

Zdrowie i starość w Azji – wybrane aspekty

Health and aging in Asia – selected aspects

Uniwersytet Medyczny w Poznaniu
Wydział Nauk o Zdrowiu
Zakład Psychologii Klinicznej

Wstęp

Dwudziesty pierwszy wiek jest okresem wzrastającej dominacji Azji w świecie. Dominacja owa dotyczy nie tylko wzrastającej roli gigantów gospodarczych, jakimi są Japonia, Chiny, czy dynamicznie rozwijające się Indie. Kontynent azjatycki nie jest dobrze znany obywatelom świata zachodniego w aspekcie jego niezwykłej duchowości i reguł regulujących harmonię życia społecznego. Są one obecne u ludów zamieszkujących rozległy obszar rozciągający się od Azji Mniejszej i łańcucha Uralu na północy, po Japonię, obejmując ludy wyznające Islam, Hinduizm, Buddyzm, czy Shinto w Japonii, jak też wiele innych odmian religii lokalnych odzwierciedlających odmienne formy duchowości. Niniejszy tekst jest próbą przybliżenia pojęć, na które zwraca uwagę coraz większa liczba badaczy z szeroko rozumianych dziedzin nauk społecznych.

Nauki Konfucjańskie i szacunek dla ludzi starych

Unikalnym aspektem filozofii chińskiej, silnie oddziałującym na inne kraje regionu jest brak rozróżnienia pomiędzy systemem filozoficznym i religijnym, w rozumieniu bliskim światu kultury zachodniej. Dla umysłowości wschodniej niewielka jest różnica pomiędzy wiarą a wiedzą. Termin „religia” w chińskim znaczeniu oznacza *Chiao*, który z definicji służy określeniu czynności nauczania lub systemu nauk. W szczególności rzecz idzie o system nauk moralnych. W pojęciu *Chiao* zawiera się wykształcenie wśród ludzi wiary w bóstwo, jednak zarazem słowo to zawiera system nauk i przykazań jak żyć moralnie, by osiągnąć wgląd, zdrowie i spełnienie.

Wschodnia Azja jest ukształtowana według zasad polegających na otaczaniu szacunkiem osób starych. Tradycja szacunku była obecna przez wiele pokoleń wśród Japończyków, Chińczyków, czy

Koreańczyków. Zasady szacunku dla starszych zaszczerpione zostały za sprawą nauk Konfucjusza, filozofa żyjącego w latach 551-479 p.n.e., uznawanego powszechnie za najwybitniejszego filozofa chińskiego. Głównym tematem rozważań były szeroko rozumiane zagadnienia społeczne, obejmujące skomplikowaną problematykę stabilizującą społeczeństwa, przywracającą im harmonię, pojedynczym ludziom zaś - mądrość i lojalność. Dzieło Konfucjusza obejmuje przepisy i wytyczne, które powinny być traktowane jako wskazówki dla obywateli, dotyczące tego, jak powinni być traktowani rodzice, rodzeństwo, małżonkowie i przyjaciele. Tradycyjnym elementem nauk Konfucjusza jest poczucie powinności, jakie potomkowie winni odczuwać wobec przodków. Zakres oddziaływań nauk Konfucjusza był ogromny i uzasadnionym jest pogląd, że wzorce społeczne, które narzucał w swych dziełach stanowią fundament organizacji życia społecznego państw Azji Wschodniej. Drugi, ważny nurt, kształtujący postawy moralne stanowi buddyzm (Kamiya, 1966). W Japonii kształtujące mentalność strumienie płynęły trzema głównymi nurtami. Obok konfucjanizmu i buddyzmu, istniała lokalna religia - shinto. Jej dwoma zasadniczymi aspektami są kult przyrody oraz kult przodków (Suzuki, 1979; Tagaya, Okuno, Tamura, 2000).

