

Miłość w starszym wieku jako czynnik pomyślnego starzenia się

Słowa kluczowe: miłość, starość, seksualność, pomyślne starzenie

1. Wprowadzenie

Okres starości, podobnie jak wcześniejsze okresy rozwojowe, stawia każdego człowieka przed różnymi wyzwaniami. Jest to czas, który można przeżyć na osi między dwoma biegunami, z których jeden to szczęście, a drugi coś zupełnie przeciwnego. Wszystkie czynniki, które wpływają na człowieka i przyczyniają się do tego, że możemy mówić o pomyślnym starzeniu się możemy podzielić na grupy:

- socjo-demograficzne (wiek, rasa, wykształcenie, stan cywilny, dochód);
- zdrowotne (samoocena, kondycja fizyczna i sprawność, korzystanie z placówek leczniczych i rehabilitacyjnych);
- styl życia (użytki, sposób odżywianie, tryb życia);
- psychospołeczne (zadowolenie z życia, wsparcie emocjonalne, samodzielność, miłość, przyjaźń) [Bień 1997].

2. Miłość jako relacja między osobami

Wiele badań prowadzonych współcześnie potwierdza, że nasze związki z ludźmi mają uzdrawiającą moc. Uczucie miłości w każdej ludzkiej grupie jest tym elementem, który najbardziej zbliża człowieka do człowieka. *Relacje z ważnymi dla nas osobami – jeśli są dobre i nie brakuje w nich miłości – mogą zapobiec chorobom, których podłożem jest stres, w znacznym stopniu poprawiają stan zdrowia i wyniki leczenia oraz przedłużają życie o wiele lat* [Robbins, 2006: 257]. W obecnych czasach, człowiek jest tak zajęty, żyje w ciągłym pośpiechu, stresie, że brakuje mu czasu, by cieszyć się związkami z innymi ludźmi. Związki uczuciowe, wsparcie emo-

cjonalne mają wielką moc i pozwalają żyć lepiej i pomyślniej się starzeć. Oczywiście możemy mówić o różnych związkach. Spośród najważniejszych relacji z innymi szczególne znaczenie ma związek z rodzicami. Rola związku dziecka z rodzicami i rodziców z dzieckiem ma fundamentalne znaczenie dla prawidłowych relacji z innymi. Do innych ważnych związków zaliczyć możemy związki bratersko-siostrzane, związki z małżonkami czy partnerami, związki przyjacielskie, relacje między dziadkami a wnukami. Oczywiście, każdy z tych związków jest inną miłością, ale wszystkie one pozwalają na pełniejsze życie.

Miłość to uczucie, które przejawia się w relacji do drugiej osoby, połączone z silnym pragnieniem stałego przebywania z nią, rozmów i kontaktów. Relacji tej może też towarzyszyć pociąg fizyczny. To miłość nadaje życiu sens. Miłość jest daniem. Jest też rzeczywistością, którą się buduje, która wymaga wysiłku podejmowanego codziennie. *Kochać, to znaczy brać sobie do serca problemy innych ludzi; stwarzać innym warunki do rozwiązywania problemów, nie zaś rozwiązywać je za nich! Miłość oznacza zatem szacunek dla innych, dla ich osobowości, dla ich przekonań* [Albisetti, 2002: 131].

Miłość odgrywa szczególnie istotną rolę w koncepcji człowieka zaproponowaną przez Fromma [2000: 94]. Dla niego miłość jest aktywną siłą w człowieku. Jej działanie to przede wszystkim danie, w którym przejawia się troska, poczucie odpowiedzialności i poszanowanie dla drugiej osoby. *Miłość jest twórczą aktywnością. Zakłada troskę, wiedzę, reagowanie, afirmacje i radość – nakierowane na osobę, drzewo, obraz, ideę... Kochać znaczy powoływać do życia, powiększać jej lub jego życiową aktywność.*

Wojciszke [2004: 8-19], powołując się na teorię Roberta J. Sternberga, podaje trzy składniki miłości: intymność, namietność i zaangażowanie. Intymność, to wszelkie pozytywne uczucia i działania wzmagające przywiązanie i wzajemną zależność partnerów. Na tak pojmowaną intymność składają się:

