten wywołany odejściem z domu przez dorosłe dzieci, jest przykrym psychicznym stanem i źródłem wielkiego cierpienia, którego każdy człowiek wolałby uniknąć. Nie wszystko można w życiu przewidzieć, nie do wszystkiego człowiek może się przygotować, ale dla rodziców nie powinno stanowić zaskoczenia to, że ich dzieci dorastają, usamodzielniają się i nadejdzie moment, gdy podejmą decyzję o opuszczeniu „rodzinnego gniazda”. Dlatego potrzebna jest odpowiednia profilaktyka i wcześniejsze przygotowanie. Warto, aby już w okresie narzeczeństwa, podczas nauk dla przyszłych małżonków i rodziców, wskazywać im na to, że w związku małżeńskim dzieci wcale nie są najważniejsze, że są one owocem miłości kobiety i mężczyzny, dopełniają tę miłość, wynosząc ją na inny poziom, że wzmacniają i integrują związek. Potrzeba jednak zwracać uwagę również na fakt, że ich przyjście na świat może skutkować tym, iż małżonkowie, angażujący wszystkie emocje w relacje z dziećmi, zaczną odsuwać się od siebie. Rodzice, którzy przez lata opieki nad dziećmi i wkładanego w ich wychowanie trudu, nie zaniedbali łączących ich małżeńskich więzi,

łatwiej przyjmują rozstanie się z potomstwem i rzadziej doświadczają skutków syndromu *pustego gniazda*.

Niniejsze opracowanie, oprócz teoretycznej syntezy, jaką zawiera ta dysertacja, może mieć także praktyczne zastosowanie. Rodzicom może pomóc lepiej poznać mechanizmy odpowiedzialne za powstawanie syndromu *pustego gniazda* tak, by już zawnocześnie mogli podjąć konkretne kroki, zmierzające do jego uniknięcia lub znacznego ograniczenia skutków. Osobom, będącym w kryzysie wywołanym przez odejście z domu dorosłych dzieci, może dostarczyć odpowiedzi na niektóre nurtujące pytania, zwłaszcza w kwestiach religijno-moralnych i wskazać na sposoby radzenia sobie z uciążliwościami wywołanymi przez syndrom *pustego gniazda*. Ważne mogą okazać się również zawarte w niej pastoralne wskazówki, z których skorzystać mogą kapłani, podejmujący posługę w parafii, duszpasterze rodzin, duchowi kierownicy i spowiednicy, a także kapelani szpitali i domów opieki, jak również inne osoby angażujące się w duszpasterstwo. Dla terapeutów i personelu medycznego interesujące może być przedstawienie tego zagadnienia nie tylko z psychologicznego i medycznego punktu widzenia, ale ujęcie go w religijno-moralnym kontekście. Domaga się tego coraz częściej podkreślane, holistyczne podejście do człowieka. Przedstawiony problem, z racji szeroko rozumianej profilaktyki i ochrony zdrowia, może także zainteresować nauczycieli, pedagogów i wychowawców. Z pracy mogą skorzystać również wszystkie osoby pragnące poszerzyć swoją wiedzę na temat syndromu *pustego gniazda*. Istnieje nadzieja, że opracowanie przyczyni się do zwiększenia wrażliwości na sytuację rodziców boleśnie przeżywających moment odejścia z domu swoich dorosłych dzieci. Lepsza wiedza na temat samego syndromu i problemów, z którymi zmagają się osoby nim dotknięte, może pomóc dostrzec ich potrzeby i podjąć adekwatne działania.

Dysertacja nie wyczerpuje wszystkich zagadnień związanych z problemem syndromu *pustego gniazda*. Istnieje jeszcze wiele kwestii, które nie zostały ujęte, gdyż wykraczają poza ramy omawianego tematu. Problemy te mogą zostać podjęte w innych opracowaniach. W pracy ograniczono się do analizy sytuacji rodziców żyjących w związkach małżeńskich. Można jednak przypuszczać, że rodzice samotnie wychowujący swoje dzieci na skutek rozpadu małżeństwa lub wdowieństwa, nie mogący tym samym liczyć na wsparcie ze strony współmałżonka, jeszcze boleśniej będą przeżywać moment opuszczenia domu przez dorosłe dzieci. Stanowi to pole do dalszych badań i opracowań. Ponadto niewiele wiadomo na temat skutków, jakie może wywoływać syndrom *pustego gniazda* w religijnym życiu. Warto, aby analizy takie

powstały w ramach innych dyscyplin teologicznych, szczególnie w zakresie teologii pastoralnej.

Dynamiczne przemiany społeczne dosięgają także rodzinnego życia. Wymusza to dalszy rozwój prowadzonych nad rodziną badań oraz skłania do realizacji działań zmierzających do jej wzmocnienia i tworzenia jak najlepszych warunków rozwoju. Los całych narodów i Kościoła uzależniony jest od kondycji rodziny. Rolą instytucji państwowych i samorządowych jest kształtowanie polityki przyjaznej rodzinie. Natomiast Kościół, przez pogłębioną refleksję dotyczącą natury małżeństwa i rodziny oraz przez swoją duszpasterską działalność, stanowi istotny punkt odniesienia dla wszelkich inicjatyw na rzecz małżeństw i rodzin, szczególnie tych dotkniętych różnymi kryzysami.

## BIBLIOGRAFIA

*Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, wyd. Pallottinum, Poznań 2014.

### I. NAUCZANIE KOŚCIOŁA

I SYNOD DIECEZJI SOSNOWIECKIEJ, *Prawo Partykularne Kościoła Sosnowieckiego*, wyd. Scriptum, Sosnowiec 2005.

II POLSKI SYNOD PLENARNY (1991-1999), wyd. Pallottinum, Poznań 2001.

XVI ZGROMADZENIE ZWYCZAJNE SYNODU BISKUPÓW, *Powołanie i misja rodziny w Kościele i świecie współczesnym. Dokumenty i komentarz*, wyd. M, Kraków 2016.

BENEDYKT XVI, *Adhortacja apostolska o Słowie Bożym w życiu i misji Kościoła „Verbum Domini”* (30.09.2010), wyd. M, Kraków 2010.

BENEDYKT XVI, *Encyklika o miłości chrześcijańskiej „Deus caritas est”* (25.12.2005), wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 2006.

BENEDYKT XVI, *Encyklika o nadziei chrześcijańskiej „Spe salvi”* (30.11.2007), wyd. Drukarnia Archidiecezjalna w Katowicach, Katowice 2007.

BENEDYKT XVI, *Jezus z Nazaretu. Od chrztu w Jordanie do Przemienienia*, wyd. M, Kraków 2007.

EPISKOPAT POLSKI, *Dyrektorium Duszpasterstwa Rodzin* (01.05.2003), Warszawa 2003.

EPISKOPAT POLSKI, *I Instrukcja Episkopatu Polski dla duchowieństwa o przygotowaniu wiernych do sakramentu małżeństwa i o duszpasterstwie rodzin* (12.02.1969), [w:] *Ewangelizacja wspólnoty małżeńskiej i rodzinnej. Program duszpasterski na rok 1993/94. Materiały do katechez i konferencji w roku duszpasterskim 1993/94*, wyd. Wydział Duszpasterski Kurii Metropolitalnej w Katowicach, Katowice 1993, s. 293-300.

EPISKOPAT POLSKI, *II Instrukcja Episkopatu Polski dotycząca przygotowania do małżeństwa i życia rodzinnego oraz wprowadzenia nowego obrzędu sakramentu małżeństwa* (11.03.1975), [w:] *Ewangelizacja wspólnoty*

*małżeńskiej i rodzinnej. Program duszpasterski na rok 1993/94. Materiały do katechez i konferencji w roku duszpasterskim 1993/94*, wyd. Wydział Duszpasterski Kurii Metropolitalnej w Katowicach, Katowice 1993, s. 301-308.

EPISKOPAT POLSKI, *List pasterski o chrześcijańskim przygotowaniu do życia w rodzinie* (07.11.1987), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 8(1987) nr 11–12 (96-97), s. 11–12.

EPISKOPAT POLSKI, *List pasterski o miłości małżeńskiej oraz o prawie do życia wszystkich dzieci poczętych. Radość Życia* (21.11.1991), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 13(1992) nr 2(140), s. 49-56.

FRANCISZEK, *Adhortacja apostolska o miłości w rodzinie „Amoris laetitia”* (19.03.2016), wyd. św. Pawła, Częstochowa 2016.

FRANCISZEK, *Chrystus kształtuje serca pasterzy, aby byli blisko ludu Bożego. Homilia podczas mszy św. w Domu św. Marty* (24.04.2020), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 41(2020) nr 6(423), s. 30-32.

FRANCISZEK, *Homilia podczas mszy św. w Częstochowie z okazji 1050. rocznicy chrztu Polski* (28.07.2016), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 37(2016) nr 7-8(384), s. 13.

FRANCISZEK, *Jak palce jednej ręki. Katecheza podczas audiencji generalnej* (11.02.2015), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 36(2015) nr 3-4(370), s. 38.

FRANCISZEK, *Lud Boży idzie za Jezusem, nie nużąc się. Homilia podczas mszy św. w Domu św. Marty* (28.03.2020), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 41(2020) nr 5(422), s. 32-33.

FRANCISZEK, *Przemówienie podczas spotkania z wolontariuszami ŚDM w hali Tauron Areny* (31.07.2016), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 37(2016) nr 7-8(384), s. 31.

FRANCISZEK, *Rozmowa z polskimi biskupami w katedrze na Wawelu* (27.07.2016), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 37(2016) nr 7-8(384), s. 6.

FRANCISZEK, *Święte zmęczenie kapłanów. Homilia podczas mszy św. Krzyżma* (02.04.2015), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 36(2015) nr 5(371), s. 21-23.

FRANCISZEK, *Żebrzący o miłość. Katecheza podczas audiencji generalnej* (20.02.2019), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 40(2019) nr 3(411), s. 46-48.

JAN PAWEŁ II, *Adhortacja apostolska o Jezusie Chrystusie, który żyje w Kościele, jako źródło nadziei dla Europy „Ecclesia in Europa”* (28.06.2003), wyd. Wydział Duszpasterski Kurii Metropolitalnej w Krakowie, Kraków 2003.

- JAN PAWEŁ II, *Adhortacja apostolska o powołaniu i misji świeckich w Kościele i w świecie dwadzieścia lat po Soborze Watykańskim II „Christifideles laici”* (30.12.1988), [w:] *Adhortacje Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. I, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1996, s. 269-377.
- JAN PAWEŁ II, *Adhortacja apostolska o zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym „Familiaris consortio”* (22.11.1981), [w:] *Adhortacje Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. I, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1996, s. 65-160.
- JAN PAWEŁ II, *Dar długiego życia* (17.09.2000), „L’Osservatore Romano” (wyd. pol.) 21(2000) nr 11-12(228), s. 14.
- JAN PAWEŁ II, *Duszpasterstwo rodzin sercem nowej ewangelizacji*, „L’Osservatore Romano” (wyd. pol.) 14(1993) nr 1(149), s. 38.
- JAN PAWEŁ II, *Encyklika „Redemptor hominis”* (04.03.1979), [w:] *Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. I, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1996, s. 1-53.
- JAN PAWEŁ II, *Encyklika o niektórych podstawowych problemach nauczania moralnego w Kościele „Veritatis splendor”* (06.08.1993), [w:] *Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. II, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1996, s. 533-640.
- JAN PAWEŁ II, *Encyklika o wartości i nienaruszalności ludzkiego życia „Evangelium vitae”* (25.03.1995), [w:] *Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. II, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1996, s. 641-752.
- JAN PAWEŁ II, *Jezus nadaje sens każdemu naszemu cierpieniu. Do chorych ze szpitala przy kościele dell’annuziata* (14.09.1980), [w:] *Nauczanie papieskie*, t. III, 2(1980), red. F. KNIOTEK, wyd. Pallottinum, Poznań-Warszawa 1986, s. 342.
- JAN PAWEŁ II, *List do osób w podeszłym wieku* (01.10.1999), [w:] *Życie konsekrowane w trzecim wieku*, red. K. WÓJTOWICZ, wyd. Alleluja, Kraków 2000, s. 24-38.
- JAN PAWEŁ II, *List do Rodzin z okazji Roku Rodziny „Gratissimam sane”* (02.02.1994), [w:] *Wybór Listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. I, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1997, s. 274-336.
- JAN PAWEŁ II, *List o chrześcijańskim sensie ludzkiego cierpienia „Salvifici doloris”* (11.02.1984), [w:] *Wybór Listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. I, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1997, s. 39-79.
- JAN PAWEŁ II, *List o godności i powołaniu kobiety „Mulieris dignitatem”* (15.08.1988), [w:] *Wybór Listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. II, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1996, s. 80-141.

