

STAROŚĆ W CYKLU ŻYCIA

OLD AGE IN THE LIFE CYCLE

Recenzja: Halina Worach-Kardas, *Starość w cyklu życia. Społeczne i zdrowotne oblicza późnej dorosłości*. Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”. Katowice 2015, s. 213¹.

Beata Ziębińska

*Małopolska Wyższa Szkoła im. Józefa Dietla w Krakowie**

Książka Haliny Worach-Kardas, autorki znanej nie tylko z publikacji koncentrujących się na gerontologii czy andragogice, ale także na demografii, polityce społecznej i zdrowiu publicznym stanowi, zgodnie z tytułem, zapis znaczącego doświadczenia badawczego. Wielowątkową narrację, wynikającą z dotychczasowych dokonań autorki, łączy temat niezwykle złożony – starość. Publikację wyróżnia intrygująca kompozycja wiedzy teoretycznej, badań empirycznych i praktycznego oglądu pewnych procesów, ale także ostrożność w rozpowszechnianiu standardowych rozwiązań indywidualnych i zbiorowych problemów. Książka może kształtować postawy otwartości wobec tego, co w starości różne, inne, swoiste i odrębne dla jednostki. Jest lekturą traktującą nie tyle o procesach, w jakie uwikłany jest człowiek, ile o samej istocie człowieka. Publikacja oparta na bogatej polsko- i obcojęzycznej bibliografii składa się ze wstępu, dziesięciu rozdziałów, podsumowania i rekomendacji.

We wstępie autorka przedstawia zamysł i problematykę monografii, pisząc, że jest nią „ukazanie szans, możliwości i ograniczeń, jakie stwarza wiek późnej dorosłości w kontekście dokonujących się zmian demograficznych i społecznych. Kwestie starzenia się analizowane są zarówno w wymiarze jednostkowym, społecznym i populacyjnym” (s. 10). Takie sformułowanie problemu zaprasza czytelnika do lektury interdyscyplinarnej, łączącej nie tylko ważne w tym kontekście wątki nauk społecznych i ekonomicznych, ale także nauk o zdrowiu. Zresztą zaprezentowana teza, nawiązująca do teorii aktywności, również tę interdyscyplinarność zapowiada: „aby starość mogła być postrzegana jako zjawisko pomyślne i satysfakcjonujące, powinna być powiązana ze zdrowiem i możliwością jak najdłuższej aktywności życiowej, w tym zawodowej i społecznej” (s. 10). Wstęp

¹ http://www.slaskwn.com.pl/sklep/?s___karta.id___785

* beata.zz@interia.pl

odslania konsekwentnie prezentowany w różnych fragmentach książki pogląd, że na starość nie można patrzeć wyłącznie jak na proces podziału na korzystne i negatywne zjawiska, dotyczące wszystkich ludzi starych, bo – jak podkreśla autorka – jest to proces o wielu obliczach, widziany z różnych perspektyw, a przede wszystkim jest warunkowany zdarzeniami przeszłymi. Perspektywa biograficzna towarzyszy badaczce podczas wielu rozważań.