W tej części świata powszechnym prawem, a nawet więcej – normą społeczną jest okazywanie szacunku dla dziadków i rodziców, starszego rodzeństwa oraz nauczycieli. Opieka, szacunek i troska wyświadczone starszym osobom, są synowskim obowiązkiem (czasem nazywaną nabożnością synowską) wobec nich, będąc formą spłaty

długu opieki zaciągniętego we wcześniejszych latach. Nauki Konfucjusza były bardzo szczegółowe, nakazywały taką opiekę nad starymi rodzicami, która nie niesie niepokoju, lecz przeciwnie, spokój i zadowolenie. Zadowolenie rodziców jest imperatywem. Nawet posiłki powinny być przygotowywane według gustów starszków. Zalecenia obejmowały także sposób ekspresji werbalnej. Wskazówki dotyczyły nie tylko doboru słownictwa, ale też jego artykulacji. W Japonii do dziś powszechnie jest używanie języka honoratywnego w relacjach z osobami starszymi i zajmującymi wyższą pozycję społeczną lub piastującymi godności państwowe. W ten sposób język stał się nie tylko narzędziem komunikacji międzyludzkiej lecz także formą umiejscawiania człowieka we właściwym dla niego miejscu w strukturze społecznej. Reguły językowe służą też sytuowaniu rozmówców w bezpośredniej relacji względem siebie. Jednym z elementów ekspresji pełnionej roli społecznej jest stosowanie właściwego dla niej języka (Benedict, 1992). W uroczysty sposób obchodzone są sześćdziesiąte urodziny. I znów, normą społeczną jest przekazanie obowiązku pamięci o urodzinach na ręce dorosłego dziecka. Z jednej strony Konfucusz zaleca, ażeby sprawić rodzicom przyjemność składając życzenia urodzinowe, z drugiej strony, wskazana jest troska o to, że zestarzał się o jeszcze jeden rok. Sześćdziesiąte urodziny stanowią sygnał, że cykl życia przesunął się o kolejne, istotne ogniwo.

Ważnym elementem zwyczajów rodzinnych jest obdarowywanie prezentami przy różnych okazjach. Te mają bezpośredni walor materialny bądź symboliczny. Częstym

podarunkiem są pieniądze, подарowane w ozdobnych kopertach, odzież, ręcznik etc. Zwyczaj obdarowywania posiada specyficznie azjatyckie znaczenie, dowodzi istnienia więzi pomiędzy obdarowywanym a obdarowującym, która jest wyrazem istniejącej czci i szacunku obecnej w tej relacji. Jej brak jest źródłem wstydu i żalu. Hańbą dla dorosłych dzieci jest niemożność sprawowania opieki nad umierającym rodzicem. Stąd rola rodziny w opiece nad umierającym posiada ogromne znaczenie, bowiem pacjent, który umiera w niepokoju dyskredytuje starania rodziny o właściwą pielęgnację. Mimo rozwoju form opieki paliatywnej i hospicjów w zamożnej Japonii, niezmiennie powinnością rodziny jest towarzyszenie umierającemu. Osieroceni skutkiem nauk konfucjańskich, zobowiązani są okazywać szacunek zmarłemu i odnoszenia się do niego w taki sposób, jakby był obecny wśród żywych. W Azji Wschodniej powszechnym zwyczajem jest czczenie rocznicy śmierci przodka w świątyni buddyjskiej, do której zabierana jest tabliczka pamiątkowa z wrytym imieniem zmarłego, często też jego fotografia. Po nabożeństwie rodzina spotyka się przy zastawionym stole i rodzice zachęcają dzieci do tego, by wspominały zmarłego przodka i opowiadały wspólnie przeżyte historie. Właściwe dla tego regionu jest położenie akcentu na kultywowanie więzi społecznych dających poczucie przynależności społecznej, w których jednostka odnajduje źródło swych identyfikacji tożsamościowych.