- JAN PAWEŁ II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa*, wyd. KUL, Lublin 2011.
- JAN PAWEŁ II, *Orędzie na Wielki Post 2005 roku „Bo tu jest twoje życie i długie trwanie twojego pobytu na ziemi”* (08.09.2004), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 26(2005) nr 3(271), s. 5-7.
- JAN PAWEŁ II, *Orędzie na XVI Światowy Dzień Środków Przekazu Społecznego „Środki przekazu a problemy ludzi starszych”* (10.05.1982), [w:] *Życie konsekrowane w trzecim wieku*, red. K. WÓJTOWICZ, wyd. Alleluja, Kraków 2000, s. 39-43.
- JAN PAWEŁ II, *Przyszłość świata i Kościoła idzie przez rodzinę*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 8(1987) nr 4(89), s. 28.
- JAN PAWEŁ II, *Rodzina i ekonomia*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 17(1996) nr 6(184), s. 30.
- JAN PAWEŁ II, *Rodzina wspólnotą życia i miłości*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 18(1997) nr 7(194), s. 35.
- JAN PAWEŁ II, *Szczególna misja starszych w życiu rodziny ludzkiej. Do uczestników międzynarodowego forum poświęconego aktywności ludzi starych*, [w:] *Nauczanie papieskie*, t. III, 2 (1980), red. F. KNIOTEK, wyd. Pallottinum, Poznań-Warszawa 1986, s. 291-293.
- Katechizm Kościoła Katolickiego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002.
- Kodeks Prawa Kanonicznego*, wyd. Pallottinum, Poznań 1984.
- KONFERENCJA EPISKOPATU POLSKI, *Sakramenty chorych. Obrzędy i duszpasterstwo*, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2010.
- PAPIESKA RADA DO SPRAW ŚWIECKICH, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie*, [w:] *Życie konsekrowane w trzecim wieku*, red. K. WÓJTOWICZ, wyd. Alleluja, Kraków 2000, s. 44-67.
- PAWEŁ VI, *Encyklika o zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego „Humanae vitae”* (25.07.1968), wyd. Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 1999.
- PIUS XI, *Encyklika o małżeństwie chrześcijańskim „Casti connubi”* (31.12.1930), wyd. Te Deum, Warszawa 2011.
- SOBÓR WATYKAŃSKI II, *Dekret o apostołstwie świeckich „Apostolicam actuositatem”*, [w:] *Sobór Watykański II, Konstytucje, dekryty, deklaracje*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002, s. 377-401.

SOBÓR WATYKAŃSKI II, *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”*, [w:] *Sobór Watykański II, Konstytucje, dekryty, deklaracje*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002, s. 509-606.

STOLICA APOSTOLSKA, *Karta Praw Rodziny* (22.10.1983), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 4(1983) nr 10(46), s. 6-7.

## II. LITERATURA PRZEDMIOTU

ADAMSKI F., *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, wyd. UJ, Kraków 2002.

ANISZEWSKI M., *Wpływ mass mediów na funkcjonowanie rodziny*, [w:] *Małżeństwo i rodzina podstawową troską Kościoła*, red. A. DOMASZK, M. SAJ, wyd. Scriptum, Warszawa 2015, s. 189-205.

ANTOSIEWICZ I., *Jak wychować dzieci na szczęśliwych dorosłych. Nakarm, naucz i puść wolno*, wyd. Przytulam.pl, Warszawa 2020.

ASZKIEŁOWICZ A., *Do małżeństwa trzeba się przygotować – rola doradcy rodzinnego w okresie narzeczeństwa*, [w:] *Współczesna rodzina w Polsce i na świecie*, red. S. CUDAK, E. ADASIEWICZ, wyd. Społecznej Akademii Nauk, Łódź 2014, s. 389-402.

AUGUSTYN J., *Być synem, aby stać się ojcem. Potrzeba uzdrowienia wewnętrznej relacji do rodziców a kierownictwo duchowe*, [w:] *Krzywda i przebaczenie*, red. T. HUK, A. FOLTAŃSKA, wyd. M, Kraków 2010, s. 69-84.

AUGUSTYN J., *O miłości, małżeństwie i rodzinie*, wyd. M, Kraków 2014.

AULEYTNER J., *Polityka społeczna. Teoria i organizacja*, wyd. Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP, Warszawa 2000.

BAKIERA L., *Rodzina z perspektywy socjologicznej i psychologicznej: ciągłość i zmiana*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 17(2006), s. 101-115.

BALDOCK J., *Kobiety w Biblii*, wyd. Bellona, Warszawa 2008.

BARTOSZEK A., *Dom, w którym mieszka starość*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 130-145.

BARTOSZEK W., *Apostolstwo Chorych – zaproszenie do wspólnoty*, „Apostolstwo Chorych” 12(2020), s. 15-16.

BARTOSZEK A., NIEZABITOWSKA E., KUCHARCZYK-BRUS B., NIEZABITOWSKI M., *Warunki zamieszkiwania seniorów – główne ustalenia badawcze*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. MOSSAKOWSKA, A.

- WIĘCEK, P. BŁĘDOWSKI, wyd. Medyczne Termedia, Poznań 2012, s. 511-530.
- BEE H., *Psychologia rozwoju człowieka*, wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2004.
- BIAŁECKA B., *Jak nie dać się rutynie w małżeństwie*, „Przewodnik Katolicki” 29(2014), s. 25-41.
- BIAŁOŻYT K., *Aktywność społeczna osób starszych a poczucie ich osamotnienia*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, t. 2, red. M. GUZEWICZ, S. STEUDEN, P. BRUDEK, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 121-143.
- BIELEŃ R., *Duszpasterstwo ludzi starszych ze szczególnym uwzględnieniem osób owdowiałych*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 36(2011) nr 1(29), s. 21-34.
- BIELICKI T., *Struktura rodziny ludzkiej w perspektywie antropologicznej*, [w:] *Rodzina – jej funkcje przystosowawcze i ochronne*, red. E. HAŁOŃ, wyd. Centrum Upowszechniania Nauki PAN, Warszawa 1995, s. 9-22.
- BŁAJET P., *Zdrowie i seks seniorów*, wyd. Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2018.
- BŁASZCZUK K., RYNKOWSKA D., *Problemy społeczne i opiekuńcze seniorów i ich rodzin. Studium socjologiczne na przykładzie opinii pracowników socjalnych*, wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2016.
- BŁĘDOWSKI P., *Potrzeby opiekuńcze osób starszych*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. MOSSAKOWSKA, A. WIĘCEK, P. BŁĘDOWSKI, wyd. Medyczne Termedia, Poznań 2012, s. 449-466.
- BŁĘDOWSKI P., *Sytuacja materialna osób starszych*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. MOSSAKOWSKA, A. WIĘCEK, P. BŁĘDOWSKI, wyd. Medyczne Termedia, Poznań 2012, s. 393-406.
- BOŁOZ W., *Promocja osoby w rodzinie*, wyd. ATK, Warszawa 1998.
- BOMBA J., TERAKOWSKA D., *Być rodziną, czyli jak budować dobre życie swoje i swoich dzieci*, wyd. Literackie, Kraków 2003.
- BORCZYK W., *Mamo, co chciałabyś robić?*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 106-117.
- BORCZYK W., NALEPA W., KNAPIK B., KNAPIK W., *Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, wyd. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Nowy Sącz 2019.

- BOROWIAK E., *Rola pomocy społecznej w opiece nad osobami starszymi*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, red. M. MUSZALIK, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2018, s. 147-156.
- BOVEY S., *The empty nest: When children leave home*, wyd. Echo Point Books & Media, Brattleboro 2016.
- BRAUN-GAŁKOWSKA M., *Miłość aktywna. Psychologiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*, wyd. PAX, Warszawa 1985.
- BRAUN-GAŁKOWSKA M., *Psychologia domowa*, wyd. Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2018.
- BRAUN-GAŁKOWSKA M., *Psychologiczna analiza stosunków rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, wyd. KUL, Lublin 1992.
- BRAUN-GAŁKOWSKA M., *Rozwój miłości w małżeństwie*, [w:] *Miłość, małżeństwo, rodzina*, wyd. Petrus, Kraków 2009, s. 139-150.
- BROCZEK K., MOSSAKOWSKA M., SZYBALSKA A., KOZAK-SZKOPEK E., ŚLUSARCZYK P., WIECZORKOWSKA-TOBIS K., PARNOWSKI T., *Występowanie objawów depresyjnych u osób starszych*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. MOSSAKOWSKA, A. WIĘCEK, P. BŁĘDOWSKI, wyd. Medyczne Termedia, Poznań 2012, s. 123-136.
- BRUDEK P., OCHMAN A., REHLIS T., SADLAK R., *Duszpasterstwo osób starszych w aspekcie psychospołecznym*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, t. 2, red. M. GUZEWICZ, S. STEUDEN, P. BRUDEK, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 307-324.
- BRZEZIŃSKA A., *Szczęśliwa babcia gra w karty*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 156-163.
- BRZEZIŃSKI W., *Obraz postaw i powinności dzieci wobec rodziców w pełnym średniowieczu (w świetle De regimine filiorum nobilium Wincentego z Beauvais i De regimine principum Idziego Rzymianina)*, „Wychowanie w Rodzinie” 3(2013) nr 1(7), s. 33-47.
- BUCHAR A., *Róże Różańcowe*, „Niedziela Wrocławska” 58(2015) nr 39(579), s. 4-5.
- BURK S., *Empty nest syndrome affecting female single and married parent*, wyd. New Mexico State University, Falls Church 1989.
- BUSS D., *Zazdrość – niebezpieczna namiętność*, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
- BÜCHLER C., *Bieg życia ludzkiego*, wyd. PWN, Warszawa 1999.

- CEGLAREK R., *Katechetyczne zadania osób starszych w rodzinie*, (cz. 1), „Senior w Eterze” 1(2017) nr 1(1), s. 5-6.
- CEGLAREK R., *Katechetyczne zadania osób starszych w rodzinie*, (cz. 2), „Senior w Eterze” 1(2017) nr 2(2), s. 5-7.
- CEGLAREK R., *Katechetyczne zadania osób starszych w rodzinie*, (cz. 3), „Senior w Eterze” 1(2017) nr 3(3), s. 20-22.
- CEGLAREK R., *Katechetyczne zadania osób starszych w rodzinie*, (cz. 4), „Senior w Eterze” 1(2017) nr 4(4), s. 11-14.
- CEGLAREK R., *Miejsce i rola ludzi starszych w rodzinie w nauczaniu papieskim w XXI wieku*, „Studia nad Rodziną” 19(2015) nr 2(37), s. 49-65.
- CENTRALNA DIAKONIA DOMOWEGO KOŚCIOŁA, *Domowy Kościół. Ewangelizacja i pilotowanie. Konspekty spotkań*, wyd. Światło-Życie, Kraków 2009.
- CENTRUM BADANIA OPINII PUBLICZNEJ, *Alternatywne modele życia rodzinnego w ocenie społecznej*, wyd. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2019.
- CENTRUM BADANIA OPINII PUBLICZNEJ, *O religijnym i społecznym zaangażowaniu Polaków w lokalnych parafiach*, wyd. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2011.
- CENTRUM BADANIA OPINII PUBLICZNEJ, *Sposoby spędzania czasu przez seniorów*, wyd. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2016.
- CENTRUM BADANIA OPINII PUBLICZNEJ, *Stosunek Polaków do rozwodów*, wyd. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2019.
- CHABIOR A., FABIŚ A., WAWRZYŃIAK J., *Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej*, wyd. Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014.
- CHABIOR A., *Kluby Seniora miejscem uczestnictwa kulturalnego i animacji społeczno-kulturalnej*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości*, red. Z. SZAROTA, wyd. Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2011, s. 73-84.
- CHABIOR A., *Trudne obszary ludzkiego życia – starość, choroba, śmierć*, [w:] *Rodziny problemowe i możliwości ich wspomagania*, red. R. STOJECKA-ZUBER, A. RÓG, wyd. Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. prof. Stanisława Tarnowskiego w Tarnobrzegu, Tarnobrzeg 2007, s. 183-191.
- CHABIOR A., *Z badań nad aktywnością seniorów – przykłady doświadczeń polskich i niemieckich*, [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*,

- red A. FABIŚ, wyd. Biblioteka Gerontologii Społecznej, Bielsko-Biała 2008, s. 29-38.
- CHALCARZ A., *Świetlica środowiskowa*, [w:] (Internet, 23.02.2021), [www.stablowice.archidiecezja.wroc.pl/index.php?tah=swietlica](http://www.stablowice.archidiecezja.wroc.pl/index.php?tah=swietlica).
- CHECHELSKI D., *Kościół katolicki wobec problematyki starości*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości*, red. Z. SZAROTA, wyd. Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2011, s. 13-22.
- CHECHELSKI D., *Papieska Rada do Spraw Świeckich o duszpasterstwie ludzi starszych*, [w:] *Pięknie jest być starszym. O starości interdyscyplinarnie*, red. M. CHOLEWA, M. DUDA, P. KROCZEK, wyd. Scriptum, Kraków 2018, s. 9-25.
- CHMIELEWSKI M., *Duchowość kobiety w świetle jej zadań małżeńsko-rodzinnych*, [w:] *Małżeństwo – przymierze miłości*, red. J. MISIUREK, W. SŁOMKA, wyd. KUL, Lublin 1995, s. 181-198.
- CHMURAK W., *Czy rodzice mają obowiązek utrzymywać dorosłe dzieci?*, [w:] (Internet, 25.03.2020), [www.kancelaria-chmurak.pl/rodzice-maja-obowiazek-utrzymywac-dorosle-dzieci](http://www.kancelaria-chmurak.pl/rodzice-maja-obowiazek-utrzymywac-dorosle-dzieci).
- CHOMIK W., *Etos franciszkanów świeckich w świetle reguły Inter Spirituales Familias Pawła VI*, „Sosnowieckie Studia Teologiczne” 4(1999), s. 81-103.
- CHOURAQUI A., *Życie codzienne ludzi Biblii*, wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1995.
- CHRYZOSTOM J., *O małżeństwie, wychowaniu dzieci i ascezie*, wyd. M, Kraków 2002.
- CHYBICKA A., KARASIEWICZ K., *Zadowolenie z intymnych relacji oraz poczucie własnej atrakcyjności i komunikacji w związkach narzeczeńskich i małżeńskich*, [w:] *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*, red. T. ROSTOWSKA, wyd. Difin, Warszawa 2009, s. 136-161.
- CIECHOCKA M., *Biopsychospołeczne uwarunkowania seksualności ludzi starych*, [w:] *Seksualność w cyklu życia człowieka*, red. M. BEISERT, wyd. PWN, Warszawa 2012, s. 213-236.
- CIERPIAŁKOWSKA L., *Związki miłosne i koluzyjne*, [w:] *Seksualność w cyklu życia człowieka*, red. M. BEISERT, wyd. PWN, Warszawa 2012, s. 195-212.
- CIUPIŃSKA B., *Rola rodziny w społecznym funkcjonowaniu dorastających*, [w:] *Współczesna rodzina w Polsce i na świecie*, red. S. CUDAK, E. ADASIEWICZ, wyd. Społecznej Akademii Nauk, Łódź 2014, s. 34-45.
- CONI N., DAVISON W., WEBSTER S., *Starzenie się*, wyd. PWN, Warszawa 1994.