Pierwszy rozdział, pt. *Starzenie się i starość w aspekcie indywidualnym i społecznym*, wprowadza czytelnika w niepospolitość autorskiej refleksji o życiu człowieka. Obok podania podstawowych definicji gerontologii, starzenia się, oraz obok zaznaczenia, że Polska należy do krajów starych demograficznie, wspomina się też o tym, że dotychczasowe badania koncentrują się w istocie na trzecim wieku i możliwości jego wydłużenia, a przecież – podkreślmy za autorką – starość może być też starością niedołązną. W rozdziale tym pojawiają się fragmenty przedstawiające Wskaźnik Aktywnego Starzenia się (*Active Ageing Index*), wyodrębnienie różnych granic wieku starszego i rozważania o tym, że choć sama starość wiąże się niejednokrotnie z istotnym pogorszeniem stanu zdrowia i z sytuacją, gdy człowiek nie jest zdolny do utrzymania kontroli nad własnym życiem, to przecież należy pamiętać, że jest to proces indywidualny. W tym rozdziale uwagę czytelnika zwraca też krytyczne przedstawienie teorii starzenia się (wycofania, aktywności, kontynuacji i biegu życia). Autorka dowodzi, że teorie nie uwzględniają zróżnicowania jednostkowego, tak istotnego w starości. Nie wszyscy bowiem dążą do aktywności, ale też nie wszyscy z wiekiem wycofują się z życia społecznego. Chyba najlepiej odrębność losów pokazuje teoria kontynuacji oraz teoria biegu życia. Człowiek w starości nie jest kimś innym niż w poprzednich fazach, raczej rozwija dotychczasowe możliwości i formy życia. Autorka wspomina także o kategoriach pojęciowych wieku i pokolenia, niejako przeciwstawiając je sobie. Wiek jest kategorią umowną, zasadą społecznej organizacji, grupowania ludzi w instytucjach, a pokolenie to pojęcie kojarzące się z naturalną wspólnotą postaw i tworzonymi więziami. Ideę rozdziału dopełniają rozważania o dynamice życia jednostkowego i wiążącej się z nią zmianie ról społecznych. Badaczka zwraca uwagę, że życiu będącym sekwencją etapów wyznaczonych przez pracę zawodową i życie rodzinne, w każdej jego fazie towarzyszą dylematy wyboru między bezpieczeństwem a pojawiającym się nowym zdaniem rozwojowym. Autorka przywołuje jednocześnie rozmaite teorie z gruntu psychologii rozwojowej, prezentujące zróżnicowaną periodyzację życia ludzkiego i zauważa, że starość w wielu krajach przekroczyła już łączny czas dzieciństwa i młodości, co rodzi nowe problemy społeczne, bytowe i opiekuńcze.

W rozdziale pt. *Ewolucja i trwanie ludzkiego życia* autorka proponuje spojrzenie na starość w ujęciu demografii i polityki społecznej. Jego zwięzłe przesłanie można wyrazić w następującej konkluzji – długie życie w zdrowiu było dawniej przywilejem wyższych warstw społecznych, a obecnie starość można uznać za powszechne dobro demokratyczne, choć często towarzyszą jej choroby. Ten fragment pracy przedstawia zróżnicowanie długości życia w aspekcie czasowym i przestrzennym, czemu służą konkretne analizy danych statystycznych zaprezentowane w klarownym, tabelarycznym zestawieniu. Dane statystyczne pokazują, że w porównaniu do większości obywateli państw Unii Europejskiej nadal żyjemy krócej, a długość życia jest zróżnicowana nie tylko ze względu na płeć, jest też inna w poszczególnych regionach kraju. To przypomnienie sytuacji demograficznej ma na celu przywołanie problematyki związanej z polityką społeczną i udzielenie odpowiedzi na pytania np. o to, w jaki sposób dłuższe życie będzie wpływać na poziom sprawności najstarszych oraz czy przyszłe pokolenia ludzi starych będą podobnie jak obecne stosunkowo niezależne finansowo od rodziny? Autorka stoi na stanowisku – uzasadniając je w kilku fragmentach książki – że z powodów ekonomicznych i społecznych wczesna rezygnacja

z pracy zawodowej nie jest korzystna, ale dostrzega rzeczywiste przyczyny tego zjawiska. Po pierwsze, rezygnacja może być widziana jako przywilej, po drugie – jako wynik realnej oceny swoich możliwości na rynku zatrudnienia. W rozdziale tym autorka zwraca też uwagę na pracowników w wieku 50+, których rzeczywiste, wartościowe kompetencje nie są uwzględniane przez pracodawców. Gorszy stan zdrowia i ciągłe motywowanie do podnoszenia kwalifikacji powodują, że przeciętny wiek wycofywania się z rynku pracy w Polsce jest niższy niż w wielu państwach UE. Kolejne spostrzeżenia, dotyczące zmian powodowanych przez coraz dłuższe życie, związane są z generowaniem przeobrażeń w życiu rodzinnym. Obecnie coraz częściej dwoje wnucząt ma czworo żyjących dziadków, również pradziadków, a to rodzi określone konsekwencje w wychowaniu i opiece. Starzenie się społeczeństw i towarzyszące temu procesowi zmiany kulturowe i ekonomiczne powodują, że polityka społeczna państw powinna zmierzać do tego, by ludzie mogli jak najdłużej pozostawać samodzielnymi i niezależnymi od pomocy innych. Mimo że dzisiaj seniorzy ofiarują swoje wsparcie rodzinie, to wielce prawdopodobne jest, zdaniem autorki, że trudno będzie im uzyskać pomoc w przypadku, gdy sami będą w potrzebie, choćby ze względu na zaburzone relacje dzieci – rodzice czy wnuki – dziadkowie.