Dbłość o harmonię, spokój seniora i więzy rodzinne obecne są w zmaganiach się ze stresem choroby, ale też w zdrowiu. Podobne zasady obejmują relacje obecne

na wszystkich etapach opieki nad chorym seniorem. Doniesienia wykazują, że japońscy lekarze, kierując się troską o równowagę emocjonalną, zanim poinformują o chorobie zagrażającej życiu, uwzględniają większą liczbę okoliczności i czynników niż to czynią ich koledzy z Ameryki (Orpett, 1999). Japońscy lekarze nie traktują obligatoryjnie obowiązku przekazywania choremu prawdy o jego diagnozie. Skłaniają się raczej do postrzegania swych powinności w kategoriach właściwego rozpoznania czy pacjent odczuwa potrzebę poznania prawdy oraz, a może przede wszystkim, czy jest w stanie podźwignąć wiedzę o zagrażającej życiu chorobie? Społecznie uznawaną regułą jest zatem informowanie członków rodziny chorego o stanie ich bliskiego, traktując krewnych jako te osoby, na których spoczywa kryterium społecznej odpowiedzialności. Podejście do chorego starca, styl komunikowania się z nim oraz zakres poinformowania o stanie zdrowia, są czynnikami, za które odpowiedzialna jest rodzina i najbliżsi. Jeżeli rodzina jest zdolna pokonać wszelkie trudności opieki i wywiązuje się z obowiązku pielęgnowania, zazwyczaj spotyka się z uznaniem ze strony lekarzy, którzy mówią, iż jest *shikkari*. Słowo to, w dość swobodnym tłumaczeniu oddaje takie znaczenia jak: siła, odpowiedzialność, zdolność do dojrzałej postawy. Japońska rodzina tymczasem oczekuje, że lekarz zaakceptuje jej decyzje dotyczące stopnia poinformowania chorego i wiedzy o diagnozie (Morita, 2004; Orpett, 1999).

Pytanie o duchowość

Holistyczne rozważania o starości i zdrowiu muszą obejmować pytanie o sferę

sensu oraz duchowości nadającej znaczenie jednostkowemu życiu. Wśród krajów Azji Wschodniej występuje bardzo duże zróżnicowanie w sensie charakteru struktury społecznej, standardu życia, norm prawnych oraz panujących zwyczajów. Ogólnie biorąc, Azja to wielka różnorodność sposobów życia, wielość jego form ale zarazem, poza nielicznymi wyjątkami, ogromne ubóstwo. Czynnikiem łączącym mocno zróżnicowane społeczeństwa jest filozofia buddyjska oraz konfucjańskie wzory kulturowe wokół których oscylują wartości i symbole oraz estetyka codziennego życia (Orpett, 1999; Parkes, 2005; Rodgers, Wen-Jiuan, 2002).

Dbałość o rozwój osobowy, prawidłowe relacje z bóstwem i innymi ludźmi, bliskie są nie tylko narodom Dalekiego Wschodu. Sufizm jako zbiorcze określenie dla różnorodnych tradycji mistycznych Islamu wyrósł na terenach obecnego Iraku i Iranu, nie stworzył co prawda jednolitego systemu doktrynalnego, znajdują się w nim odniesienia wspólne dla tradycji buddyjskiej i chrześcijańskiej, z drugiej strony odnaleźć można elementy neoplatonizmu (Ahmadi Lewin, 2000). Proponuje ścieżki poznania duchowego i rozwoju wewnętrznego, jest szczególnym sposobem myślenia i życia w świecie. Zadaniem starości w kontekście biegu życia jest nabranie ufności do siebie, obiektywne spojrzenie na swe życie, harmonia wewnętrzna, większa otwartość na doświadczenia życiowe. Wizja życia społecznego, jaką nakreśla sufizm, jest zorientowana na rodzinę i społeczeństwo. Jej wytworem jest ego ponadjednostkowe, społeczeństwo ma charakter nieindywidualistyczny. Sufizm wywiera zdecydowany

wpływ na charakter relacji międzyludzkich. Nieznane innym społeczeństwom jest znaczenie nadawane idei przyjaźni łączącej ludzi, które tak silnie jest obecne w Iranie. Oczekiwania wobec ludzi w wieku senioralnym dotyczą osiągnięcia pełnego rozwoju osobowego, mądrości, dojrzałości i wyciągania wniosków z doświadczeń życiowych. Rozwój osobowy, który powinien pojawić się w tej fazie życia umożliwia wyjście poza własny punkt widzenia i nieustanną troskę o innych, połączoną z tolerancją dla odmienności (Ahmadi Lewin, 2000).