- CZAPIŃSKI J., *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, wyd. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1994.
- CZARNOBILSKI K., *Do starości trzeba się przygotować już po... dwudziestce*, [w:] (Internet, 12.10.2021) [www.twojezdrowie.rmfm24.pl/cialo/senior/news-do-starosci-trzeba-sie-przygotowac-juz-po-dwudziestce,nId,1712265#crp\\_state1](http://www.twojezdrowie.rmfm24.pl/cialo/senior/news-do-starosci-trzeba-sie-przygotowac-juz-po-dwudziestce,nId,1712265#crp_state1).
- CZEKAJEWSKA J., *Przemiany życia rodzinnego: studium etyczne*, wyd. Tako, Toruń 2014.
- CZEKANOWSKI P., *Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie*, [w:] *Polska starość*, red. B. SYNAK, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002, s. 140-172.
- CZEKANOWSKI P., *Społeczne aspekty starzenia się ludzi w Polsce. Perspektywa socjologii starości*, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2012.
- CZERNIAWSKA O., *Pierre Vellas – twórca Uniwersytetu Trzeciego Wieku w przestrzeni jednostkowej i społecznej*, [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, red. M. DZIĘGIELEWSKA, wyd. Biblioteka Edukacji Narodowej, Łódź 2000, s. 190-196.
- CZERNIAWSKA O., *Uniwersytet Trzeciego Wieku, 30 lat działania. Przemiany, dylematy i oczekiwania w epoce ponowoczesnej*, „Chowanna” 65(2009) nr 2(33), s. 97-113.
- DANIELEWICZ D., *Stosunki rodzice – dziecko a rozwój indywidualny dorastających*, [w:] *Rodzina a rozwój jednostki*, red. M. TYSZKOWA, wyd. Centralny Program Badań Podstawowych, Poznań 1990, s. 41-54.
- DASZKIEWICZ W., *Małżeństwo i rodzina w badaniach antropologii kulturowej*, „Cywilizacja” 34(2010), s. 20-31.
- DĄBROWSKA A., *Rodzina migracyjna w przestrzeni życiowej dorastających. Holistyczny model wsparcia*, wyd. PWN, Warszawa 2016.
- DĄBROWSKI A., ROWIŃSKI R., *Aktywność fizyczna na receptę*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 118-129.
- DE WALDEN-GAŁUSZKO K., *Opieka paliatywna nad pacjentem nieuleczalnie chorym*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, red. M. MUSZALIK, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2018, s. 359-370.
- DELMANOWICZ G., *Dyrektorium Kongregacji ds. Biskupów Il vescovo emerito przykładem duszpasterskiej troski Kościoła o osoby starsze*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, t. 2,

- red. M. GUZEWICZ, S. STEUDEN, P. BRUDEK, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 325-341.
- DODD C., *Empty nest: How to survive and stay close to your adult child*, wyd. Piatkus Books, London 2011.
- DOROSZKIEWICZ H., *Rola POZ w opiece nad osobami starszymi*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, red. M. MUSZALIK, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2018, s. 137-146.
- DROŻDŻ A., *Nowe obszary odpowiedzialności w życiu seniorów*, [w:] *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, red. G. POŁOK, I. CELARY, wyd. Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice 2017, s. 53-70.
- DUCH-KRZYSTOSZEK D., *Kto rządzi w rodzinie. Socjologiczna analiza relacji w małżeństwie*, wyd. Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 2007.
- DUDEK D., *Zagadnienia związane z psychiką osób w wieku podeszłym. Psychopatologia*, [w:] *Psychogeriatrya*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, N. WASZKIEWICZ, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2017, s. 17-28.
- DUPLAGA M., *Postęp technologiczny jako źródło wyzwań i nowych możliwości wsparcia osób starszych*, [w:] *Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, wyd. PZWL, Warszawa 2016, s. 246-257.
- DYBOWSKA E., *Teoria systemowej pracy z rodziną*, wyd. Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012.
- DYCZEWSKI L., *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i w kulturze*, wyd. KUL, Lublin 1994.
- DZIEDZIC J., *Uniwersytety trzeciego wieku jako forma twórczego wsparcia osób starszych*, [w:] *Pięknie jest być starszym. O starości interdyscyplinarnie*, red. M. CHOLEWA, M. DUDA, P. KROCZEK, wyd. Scriptum, Kraków 2018, s. 113-135.
- DZIENNIK URZĘDOWY RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ, *Monitor Polski*, poz. 1169, Warszawa 2018.
- DZIENNIK URZĘDOWY RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ, *Monitor Polski*, poz. 1254, Warszawa 2016.
- DZIĘGIELEWSKA M., *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, „Chowanna” 65(2009) nr 2(33), s. 49-62.
- EISENBERG J., *Kobieta w czasach Biblii*, wyd. Marabut, Gdańska 1996.

- ERIKSON E., *Dopełniony cykl życia*, wyd. Rebis, Poznań 2002.
- ERIKSON E., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, wyd. Rebis, Poznań 2000.
- ERIKSON E., *Tożsamość a cykl życia*, wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2004.
- ERMUSZ K., *Sami onkolodzy niewiele wówczas wiedzieli o opiece paliatywnej*, [w:] *Zbudować dom. Opowieść o Hospicjum w Białymstoku i jego kierowniku doktorze Tadeuszu Borowskim-Beszcie*, red. T. JABŁOŃSKA, A. CITKO, wyd. św. Jerzego w Białymstoku, Białystok 2015, s. 141-146.
- FABIŚ A., ŁACINA-ŁANOWSKI A., *Uniwersytet Trzeciego Wieku w Oświęcimiu – krótka monografia instytucji*, [w:] *Kreatywna starość. 15-lecie oświęcimskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, red. A. FABIŚ, A. ŁACINA-ŁANOWSKI, Ł. TOMCZYK, wyd. Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Rotmistrza Witolda Pileckiego w Oświęcimiu, Oświęcim 2013, s. 47-66.
- FABIŚ A., WAWRZYNIAK J., CHABIOR A., *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, wyd. Impuls, Kraków 2015.
- FELSTEIN I., *Geronto-seksuologia*, wyd. PWN, Warszawa 1974.
- FIAŁKOWSKI M., *Duszpasterstwo w starzejącym się społeczeństwie polskim*, „Roczniki Pastoralno-Katechetyczne” 61(2010) nr 2(57), s. 39-50.
- FIAŁKOWSKI M., *Wspieranie rodzin w wychowaniu do wiary*, [w:] *Towarzyszyć małżeństwu i rodzinie. Inspiracje adhortacji apostołskiej „Amoris laetitia” dla duszpasterstwa rodzin*, red. J. GOLEŃ, wyd. KUL, Lublin 2017, s. 361-371.
- FIELD D., *Osobowości rodzinne*, wyd. Logos, Warszawa 1996.
- FIGLER H., *Overcoming executive mid-life crisis*, wyd. John Wiley & Sons, New York 1978.
- FISCHALECK F., *Uczciwa kłótnia małżeńska. Jak rozwiązywać konflikty*, wyd. PAX, Warszawa 2000.
- FORWARD S., FRAZIER D., *Toksyczni teściowie*, wyd. Jacek Santorski & Co, Warszawa 2002.
- FORWARD S., *Toksyczni rodzice*, wyd. Jacek Santorski & Co, Warszawa 1992.
- FOUCAULT M., *Historia seksualności*, wyd. Słowo Obraz Terytoria, Gdańsk 2010.
- FROMM E., *O sztuce miłości*, wyd. Rebis, Poznań 2006.

- GAJDA J., *Kult ciała i młodości a starość i godne starzenie się*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy*, red. R. KONIECZNA-WOŹNIAK, wyd. Naukowe UAM, Poznań 2008, s. 29-38.
- GAJDA J., *Wartości w życiu człowieka: prawda, miłość, samotność*, wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1997.
- GARBULIŃSKA J., *Człowiek starszy a nauka – realizacja potrzeb samodoskonalenia i samokształcenia*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, t. 2, red. M. GUZEWICZ, S. STEUDEN, P. BRUDEK, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 153-162.
- GASIDŁO W., *Z zagadnień etyki małżeńskiej i rodzinnej*, wyd. Instytut Teologiczny Księży Misjonarzy, Kraków 1990.
- GAWROŃSKA-PIOTROWSKA A., *Katolickie rozgłośnie radiowe w Polsce*, „Kultura – Media – Teologia” 4(2014) nr 4(19), s. 26-44.
- GĘBSKA-KUCZEROWSKA A., *Starzenie się kobiet i mężczyzn – podobieństwa i różnice*, [w:] *Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, wyd. PZWL, Warszawa 2016, s. 17-27.
- GIDDENS A., *Socjologia*, wyd. PWN, Warszawa 2001.
- GIEMZA B., *Rola (multi)mediów w życiu Kościoła w czasie epidemii*, [w:] *Duszpasterstwo w czasie pandemii. Zeszyt specjalny do programu duszpasterskiego Kościoła katolickiego w Polsce na rok 2020/2021*, red. J. BARTOSZEK, R. CHROMY, K. PIECHACZEK, wyd. Instytut Gość Media, Katowice 2020, s. 185-189.
- GINTER J., *Językowy obraz starości i starzenia się w reklamie telewizyjnej*, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2013.
- GIZA-POLESZCZUK A., *Przestrzeń społeczna*, [w:] *Strategie i system. Polacy w obliczu zmiany społecznej*, red. A. GIZA-POLESZCZUK, M. MARODY, A. RYCHARD, wyd. Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 2000, s. 97-166.
- GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY, *Mały Rocznik Statystyczny Polski*, wyd. Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2018.
- GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce w 2018 r.*, [w:] (Internet, 30.05.2020), [www.stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-polsce-w-2018-r,10,2.html](http://www.stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-polsce-w-2018-r,10,2.html).
- GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w roku akademickim 2014/2015*, wyd. Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2016.

- GOLDENBERG H., GOLDENBERG I., *Terapia rodzin*, wyd. UJ, Kraków 2006.
- GOLEŃ J., *Parafialne poradnictwo rodzinne*, [w:] *Duszpasterstwo rodzin. Refleksja naukowa i działalność pastoralna*, red. R. KAMIŃSKI, G. PYŻLAK, J. GOLEŃ, wyd. Diecezji Rzeszowskiej, Lublin 2013, s. 378-403.
- GÓRECKI M., *Hospicjum w służbie umierających*, wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2000.
- GRAJEK M., REJ A., KRYSKA S., *Zespół Alicji w Krainie Czarów – co dolega Alicji?*, [w:] (Internet, 22.02.2018), [www.medtube.pl/tribune-pl /2011 /10 / zespól-alicji-w-krainie-czarow-co-dolega-alicji](http://www.medtube.pl/tribune-pl /2011 /10 / zespól-alicji-w-krainie-czarow-co-dolega-alicji).
- GROCHOWSKA I., *Wspólnota małżeńska fundamentem szczęśliwej rodziny*, [w:] *Szczęśliwe małżeństwo i rodzina*, red. I. GROCHOWSKA, P. MAZANKA, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2016, s. 75-94.
- GRODZICKI T., *Starość nie jest chorobą*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 20-33.
- GROTOWSKA S., *Zarządzanie emocjami. Seniorzy we wspólnotach, organizacjach i ruchach katolickich w Polsce*, [w:] *Laikat i duchowieństwo w Kościele katolickim w Polsce*, red. M. STANISZEWSKI, wyd. Naukowe Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2010, s. 155-178.
- GRZYBOWSKI J., *Małżeńskie drogowskazy*, wyd. M, Kraków 2002.
- HALICKA M., HALICKI J., ŚLUSARCZYK P., *Przemoc w stosunku do osób starszych*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. MOSSAKOWSKA, A. WIĘCEK, P. BŁĘDOWSKI, wyd. Medyczne Termedia, Poznań 2012, s. 495-510.
- HALICKA M., SZAFRANEK A., *Zjawisko przemocy w populacji osób starszych*, [w:] *Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, wyd. PZWL, Warszawa 2016, s. 185-196.
- HALICKI J., *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, wyd. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010.
- HAVIGHURST R., *Developmental Tasks and Education*, wyd. Addison-Wesley Longman Ltd, New York 1972.
- HILL R. D., *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, wyd. Laurum, Warszawa 2009.