- pragnienie dbania o dobro partnera,
- przeżywanie szczęścia w obecności partnera i z jego powodu,
- szacunek dla partnera,
- przekonanie, że można nań liczyć w potrzebie,
- wzajemne zrozumienie,
- wzajemne dzielenie się przeżyciami i dobrami duchowymi i materialnymi,
- dawanie i otrzymywanie uczuciowego wsparcia,
- wymiana intymnych informacji,
- uważanie partnera za ważny element własnego życia;

Nie wszystkie te emocje muszą być odczuwane. W każdym razie wynikają one z umiejętności komunikowania się, wzajemnego zrozumienia i udzielania wsparcia i pomocy osobie kochanej. Dynamika intymności jest łagodna. Siła uczuć rośnie powoli i powoli także opada. Namietność to emocje zarówno pozytywne (tkliwość, radość, pożądanie), jak i negatywne (ból, zazdrość, niepokój), bardzo silnie

przeżywane przez partnerów. Stanom tym towarzyszy silna motywacja do połączenia się z obiektem miłości, fizycznej bliskości, kontaktów seksualnych. Często miłość utożsamiana jest z namiętnością. Dynamika namiętności w początkowym etapie zakochiwania się jest bardzo silna i niepodatna na świadome kierowanie. Tak jak szybko namiętność rośnie, tak samo szybko opada i choć jest to fakt nieunikniony, spadek namiętności nie jest równoznaczny z końcem miłości. Zaangażowanie możemy rozumieć jako decyzje, uczucia i myśli mające na celu przekształcenie miłości w trwały związek. Jest to świadoma decyzja, co do tego, czy chcemy zostać w danym związku, czy jest on dla nas satysfakcjonujący. Jest to więc składnik miłości, którego nasilenie sami kontrolujemy. Silne zaangażowanie może być czynnikiem skutecznie podtrzymującym dany związek. Wraz z początkiem miłości, gdy dwoje ludzi decyduje się na bycie razem, zaangażowanie stopniowo rośnie. Gdy osiągnie ono swój maksymalny poziom, to zazwyczaj utrzymuje się na nim do końca trwania związku.

Te trzy składniki miłości w różnych relacjach występują w różnym natężeniu. W początkowych stadiach miłości pojawia się namiętność i intymność. Te składniki częściej są dominującymi w relacjach młodych ludzi. Gorąca miłość nie trwa wiecznie, a jeśli nie towarzyszy jej zaangażowanie, może nawet wygasnąć. Jeśli jednak intymności i namiętności towarzyszy zaangażowanie, to mamy do czynienia z miłością dojrzałą, często występującą w relacjach małżeńskich, także wśród osób starszych. Te różne proporcje intymności, namiętności i zaangażowania nadają specyficzną postać relacjom występującym między dwoma osobami i powodują, że są one niepowtarzalne i wyjątkowe.

3. Miłość a pojęcie osoby

Miłość, nawet jeśli jej źródłem lub oparciem jest bodziec seksualny czy też zaspokojenie seksualne, widzi drugą osobę jako byt, którego nie można zredukować do przedmiotu. W spojrzeniu innej osoby, w perspektywie miłości drugi człowiek staje się partnerem, a tym samym postrzeganie go jest jedynie wtórnie zależne od jego cech możliwych do zdefiniowania przedmiotowo. W miłości człowiek jest kochany takim, jakim jest. Można też widzieć drugiego człowieka przez pryzmat wartości, jaką stanowi, wartości, której nie da się zdefiniować. Tę drugą osobę widzi się nie jako przedmiot, ale jako odnośny „obraz samego siebie”.

Martin Buber [1991] rozbudował fenomen miłości personalnej do teorii związku dialogicznego. W takim związku ludzie wybierają siebie wzajemnie lub odnawiają ten wybór w kolejnych decyzjach miłości. W ten sposób miłość może się stale odnawiać, nawet gdy osłabł seksualny magnetyzm, „chemia” nie odgrywa już roli priorytetowej, a projekcje idealistyczne zanikają lub osłabiają się. W odróżnieniu od erosa miłość jest zasadą selekcji działającą intencjonalnie. Według koncepcji Bubera