Japonia i Korea Południowa są społeczeństwami postindustrialnymi, podczas gdy Chiny, Bangladesz i Tajlandia, mimo ogromnego wzrostu gospodarczego pierwszego ze wspomnianych krajów, nadal pozostają wobec nich opóźnione. Czynnikiem łączącym owe kraje jak i inne w regionie, jest żywa tradycja buddyjska wzbogacona wieloma jej lokalnymi formami oraz konfucjanizm regulujący charakter życia społecznego. Chrześcijaństwo i wyrastający zeń kodeks moralny we wspomnianych krajach ma charakter marginalny. Zasadniczym rysem postawy przeciętnego Japończyka wobec świata jest efemeryczność i zdolność do asymilacji. Japończyk, bardziej niż inny mieszkaniec regionu wie, że w każdej chwili może stracić wszystko, gdyż żyje w jednym z najbardziej aktywnych sejsmologicznie miejsc na świecie (Benedict, 1999). Trzęsienie ziemi o różnym natężeniu pojawia się tam niemal codziennie. W związku z owym żywiołem, w Japonii nie ma nic starego, porównywalnego wiekiem do powszechnie obecnych w Europie zabytków. Klimat jak też uwarunkowania sejsmologiczne nie pozwalają

na zachowanie trwałych dóbr materialnych (Suzuki, 1979; Tongprateep, 2000).

Analizując dogłębniej postawy i troski egzystencjalne ludzi starych i umierających, ukazują się charakterystyczne wątki, jak się należy spodziewać, właściwe dla azjatyckiej mentalności (Kamiya, 1966; Kim, Hisata, Kai, Lee, 2000; Suzuki, 1979). Stąd ważność wartości niematerialnych w myśli i postawie wobec życia. Pytania o źródła poczucia siły u prostych ludzi nawiązują do czynników związanych z wartościami buddyjskimi. Wyniki interesujących badań wśród zaawansowanych wiekiem Tajów świadczą o tym najdobitniej. Wieśniaków zapytano o sens słowa duchowość, o jego ewolucję na przestrzeni życia oraz zasoby, które są ważne w pokonywaniu trudności życiowych oraz na interesującą kwestię przekładania się wartości duchowych na subiektywnie odczuwany stan zadowolenia i zdrowia (Tongprateep, 2000). Prostota i mądrość udzielanych odpowiedzi warte są analizy i zastanowienia. Otóż starzy Tajowie uznawali, że przestrzeganie praktyk religijnych pozwala skutecznie radzić sobie ze zmiennymi kolejami losu, (który dla wieśniaka żyjącego na prowincji w Tajlandii nie jest łatwy). Inną konsekwencją życia, w którym obecne są takie praktyki, była zdolność zachowania nadziei oraz spokoju umysłu. Spokój umysłu osiągnano dzięki medytacji, czynom miłosierdnym oraz zdolności odczuwania zadowolenia w życiu. Kategoria praktyk religijnych związana była z okazywaniem miłosierdzia potrzebującym, opieką nad rodziną i dziećmi. Badani twierdzili, że w młodości zostali nauczeni konieczności ciężkiej pracy na rzecz rodziny, którą w dorosłym

życiu postrzegali jako naturalny obowiązek. Natomiast treść wierzeń religijnych oscylowała wokół uznania powszechności prawa karmy oraz nadzieja na wyzwolenie się od cierpienia po śmierci. Jak więc z powyższego wynika, źródła zadowolenia i spełnienie życiowe stanowią dla badanej grupy wypadkową wartości religii buddyjskiej i norm konfucjańskich realizowanych w życiu codziennym (Tongprateep, 2000).