- HOPKINS J., *Attachment, social support, activity, health, and well-being in senior women*, wyd. University of Texas at Austin, Austin 1993.
- INSTYTUT STATYSTYKI KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO W POLSCE, *Annuario Statisticum Ecclesiae in Polonia. Dane za 2019r.*, wyd. Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego w Polsce SAC im. Witolda Zdaniewicza, Warszawa 2020.
- INSTYTUT STATYSTYKI KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO W POLSCE, *Posługa charytatywna Kościoła katolickiego w Polsce. Raport z pierwszego ogólnopolskiego badania kościelnych instytucji oraz organizacji charytatywnych*, wyd. Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego w Polsce SAC im. Witolda Zdaniewicza, Warszawa 2015.
- IZDEBSKI Z., *Seksualność Polaków na początku XXI wieku. Studium badawcze*, wyd. UJ, Kraków 2012.
- IZDEBSKI Z., WIŚNIEWSKI J., *Intymnie. Rozmowy nie tylko o miłości*, wyd. Znak, Kraków 2014.
- JAKIMOWICZ M., *Mamo, nie wierzę*, „Gość Niedzielny” 94(2017) nr 40, s. 18-21.
- JAKLEWICZ T., *Miłosierny upomina*, „Gość Niedzielny” 94(2017) nr 36, s. 16-19.
- JANICKA I., *Rodzina a poczucie osamotnienia*, [w:] *Współczesna rodzina polska – jej stan i perspektywy*, red. H. CUDAK, H. MARZEC, wyd. Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała Augusta Hlonda w Mysłowicach, Mysłowice 2005, s. 314-322.
- JANICKA I., ROSTOWSKA T., *Psychologia w służbie rodziny*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2003.
- JANICKA K., *Funkcjonowanie psychiczne kobiet w okresie menopauzy oraz realizacja ról małżeńskich i rodzinnych*, [w:] *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*, red. T. ROSTOWSKA, wyd. Difin, Warszawa 2009, s. 162-177.
- JANKE A., *Wolnościowy aspekt wychowania w rodzinie w perspektywie interakcjonizmu symbolicznego*, [w:] *Wolność jako wartość i problem edukacyjny*, red. A. DE TCHORZEWSKI, wyd. Wers, Bydgoszcz 1999, s. 123-134.
- JANKÉLÉVITCH V., *To, co nieuchronne. Rozmowy o śmierci*, wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2005.
- JANKOWSKA D., LEŚNIAKOWSKA-MATUSIAK I., WNUK A., *Mobilność seniorów w Europejskim Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej*, [w:] *Współcześni ludzie wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*, red. H. LIBERSKA, A. MALINA, D. SUWALSKA-BARANCEWICZ, wyd. Difin, Warszawa 2014, s. 299-308.

- JARONCZYK B., *Jakość życia małżeńskiego kobiet w okresie pustego gniazda*, [w:] *Wybrane problemy współczesnych małżeństw i rodzin*, red. H. LIBERSKA, A. MALINA, wyd. Difin, Warszawa 2011, s. 121-129.
- JAROSZEWSKA-CHORAŚ D., KILIŃSKA-PEKACZ A., WEDEŁ-DOMARADZKA A., *Rodzina i prawo*, wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2017.
- JELONEK T., *Małżeństwo i rodzina w Piśmie Świętym*, wyd. św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 2007.
- JELONEK T., *Teologia biblijna*, wyd. Petrus, Kraków 2011.
- JELONKIEWICZ I., *Poradnictwo rodzinne*, [w:] *Poradnictwo psychologiczne*, red. C. CZABAŁA, S. KLUCZYŃSKA, wyd. PWN, Warszawa 2015, s. 228-257.
- JĘDRASZEWSKI M., *Wyobraźnia miłosierdzia*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 12-19.
- JUSIAK R., *Chrześcijańska pedagogia osób starszych*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, t. 2, red. M. GUZEWICZ, S. STEUDEN, P. BRUDEK, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 343-358.
- JUSIAK R., *Kościół katolicki wobec wybranych kwestii społecznych i religijnych w Polsce. Studium socjologiczne*, wyd. KUL, Lublin 2009.
- KACZAN R., SMOczyńska K., BĄBIK I., *Jaka pomoc i dla kogo? Wsparcie indywidualne i instytucjonalne a aktywizacja zawodowa osób z ograniczeniem sprawności*, wyd. SWPS Academica, Warszawa 2008.
- KACZMAREK S., *Rozważania o życiu ludzkim*, wyd. WP, Warszawa 1979.
- KALBARCZYK A., *Nie odtrącaj mnie w starości. O potrzebie profilowanego przepowiadania dla seniorów*, „Polonia Sacra” 19(2015) nr 1(38), s. 115-130.
- KAŁKA D., *Potrzeby seksualne – nic, co ludzkie, nie jest mi obce*, [w:] *Aktywny senior. Człowiek spełniony*, red. A. SKRZYPEK, wyd. PZWŁ, Warszawa 2018, s. 25-32.
- KAMIŃSKI A., *Studia i szkice pedagogiczne*, wyd. PWN, Warszawa 1978.
- KARCZEWSKI S., *Jan Paweł II. Encyklopedia pontyfikatu 1978-2005*, wyd. Polwen, Radom 2005.
- KASPRZYK D., *Ruszył IV Tydzień Seniora!*, [w:] (Internet, 28.05.2020) [www.extra.info.pl/index.php/2019/09/30/ruszyl-iv-tydzien-seniora](http://www.extra.info.pl/index.php/2019/09/30/ruszyl-iv-tydzien-seniora).

- KAST V., *Syndrom „opuszczonego gniazda”*, wyd. Jedność, Kielce 2003.
- KAWAŁKO A., *Obowiązek alimentacyjny*, [w:] *Meritum. Prawo rodzinne*, red. G. JĘDREJEK, wyd. Wolters Kluwer, Warszawa 2017, s. 1019-1162.
- KAWULA S., BRĄGIEL J., JANKE A., *Pedagogika rodziny: obszary i panorama problematyki*, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2014.
- KEMPIŃSKA U., *Rola seniorów w rodzinie*, „Pedagogika Społeczna” 14(2015) nr 4(58), s. 81-96.
- KERNBERG O., *Związki miłosne. Norma i patologia*, wyd. Zysk i S-ka, Poznań 1998.
- KĘDZIORA-KORNATOWSKA K., *Wybrane aspekty opieki medycznej w geriatrici*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, red. M. MUSZALIK, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2018, s. 157-176.
- KICIŃSKI A., *Katecheza dorosłych w procesie budowania Kościoła dojrzałego*, [w:] *Katecheza dorosłych*, red. K. MISIASZEK, J. STALA, wyd. Biblos, Tarnów 2009, s. 417-428.
- KIEŁBASA K., *Dominujące wartości starszych wiekiem słuchaczy Radia Maryja*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości*, red. Z. SZAROTA, wyd. Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2011, s. 23-36.
- KIJANOWSKA-HAŁADYNA B., BORZYM A., ANTOSIK-WÓJCIŃSKA A., KURKOWSKA-JASTRZĘBSKA I., *Rekomendacje postępowania w przypadku depresji u osób starszych, wraz z propozycją programu profilaktyki dla lekarzy POZ, lekarzy geriatrów i pielęgniarek oddziałów geriatrycznych*, [w:] *Rekomendacje postępowania w zakresie zapobiegania, wykrywania i leczenia depresji*, red. b.d., wyd. Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Warszawa 2018, s. 138-167.
- KILISZEK E., *Rodzina wobec zagrożeń. Rodzina wobec szans. Socjopsychopedagogika rodziny. Studium rodziny pełnej*, wyd. Difin, Warszawa 2019.
- KLICH-RĄCZKA A., *Za późno myślimy o starości, Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 176-189.
- KLIMOWICZ A., JĘDRZEJCZYK K., *Obowiązek alimentacyjny rodziców wobec dzieci w polskim prawie rodzinnym*, [w:] *Prawo – rodzina – praca*, red. M. ANDRYSZCZAK, R. BADOWIEC, D. GĄSICKA, wyd. Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2017, s. 125-136.
- KLIS M., *Konflikt pokoleń w rodzinach dorastającej młodzieży*, „Państwo i Społeczeństwo” 11(2011) nr 3(37), s. 37-60.

- KLUCZYŃSKA S., *Poradnictwo psychologiczne dla osób w okresie średniej dorosłości*, [w:] *Poradnictwo psychologiczne*, red. C. CZABAŁA, S. KLUCZYŃSKA, wyd. PWN, Warszawa 2015, s. 131-157.
- KNOTZ K., *Akt małżeński. Szansa spotkania z Bogiem i współmałżonkiem*, wyd. M, Kraków 2001.
- KNOTZ K., *Nie bój się seksu. Czyli kochaj i rób, co chcesz*, wyd. Esprit, Kraków 2009.
- KNOTZ K., *Obudzić sakrament małżeństwa*, wyd. św. Pawła, Częstochowa 2018.
- KNOTZ K., WALUŚ M., *Puzzle małżeńskie*, wyd. Znak, Kraków 2009.
- KOENIG H., WEAVER A., *Pastoral care of older adults. Creative pastoral care and counseling series*, wyd. Fortress Press, Minneapolis 1998.
- KONARSKA I., *Teściowa jak matka*, [w:] (Internet, 07.05.2020), [www.tygodnik.przeglad.pl/teściowa-jak-matka](http://www.tygodnik.przeglad.pl/teściowa-jak-matka).
- KOSIŃSKA Z., *Jak zwracać się do teściowej?*, [w:] (Internet, 06.05.2020) [www.porady.sympatia.onet.pl/sympatia-radzi/jak-zwracac-sie-do-teściowej/29f573h](http://www.porady.sympatia.onet.pl/sympatia-radzi/jak-zwracac-sie-do-teściowej/29f573h).
- KOSTKA T., KOZIARSKA-ROŚCISZEWSKA M., *Choroby wieku podeszłego. Praktyka lekarza rodzinnego*, wyd. PZWL, Warszawa 2009.
- KOWAL K., *Rola osób starszych w kształtowaniu postaw moralnych i społecznych młodszych pokoleń. Człowiek starszy w rodzinie – nauczyciel i wychowawca*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, t. 2, red. M. GUZEWICZ, S. STEUDEN, P. BRUDEK, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 57-68.
- KOWALSKI J., *Udział świeckich w pastoralnej posłudze Kościoła w krajach zachodnioeuropejskich*, „*Sosnowieckie Studia Teologiczne*” 4(1999), s. 139-160.
- KOZACZUK L., *Terapia zajęciowa w domach pomocy społecznej. Poradnik metodyczny*, wyd. Naukowe Śląsk, Katowice 1999.
- KRASUSKI T., OW CZAREK K., *Seksualność seniorów*, [w:] *Poradnik opiekuna seniora. Pogoda na starość*, red. K. OW CZAREK, M. ŁAZAREWICZ, wyd. Wolters Kluwer, Warszawa 2018, s. 86-96.
- KROCZ K., *Relacje z rodzicami i teściami*, [w:] (Internet, 02.04.2020) [www.portal.abczdrowie.pl/relacje-z-rodzicami-i-teściami](http://www.portal.abczdrowie.pl/relacje-z-rodzicami-i-teściami).
- KROK D., *Specyfika religijności osób starszych w radzeniu sobie z chorobą nowotworową*, [w:] *Pięknie jest być starszym. O starości interdyscyplinarnie*, red. M. CHOLEWA, M. DUDA, P. KROCZEK, wyd. Scriptum, Kraków 2018, s. 137-159.

