Artur Fabiś

Troski egzystencjalne w starości ujęcie geragogiczne

WYDAWNICTWO NAUKOWE
UNIWERSYTETU PEDAGOGICZNEGO KRAKÓW

Troski egzystencjalne w starości ujęcie geragogiczne

Uniwersytet Pedagogiczny
im. Komisji Edukacji Narodowej
w Krakowie
Prace Monograficzne 862

Artur Fabiś

Troski egzystencjalne w starości ujęcie geragogiczne

WYDAWNICTWO NAUKOWE
UNIWERSYTETU PEDAGOGICZNEGO ■ KRAKÓW 2018

Recenzenci:
prof. dr hab. Adam A. Zych
dr hab. Ewa Skibińska, prof. UW

Redakcja
Jadwiga Zielińska

Projekt okładki
Janusz Schneider

Łamanie
Janusz Schneider

© Copyright by Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków 2018

ISSN 0239-6025
ISBN 978-83-8084-198-7
e-ISBN 978-83-8084-199-4
DOI 10.24917/9788380841987

Wydawnictwo Naukowe UP
30-084 Kraków, ul. Podchorążych 2
tel./faks: 12-662-63-83, tel.: 12-662-67-56
e-mail: wydawnictwo@up.krakow.pl

Zapraszamy na stronę internetową:
http://www.wydawnictwoup.pl

Druk i oprawa
Zespół Poligraficzny WN UP

Spis treści

Wstęp 9

Rozdział I. Ustalenia teoretyczne i metodologiczne badań nad troskami egzystencjalnymi osób w późnej dorosłości

1. Doświadczanie trosk ostatecznych w starości – kontekst psychospołeczny 15
   1.1. Dojrzała starość 15
   1.2. Miejsce osób starszych we współczesnej kulturze Zachodu 24
   1.3. Aktywni edukacyjnie seniorzy 34
   1.4. Troski egzystencjalne jako wyzwanie rozwojowe w starości 39
2. Stanowisko teoretyczne i metodologiczne 46
   2.1. Jakościowa strategia badawcza 50
   2.2. Orientacja badawcza 52
   2.3. Perspektywa i metoda badawcza 58
   2.4. Wykorzystanie teorii w badaniach 63
3. Procedura badawcza 64
   3.1. Przedmiot, cel badań, pytania badawcze i dobór próby 64
   3.2. Przebieg badań 70
   3.3. Analiza danych 71
   3.4. Rola badacza 73
   3.5. Jakość badań 74
   3.6. Etyczne aspekty badań własnych 76

Rozdział II. Osiemnaście historii życia

1. *Nie nauczyłam się jeszcze prosić* – Zofia, kobieta zmagająca się z trudami życia 79
2. *Wszystko, co robię, robię dla siebie* – Cecylia, kobieta realizująca się 85
3. *Jestem ciągle w ruchu* – Kazimierz, mężczyzna poszukujący 88
4. *Żyję dniem dzisiejszym* – Matylda, kobieta zamknięta w sobie 91
5. *Nie nudzę się ze sobą* – Alina, kobieta nieczekająca na starość 94
6. *Bardzo mi dobrze teraz na tym świecie* – Wiesław, mężczyzna poszukujący szczęścia 96
7. *Ja jeszcze cały czas chcę się rozwijać* – Irena, kobieta spełniająca się 99

8. *Nic mi nie brakuje* – Katarzyna, kobieta ciesząca się życiem 102
9. *Nie wiem, co to smutek starości* – Honorata, kobieta zaangażowana 105
10. *Czuję się dobrze w swoim towarzystwie* – Lidia, kobieta korzystająca z życia 108
11. *Horyzont jest teraz znacznie jaśniejszy* – Danuta, kobieta odnajdująca sens starości 111
12. *Nikt mnie nie chce!* – Aneta, kobieta samotna 115
13. *Wiele rzeczy mi już nie wypada, wiele nie mogę* – Ewa, kobieta spełniona 118
14. *Wiem, czego chcę* – Bernadeta, kobieta poszukująca miłości 120
15. *Nadużywanie słowa starość jest dla mnie osobiście deprymujące* – Zygmunt, mężczyzna dbający o siebie 123
16. *Ten świat jest źle pomyślany* – Inga, kobieta, której już nic dobrego nie spotka 125
17. *Jest mi dobrze* – Izabela, kobieta szukająca miłości 128
18. *Teraz dopiero zaczynam dostrzegać, że coś ma sens* – Zbigniew, mężczyzna zdobywający mądrość 131