Bangladesz w przeciwieństwie do Japonii jest krajem o bardzo trudnej sytuacji ekonomicznej, podlegającym do kategorii krajów rozwijających się. Z powyższego powodu większość starców z Bangladeszu, doświadcza codziennych trudności związanych z zaspokojeniem podstawowych potrzeb życiowych. Wynika to z braku bezpieczeństwa społecznego, regularnych dochodów, niesprawności fizycznej i niskiego poziomu funkcjonalnego. Populacja ludzi starych oceniając swe życie, skupia się na rzeczach fundamentalnych. W badaniu aspektów jakości życia starszej populacji Bangladeszu wskazano na następujące czynniki: żywność, siły fizyczne, praca, rodzina, wsparcie ze strony rodziny i dla rodziny, niezależność oraz czynnik duchowy (Nillson, Grafstrom, Zaman, Kabir, 2005). Dostatek pożywienia był traktowany jako źródło zdrowia, energii i siły niezbędnych do codziennego funkcjonowania. Zaspokojenie głodu pozwalało, zdaniem badanej populacji, podejmować pracę zarobkową jak i na robienie rzeczy pozytywnych dla rodziny. Istotne dla seniorów było to, by móc wносить wkład dla rodziny. Fakt ten wiązał się w oczach badanych z pełnieniem roli ważnego i potrzebnego jej członka. Czynnikiem podkreślanym w wypo-

wiedziach badanej populacji był fakt pełnienia ważnej i użytecznej roli dla rodziny. Dla subiektywnego dobrostanu ważne było posiadanie wyznaczonej roli i możliwość aktywności dającej wsparcie rodzinie. Możliwość właściwego funkcjonowania w sferze społecznej gwarantowała niezależność, przy czym była ona pojmowana jako nie sprawianie trudności innym członkom rodziny i uwolnienie ich od ciężaru opieki nad sobą. Życie duchowe wiązano z aktywnością religijną, której rola była centralnie umiejscawiana w systemie wartości badanych. Religia była też postrzegana jako zasób w procesie zmagania się z trudami życia codziennego. Zagrożenia starości charakteryzowano jako osłabienie organizmu i większą liczbę chorób niosących bolesne objawy.

Dla wysokiej oceny jakości życia badanych istotne było życie w sposób aktywny. Wywiązując się z ważnej dla rodziny roli aktywnego jej członka, seniorzy pragnęli wspierać swych bliskich. Rodzina stanowiła dla nich centralny punkt odniesienia. Faktem społecznym jest to, że starzy ludzie żyją z którymś ze swych dzieci. Zjawisko to stanowi specyfikę większości krajów azjatyckich, jeśli porównać je do zachodniej Europy. Rodzina stanowi źródło bezpieczeństwa i więzi społecznych. Wiąż jest wspierana poprzez żywą tradycję *doa*, którym to terminem określa się błogosławieństwo, stanowiące centralne miejsce w kulturze Bangladeszu. *Doa* jest czynnikiem stabilizującym więzi społeczne, dzieci oczekują błogosławieństwa dla siebie, seniorzy zaś nieustannie pełnią swą ważną społecznie rolę. Starość i mądrość są ze sobą w ścisłej relacji. Seniorzy czują, że prawidłowo wy-