W kolejnym rozdziale autorka nawiązuje do psychologicznych i socjologicznych aspektów starości, w istocie kontynuując rozważania podjęte w treści rozdziału pierwszego. Prezentuje koncepcje rozwoju osobowości człowieka w ujęciu E. H. Ericksona, model rozwojowy, który opracowali Ch. Gordon i Ch. M. Gaizt, w którym fazy życia następujące po 45. roku znamienne określone są nie przez liczby, ale związane z tym okresem życia wydarzenia (emeryturę czy wystąpienie poważnej choroby). W tej części zaakcentowano też, że późna dorosłość zasadniczo różni się od młodości czy dojrzałości tym, że kurczy się wówczas możliwość dokonywania wyborów, bo główne decyzje życiowe już zostały podjęte. Śledząc dalszą część tekstu, można zgodzić się z autorką, że starość jest zbadana zdecydowanie słabiej niż poprzednie fazy i znamienne jest, że problemy ludzi starych sprowadza się jedynie do potrzeb bytowych i opiekuńczych, a przecież życie ludzkie to również inne ważne egzystencjalne problemy.

Kolejny fragment rozdziału autorka poświęca biograficznej koncepcji badań. Zresztą powraca do niej w dalszych częściach książki, uznając, że wydarzenia z indywidualnych biografii, ale także biografii pokolenia, warunkują losy w starszym wieku. Każde pokolenie otrzymuje mniej lub bardziej sztywny i rygorystycznie warunkowany, odrębny w stosunku do innych faz, przydział ról do zrealizowania. Badaczka używa w tym rozdziale specyficznych określeń fazy starości i sposobu życia w tym okresie, określeń wyznaczonych przez współczesne procesy społeczne. Człowieka dobrze przystosowanego porównuje, za Barbarą Rysz-Kowalczyk, do nomady, którego wyobraźnia sięga tylko następnego postoju, co oznacza nieaktualność wcześniej opracowanych schematów. Samo życie jest z kolei bardziej grą niż planem. Autorka pisze także o procesie indywidualizacji, który rozszerza się na rodziny i powoduje, że współczesne pokolenia dorosłych nie zostały adekwatnie przygotowane do ponoszenia odpowiedzialności za starzejących się rodziców. Tymczasem, paradoksalnie, ludzie starsi to zazwyczaj dawcy, wychowujący swoje wnuki, przekazujący wiedzę, wspierający finansowo, myślący przede wszystkim w kategoriach przyszłości swoich dzieci, także ich społecznego awansu. Spostrzeżenia cenne dla odbiorcy zawiera część poświęcona koncepcjom i strategiom życia. Postrzeganie czasu różnicuje odmienną perspektywę kulturową, wiek, wykształcenie czy kultura wychowania, inna jest starość w kulturze miejskiej i wiejskiej. Autorka zwraca uwagę na ważny problem ludzi starych – w przeciwieństwie do młodych, mogących liczyć na wsparcie innych oni pozostają sami ze swymi najważniejszymi dylematami życiowymi.

Istotnym tematem całego rozdziału jest też metoda biograficzna. Pozwala ona na spojrzenie na tożsamość człowieka, trwałość lub zmianę koncepcji samego siebie. Wartością metody jest ujawnienie tego, co dla danej osoby określone zdarzenie naprawdę znaczyło na różnych etapach jej życia. Koncepcja ta pomaga w analizie sytuacji zdrowotnej, rodzinnej i zawodowej, co jednocześnie może mieć szczególnie duże znaczenie w obliczu niestabilnego życia rodzinnego czy zawodowego. Autorka zauważa istotny, choć nieczęsto w literaturze eksponowany, związek metody biograficznej z polityką społeczną, która ma bezpośredni wpływ na formowanie modelu biografii rodzinnej czy zawodowej.