brzmi to: „wybieram ciebie”, w tobie szukam swojego Ty – nie swojego Ja, a Ty szukasz we mnie swojego Ja. Poszukiwanie spotkania w bycie osobowym, umiejętność przejęcia w nim bytu osobowego drugiej osoby, to właśnie konstytuuje związek oparty na miłości. Miłość jest odpowiedzialnością Ja za Ty. W miłości jest coś z wyłączości, ale nie wynika to ze ślepoty, lecz z rozszerzonej i pogłębionej perspektywy. Miłość otwiera oczy. Miłość jest ekstremalnym przypadkiem sympatii. Miłość wychodzi bez wątpienia poza granice zobowiązania, ale jako związek polegający na podjętej przez samego siebie decyzji na kogoś drugiego, musi takowe zobowiązanie zawierać. Miłość jest zobowiązaniem szczególnym, a – jeśli się uda – nagrodzi nas najwyższym dobrem wzajemności i zaspokojeniem płynącym z głębi istoty, ponieważ miłość daje również uznanie. Dobre samopoczucie odnalezione w miłości jest również wynikiem takiego uznania. Miłość rozumiana jako niezmiennie uznanie może wspierać i dodawać odwagi również i po osłabnięciu podnieć erotycznych, jak może mieć to miejsce w długoletnich związkach partnerskich późnej fazy życia.

4. Rodzaje miłości

Jest wiele klasyfikacji miłości. Różni autorzy wymieniali od 2 do 18 rodzajów miłości [Wojciszke, 2004: 232-233] Wszystkie one opierają się na podziale wywodzącym się z Grecji, a dotyczącym rozróżnienia między **Erosem** (miłość namiętna i romantyczna) a **Storge** (łagodna miłość przyjacielska). Jednym z podziałów jest ten zaproponowany przez Johna Lee, który wyodrębnił sześć typów miłości [Kalicki, 1990: 41-51]:

1) Storge. Miłość zrównoważona, czuła, przyjacielska, w której partnerów silnie łączy intymność i założenie, że bez względu na wszystko zostaną przyjaciółmi. Intymność fizyczna pojawia się później i rzadko, jeśli wystąpi, staje się źródłem radości. Miłość tego typu porównać można do miłości między rodzeństwem. Najważniejsze jest by być z partnerem duchowo i jako jego najlepszy przyjaciel. Dla tego typu miłości drobne przeszkody są do pokonania. Nawet czasowe rozłąki nie stanowią dla niej problemu.

2) Eros. Miłość eros jest odpowiednikiem miłości romantycznej. Charakterystyczne dla tego typu miłości jest zafascynowanie kochaną osobą. Osoby prezentujące ten typ wierzą w miłość od pierwszego wejrzenia i jest to wręcz pożądaną, by w taki właśnie sposób zakochać się i stworzyć związek doskonały, w którym miłość będzie wieczna. Partnerzy pragną być do siebie podobni, jak najwięcej czynności wykonywać wspólnie. Charakterystyczny też jest silny pociąg fizyczny, dlatego też dość wcześnie uwzględniany jest element seksualności. Partnerom zależy na tym, by drugiej osobie dostarczać jak największej przyjemności, w tym także w sferze seksu.

3) Ludus. Ludus traktuje miłość jako zabawę. W grze tej polega głównie na tym, by zwyciężyć, a więc wykazać się większymi zdolnościami, dowieść swej wyższości nad partnerem. Seks w takim związku, to forma zaspokojenia jedynie własnych przyjemności. Jeśli w sferze seksualnej wystąpią jakieś problemy, to zamiast starać się je rozwiązać, przedstawiciele tego typu miłości poszukają raczej nowego partnera. W wyrażaniu ludus nierzadko obserwuje się koncentrację na własnej osobie.

4) Mania (jako kombinacja eros i ludus). Miłość maniacka jest intensywna i obsesyjna, często myśl o partnerze jest przyczyną ciągłego lęku przed jego utratą. Polega na stałej potrzebie podtrzymywania uczuć i uwagi przez partnerów, a także nieustannego rozpraszania wątpliwości, co do wierności i zaangażowania

5) Pragma (ludus i storge). Pragma to miłość praktyczna. Przedstawiciele tego typu inwestują w miłość. Jest to dla nich kalkulacja zysków i strat, jakie mogą ponieść, angażując się w dany związek. Związek jest możliwy tylko z partnerem, który odpowiada tak kochającym osobom ze względu na pochodzenie i warunki życiowe.

6) Agape (eros i storge). Miłość agape jest miłością ofiarną, pełną poświęcenia i troski o drugą osobę. W miłości tej łatwo zapomina się o sobie, myśląc o szczęściu partnera. Jest to moralny ideał miłości w etyce chrześcijańskiej jak i innych religii. Oznacza troskę o osobę kochaną bez oczekiwania czegokolwiek w zamian.