wiązują się ze swej roli mogąc służyć radą swym dzieciom i wnukom. Podobnie do społeczeństw silnie związanych z tradycją konfucjańską, podkreśla się znaczenie niesienia pomocy następującemu pokoleniu w kontekście wysokiej jakości życia seniorów obecnej także w Chinach i Korei (Heiby, Dubanoski, Kameoka, Saito, 2002). Splot podobnych w gruncie rzeczy motywów odgrywa znaczącą rolę w postawie i przekonaniach żyjących w skrajnie odmiennych warunkach materialnych obywateli Japonii. Umierający z powodu zaawansowanej choroby nowotworowej Japończycy w badanej populacji, gdzie średnia wieku wynosiła powyżej 66 lat wskazując źródła niepokojów, skupiali się na takich wartościach, które nawiązywały do kwestii bliskich relacji międzyludzkich. We wspomnianym badaniu troski relacyjne przybierały postać lęku przed izolacją i samotnością w trudnych chwilach. Obok nich obecne była niepokoje o rodzinę, jej przygotowanie do śmierci, jak też silny lęk z powodu konfliktów w relacjach z bliskimi. Źródłami niepokoju były utrata roli społecznej, aktywności społecznej, stanowiącej dotąd źródło przyjemności oraz niemożność sfinalizowania spraw życiowych. W wymiarze jednostkowym, źródłem napięć i niepokojów okazał się lęk przed śmiercią i niezdolność właściwego (jak pojmowali ten fakt badani) do niej przygotowania. Niektóre badania wskazują na dwukrotnie wyższy wskaźnik depresji u starych Japończyków, niż u mieszkańców USA. Wskaźnik samobójstw, we wszystkich grupach wiekowych jest wyższy w populacji japońskiej. Sytuacja taka ma miejsce od początku lat sześćdziesiątych. Powody podwyższonego wskaźnika samobójstw

można upatrywać w gwałtownym wzroście gospodarczym, społecznym przyzwoleniu do rozwiązania, jakim jest samobójstwo oraz niezwykle silną etyką pracy (Heiby, Dubanoski, Kameoka, Saito, 2002; Parkes, 2005; Tagaya, Okuno, Tamura, 2000).

Ikigai – zdrowie i życie posiadające znaczenie

W Azji Wschodniej pojawiły się specyficzne formy postrzegania życia dobrego, udanego, dającego zdrowie i spokój. *Ikigai* jest specyficznie japońskim wynalazkiem ilustrującym wyobrażenie o życiu, zdrowym spełnionym i szczęśliwym, którego pozytywne skutki przenoszone są na następne pokolenia (Kim, Hisata, Kai, Lee, 2000). Wzorce kulturowe i duchowość azjatycka, które są diametralnie różne od zachodnich, ukształtowały także odmienny sposób podejścia do zagadnień starości i jakości życia. W celu promocji zdrowia i aktywności w okresie starości Japońskie Ministerstwo Zdrowia i Dobrostanu opracowało Narodowy Program Promocji Zdrowotnej, którego celem jest promowanie stylu życia i zachowań sprzyjających zdrowiu oraz pogłębiających poczucie sensu życia. W Europie czy Ameryce zwłaszcza to ostatnie może wprawić w zdziwienie, jednakże w systemie japońskim oznaczało nawiązanie do obecnego w tradycji shintoistycznej terminu *ikigai*. Stare, japońskie słowo *ikigai* oznacza źródło wartości obecnych w ludzkim życiu, czyniącym to życie wartym przeżycia. *Ikigai* jest terminem szerszym niż „dobrostan psychiczny” bowiem jest w większym stopniu zorientowane na przyszłość. W Japonii szczegól-

nie ważna jest dbałość o pozostawienie po sobie dobrego śladu, wspomnienia, czy rzeczy. Nawet potomkowie są postrzegani jako przyszłość własnych przodków. Jeszcze jednym aspektem *ikigai* są złożone czynniki mentalne i duchowe, dzięki którym jednostka uznaje swe życie za wartościowe. Właśnie *ikigai* czyni, życie ludzkie wartym przeżycia. Kolejną ważną jakością tegoż terminu jest jego osobisty charakter, odzwierciedlając wewnętrzne „JA” wiernie i prawdziwie wyraża je na zewnątrz. *Ikigai* stabilizuje, wzmacnia i ugruntowuje wewnętrzny świat jednostki pozwalając jej w pełni czuć się sobą.