- KRÓL H., ZBOINA B., BISKUP M., NOWAK-STARZ G., PACIAN A., *Potrzeby społeczne w starzejącym się społeczeństwie*, „Forum Pedagogiczne” 2(2012) nr 1(3), s. 57-70.
- KRÓLAK T., *1001 rzeczy, które warto wiedzieć o Janie Pawle II*, wyd. M, Kraków 2010.
- KRUCZYŃSKI W., *Wirus samotności*, wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2005.
- KRYSTKOWIAK B., *Tajemnice starości – religijne życie seniorów*, „Humaniora” 1(2013) nr 4(4), s. 111-120.
- KOTLARSKA-MICHALSKA A., *Wielość ról rodzinnych pokolenia sandwicz*, „Societas Communitas” 11(2016) nr 1(21), s. 57-80.
- KUBALA P., *Media w służbie chorym*, „Różaniec” 112(2021) nr 2(854), s. 36.
- KUBY G., *Globalna rewolucja seksualna. Likwidacja wolności w imię wolności*, wyd. Homo Dei, Kraków 2013.
- KUCHTA J., *Seniorzy online czy offline? O wykluczeniu cyfrowym starszego pokolenia*, „Studia Kulturoznawcze” 3(2013) nr 2(4), s. 165-178.
- KUCZEK D., *Odpowiedzialne rodzicielstwo w świetle nauczania „Humanae Vitae” Pawła VI*, „Sosnowieckie Studia Teologiczne” 14(2018/2019), s. 107-121.
- KUDASIEWICZ J., *Sens starości w świetle Pisma Świętego*, [w:] *Ludzie chorzy i starsi w Kościele*, red. J. CHARYTAŃSKI, A. SPŁAWSKI, wyd. ATK, Warszawa 1981, s. 91-102.
- KUFEL R., *Jak prowadzić kronikę parafialną? Poradnik*, wyd. Agencja Wydawnicza PDN, Zielona Góra 2014.
- KUKOŁOWICZ T., *Sytuacja wychowawcza w nowych kategoriach rodzin w okresie transformacji ustrojowej*, [w:] *Rodzina współczesna*, red. M. ZIEMSKA, wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2005, s. 58-70.
- KUŁACZKOWSKI J., *Jedność małżeńska w ujęciu Biblii. Studium teologiczno-pastoralne*, wyd. KUL, Lublin 2004.
- KUPISIEWICZ C., KUPISIEWICZ M., *Słownik pedagogiczny*, wyd. PWN, Warszawa 2009.
- KURZELEWSKA A., KURZELEWSKI B., TOMASZEWSKA-LASZCZAK M., CZERWIŃSKI P., PAPROCKA-BOROWICZ M., GNUS E., DORNA K., GNUS J., *Aktywizacja seniorów – przykłady dobrych praktyk na podstawie powiatu radomszczańskiego*, [w:] *Starość nie jedną ma twarz. Badania interdyscyplinarne nad starością*, red. G. LIBOR, wyd. Internetowe e-bookowo, 2017, s. 241-253.

- KURZYDŁO D., *Katecheza dorosłych wyzwaniem dla Kościoła w Polsce. Postulaty katechetów dotyczące katechezy dorosłych*, „Studia Katechetyczne” 14(2018), s. 113.
- KWAK A., *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*, wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2005.
- LACHOWSKA B., *O znaczeniu modeli teoretycznych w badaniach rodziny*, „Family Forum” 3(2013), s. 11-23.
- LANDWÓJTOWICZ P., *Duszpasterskie wsparcie małżonków i rodzin w kryzysach*, [w:] *Towarzyszyć małżeństwu i rodzinie. Inspiracje adhortacji apostołskiej „Amoris laetitia” dla duszpasterstwa rodzin*, red. J. GOLEŃ, wyd. KUL, Lublin 2017, s. 373-385.
- LEGUTKO B., INIEWICZ G., *Jak (prze)żyć z teściami?*, wyd. M, Kraków 2015.
- LEHMAN M., *Szacunek i godność*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 60-73.
- LERMER S., *Miłość i strach. Siedem zasad udanego partnerstwa*, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1995.
- LESZCZYŃSKA-REJCHERT A., *Człowiek stary i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2005.
- LEW-STAROWICZ Z., *Zaburzenia seksualne wśród osób w podeszłym wieku*, [w:] *Psychogeriatrya*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, N. WASZKIEWICZ, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2017, s. 153-167.
- LIBERSKA H., *Rozwój rodziny i rozwój w rodzinie*, [w:] *Psychologia rodziny*, red. I. JANICKA, H. LIBERSKA, wyd. PWN, Warszawa 2015, s. 221-240.
- LIPIEC D., *Duszpasterstwo parafialne wobec osób starszych*, [w:] *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, red. G. POŁOK, I. CELARY, wyd. Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice 2017, s. 105-116.
- LISOWSKA B., *Jak skorzystać z pobytu w sanatorium*, [w:] *Ulgi, zniżki, świadczenia dla seniorów*, red. A. PUŠZKARSKA, T. SIUDEM, J. DEMIAŃCZUK, G. OSIECKI, M. SIUDAJ, wyd. Infor Biznes, Warszawa 2012, s. 27-30.
- LORENC J., *Uniwersytety Trzeciego Wieku drogą aktywizacji osób starszych*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, t. 2, red. M. GUZEWICZ, S. STEUDEN, P. BRUDEK, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 233-243.

- LORENC P., *Tercjarze są wśród nas*, „Niedziela Sosnowiecka” 28(2021) nr 4(1444), s. 6.
- ŁOBODZIŃSKA B., *Małżeństwo w mieście*, wyd. PWN, Warszawa 1970.
- ŁOZIŃSKI B., POLAK G., PRZECISZEWSKI M., *Leksykon Kościoła katolickiego w Polsce*, wyd. Katolicka Agencja Informacyjna, Warszawa 2003.
- ŁUSZCZYŃSKA M., *Posługa duszpasterska w domu pomocy społecznej na tle procesów społecznego starzenia się*, [w:] *Pięknie jest być starszym. O starości interdyscyplinarnie*, red. M. CHOLEWA, M. DUDA, P. KROCZEK, wyd. Scriptum, Kraków 2018, s. 49-66.
- MACIEJEWSKA K., MACIEJEWSKI P., *Sposoby tworzenia i umacniania więzi rodzinnej*, „Katecheta” 9(2000), s. 25-29.
- MADU D., *The marriage bond. Exploring God's principles of oneness in a marriage relationship*, wyd. CreateSpace, York 2015.
- MAJDAŃSKI K., *Wspólnota życia i miłości: zamysł Boży o małżeństwie i rodzinie*, wyd. Instytut Studiów nad Rodziną Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Łomianki 2001.
- MAJER R., *Polityka samorządowa wobec starości. Strategie i podmioty*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2018.
- MALEC M., *Czy osoby starsze potrzebują nauczyciela? W poszukiwaniu geragoga*, [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, red. A. FABIS, wyd. Biblioteka Gerontologii Społecznej, Bielsko-Biała 2008, s. 129-136.
- MALINOWSKA E., DZWONKOWSKA-GODUŁA K., GARNCAREK E., CZARNECKA J., BRZEZIŃSKA J., *Kulturowe uwarunkowania postaw kobiet i mężczyzn w różnym wieku wobec swego wyglądu i zdrowia*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016.
- MALINOWSKI B., *Małżeństwo, pokrewieństwo*, w: *Antropologia kultury. Zagadnienia i wybór tekstów*, red. G. GODLEWSKI, L. KOLANKIEWICZ, A. MENCWEL, M. PĘCZAK, wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2005, s. 303-334.
- MAŁYSKA A., *Seniorzy nauczycielami patriotyzmu*, „Studia Socialia Cracoviensia” 9(2017) nr 2(17), s. 163–180.
- MARCZAK Ł., *Posługa nadzwyczajnego szafarza Komunii świętej troską Kościoła o ludzi starszych*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, t. 2, red. M. GUZEWICZ, S. STEUDEN, P. BRUDEK, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 359-375.

- MARIAŃSKI J., *Praktyki religijne młodzieży a uznawane wartości prorodzinne*, [w:] *Rodzina współczesna*, red. M. ZIEMSKA, wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2005, s. 124-148.
- MARTIN R., *Mężowie, żony, rodzice, dzieci. Fundamenty rodziny chrześcijańskiej*, wyd. M, Kraków 1993.
- MARZEC A., *Aspekty organizacyjne opieki instytucjonalnej nad osobami w starszym wieku w Polsce i na świecie*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, red. M. MUSZALIK, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2018, s. 125-146.
- MASARCZYK R., *Spotkanie z pacjentem czyli duszpasterstwo chorych*, wyd. Salwator, Kraków 2003.
- MASTALSKI J., *Samotność jako skutek przemocy w rodzinie*, „Sosnowieckie Studia Teologiczne” 10(2011), s. 117-128.
- MATEJEK J., WYŻGA O., *Wybrane problemy patologii społecznych zagrożeniem funkcjonowania współczesnej rodziny*, [w:] *Rodzina wobec zagrożeń*, red. M. DUDA, wyd. PAT, Kraków 2008, s. 107-114.
- MAZURKIEWICZ P., *W krainie beżenności*, wyd. M, Kraków 2014.
- MCCRAE R., COSTA P., *Osobowość dorosłego człowieka*, wyd. WAM, Kraków 2005.
- MCMILLAN A., *Strengthening the marital bond by God's design*, wyd. Christian Faith Publishing, Meadville 2021.
- MEVES C., *ABC babci i dziadka. Co trzeba wiedzieć, aby być szczęśliwym z dziećmi i wnukami?*, wyd. Księży Sercanów, Kraków 2011.
- MICKIEWICZ K., *Dziadek i babcia opiekunami zastępczymi. Problemy wychowania oraz relacje przywiązaniowe*, [w:] *Współcześni ludzie wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*, red. H. LIBERSKA, A. MALINA, D. SUWALSKA-BARANCEWICZ, wyd. Difin, Warszawa 2014, s. 125-133.
- MIELCZAREK A., *Człowiek stary w domu pomocy społecznej. Z perspektywy polityki społecznej i pracy socjalnej*, wyd. Edukacyjne Akapit, Toruń 2010.
- MILEWICZ A., *Kontakt z młodością jest lepszy od hormonów* [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 146-155.
- MINISTERSTWO RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ, „Senior+” 2020 – powstanie blisko 200 nowych placówek, [w:] (Internet, 21.05.2020), [www.gov.pl/web/rodzina/senior-2020--powstanie-blisko-200-nowych-plac-owek](http://www.gov.pl/web/rodzina/senior-2020--powstanie-blisko-200-nowych-plac-owek).

- MIRONCZUK J., *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w świetle różnic pokoleń a wykluczenie cyfrowe osób w wieku 50+, [w:] Współcześni ludzie wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*, red. H. LIBERSKA, A. MALINA, D. SUWALSKA-BARANCEWICZ, wyd. Difin, Warszawa 2014, s. 155-166.
- MIŚ L., *Ery i fazy rozwoju w życiu człowieka dorosłego w ujęciu Daniela J. Levinsona, [w:] Rozwój duchowy człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność*, red. P. SOCHA, wyd. UJ, Kraków 2000, s. 45-60.
- MIŚKOWIEC E., *Postrzeżenie osób starszych przez młodzież, [w:] Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, red. M. CHROST, A. GRUDZIŃSKI, wyd. WAM, Kraków 2015, s. 17-38.
- MITKIEWICZ B., *Rola i znaczenie religijności w życiu osób starszych, [w:] Seniorzy – drogą Kościoła*, red. M. KOŁODZIEJ, B. MITKIEWICZ, wyd. Scriptum, Kraków 2020, s. 97-111.
- MŁYŃSKI J., *Spoleczno-wychowawcza rola seniorów (dziadków) w rodzinie, „Teologia i Moralność” 14(2019) nr 2(26), s. 103-118.*
- MODRZEJEWSKI B., *Rola ojca w rodzinie. Aspekty teologiczno-pastoralne, „Communio” 6(1986) nr 6(36), s. 56-73.*
- MOLINA D., *Empty nest, sexy house: To support parents to re-create their life after empty nest syndrome*, wyd. Amazon Digital Services, Seattle 2019.
- MOŹDŻYŃSKA M., *Niestandardowe i perspektywiczne formy pomocy współczesnej rodzinie wobec dorastającej młodzieży, [w:] Współczesna rodzina w Polsce i na świecie*, red. S. CUDAK, E. ADASIEWICZ, wyd. Społecznej Akademii Nauk, Łódź 2014, s. 403-418.
- MYERS J., *Adult children and aging parents*, wyd. American Association for Counseling and Development, Houston 1989.
- NAGEL B., *Apostolat modlitwy za kapłanów Margaretki*, wyd. Unum, Kraków 2018.
- NAMYSŁOWSKA I., *Terapia rodzin*, wyd. Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2000.
- NARECKI Z., *Duszpasterstwo zwyczajne w parafii a urzeczywistnianie Kościoła*, wyd. KUL, Lublin 2001.
- NAWRAT D., *Rodzina jako środowisko przygotowujące do kariery zawodowej, [w:] Współczesna rodzina w Polsce i na świecie*, red. S. CUDAK, E. ADASIEWICZ, wyd. Społecznej Akademii Nauk, Łódź 2014, s. 82-100.
- NOSOWSKI Z., *Parami do nieba. Małżeńska droga świętości*, wyd. Biblioteka Więzi, Warszawa 2010

- NOWAK B., *Rodzina w kryzysie. Studium resocjalizacyjne*, wyd. PWN, Warszawa 2012.
- NOWAK-DZIEMIANOWICZ M., *Doświadczenia rodzinne w narracjach. Interpretacja sensów i znaczeń*, wyd. Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2002.
- NOWOSIELSKI K., *Hasło: cyberseksualność*, [w:] *Podstawy seksuologii*, red., Z. LEW-STAROWICZ, V. SKRZYPULEC, wyd. PZWL, Warszawa 2010, s. 277-292.
- Nowy słownik języka polskiego*, red. E. SOBOL, wyd. PWN, Warszawa 2003.
- Oficjalny podręcznik Legionu Maryi*, red. wyd. polskiego J. WĘGRZECKI, M. WERNIK, J. WIDENKA, wyd. Gaudium, Lublin 2007.
- OGBAH J., UMOH S., OMOZUWA M., *Challenges and coping strategies of empty nesters*, wyd. Lap Lambert Academic, Saarbrücken 2013.
- OKOŃ W., *Nowy słownik pedagogiczny*, wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2007.
- OLEJNIK S., *Teologia moralna życia społecznego*, wyd. Włocławskie Wydawnictwo Diecezjalne, Włocławek 2000.
- OLEŚ P., *Psychologia przełomu połowy życia*, wyd. KUL, Lublin 2013.
- OLUBIŃSKI A., *Konflikty rodzice – dzieci. Dramat czy szansa?*, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2001.
- ORDON H., *A był im poddany*, [w:] *Biblia o rodzinie*, red. G. WITASZEK, wyd. KUL, Lublin 1995, s. 13-24.
- ORZECZOWSKA G., *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2001.
- ORZECZOWSKA G., *Young – old Uniwersytet Trzeciego Wieku. O zmianach, doskonaleniu form edukacyjnych i podnoszeniu jakości kształcenia, Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, red A. FABIS, wyd. Biblioteka Gerontologii Społecznej, Bielsko-Biała 2008, s. 137-144.
- ORZESZYNA J., *Stowarzyszenia i ruchy katolickie drogą odnowy Kościoła i świata*, „Sosnowieckie Studia Teologiczne” 4(1999), s. 197-205.
- OSSOWSKI R., *Rola osób w starszym wieku w rodzinie i w społeczeństwie*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, red. M. MUSZALIK, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2018, s. 45-63.
- OSTAŃSKI P., *Duszpasterstwo ludzi starszych z perspektywy biblijnej*, [w:] *Seniorzy wyzwaniem dla Kościoła w Polsce*, red. M. TUTAK, T. WIELEBSKI, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2019, s. 47-85.