5. Badania na temat seksualności w wieku podeszłym

Pojęcie seksualności rozwinęło się w XVIII wieku. Mianem tym określano naturalną siłę, którą, by nie stała się niszczącą dla człowieka i społeczeństwa, należy skanalizować i uporządkować. W XIX wieku seksualność jest rozumiana jako popęd i pociąg, albo w rozumieniu romantycznym, jako klucz do tajemnicy. W XX wieku przeważa perspektywa medyczna, a dzięki temu i psychologia głębi Freuda, jako podniesienie seksualności do rangi nauki. Dziś rozpowszechniona jest raczej Pragmatyczna postawa pomocy, mającej na celu wspieranie i rozwijanie seksualności, jako emancypacji kobiety i tego, co kobiece, ale również emancypacji uczucia miłości i seksualności osób starszych. Z tym wiąże się najczęściej również zamiar poprawienia warunków dostępu do seksualności. „Zakłócenia” wszelkiego rodzaju szkodzące seksualności późnej fazy życia mają zostać usunięte [Rosenmayr, 1996: 93-94]

Mówiąc o badaniach dotyczących seksualności ludzi w starszym wieku, trzeba wyraźnie powiedzieć, że badań tych nie ma zbyt wiele (szczególnie w Polsce). Wiąże się to m.in. z tym, że ludzie starsi niechętnie rozmawiają na te tematy, czy wypełniają ankiety. Dlatego też dawniejsze próby badawcze mogły dostarczać mniej informacji nie z powodu posiadania uboższego życia seksualnego, ale z braku chęci opowiadania o nim [Stuart-Hamilton, 2006: 157-158]. Co piąty Polak po 60. roku

życia deklaruje zadowolenie ze swojego życia seksualnego. Nie wiadomo jednak co kryje się za tym deklarowanym „zadowoleniem” – czy sama aktywność seksualna, czy może tylko odczuwanie komfortu w związku, przy np. braku tej aktywności [Jodko, 2007: 55].

W naszej kulturze funkcjonuje wiele mitów dotyczących seksualności osób starszych. Jednym z nich jest ten, że pociąg seksualny słabnie wraz z wiekiem. Nie jest to prawdą. Ludzie w późniejszym wieku są tak samo zainteresowani tą dziedziną życia, nawet jeśli zwykle wraz z wiekiem coraz rzadziej uprawiają seks. Następny mit mówi o tym, że ludzie starzy nie mogą być *sexy*. Nie jest to prawdą, bo przecież obecnie wiek 60-70 uważany jest za wiek średni, a więc dlaczego mieliby w sile życia być pozbawieni seksapilu [Hansen, Linklerrer, 2007: 235-238]?

Style życia osób starszych w odniesieniu do ciała, intymności i seksualności różnią się w zależności od wykształcenia, mobilności społecznej i kontaktu z mediami, jak również od stopnia dysponowania zasobami ekonomicznymi, ale i zależnie od reprezentowanej warstwy społecznej. Seksualność, eros i poczucie szczęścia w późnej fazie życia zależą od tych właśnie cech społecznej i ekonomicznej sytuacji życiowej, ale również i od możliwości działania, np. wykazywanie odwagi niezbędnej do realizacji spotkania. Poznawanie na nowo i definiowanie na nowo własnych sposobów zachowania się w sferze intymnej i seksualnej wraz z postępującym procesem starzenia się potęguje się wśród grup osób lepiej wykształconych, aktywnie partycypujących i bardziej zaangażowanych, niż dzieje się to w przypadku pozostałych osób starszych. Osoby starsze w procesie starzenia się były i są nastawione na raczej skromne zadowalanie się „byle czym”. W przypadku nowych seniorów stwierdza się zarówno obecność potencjału rozwojowego, jak i zwracanie większej uwagi na własne korzyści w odniesieniu do doznań seksualnych.

Seksualność jako kompleks składający się z ocen, aspiracji, zachowań i aktywności nie musi jako taki zanikać w podeszłym wieku. Podobnie jak na sam proces starzenia się, również i na seksualność w procesie starzenia się można wywierać wpływ i kształtować je. Seksualność nie jest zwykłym linearnym procesem biologicznym. Zachodzące zmiany są warunkowane wieloma czynnikami, które nie muszą być zależne od wieku. Dzięki większej wiedzy o sobie samym i o partnerze można osiągnąć niesamowite rezultaty wzmacniając uczucie bliskości.