W rozdziale IV autorka przybliżyła zagadnienia biologicznego i społecznego wymiaru starości. Na podstawie licznych opracowań (wyniki badań Głównego Urzędu Statystycznego, badania i zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia, dane Narodowego Funduszu Zdrowia) pokazuje, że z jednej strony coraz więcej ludzi żyje dłużej i zdrowiej, co jest wyznacznikiem warunków życia, z drugiej – trzykrotny od roku 1950 przyrost ludności po 60. roku życia powoduje, że wydatki na służbę zdrowia są zdecydowanie wyższe (dla kategorii wiekowej 65 i więcej lat – cztery razy wyższe niż dla grupy w wieku 0–64 lata). Autorka wskazuje na zróżnicowanie zaawansowania procesu starzenia się społeczności poszczególnych województw, a w związku z tym różny poziom wydatków na ochronę zdrowia. Przyglądając się potrzebom zdrowotnym starszego pokolenia, zauważa, że potrzeby rzeczywiste nie zawsze są wyrażone i zrealizowane. Wspomina o najczęstszych chorobach osób starszych, w tym głównie układu krążenia i znaczących kosztach hospitalizacji osób na nie cierpiących (głównie z dwóch kategorii wiekowych: 40–54 lata oraz 60–70 lat). W dalszej części dyskusji o rozmaitych aspektach zdrowia nawiązuje do jego psychospołecznych i duchowych wymiarów – samotności i bezradności oraz rodzącej się z nich potrzeby rozwoju usług opiekuńczych i pielęgnacyjnych, a także profilaktyki chorób przewlekłych. Wątki podejmowane w tym rozdziale to również zmiany fizjologiczne uwarunkowane wiekiem i determinanty stanu zdrowia i długości życia. W prezentacji tych zagadnień zaciekawia łączenie wniosków płynących z różnych badań z gruntu nauk medycznych i społecznych oraz przywołanie badań własnych prowadzonych wśród bezrobotnych na terenie Łodzi. Właśnie na badania własne warto tu zwrócić uwagę, bowiem konkluzje z nich uświadamiają czytelnikowi związek życia w starości z przeszłymi zdarzeniami z indywidualnej biografii.

Na styl życia i wsparcie społeczne autorka zwraca szczególną uwagę w rozdziale V. W tej partii tekstu znajdziemy konstatacje dotyczące ważnych, stosunkowo często przywoływanych w literaturze gerontologicznej, zagadnień mówiących o związku sytuacji społeczno-ekonomicznej ze stanem zdrowia jednostki. Niekorzystne wskaźniki umieralności oraz przeciętnie krótsze trwanie życia przypisywane jest osobom o niższej pozycji społecznej i ekonomicznej, a wyższy poziom wykształcenia koresponduje z lepszym, bo zdrowszym stylem życia. Na podstawie badania SHA-RE zwrócono także uwagę na czynniki różnicujące zdrowie kobiet i mężczyzn. Rozważania te zostały poszerzone o tematykę związaną z holistyczną koncepcją zdrowia, w której zdrowie wyznaczone jest przez kilka czynników: fizjologiczny zapas energii, odporność na stres oraz wsparcie społeczne. Na zdrowie mają wpływ różne aspekty naszego życia, poza rodziną i pracą zawodową, jest to także sposób spędzania czasu wolnego. Kolejny kierunek refleksji wyznacza tematyka związana ze wsparciem człowieka. Historyczne ujęcie tej problematyki, odwołujące się do okresu uprzemysłowienia czy rozwoju idei państwa opiekuńczego w Skandynawii lat 50. i 60., jest kontekstem dla dyskusji na temat roli państwa, rodziny i indywidualnej odpowiedzialności człowieka za swoje zdrowie i dobrostan. Zważywszy na sytuację współczesnych rodzin i kształtującą ją szerszy kontekst kulturowo-ekonomiczny, istotny dla czytelnika wydaje się fragment rozdziału do-