Ikigai odnosi się do wielu sfer życia stanowiąc o jego wartości, jak zostało wcześniej powiedziane. Nie pomija przyjemności w hedonistycznym sensie, dającej jednostce zadowolenie. Obejmuje też zadowolenie z przejawianej aktywności, która oznacza więcej niż spełnianie się w roli zawodowej. Przyjemność obejmuje także satysfakcję z osiągniętych relacji międzyludzkich, zwłaszcza tych, które dotyczą więzi rodzinnych i przyjaźni.

W wyczerpującym opracowaniu dotyczącym *ikigai*, Kamiya (1966) wymienia siedem potrzeb wynikających z realizowania *ikigai* w życiu człowieka. Wśród nich wskazuje na znaczenie potrzeby dopełnienia cyklu życiowego, której wymowa w szczególny sposób nawiązuje do współczesnej myśli psychoanalitycznej. Obok niej Kamiya zwraca uwagę na potrzebę dokonywania zmian i rozwoju. W dalszej kolejności wymienia potrzeby posiadania perspektyw na przyszłość, uzyskania potwierdzenia dla własnej egzystencji, potrzebę swobody i wolności. Wreszcie, zdaniem wspomnianego opra-

cowania, istnienie *ikigai*, implikuje potrzeby samoaktualizacji oraz posiadania znaczenia i wartości obecnych w życiu jednostki.

Mimo ogromnej modernizacji, tradycyjne wartości są obecne w codziennym życiu przeciętnego Japończyka. Wiele form organizacji życia społecznego opiera się na tradycji szintoistycznej, zgrabnie wplecionej w nowoczesne formy organizacji życia społecznego. Wciąż jeszcze *ikigai* oznacza pragnienie realizacji najwyższej wartości, związane jest z kultywaniem wewnętrznego potencjału lub też tego, który nadaje jednostkowemu życiu znaczenie. Jak z powyższego zarysu wynika, termin *ikigai* jest szerokim terminem, obejmując integralne komponenty dobrostanu, jakości życia oraz zdrowia. Jego zakres znaczeniowy silnie koresponduje z obszarami refleksji podejmowanymi przez psychologię humanistyczną. Brak *ikigai* w życiu Japończyków, zwłaszcza dla ludzi starych, jest rzeczą niosącą dla nich złe konsekwencje, bowiem znacznie obniża to, co w terminologii naukowej nazywane jest dobrostanem psychicznym i społecznym. Ludzie starzy mogą się cieszyć udanym życiem, z którego czerpią zadowolenie i przyjemność, postrzegając ów stan jako obecność *ikigai* w ich życiu, sytuując się jako integralny czynnik zdrowia i zadowolenia.

Porównując *ikigai*, który jest pięknym i dynamicznym terminem, do pojęć bliższych umysłowości zachodniej warto podkreślić podobieństwa do idei obecnych w zasadniczych nurtach psychologii humanistycznej. Samorealizacja, samospelnienie, dojrzała osobowość, czy wreszcie hierarchia potrzeb Masłowa jednoznacznie korespondują ze starym założeniem, jakie oddaje japońskie słowo.

Zakończenie

Celem niniejszego opracowania było przybliżenie, postaw właściwych mieszkańcom zróżnicowanych kultur azjatyckich. Kontynent ten, mimo nieustannie dokonujących się przemian i modernizacji, stale utrzymuje żywe tradycje społeczne, wynikające ze szczególnego dorobku duchowego i orientacji światopoglądowych. Przyglądając się rozwiązaniom obecnym w innych kulturach z większą wnikliwością można zrozumieć siebie i własne postawy.