Można stwierdzić, że nie ma niczego nadzwyczajnego w szeroko rozumianej aktywności seksualnej seniorów. Trzeba jednak pamiętać o dynamice zmian starzejącego się ciała, które zmienia nieco podejście do aktywności seksualnej. *Jeśli osoba w trzecim wieku spodziewa się, że jej ciało będzie reagowało w podobny sposób tak jak za młodych lat, to z całą pewnością doświadczenie to okaże się dla niej frustrujące i będzie przyczyną niezadowolenia. Kiedy jednak człowiek nauczy się akceptować fakt bycia starym i zaadoptuje się do zmian zachodzących w ciele, seks może okazać się satysfakcjonujący. Seks dla młodych jest szybki i gwałtowny. Starsi muszą dorosnąć do bardziej wysublimowanych i wyrafinowanych sposobów życia*

seksualnego i znaleźć nową perspektywę seksualnego zadowolenia. Może on wzbogacić różne wymiary doświadczenia a także kompensować różnego rodzaju niedostatki osób starszych [Muszyński, 2007: 125].

Późna erotyczna miłość w sposób decydujący zależy od związku czy związków partnerskich. Dopiero wówczas, gdy seniorzy zaczną się zastanawiać, jakie znaczenie ma dla nich miłość i partnerstwo, dochodzą do wniosku, że są to potrzeby, które człowiek – czy to kobieta czy mężczyzna – może posiadać w każdym wieku. Jakie znaczenie ma związek partnerski dla człowieka? Miłosny związek może oznaczać Hamann, Derichs-Kunstmann, 1980: 103]:

- Kobieta/mężczyzna doświadcza czułości.
- Kobieta/mężczyzna ma człowieka, z którym rozmawia o wszystkim.
- Kobieta/mężczyzna ma człowieka, który pomaga, gdy potrzebuje się pomocy.
- Kobieta/mężczyzna czuje się dobrze z uczuciem bycia kochanym.
- Kobieta/mężczyzna ma kogoś, kto go rozumie i jest przez niego rozumiany.
- Kobieta/mężczyzna ma kogoś, kto akceptuje go ze wszystkimi dziwactwami i przyzwyczajeniami i akceptuje go takim, jakim jest.
- Kobieta/mężczyzna ma kogoś, z kim może coś robić.
- Kobieta/Mężczyzna ma kogoś, kto ma takie same zainteresowania.
- Kobieta/Mężczyzna ma człowieka, do którego ma zaufanie i który mu ufa.
- Kobieta/Mężczyzna ma kogoś, z kim może zaspokajać swe potrzeby seksualne.

Nie są to oczywiście wszystkie z tych pozytywnych przeżyć, których można doznawać, posiadając partnera. Pewne jest również i to, że każdy człowiek, czy to młody czy stary, czy to kobieta, czy mężczyzna, każdemu z tych punktów może przypisywać inne znaczenie.

Ale jeśli uznamy, że w każdym wieku człowiek ma prawo mieć osobę zaufaną, doświadczać czułości i osiągać jeszcze dużo więcej takich rzeczy, które też chcemy mieć, będąc młodzi, to dlaczego starszym ludziom odmawiać potrzeby zaspokojenia swoich pragnień seksualnych?

Wielu starych ludzi, świadomych swych potrzeb seksualnych, boi się do tego przyznać swoim rówieśnikom, a nawet swojemu partnerowi. Boją się ośmieszenia i obawiają się, że ich rówieśnicy wychowani w dawnych wyobrażeniach o moralności mogą z tego powodu nimi pogardzać.

Czynniki kulturowe to ważne przesłanki dla wytwarzania wyobrażeń wartości. Stają się one integralną częścią procesów motywacyjnych i decyzji osób starszych w odniesieniu do ich nastawień seksualnych i sposobów zachowań. Elementy kulturowe, w określonych warunkach, wspomagają radość płynącą z miłości i odgrywają dużą rolę w procesie wywierania wpływu na zachowania.

Nadal występująca społeczna deprecjacja seksualności osób starszych znajduje swój wyraz również w stosunkach między generacjami w rodzinie. Niektóre dorosłe dzieci mają kłopoty z zaakceptowaniem zachowań seksualnych starych rodziców,

szczególnie wtedy, gdy rodzice się rozwodzą i ponownie wstępują w związek małżeński, lub gdy jedno z rodziców jest owdowiałe.