tyczący wsparcia społecznego i solidarności międzypokoleniowej. Dom i rodzina to bardzo ważne ich komponenty. Dom jest podstawą niezależnego życia, a rodzina poprzez tworzenie atmosfery zaufania, bezpieczeństwa i zaspokajania potrzeb emocjonalnych swoich członków stanowi jego dopełnienie. Pisząc o solidarności międzypokoleniowej, autorka nawiązuje też do ważnych cech ludzi starych, które mogą być czynnikiem rozwoju solidarności międzypokoleniowej w pracy i w środowisku lokalnym. Z kolei pomoc dawaną przez ludzi starszych w rodzinie można określić za pomocą obowiązkami rodzinnymi, które w przyszłości mogą się zwrócić w formie opieki, ale stać się tak wcale nie musi. Nawiązując do tego wątku, wspomniano o potencjale opiekuńczym, który maleje nie tylko liczbowo, ale także za sprawą osłabionych więzi wynikających ze zmieniających się struktur rodziny, migracji czy zaangażowania w pracę zawodową. Tę smutną w istocie wizję dopełnia refleksja nad odhumanizowaną energetyczną i z informatyzowaną koncepcją człowieka utrzymywanego w równowadze przez obserwację sygnałów cyfrowych.

Następny rozdział pt. *Praca zawodowa w starości i na jej przedpolu* w pewien sposób zamyka i wyznacza ramy dla prowadzonych w całej publikacji rozważań na temat uwarunkowań aktywności zawodowej w starszym wieku. W Polsce obserwujemy zjawisko porzucania rynku pracy przez osoby stosunkowo młode, ale w wieku niemobilnym. Znamienne, że wśród kategorii wiekowej 55–64 lata pracuje 1/3 jej ogółu, podczas gdy w państwach UE średnio 1/2. Autorka dostrzega pewien paradoks w obrębie polityki społecznej – z jednej strony dążenie do wydłużenia wieku emerytalnego, z drugiej niedostatek realnej ochrony pracowników po 50. roku życia. Zauważa, że powoduje to niespójność, a jednostkowo – frustrację. W rozdziale tym przedstawia także argumenty uzasadniające konieczność przedłużenia aktywności zawodowej, ale nie jest to wywód sztamkowy. Badaczka wydaje się wnikać w istotę problemu. Nie cytuje haseł pochodzących z dokumentów międzynarodowych i opracowań ekonomistów – analizuje rzeczywistą sytuację życiową osób po pięćdziesiątym roku życia i wiążące się z nią trudności w życiu zawodowym. Uwagę zwraca też inna część rozdziału, poświęcona zarządzaniu wiekiem. Z jednej strony stanowi ona swego rodzaju przewodnik obrazujący metody tworzenia międzypokoleniowego środowiska pracy, z licznymi krajowymi i zagranicznymi przykładami takich praktyk, z drugiej – zbiór przemyśleń o tym, dlaczego współczesny rynek pracy nie docenia doświadczenia starych pracowników. Odpowiedzi autorka szuka w kontekstach wpływających na to, co cenią pracodawcy i konkluduje, że skupiają się oni na obserwowalnych zachowaniach ludzi, mających wymiar ekonomiczny, a nie na ukrytych potencjałach. Na zakończenie tej części tekstu dodaje, że do pracy w starości mogą motywować dwa rodzaje potrzeb: wśród wykonujących prace proste – potrzeby materialne, a wśród wykwalifikowanych specjalistów – potrzeby pozaekonomiczne.

Rozdział VII poświęcony koncepcji jakości życia właściwie nie wprowadza do dyskusji nad tym zagadnieniem nowych idei, bo też pewnie nie taki był zamysł badaczki, ale w klarowny sposób porządkuje dotychczasowy, bardzo obszerny już dorobek teoretyczny i empiryczny z tego zakresu. Autorka omawia historię pojęcia, sięgając do lat 70. XX wieku, zwraca uwagę na jego wielowymiarowość, obejmującą zarówno zdrowie fizyczne, stan emocjonalny, poziom niezależności, relacje z otoczeniem, jak i indywidualne oczekiwania, wiarę i przekonania człowieka. Przedstawia też rozmaite wskaźniki jakości życia, spośród których wiele można uznać za przejaw parametryzacji i technicyzacji nawet najbardziej niemierzalnych sfer ludzkiego życia. Uwagę czytelnika zwrócono na przydatność wskaźnika HLY (*Health Life Years*), uzasadniając, że jest on właściwy dla określenia wiedzy o stanie zdrowia publicznego. Polityki publiczne od czasów Strategii Lizbońskiej wydłużenie życia w zdrowiu uznały za ważny czynnik wzrostu ekonomicznego, w związku z czym prewencja, ochrona zdrowia psychicznego i fizycznego są ważnymi wyzwaniem