- OZOROWSKI M., *Dzieje teologii małżeństwa i rodziny od Karola Wielkiego do Soboru Trydenckiego*, [w:] *Małżeństwo i rodzina od Biblii po współczesność*, red. A. NAJDA, wyd. Instytutu Papieża Jana Pawła II w Warszawie, Warszawa 2008, s. 103-145.
- PACIOREK A., *Najstarsze święta w Izraelu*, [w:] *Życie religijne w Biblii*, red. G. WITASZEK, wyd. KUL, Lublin 1999, s. 307-329.
- PALECZNA M., BYCZEWSKA-KONIECZNY K., KRÓL M., KIELAR-TURSKA M., *Znaczenie aktywności własnej seniorów dla ich kondycji intelektualnej*, [w:] *Współcześni ludzie wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*, red. H. LIBERSKA, A. MALINA, D. SUWALSKA-BARANCEWICZ, wyd. Difin, Warszawa 2014, s. 328-336.
- PASZKOWSKA M., *Uzdrowiska w systemie ochrony zdrowia*, wyd. Difin, Warszawa 2017.
- PAWLISZKO R., ZAKOWICZ I., *Inicjatywy społeczne seniora*, [w:] *Aktywny senior. Człowiek spełniony*, red. A. SKRZEK, wyd. PZWL, Warszawa 2018.
- PETROWA-WASILEWICZ A., *Leksykon ruchów i stowarzyszeń w Kościele*, wyd. Katolicka Agencja Informacyjna, Warszawa 2000.
- PIATCZYC E., *Potrzeby i oczekiwania osób starszych na przykładzie mieszkańców Gdańska*, [w:] *Współcześni ludzie wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*, red. H. LIBERSKA, A. MALINA, D. SUWALSKA-BARANCEWICZ, wyd. Difin, Warszawa 2014, s. 317-327.
- PIEŃKOS M., *Dziadkowie w wychowaniu wnuków na podstawie opinii osób młodych i starszych*, „Forum Pedagogiczne” 5(2015) nr 2(10), s. 279-289.
- PIKUŁA N., *Etos starości w aspekcie społecznym. Gerontologia dla pracowników socjalnych*, wyd. WAM, Kraków 2011.
- PLOPA M., *Psychologia rodziny: teoria i badania*, wyd. Impuls, Kraków 2004.
- PLOPA M., *Rodzicielstwo jako wyzwanie dla małżeństwa: perspektywa teorii systemowej*, [w:] *Wybrane problemy współczesnych małżeństw i rodzin*, red. H. LIBERSKA, A. MALINA, wyd. Difin, Warszawa 2011, s. 15-42.
- PODGÓRSKA J., *Jak oswoić teściową?*, „Polityka” 51(2007) nr 20(2604), s. 4-12.
- POLISZOT E., *Dzieci nie są własnością rodziców*, [w:] (Internet, 20.05.2019), [www.katolik.pl/dzieci-nie-sa-wlasnoscia-rodzicow,28305,416,cz.html](http://www.katolik.pl/dzieci-nie-sa-wlasnoscia-rodzicow,28305,416,cz.html).
- POŁOM M., *Zespół Diogenesa – charakterystyka zjawiska*, „Psychogeriatryka Polska” 10(2014) nr 4(11), s. 103-110.
- PONIKIEWSKA W., *Seksualność człowieka: dla młodych, dojrzałych i w jesieni życia*, wyd. Sorus, Poznań 2008.

- PONIKOWSKA I., *Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa*, wyd. Aluna, Konstancin-Jeziorna 2017.
- PORĄBANIEC M., *Turystyka leczniczo-uzdrowiskowa jako forma profilaktyki gerontologicznej*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości*, red. Z. SZAROTA, wyd. Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2011, s. 141-151.
- POREBA P., *Współzycie pokoleń na bazie rodzinnej*, wyd. Warmińskie Wydawnictwo Diecezjalne, Olsztyn 1981.
- PREJZNER J., *Kościół wobec seniorów i niepełnosprawnych. Aspekt pastoralny*, [w:] *Seniorzy – drogą Kościoła*, red. M. KOŁODZIEJ, B. MITKIEWICZ, wyd. Scriptum, Kraków 2020, s. 11-32.
- PRZETACZNIK-GIEROWSKA M., MAKIEŁŁO-JARŻA G., *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, wyd. WSiP, Warszawa 1992.
- PRZYBYŁOWSKI J., *Starość – widok ze „szczytu” życia*, [w:] *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, red. G. POŁOK, I. CELARY, wyd. Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice 2017, s. 27-40.
- PRZYGODA A., *Mechanizmy socjalizacji w rodzinie*, „Pedagogika Rodziny” 1(2011) nr 1(1), s. 109-118.
- PRZYGODA A., *Społeczne role dziadków w procesie socjalizacji wnuków*, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2015.
- PRZYGODA W., *Formacja apostołska ludzi w podeszłym wieku*, „Perspectiva. Legnickie Studia Teologiczno-Historyczne” 8(2009) nr 1(14), s. 170-184.
- PRZYGODA W., *Wyzwania duszpasterskie wobec osób w podeszłym wieku*, „Polonia Sacra” 19(2015) nr 1(38), s. 71-94.
- PULIKOWSKI J., *Jak budować więzi w rodzinie?*, wyd. Fides, Kraków 2011.
- PULIKOWSKI J., *Kobieta od a do z*, wyd. Fides, Kraków 2014.
- PULIKOWSKI J., *Mężczyzna od a do z*, wyd. Fides, Kraków 2014.
- PULIKOWSKI J., *Remont małżeński*, wyd. Fides, Kraków 2018.
- PULIKOWSKI J., *Warto naprawić małżeństwo*, wyd. Inicjatywa Wydawnicza Jerozolima, Poznań 2008.
- PULIKOWSKI J., *Warto pokochać teściową*, wyd. Inicjatywa Wydawnicza Jerozolima, Poznań 2003.

- PYSZ M., *Czym jest teoria systemowa rodziny? Wprowadzenie*, [w:] (Internet, 31.01.2022), [www.poradnictworodzinne.pl/czym-jest-teoria-systemowa-rodziny-wprowadzenie](http://www.poradnictworodzinne.pl/czym-jest-teoria-systemowa-rodziny-wprowadzenie).
- PYŻŁAK G., *Miejsce i rola osób starszych w rodzinie*, [w:] *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, red. G. POŁOK, I. CELARY, wyd. Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice 2017, s. 41-52.
- RAKOCY W., *Bóg – Biblia – Rodzina*, [w:] *Biblia o rodzinie*, red. G. WITASZEK, wyd. KUL, Lublin 1995, s. 25-35.
- REK-WOŹNIAK M., *Młodzi dorośli. Wzory ruchliwości społecznej w okresie transformacji systemowej*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016.
- REMBOWSKI J., *Rodzina jako system powiązań*, [w:] *Rodzina i dziecko*, red. M. ZIEMSKA, wyd. PWN, Warszawa 1986, s. 8-27.
- REMBOWSKI J., *Samotność*, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 1992.
- ROGGE J., *Dojrzewanie, czyli jak pozwolić odejść i pozostać wsparciem*, wyd. Jedność, Kielce 2005
- ROMANIUK K., *Małżeństwo i rodzina według Biblii*, wyd. M, Kraków 2015.
- ROSTOWSKA T., *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie. Analiza psychologiczna*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2001.
- ROSTOWSKA T., *Postawy rodzicielskie percypowane przez młodzież a style komunikacji wewnątrzrodzinnej*, [w:] *Rodzina – rozwój – praca. Wybrane zagadnienia*, red. T. ROSTOWSKA, J. ROSTOWSKI, wyd. Wyższa Szkoła Informatyki w Łodzi, Łódź 2002, s. 135-146.
- ROSTOWSKA T., *Psychologiczne determinanty jakości życia rodzinnego. Pojęcie jakości życia i kierunki badań*, [w:] *Rodzinne, edukacyjne i psychologiczne wyznaczniki rozwoju*, red. M. BOGDANOWICZ, M. LIPOWSKA, wyd. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008, s. 39-47.
- ROSTOWSKA T., ROSTOWSKI J., *Miłość jako wyznacznik jakości małżeńskiej*, [w:] *Rodzina – rozwój – praca. Wybrane zagadnienia*, red. T. ROSTOWSKA, J. ROSTOWSKI, wyd. Wyższa Szkoła Informatyki w Łodzi, Łódź 2002, s. 9-22.
- ROSTOWSKI J., *Dezintegracja więzi rodzinnej oraz innych związków interpersonalnych a poczucie osamotnienia jednostki*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 1(1989), s. 191-207.
- ROSTOWSKI J., *Poziom podobieństwa cech osobowości partnerów jako uwarunkowanie dobranego związku małżeńskiego*, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 1986.

- ROSTOWSKI J., *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobranego związku małżeńskiego*, wyd. PWN, Warszawa 1987.
- ROZENEK H., BANASIEWICZ J., OWCZAREK K., *Wymiar duchowy. Wiedza i religia*, [w:] *Poradnik opiekuna seniora. Pogoda na starość*, red. K. OWCZAREK, M. ŁAZAREWICZ, wyd. Wolters Kluwer, Warszawa 2018, s. 295-328.
- RUBINKIEWICZ R., *Rodzina jako środowisko wychowawcze*, [w:] *Biblia o rodzinie*, red. G. WITASZEK, wyd. KUL, Lublin 1995, s. 37-46.
- RUJNER A., *Różaniec mój codzienny*, „Różaniec” 112(2021) nr 2(854), s. 46-47.
- RUMUN A., *Duszpasterstwo ludzi starszych*, [w:] *Ludzie chorzy i starsi w Kościele*, red. J. CHARYTAŃSKI, A. SPŁAWSKI, wyd. ATK, Warszawa 1981, s. 147-151.
- RUSSO N., GREEN B., *Kobiety a zdrowie psychiczne*, [w:] *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice*, red. B. WOJCISZKE, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002, s. 303-353.
- RYBCZYŃSKA I., *Jak być kochaną babcią?*, wyd. Jacek Santorski & Co, Warszawa 1994.
- RYDZ E., TYCHMANOWICZ A., *Religijność seniorów. Uwarunkowania i funkcje*, wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2019.
- RYDZAK E., *Teściowie i młodzi*, „Nowe Życie” 28(2011) nr 10(446), s. 18.
- RYŚ M., *Psychologia małżeństwa w zarysie*, wyd. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 1999.
- RYŚ M., *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*, wyd. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 2001.
- RZADKIEWICZ A., *Relacje osób starszych z pokoleniem najmłodszych*, [w:] *Poradnik opiekuna seniora. Pogoda na starość*, red. K. OWCZAREK, M. ŁAZAREWICZ, wyd. Wolters Kluwer, Warszawa 2018, s. 72-85.
- SABINIEWICZ M., *Zespół Alicji w Krainie Czarów*, [w:] (Internet, 22.02.2018), [www.neuropsychologia.org/zespol-alicji-w-krainie-czarow](http://www.neuropsychologia.org/zespol-alicji-w-krainie-czarow).
- SALON A., *Społeczne wykluczenie osób starszych: życie w zakładzie opiekuńczo-leczniczym*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa psychologiczno-medyczna*, t. 1, red. P. BRUDEK, S. STEUDEN, I. JANUSZEWSKA, A. GAMROWSKA, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 479-487.