Streszczenie

Azja została ukształtowana w oparciu o zasadnicze filary, jakimi są filozofia konfucjańska, Buddyzm, Hinduizm, Islam. Japonia tworząc swą kulturę wsparła się o trzecie źródło, jakim była religia shintoistyczna, występująca obok Konfucjanizmu i Buddyzmu. Dziedzictwem wynikającym z owych systemów są unormowania społeczne kształtujące wyobrażenia o obowiązkach obywateli wobec siebie, szacunku dla ludzi starych oraz rozumieniu zdrowia i dobrostanu. W niniejszym artykule dokonano krótkiego przeglądu obyczajów i postaw związanych z odniesieniem się do starości oraz uwarunkowań kształtujących wyobrażenia o zdrowym i uduchowionym życiu oraz ich uwarunkowaniach.

Słowa kluczowe: zdrowie, starość, Konfucjanizm, Buddyzm, Sufizm

Summary

Eastern Asia culture was basically formed

by a Confucian teaching, Buddhism and Shinto religion in Japan. Cultural heritage of the East, is respect of elders, way of treating parents and sick persons, prescribed in Confucian literature and Buddhism are still working in the modern society. In this article some aspects of a great tradition are explored and Japanese understanding of good life is described.

Key words: health, aging, Confucian teaching, Buddhism, Sufism

Bibliografia

1. Ahmadi Lewin F. (2000). Development toward Wisdom and Maturity: Sufi Conception of Self. *Journal of Aging and Identity*, Vol. 5, 3, 137-149.
2. Benedict R. (1999). Chryzantema i miecz. Wzory kultury japońskiej. Warszawa: PIW.
3. Heiby E. M., Dubanoski J.P., Kameoka V., Saito A. (2002). Psychometric Evaluation of the Japanese Version of the Elder Life Adjustment Interview for Depression. *Journal of Clinical Geropsychology*, Vol. 8, 4, October, 313-322.
4. Kamiya M. (1996). *Ikigai ni tsuite*. Tokyo: Misuzu Shobo.
5. Kim H., Hisata M., Kai I., Lee S. K. (2000). Social Support Exchange and Quality of Life among the Korean Elderly. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 15, 331-347.
6. Morita T. i in. (2004). Existential Concerns of the terminally ill Cancer Patients receiving specialized palliative Care in Japan. *Support Care Cancer*, 12:137-140.
7. Nillson J., Grafstrom A., Zaman S., Kabir Z. N. (2005). Role and function: Aspects of quality of life of older people in rural Bangladesh. *Journal of Aging Studies*, Vol. 19, 363-374.
8. Orpett Long S. (1999). Family Surrogacy and Cancer Disclosure: Physician-Family Negotiation of an Ethical Dilemma In Japan. *Journal Of Palliative Care*, 15/3; 31-42.
9. Parkes G. (2005). Ścieżki japońskiej umysłowości. [W:] K. Wilkoszewska (red.), *Estetyka japońska, estetyka życia, piękno umierania*. Kraków: Universitas.
10. Rodgers B.L., Wen-Juan Y. (2002). Re-thinking nursing science through the understanding of Buddhism. *Nursing Philosophy*, 3, 213-221.
11. Suzuki D.T. (1979). *Wprowadzenie do buddyzmu ZEN*. Warszawa: Czytelnik.
12. Tagaya A., Okuno S., Tamura M. (2000). Social support and end-of-life issues for small town Japanese elderly. *Nursing and Health Sciences*, Vol. 2, 131-137.
13. Tongprateep T. (2000). The essential elements of spirituality among rural Thai elders, *Journal of Advanced Nursing*, 31(1), 197-203.
14. Watt P. (1982). *Shinto & Buddhism: Wellsprings of Japanese Spirituality*. Asia Society's Focus on Asian Studies, Vol. II, 1, Asian Religions,

21-23.

15. Willcox D. C., Willcox B. J., Sokolovsky J., Sakihara S. (2007). The Cultural Context of “Successful Aging” Among Older Women Weavers in Northern Okinawan Village: The Role of Productive Activity. *Journal of Cross Cultural Gerontology*, Vol. 22, 137-165.

Adres do korespondencji:

Dr Bogusław Stelcer
Uniwersytet Medyczny w Poznaniu
Wydział Nauk o Zdrowiu
Zakład Psychologii Klinicznej