w obliczu starzenia się społeczeństw. Kolejne strony przedstawiają treści uzasadniające wpływ stanu zdrowia na ocenę jakości życia. Sporo uwagi poświęca się zagadnieniom samooceny stanu zdrowia i zdrowiu w różnych jego aspektach. Autorka powołuje się przy tym na wyniki licznych, także własnych badań.

Badania przeprowadzone wśród grupy osób bezrobotnych w Łodzi stały się podstawą intrygujących rozważań w rozdziale zatytułowanym: *Aktywność i bierność na przedpolu starości*. Intrygujących, bo stosunkowo rzadko podejmowanych dyskusji o związku bezrobocia ze stanem zdrowia, a w konsekwencji przecież ze sprawnością w starszym wieku. Na podstawie badania 478-osobowej grupy bezrobotnych wysnuto wnioski o znacznie gorszym zdrowiu długotrwale niż krótkotrwale bezrobotnych, ale też ogólnie o gorszej ocenie jakości ich życia w aspektach pozazdrowotnych. Długotrwale bezrobotni silniej odczuwają ból, charakteryzuje ich niższy poziom samoakceptacji, wyższy zaś smutku i przygnębienia. Kobiety cierpią stosunkowo często na zaburzenia psychiczne, a mężczyźni na choroby płuc i układu krążenia. Towarzyszą temu negatywne zachowania zdrowotne, takie jak palenie papierosów czy nadużywanie alkoholu. Omawiając problematykę związku bezrobocia ze stanem zdrowia, autorka z uzasadnionych powodów nawiązuje ponownie do zagadnienia zarządzania wiekiem. Tym razem zwraca uwagę na jego zdrowotne i społeczne aspekty. Prezentuje opinię na temat kwestii wydłużenia wieku emerytalnego, dostrzegając zasadność takiego działania, ale w sytuacji jednoczesnego tworzenia lepszych warunków pracy. Służyć temu może wspomniane zarządzanie wiekiem. Poza dbałością o aktualizowanie wiedzy starszych pracowników pracodawcy powinni dbać także o ich zdrowie oraz dostosowanie form pracy do możliwości psychofizycznych i społecznych tej grupy. Autorka zwraca uwagę na elastyczne formy zatrudnienia, indywidualne planowanie rozwoju pracowników, ale przede wszystkim na inicjowanie przez pracodawcę działań profilaktycznych.

Tekst rozdziału IX w zasadzie można podzielić na dwie części: pierwsza dotyczy psychospołecznych aspektów życia w późnym wieku, druga aspektów ekonomicznych – podejmuje problematykę różnych sfer *srebrnej gospodarki*. Autorka zapoznaje czytelnika z uwarunkowaniami pomyślnej starości. Opierając się na koncepcji biograficznej, uczula go, że pomyślne starzenie się to przywilej tych, którzy całe życie prowadzą prozdrowotny jego tryb, a dzięki uwarunkowaniom wrodzonym, psychicznym konstrukcjom, osobistemu zaangażowaniu w różne działania zdołają zminimalizować niekorzystne czynniki związane ze starzeniem się. W rozdziale autorka podała wskazówki, jak pomyślnie się zestarzeć i omówiła paradygmat *active ageing*, nawiązujący do teorii aktywności. Ta część tomu prezentuje także wybrane wątki nowej subdyscypliny socjologii – socjologii starości, mówiącej o rolach ludzi w podeszłym wieku, rolach, które obecnie należy rozumieć jako kontynuację różnych form aktywności. Fragment ten rozbudza też w czytelniku chęć przejrzenia tekstów filozoficznych i socjologicznych, do których nawiązuje autorka poprzez cytowanie wybranych wypowiedzi z tradycji starożytnych i nieco późniejszych. Wzbudza tym głęboką refleksję i zachęca do dyskusji nad przyszłością ludzi starych. Badaczka zwraca uwagę, że proces indywidualizacji życia sprawia, że opiekowanie się rodzicami, dziadkami nie będzie częstym zjawiskiem, co w konsekwencji już teraz rodzi coraz większą potrzebę wsparcia instytucjonalnego. W rozdziale podjęto też aktualny temat nowych orientacji w kulturze i ekonomii, zmierzających do tego, by człowiek mógł sam lepiej poznać swoje ciało i sam o nie lepiej zadbać, ale zachęca przy tym do zastanowienia się, czy medykamenty wzmagające vitalność nie wzmagają jednocześnie procesu „odmładzania współczesnej kultury”, trywializując, a nawet marginalizując mądrość starości. Druga część rozdziału poświęcona różnym elementom *srebrnej gospodarki* przypomina odbiorcy, że temat ten podjęto najwcześniej w Japonii, a w Europie – w 2005 roku w