- SANSON H., *Starość powołanie i duchowość*, wyd. Bernardinum, Pelplin 2016.
- SARMIENTO A., *Małżeństwo chrześcijańskie*, wyd. M, Kraków 2008.
- SCHIER K., *Dorosłe dzieci. Psychologiczna problematyka odwrócenia ról w rodzinie*, wyd. Scholar, Warszawa 2014.
- SEMKÓW J., *Niektóre problemy aktywności społeczno-kulturalnej w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, red. A. FABIŚ, wyd. Biblioteka Gerontologii Społecznej, Bielsko-Biała 2008, s. 17-22.
- SEREDYŃSKA L., *Teściowa Piotra*, [w:] (Internet, 14.05.2020), [www.odserca.com/teściowa-piotra](http://www.odserca.com/teściowa-piotra).
- SEK H., *Kryzys wieku średniego a funkcjonowanie w społecznych rolach rodzinnych*, [w:] *Rodzina a rozwój jednostki*, red. M. TYSZKOWA, wyd. Centralny Program Badań Podstawowych, Poznań 1990, s. 89-112.
- SEKALSKI C., *Małżeństwo po czterdziestce. Kiedy smok jest zabity, a księżniczka uratowana*, „Niedziela Małopolska” 8(2015) nr 7(436), s. 5-6.
- SIEMIONKO K., WYGNAŁ N., WASZKIEWICZ N., *Zaburzenia psychiczne występujące u seniorów*, [w:] *Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, wyd. PZWL, Warszawa 2016, s. 71-92.
- SKIBIŃSKA E., *Proces kształcenia seniorów*, [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, red. A. FABIŚ, wyd. Biblioteka Gerontologii Społecznej, Bielsko-Biała 2008, s. 95-114.
- SKOWROŃSKI D., *Psychologia rozwoju człowieka dorosłego*, [w:] (Internet, 20.09.2017), [www.poradnictwo-psychologiczne.pl/2011/03/psychologia-rozwoju-czlowieka-doroslego](http://www.poradnictwo-psychologiczne.pl/2011/03/psychologia-rozwoju-czlowieka-doroslego).
- SKRZYDLEWSKI W., *Chrześcijańska wizja miłości, małżeństwa i rodziny*, wyd. Wrocławska Księgarnia Archidiecezjalna, Wrocław 2005.
- SKRZYPCZAK J., *Samotność i osamotnienie ludzi starszych jako kategorie aksjologiczne*, [w:] *Przeciw samotności*, red. J. TWARDOWSKA-RAJEWSKA, wyd. Naukowe UAM, Poznań 2005, s. 15-28.
- SKRZYPULEC V., *Seksualność kobiet w okresie klimakterium*, [w:] *Podstawy seksuologii*, red., Z. LEW-STAROWICZ, V. SKRZYPULEC, wyd. PZWL, Warszawa 2010, s. 138-145.
- SLANY K., *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*, wyd. Nomos, Kraków 2002.
- STANKOWSKA M., *Teściowe i synowe. Studium relacji*, wyd. Difin, Warszawa 2018.

- STEUDEN S., BORCZON I., *Koncepcja małżeństwa własnego i obraz małżeństwa rodziców u młodzieży o różnym poziomie poczucia bezpieczeństwa*, [w:] *Rodzina – rozwój – praca. Wybrane zagadnienia*, red. T. ROSTOWSKA, J. ROSTOWSKI, wyd. Wyższa Szkoła Informatyki w Łodzi, Łódź 2002, s. 37-55.
- STAUDEN S., *Poradnictwo psychologiczne dla osób w późnej dorosłości*, [w:] *Poradnictwo psychologiczne*, red. C. CZABAŁA, S. KLUCZYŃSKA, wyd. PWN, Warszawa 2015, s. 158-187.
- STERNBERG R., *A Triangular Theory of Love*, „Psychological Review” 2(1986), s. 119-135.
- STEUDEN S., *Psychologia starzenia się i starości*, wyd. PWN, Warszawa 2012.
- STEUDEN S., *Starość jest łatwa, młodość – trudna*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 34-47.
- STEUDEN S., *Wybrane psychologiczne aspekty procesu starzenia się i starości*, [w:] *Psychogeriatrya*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, N. WASZKIEWICZ, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2017, s. 299-312.
- STETKIEWICZ-LEWANDOWICZ A., KAŻMIERCZAK M., RASMUS P., MACHAŁA W., SOBÓW T., *Postawy wobec problemu legalizacji eutanazji wśród personelu medycznego oraz osób niezwiązanych zawodowo z opieką medyczną*, „Anestezjologia i Ratownictwo” 9(2015) nr 2(34), s. 151-158.
- STRAŚ-ROMANOWSKA M., *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, red. B. HARWAS-NAPIERAŁA, J. TREMPAŁA, wyd. PWN, Warszawa 2004, s. 263-292.
- STRUZIK Z., *Narzeczeństwo, małżeństwo i rodzina w nauczaniu papieskim*, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2019.
- STRZAŁKOWSKI S., *Dar modlitwy za kapłanów*, „Niedziela Sosnowiecka” 28(2021) nr 9(1449), s. 4.
- SUJAK E., *Ja jestem ja, ty jesteś ty*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 48-59.
- SYLWESTRZAK A., BALWICKA-SZCZYRBA M., *Instrumenty ochrony praw rodziny i ochrony praw dziecka*, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk-Sopot 2020.
- SZAROTA Z., *Seniorzy w przestrzeni kulturalno-edukacyjnej społeczeństwa wiedzy*, „Chowanna” 65(2009) nr 2(33), s. 77-96.

- SZATUR-JAWORSKA B., BŁĘDOWSKI P., DZIĘGIELEWSKA M., *Podstawy gerontologii społecznej*, wyd. Aspra, Warszawa 2012.
- SZATUR-JAWORSKA B., *Starość w polskiej rodzinie*, [w:] *Relacje międzypokoleniowe we współczesnych polskich rodzinach*, red. P. SZUKALSKI, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014, s. 25-40.
- SZATUR-JAWORSKA B., *Starzenie się ludności – zadania dla pracy socjalnej*, [w:] *Aktywizacja – integracja – spójność społeczna. W poszukiwaniu innowacyjnych rozwiązań w obszarze polityki społecznej i pracy socjalnej*, red. K. WÓDZ, K. FALISZEK, wyd. Edukacyjne Akapit, Toruń 2009, s. 42-68.
- SZATUR-JAWORSKA B., *Sytuacja rodzinna i więzi rodzinne ludzi starszych i osób na przedpolu starości*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. MOSSAKOWSKA, A. WIĘCEK, P. BŁĘDOWSKI, wyd. Medyczne Termedia, Poznań 2012, s. 419-448.
- SZCZEPANIAK-SIENNIK J., *Spoleczno-ekonomiczne uwarunkowania relacji międzypokoleniowych w rodzinie we współczesnej Polsce – wybrane zagadnienia*, [w:] *Relacje międzypokoleniowe we współczesnych polskich rodzinach*, red. P. SZUKALSKI, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014, s. 9-23.
- SZCZUREK Z., *Prawo cywilne dla studentów administracji*, wyd. Wolters Kluwer, Warszawa 2012.
- SZEWCZUK W., *Słownik psychologiczny*, wyd. WP, Warszawa 1985.
- SZLENDAK T., *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*, wyd. PWN, Warszawa 2011.
- SZUKALSKI P., *Jesteśmy to winni rodzicom*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 74-85.
- SZUKALSKI P., *Sytuacja rodzinna i potrzeby opiekuńcze ludzi w podeszłym wieku w Polsce*, [w:] *Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, wyd. PZWL, Warszawa 2016, s. 209-221.
- SZWARC U., *Dzieci i ich wychowanie w Starym Testamencie*, [w:] *Życie społeczne w Biblii*, red. G. WITASZEK, wyd. KUL, Lublin 1997, s. 227-247.
- SZWEDA-LEWANDOWSKA Z., *Ageizm – dyskryminacja ze względu na wiek*, [w:] (Internet, 28.05.2020), [www.instytutobywatelski.pl/17845/lupa-instytutu/ageizm-dyskryminacja-ze-wzgledu-na-wiek](http://www.instytutobywatelski.pl/17845/lupa-instytutu/ageizm-dyskryminacja-ze-wzgledu-na-wiek).

- SZWEDA-LEWANDOWSKA Z., *Opieka nad osobami starszymi. Wspierający i wspierani*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2017.
- SZYMIK S., *Małżeństwo i rodzina w Biblii*, [w:] *Życie społeczne w Biblii*, red. G. WITASZEK, wyd. KUL, Lublin 1997, s. 203-225.
- ŚWIĘTOCHOWSKI W., *Rodzina w ujęciu systemowym*, [w:] *Psychologia rodziny*, red. I. JANICKA, H. LIBERSKA, wyd. PWN, Warszawa 2015, s. 21-46.
- TALAGA T., *Jak uniknąć syndromu opuszczonego gniazda?*, „Niedziela” 64(2021) nr 39(3315), s. 50-51.
- THEL K., *Funkcje opiekuńcze rodziny w kontekście demograficznego starzenia się społeczeństwa*, [w:] *Wybrane problemy współczesnych małżeństw i rodzin*, red. H. LIBERSKA, A. MALINA, wyd. Difin, Warszawa 2011, s. 203-212.
- TOKAJ A., *Krótką refleksją nad samotną i osamotnioną starością*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy*, red. R. KONIECZNA-WOŹNIAK, wyd. Naukowe UAM, Poznań 2008, s. 219-226.
- TOMASZ Z AKWINU, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne*, (II-II, q. 101-122), t. 20, wyd. Veritas, Londyn 1972.
- TOMASZ Z AKWINU, *Suma teologiczna. Prawo*, (I-II, q. 90-105), t. 13, wyd. Veritas, Londyn 1967.
- TOMCZYK Ł., *Kapitał ludzki seniorów a jego wartość społeczna w opiniach słuchaczy cieszyńskiego Uniwersytetu III Wieku*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości*, red. Z. SZAROTA, wyd. Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2011, s. 123-140.
- TOMCZYK Ł., *Specyfika kształcenia seniorów w obszarze nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych na przykładzie oświęcimskiego UTW*, [w:] *Kreatywna starość. 15-lecie oświęcimskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, red. A. FABIŚ, A. ŁACINA-ŁANOWSKI, Ł. TOMCZYK, wyd. Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Rotmistrza Witolda Pileckiego w Oświęcimiu, Oświęcim 2013, s. 67-76.
- TOPOLEWSKA M., *Jak skorzystać z domu pomocy społecznej*, [w:] *Ulgi, zniżki, świadczenia dla seniorów*, red. A. PUSZKARSKA, T. SIUDEM, J. DEMIAŃCZUK, G. OSIECKI, M. SIUDAJ, wyd. Infor Biznes, Warszawa 2012, s. 21-26.
- TORNIELLI A., *Bez Ducha Świętego misja jest propagandą*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 41(2020) nr 7-8(424), s. 3.
- TRAFIAŁEK E., *Innowacyjna polityka senioralna XXI wieku. Między ageizmem, bezpieczeństwem socjalnym i active ageing*, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2016.

- TRAFIAŁEK E., *Polska starość w dobie przemian*, wyd. Naukowe Śląsk, Katowice 2003.
- TRAFIAŁEK E., *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, wyd. Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006.
- TURNER J., HELMS D., *Rozwój człowieka*, wyd. WSiP, Warszawa 1999.
- TUTAK M., WIELEBSKI T., *Model duszpasterstwa ludzi starych*, [w:] *Seniorzy wyzwaniem dla Kościoła w Polsce*, red. M. TUTAK, T. WIELEBSKI, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2019, s. 375-395.
- TYSZKA Z., *Socjologia rodziny*, wyd. PWN, Warszawa 1981.
- TYSZKOWA M., *Jednostka a rodzina: interakcje, stosunki, rozwój*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*, red. M. PRZETACZNIK-GIEROWSKA, M. TYSZKOWA, wyd. PWN, Warszawa 2007, s. 124-150.
- TYSZKOWA M., *Rodzina, doświadczenie i rozwój jednostki. Paradygmat teoretyczny badań*, [w:] *Rodzina a rozwój jednostki*, red. M. TYSZKOWA, wyd. Centralny Program Badań Podstawowych, Poznań 1990, s. 13-37.
- Uchwała nr 676/XXXVIII/2013 Rady Miejskiej w Sosnowcu z dnia 23 maja 2013 roku w sprawie przyjęcia Programu „Aktywny Senior 60+”*, [w:] (Internet, 23.05.2020), [www.bip.um.sosnowiec.pl/a,489922,uchwala-nr-676xxxviii2013-z-dnia-23-maja-2013-roku-w-sprawie-przyjecia-programu-aktywny-senior-60.html](http://www.bip.um.sosnowiec.pl/a,489922,uchwala-nr-676xxxviii2013-z-dnia-23-maja-2013-roku-w-sprawie-przyjecia-programu-aktywny-senior-60.html).
- URBANIAK A., *Syndrom pustego gniazda – czym jest? Jak sobie z nim radzić?*, [w:] (Internet, 05.09.2017), [www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/syndrom-pustego-gniazda-czym-jest-jak-sobie-z-nim-radzic\\_43098.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/syndrom-pustego-gniazda-czym-jest-jak-sobie-z-nim-radzic_43098.html).
- URLICH M., *Rodzic za horyzontem*, „Droga do Bierzmowania” 2(2019/20) nr 3(11), s. 4-5.
- Ustawa z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej* (Dz.U. 2004 nr 64 poz. 593), [w:] (Internet, 27.06.2020), [www.isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20040640593/U/D20040593Lj.pdf](http://www.isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20040640593/U/D20040593Lj.pdf).
- UZAR K., *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, wyd. KUL, Lublin 2011.
- WACHOWIAK A., *Socjologia rodziny w Polsce – narodziny i rozwój*, wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu, Poznań 1996.
- WAL J., *Duszpasterska troska Kościoła o ludzi starszych*, [w:] *Życie konsekrowane w trzecim wieku*, red. K. WÓJTOWICZ, wyd. Alleluja, Kraków 2000, s. 164-178.