Twierdzenie, że każdy człowiek, czy to mężczyzna, czy kobieta, od pierwszej do ostatniej minuty swego życia jest istotą seksualną, jest bardzo stare. Jednak nadal nie jest ono jeszcze szeroko rozpowszechnione. Może nawet w niektórych rodzinach wyciągnięto z niego wnioski, wychowując już nieco inaczej dzieci, ale nadal w wielu wypadkach osobom starszym odmawia się prawa do posiadania potrzeb seksualnych. W każdym razie nie możemy nadal myśleć, że seksualność szuka takich samych form wyrazu we wszystkich fazach naszego życia. Szczególnie forma tego cielesnego połączenia kobiety i mężczyzny może zmieniać się w zależności od wieku, a i jego znaczenie może ewoluować ustępując miejsca innym formom wymiany czułości. Intymność staje się wprawdzie spokojniejsza, ale radość z przebywania razem bynajmniej się nie zmniejsza. W praktycznie nieodczuwalnym na co dzień procesie starzenia się dokonują się zmiany w ciele i duszy. Nasze życie, czy jako kobiety, czy też mężczyzny, prowadzi nas stale z jednego etapu do drugiego, a każdy z tych etapów wykazuje swoje własne cechy, zalety i wady. Obszar seksualności da się pojmować jako droga dojrzewania całej osoby. Rozwój, występujący także w obszarze seksualności, jest kolejną przyczyną tego nigdy nie kończącego się procesu dojrzewania w późnym wieku dorosłym. A wraz z upływem lat i różne fazy współżycia intymnego zmieniają swe znaczenie. To jest jeden z powodów, dla których miłość może odnawiać się, dając stale nowe przeżycia.

6. Podsumowanie

Co można zrobić dla pomyślnego starzenia się i jak przeciwdziałać przedwczesnej degradacji? To pytanie jest istotne dla wszystkich ludzi. Można założyć, że w tym celu trzeba wspomagać pozytywne aspekty wewnętrznej dojrzałości i coraz większej kompetencji. Kontrola takiej degradacji oznacza zapobieganie występowaniu lub hamowanie procesów chorobowych prowadzących do ciężkich ograniczeń natury fizycznej i psychicznej, jak również ciężkich chorób chronicznych. Brakuje jednak ciekawych i motywujących pomysłów społecznych na dobry wiek podeszły. Taki stan rzeczy spowodowany jest tym, że nasze społeczeństwo koncentruje się głównie na korzyściach materialnych i postawie konsumpcyjnej. Ponadto można sobie jeszcze zadać pytanie, dlaczego filozofowie, socjologowie i inni naukowcy, oprócz zwykłych opisów, nie wypracowali praktycznie żadnych wizji w odniesieniu do podeszłego wieku. Wprawdzie istnieją programy o istotnym znaczeniu dla praktyki, które do pojęć kompetencja czy kompensacja oferują praktyczną ich realizację. Ale ostatnio na gruncie zróżnicowanych poglądów powstają propozycje kształtowania i koncepcje interwencyjne, np. w odniesieniu do „produktywnego starzenia się”, a pod tym pojęciem należy rozumieć zarówno indywidualną,

jak i grupową samopomoc organizowaną na bazie specyficznych dla wieku czy też nie związanych z daną generacją sposobów aktywacji i politycznej partycypacji, mające na celu niedopuszczenie do całkowitego pozbawienia funkcji społecznych osób w wieku emerytalnym.

I tu należałoby wrócić do pojęcia miłości różnie rozumianej, jako do tego pojęcia, które przyczynia się do poprawy jakości życia, które przyczynia się do pomyślnego starzenia się. Nie można w starszym wieku skupiać się tylko na sprawach seksu (czy on jest, czy go nie ma) Właśnie ten ostatni etap życia, to całe duchowe bogactwo miłości dwojga ludzi, miłości wieku sędziwego, dojrzałej, już nieskażonej egoistycznym wyrachowaniem. Dojrzała miłość sprzyja zdrowiu psychicznemu, kontaktom z innymi ludźmi, oraz zachowaniu zdrowia i pogody ducha. Opóźnia proces starzenia się, ułatwia pokonywanie kryzysów. Z jednej strony miłość odnosi się do posiadania i używania, a z drugiej strony jest gestem, altruistycznym poświęceniem się i obdarowywaniem, zwróceniem się do ukochanej osoby, do dziecka, do rodziców, przyjaciela, jak i ku dobrom materialnym. Wynikająca z osobowej natury partnerów małżeńskich i z charakteru małżeństwa, miłość powinna być w pełni ludzką miłością. Określenie to ujmuje miłość jako uczucie, nastawienie, doskonałenie, wzrost, duchowe wyrażanie oraz wrażenie cielesne. Ujmowanie miłości w późnym wieku w takim właśnie wymiarze umożliwia ukierunkowanie jej na realizację pełni człowieczeństwa.