Niemczech i od tej pory pojawia się on w wielu dokumentach Komisji Europejskiej. W tej części jest też mowa o pracownikach i konsumentach w starszym wieku. Autorka zwraca uwagę na niejednorodność tej grupy, a jednocześnie stereotypowe jej postrzeganie – jako chorych i biednych – co wpływa na słaby rozwój produktów i usług specyficznych dla ludzi starszych, choć podkreśla, że dostrzega się zmiany w tym obszarze.

Ostatni rozdział to cenne zamierzenie, stanowiące próbę podsumowania znaczącego doświadczenia autorki w poszukiwaniach badawczych i życiowych. Autorka dąży do udzielenia odpowiedzi na podstawowe egzystencjalne pytanie, pytanie o pomyślną i godną starość. Rozważania rozpoczyna przypomnienie koncepcji ekologicznej, w której organizm jest elementem środowiska i ciągle powinien się do niego przystosowywać. Nie bez powodu o tej koncepcji autorka wspomina już na wstępie rozdziału, bowiem owo przystosowanie do życia jest, jak wynika z dalszego wywodu, podstawowym elementem pomyślnej starości – optimum osiągają ludzie potrafiący przez całe życie przystosować się do zmieniających się warunków. Pomyślną starość zapewnia możliwość zaspokojenia najważniejszych potrzeb emocjonalnych związanych z relacjami rodzinnymi, poczucie przydatności, ale także bezpieczeństwo materialne i pozytywna ocena przebiegu dotychczasowego życia. Autorka wskazuje na duże znaczenie bezpieczeństwa ekonomicznego i podkreśla, że jest ono, podobnie jak inne wymiary życia, warunkowane przeszłymi fazami życia. Osobliwie obala mit o życiu seniora w stresie – bo choć starzy obawiają się chorób i niedołężności, to w istocie młodzi doznają więcej stresów. Starzy są doświadczeni i umiejętnie ze stresem walczą, unikają pewnych sytuacji, określonych typów ludzi i to przynosi pozytywne efekty. W miarę upływu lat dochodzi do integracji obu półkul mózgowych, co pozwala na lepsze łączenie uczuć i myślenia. Kolejne karty rozdziału odsłaniają czasem zaskakujące, zwłaszcza dla młodych czytelników, podpowiedzi, jak dobrze się zestarzeć, wskazówki, które w rzeczy samej prowadzą się do uświadomienia odbiorcy, że pomyślne starzenie rozpoczyna się nie w starości, ale w młodości i dorosłości. Pracę kończą podsumowanie i wnioski oraz rekomendacje dla praktyki usług społecznych i edukacji.

Ze względu na aktualność problemów, wartości poznawcze, niepospolitość wywodu i interdyscyplinarność książka powinna zainteresować badaczy różnych dyscyplin. Polecam ją również do studiowania, analiz i refleksji szerszemu gronu czytelników, na przykład studentom i praktykom polityki społecznej. Książka może być też inspiracją do rozmaitych przemyśleń i działań dla samych ludzi starych i ich rodzin.