- WALĘCKA-MATYJA K., *Role i funkcje rodziny*, [w:] *Psychologia rodziny*, red. I. JANICKA, H. LIBERSKA, wyd. PWN, Warszawa 2015, s. 95-114.
- WALLERSTEIN J., BLAKESLEE S., *Udane małżeństwa*, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1997.
- WALULIK A., *Edukacyjne wspomaganie dorosłych w refleksji nad życiem*, wyd. WAM, Kraków 2012.
- WAWRZYNIAK J., *Opiekuńczo-wychowawcza rola dziadków w rodzinie*, „Pedagogika Rodziny” 1(2011) nr 2(2), s. 95-103.
- WAWRZYSZKIEWICZ S., *Małżeństwo drogą świętości. Historia i teologia Equipes Notre-Dame*, wyd. Księży Sercanów, Kraków 2002.
- WĘCKOWSKI W., *Rola mediów w Kościele*, „Język – Szkoła – Religia” 6(2011), s. 497-504.
- WĘCŁAWEK D., *Kompleks Kopciuszka? Syndrom Roszpunki? 5 przypadłości tylko na pozór jak z bajki!*, [w:] (Internet, 23.02.2018) [www.kobieta.gazeta.pl/kobieta\\_ekstra/1,155242,19448038,przypadlosc-jak-z-bajki.html](http://www.kobieta.gazeta.pl/kobieta_ekstra/1,155242,19448038,przypadlosc-jak-z-bajki.html).
- WĘGRZYN K., *Wychowanie religijne w rodzinie górnośląskiej*, [w:] *Rodzina współczesna*, red. M. ZIEMSKA, wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2005, s. 90-107.
- WIECZORKOWSKA-TOBIS K., *Ostatnie chwile*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 190-201.
- WERON E., *O godną starość. Refleksje człowieka wierzącego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2000.
- Wielka Encyklopedia PWN*, t. 7, red. J. WOJNOWSKI, wyd. PWN, Warszawa 2002.
- Wielka Encyklopedia PWN*, t. 14, red. J. WOJNOWSKI, wyd. PWN Warszawa 2003.
- WILK J., *Pedagogika rodziny*, wyd. Episteme, Lublin 2016.
- WILK J., *Wychowanie do miłości*, [w:] *Wychowanie do życia w rodzinie. Drogi i bezdroża*, red. G. WITASZEK, R. PODPORA, wyd. KUL, Lublin 1996, s. 59-94.
- WILLI J., *Związek dwojga. Psychoanaliza pary*, wyd. Jacek Santorski & Co, Warszawa 1996.
- WILLMES B., *Elternernung nach dem Alten Testament*, [w:] *Małżeństwo i rodzina od Biblii po współczesność*, red. A. J. NAJDA, wyd. Instytutu Papieża Jana Pawła II w Warszawie, Warszawa 2008, s. 8-36.

- WINDAK A., *Lekarz rodzinny ma misję wobec starszych pacjentów*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 98-105.
- WIŚNIEWSKA-ROSZKOWSKA K., *Pochwała starości*, wyd. Michalineum, Marki 1994.
- WIŚNIEWSKA-ROSZKOWSKA K., *Starość jako zadanie*, wyd. PAX, Warszawa 1989.
- WIŚNIEWSKA-ROSZKOWSKA K., *Sztuka małżeńskiego szczęścia*, wyd. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1989.
- WIŚNIEWSKI C., *Rodzinno-kulturowe przesłanki formuły „homo educandus”*, [w:] *Współczesna rodzina w Polsce i na świecie*, red. S. CUDAK, E. ADASIEWICZ, wyd. Społecznej Akademii Nauk, Łódź 2014, s. 150-167.
- WITASZEK G., *O ideale życia rodzinnego – Księga Tobiasza*, [w:] *Biblia o rodzinie*, red. G. WITASZEK, wyd. KUL, Lublin 1995, s. 99-110.
- WITKOWSKI L., *Rozwój i tożsamość w cyklu życia: studium koncepcji Erika H. Eriksona*, wyd. Wit-Graf, Toruń 2000.
- WŁODARCZYK J., *Przemoc wobec dzieci*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka” 16(2017) nr 1(58), s. 192-213.
- WNUK W., *Obrazy starości myślą malowane*, wyd. Pavos, Wrocław 2016.
- WNUK W., *Potencjał osób starszych*, [w:] *Problemy i szanse rozwoju osób starszych w społeczeństwie polskim*, red. M. WNUK-OLENICZ, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2015, s. 117-130.
- WOJCIECHOWSKA K., STEUDEN S., *Mądrość życiowa a jakość życia w późnej dorosłości*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa psychologiczno-medyczna*, t. 1, red. P. BRUDEK, S. STEUDEN, I. JANUSZEWSKA, A. GAMROWSKA, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 203-220.
- WOJCIECHOWSKA L., *Syndrom pustego gniazda. Dobrostan matek usamodzielniających się dzieci*, wyd. Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2008.
- WOJCIECHOWSKA L., *Teoria dobrostanu w badaniach rozwojowych nad rodziną: dobrostan rodziców w stadium pustego gniazda*, „Psychologia Rozwojowa” 10(2005) nr 4, s. 35-46.
- WOJCISZKE B., *Psychologia miłości. Intymność. Namiętność. Zaangażowanie*, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.

- WOJCISZKE B., *Psychologia społeczna*, wyd. Scholar, Warszawa 2012.
- WOJSZEL Z., BIENIŃ B., *Wielkie problemy geriatryczne – rola zespołu terapeutycznego w opiece nad pacjentem*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, red. M. MUSZALIK, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2018, s. 177-194.
- WOJSZEL Z., *Wielkie zespoły geriatryczne występujące u osób starszych*, [w:] *Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, wyd. PZWL, Warszawa 2016, s. 51-69.
- WOYDYŁŁO E., *My rodzice dorosłych dzieci*, wyd. Literackie, Kraków 2007.
- WOYDYŁŁO E., *Poprawka z matury. Aby dorosłe dzieci naprawdę dorosły*, wyd. Literackie, Kraków 2014.
- WOŹNIAK B., *Zaangażowanie religijne a zdrowie w starości. Mechanizm zależności, wybrane wyniki badań*, wyd. UJ, Kraków 2015.
- WOŹNIAK-KRAKOWIAN A., *Problemy wieku senioralnego na przykładzie syndromu opuszczonego gniazda. Refleksje psychologiczno – socjologiczne*, [w:] *Edukacja i animacja społeczno – kulturalna dorosłych (diagnoza – potrzeby – prognozy)*, red. A. HORBOWSKI, J. POTOCZNY, wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2007, s. 289-310.
- WRÓBLEWSKA I., BŁASZCZUK J., *Holistyczne podejście do pacjenta starszego*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa psychologiczno-medyczna*, t. 1, red. P. BRUDEK, S. STEUDEN, I. JANUSZEWSKA, A. GAMROWSKA, wyd. KUL, Lublin 2015, s. 339-360.
- ZABIELSKI J., *Troska o ludzi starszych jako normatyw życia rodzinnego*, [w:] *Małżeństwo i rodzina od Biblii po współczesność*, red. A. J. NAJDA, wyd. Instytutu Papieża Jana Pawła II w Warszawie, Warszawa 2008, s. 297-309.
- ZABOROWSKA A., *Współczesna rodzina – kryzys czy przemiana?*, [w:] *Tożsamość i posłannictwo rodziny*, red. M. BRZEZIŃSKI, J. JĘCZEŃ, wyd. KUL, Lublin 2014, s. 71-84.
- ZAHAJKIEWICZ M., *Funkcja i znaczenie biblioteki parafialnej lub klasztornej*, „Archiwa, Biblioteki i Muzea Kościelne” 43(2002) nr 1(77), s. 9-17.
- ZAJĄC-LAMPARSKA L., *Możliwości i metody wspomaganie funkcjonowania poznawczego osób starszych*, [w:] *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*, red. M. MUSZALIK, K. KĘDZIORA-KORNATOWSKA, wyd. PZWL, Warszawa 2018, s. 66-75.
- ZALEWSKA S., CZAPIŃSKI J., BŁĘDOWSKI P., *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza społeczna 2013*.

*Raport tematyczny*, wyd. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej i Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014.

ZALEWSKA S., *Aksjologiczny wymiar małżeństwa i rodziny po usamodzielnieniu się dzieci*, [w:] *Aksjologia edukacji dorosłych*, red. J. KOSTKIEWICZ, wyd. KUL, Lublin 2004, s. 401-416.

ZALEWSKA S., *Relacje pomiędzy małżonkami po odejściu dzieci z domu. Badania empiryczne małżonków z dużym stażem pożycia małżeńskiego*, wyd. Sowa, Warszawa 2002.

ZALEWSKA S., *Samotność i osamotnienie w doświadczeniach i narracjach małżeńskich*, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2015.

ZALEWSKA S., *Syndrom „pustego gniazda”*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczenia starości oraz aktywizacji seniorów*, red. M. CHROST, A. GRUDZIŃSKI, wyd. WAM, Kraków 2015, s. 113-131.

ZALEWSKA S., *Syndrom „pustego gniazda”. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2012.

ZALEWSKA S., *Wypełnić pustkę po usamodzielnieniu się dzieci. Między jakością życia małżeńskiego a postawami małżeńskimi i rodzicielskimi*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczenia starości oraz aktywizacji seniorów*, red. M. CHROST, A. GRUDZIŃSKI, wyd. WAM, Kraków 2015, s. 133-172.

ZAREMBSKI Z., *Psychologiczno-pedagogiczne uwarunkowania duszpasterstwa ludzi w podeszłym wieku*, [w:] *Seniorzy wyzwaniem dla Kościoła w Polsce*, red. M. TUTAK, T. WIELEBSKI, wyd. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2019, s. 201-219.

ZARZECKI L., *Teoretyczne podstawy wychowania. Teoria i praktyka w zarysie*, wyd. Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej w Jeleniej Górze, Jelenia Góra 2012.

ZBYRAD T., *Małżeństwo i rodzina w procesie przemian sekularyzacyjnych*, wyd. Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2020.

ZDROJEWSKI T., *Mądre dzieci znają choroby rodziców*, [w:] *Czwarte przykazanie.pl. Archidiecezja Łódzka w trosce o osoby starsze*, red. I. SCHYMALLA, M. ZDZIARSKI, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2013, s. 86-97.

ZIELIŃSKA-WIĘCZKOWSKA H., *Wpływ domów pomocy społecznej i uniwersytetów trzeciego wieku na proces starzenia się społeczeństwa*, [w:] *Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego*, red. M. CYBULSKI, E. KRAJEWSKA-KUŁAK, wyd. PZWL, Warszawa 2016, s. 243-253.

- ZIEMSKA M., *Zmiany w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny*, [w:] *Rodzina współczesna*, red. M. ZIEMSKA, wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2005, s. 44-57.
- ZIĘBA-KOŁODZIEJ B., RÓG A., *Żeby świetlica nie była przechowalnią. Wskazówki organizacyjno-metodyczne*, wyd. Pedagogiczne ZNP, Kielce 2010.
- ZIĘBIŃSKA B., *Uniwersytetu trzeciego wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, wyd. Naukowe Śląsk, Katowice 2010.
- ZMARZŁY T., *W kwiecie modlitwy za kapłanów*, „Niedziela Sosnowiecka” 25(2018) nr 40(1326), s. 8.
- ZUBERBIER A., *Człowiek drogą Kościoła: o eklezjologii Jana Pawła II*, „Studia Theologica Varsaviensia” 1(1990), s. 157-162.
- ZUBRZYCKA E., *Narzeczeństwo, małżeństwo, rodzina, rozwód?*, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1993.
- ZWOLIŃSKI A., *Seksualność w relacjach społecznych*, wyd. WAM, Kraków 2006.
- ZYCH A., *Religijność ludzi starzejących się i starych*, [w:] *Trzeci wiek bez starości. Uniwersytet Trzeciego Wiek w Kielcach w latach 1985-2000*, red. A. JOPKIEWICZ, E. TRAFIAŁEK, wyd. Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2000, s. 97-103.
- ŻUREK A., *Orientacje na mikrostrukturę a rodzina*, [w:] *Rodzina współczesna*, red. M. ZIEMSKA, wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2005, s. 32-43.