Literatura:

- Albisetti V, 2002, *W poszukiwaniu szczęścia*, Wydawnictwo WAM, Kraków, 147 s.
- Bień B., 1997, *Starzenie pomyślnie versus zwyczajne*, „Gerontologia Polska”, t. 5, nr 4, 40-44
- Buber M., 1991, *O Ja i Ty*, w: *Filozofia dialogu*, wybrał B. Baran, Wydawnictwo „Znak”, Kraków, 279 s.
- Fromm E., 1995, *Mieć czy być*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań, 303 s.
- Fromm E., 2000, *O sztuce miłości*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 131 s.
- Hamann M., Derichs-Kunstmann K., 1980, *Es muß nicht bei der „ersten Liebe“ bleiben Liebe und Partnerschaft im Alter*, w: Manfred Borchert, Karin Derichs-Kunstmann, Margret Hamann (Hg.), *Un-Ruhestand. Bewußt Älterwerden/Aktiv im Alter*, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, 253 s.
- Hansen M.V., Linkletter A., 2007, *Najlepsza reszta życia*, W drodze, Poznań, 350 s.
- Jodko A., 2007, *Aktywność seksualna w podeszłym wieku. Przeshkody i ograniczenia oraz możliwości instytucjonalnej pomocy*, [w:] A. Fabiś (red.), *Instytucjonalne wsparcie seniorów – rozwiązania polskie i zagraniczne*, Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała, 53-67

- Kalicki P., 1990, *O miłości, małżeństwie i rodzinie. Od starożytności do Jana Pawła II*, Dziennikarskie Stowarzyszenie Wydawniczo-Produkcyjne ROY, 214 s.
- Muszyński, M., 2007, *Rozważania dotyczące aktywności seksualnej osób w trzecim wieku*, „Gerontologia Społeczna”, nr 1(2), WSHE w Łodzi, 119-125
- Robbins J., 2006, *Zdrowi stulatki*, Wydawnictwo PURANA, Wrocław, 347 s.
- Rosenmayr L., 1996, *Altern im Lebenslauf*, Vanenhoeck&Ruprecht, Göttingen, Zürich, 124 s.
- Stuart-Hamilton I., 2006, *Psychologia starzenia się*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań, 303 s.
- Wojciszke B., 2004, *Psychologia miłości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 258 s.

Love as a factor in the succesful ageing

Love is a feeling which manifests in relationships to another person, with strong wish to have close contact, to talk or to stay together. Between man and woman sexual desire usually appears. Love is composed of three elements: intimacy, passion and commitment, which are in different proportions according too many factors (age, religion, social and cultural environment and others). These differences make love as very personal and unique feeling without age limits.

It should be nothing extraordinary in senior's sexual life. Because of culture restricts and fear to make them ridiculous many elderly people are afraid to confirm their sexual activity even this is a basic human right in every age.

Informacja o autorze:

Małgorzata Dzięgielewska – dr n. hum., starszy wykładowca w Zakładzie Andragogiki i Gerontologii Społecznej UŁ. Główne obszary badawcze to codzienność osób dorosłych, problemy kobiet, osób starszych. Autorka ponad 80 publikacji z zakresu andragogiki i gerontologii społecznej. Najważniejsze z nich to: *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, redaktor i autor artykułu, Łódź 2000, Biblioteka Edukacji Dorosłych; B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006; *Filozofia codzienności*, [w:] *Idee pedagogiki filozoficznej*, p. red. S. Sztobryn, B. Śliwerski, Łódź 2003 Wyd. UŁ, *Przeżywanie codzienności przez seniorów*, [w:] *Uniwersalne problemy andragogiki i gerontologii*, red. E. Dubas, Łódź , 2007, Wyd. UŁ
e-mail: maldzie@uni.lodz.pl