

# Czy być starym to wstyd?

Data publikacji: 13.04.2018 12:00

W czwartek (12.04) prof. dr Maria Zrałek odpowiedziała na pytanie "Czy być starym to wstyd". Taki tytuł nosiła prelekcja, zaplanowana w ramach kolejnego spotkania plenarnego cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, które odbywają się cyklicznie na terenie Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie.

□

Prof. Dr Maria Zrałek to nauczyciel akademicki oraz przewodnicząca Śląskiej Rady ds. Seniorów i ekspert ds. osób starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Jak wskazuje Maria Zrałek środowisko seniorów jest grupą o ogromnym potencjale, który należy wykorzystać. Niestety, w większości przypadków kapitał ten jest ograniczany przez wciąż obecne w społeczeństwie stereotypy.

***- Starość to nie jest żaden wstyd. Wciąż w mediach można znaleźć wiele produktów, które w jakiś sposób mają spowolnić proces starzenia, bądź zniwelować jego skutki. Odczuwamy presję, że musimy zawsze wyglądać młodo i pięknie, a gdy nam się nie udaje możemy obawiać się wykluczenia. W rzeczywistości starość czeka każdego i nie uda się jej w żaden sposób zatrzymać. Nie jest to żaden wstyd, tylko normalny etap życia*** – tłumaczyła w czasie trwania wydarzenia prowadząca.

Dodatkowo uczestnicy prelekcji mogli dowiedzieć się w jaki sposób pogodzić się z własną starością. Przede wszystkim należy ją zaakceptować. Wiek, w którym człowiek uznawany jest już za seniora, wcale nie jest żadną barierą, po której przekroczeniu z życia się już nie korzysta. Wręcz przeciwnie, seniorzy powinni o siebie dbać i przede wszystkim robić to, na co mają ochotę.

Przez stulecia wiek osób, które uznawane są w społeczeństwie za seniorów, ulega zmianie. O ile na początkach cywilizacji średnia wieku wynosiła około 20 lat, dziś jest znacznie wyższa, w związku z czym zmienił się również wiek, w którym ktoś może zostać określony mianem seniora. Senior nie powinien jednak być utożsamiany z osobą niedołądną, czy też niesamodzielną. Z życia powinno korzystać się w każdym wieku, seniorzy nie powinni więc zamykać się w swoich domach, czy też na siłę udawać osoby młodsze. Seniorzy są bardzo ważną grupą społeczną, która nie powinna mieć na punkcie wieku absolutnie żadnych kompleksów.

JŚ