Rozdział III. Starość osób aktywnych edukacyjnie

1. *Żeby mieć rozum ten, a lata tamte* – o doświadczaniu starości 134
   1.1. *Starość to jest chyba stan bardziej umysłu niż rzeczywisty* – o rozumieniu starości 136
   1.2. *Są plusy i minusy, jak ze wszystkim* – o zaletach i wadach starości 143
   1.3. *Ja bardzo lubię być taka aktywna* – o aktywności wyemancypowanych seniorów 150
   1.4. *Ludzie na starość są bardzo zazdrośni, zawistni, nieżyczliwi* – o relacjach międzyludzkich 156
   1.5. *Trzeba ustąpić innym miejsca* – o akceptacji i przygotowaniu do starości 163
   1.6. Podsumowanie 172
2. *To jest moja relacja ze mną* – o duchowym wymiarze starzenia się 172
   2.1. *Ciągle wertuję tę rzeczywistość i ciągle ją jakoś analizuję* – o refleksyjności i transcendencji 177
   2.2. *Nie wiadomo, skąd ona przyszła, ale pojawiła się ta mądrość życiowa* – o mądrości i dążeniu do dojrzałości 179
   2.3. *Daj mi, Panie, tę wiarę* – o duchowości religijnej 186
   2.4. *Jeżeli chodzi o interpretację boskości taką, jaką obrał Kościół, to jest dla mnie po prostu nie do przyjęcia* – o duchowości z Bogiem, ale bez religii 194

2.5. *Życie duchowe to jest czerpanie, że tak powiem, z dóbr kultury tego świata* – o duchowości bez Boga 198
2.6. Podsumowanie 207

Rozdział IV. Skończoność jako źródło trosk i wyzwań w starości

1. *Najtrudniejsze jest chyba uwierzyć w to, że to naprawdę już koniec* – o śmierci jako praprzyczynie wszystkich trosk ostatecznych 209
1.1. *Nareszcie do mnie dotarło, że umrę* – o świadomości przemijania 213
1.2. *Boję się i umierania, i śmierci, i tego co później* – o lęku tanatycznym 222
1.3. *Miał piękną śmierć, w czasie snu sobie umarł* – o dobrej i złej śmierci 230
1.4. *No, zostają jakieś pewno atomy, komórki i tak dalej, które użyźniają ziemię albo coś w tym rodzaju* – o dalszym trwaniu 240
1.5. *Na pogrzebie nie pozwalam, żeby niósł mnie jakikolwiek obcy facet* – o przygotowaniu do śmierci 244
1.6. *Lepiej chyba żyć dniem dzisiejszym* – o mechanizmach obronnych w walce z lękiem tanatycznym 249
1.7. Podsumowanie 256
2. *Sensem jest dzień dzisiejszy* – o sensie i bezsensie życia 257
2.1. *Pod względem wartościowania nic się nie zmieniło* – o wartościach w starości 259
2.2. *Sens jest właśnie w tym, co po nas zostaje* – o poszukiwaniu i kreowaniu sensu życia 264
2.3. *Mam program: teraz ja!* – o życiu dla samego siebie 267
2.4. *Sensem są dla mnie teraz moje wnuki* – o życiu dla innych 271
2.5. Podsumowanie 274
3. *Boleję nad tym, że czas ucieka* – o retrospektywnym przeglądzie życia 274
3.1. *Nie umiem ocenić, co było moim największym sukcesem, a co było moją największą porażką* – o retrospektywnym przeglądzie życia jako zadaniu w starości 277
3.2. *No, bo to z tym się wiąże cały łańcuch konsekwencji* – o poczuciu sprawstwa i niemocy 284
3.3. *Nie zastanawiam się, no bo jeszcze nie jestem przykuta do łóżka* – o okolicznościach dokonywania bilansu 287
3.4. *Jedno, co mi się udało w małżeństwie, to syn, ale wybór męża był niewłaściwy* – o życiowych sukcesach i porażkach 290
3.5. *Wiem, że trzeba uciekać od tego, nie rozpamiętywać tego* – o strategiach bilansowania w starości 306
3.6. Podsumowanie 314

4. *Nie mam nikogo, dla kogo mogłabym żyć* – o samotności i osamotnieniu 314
4.1. *Wtedy ten ktoś bliski by mi się bardzo przydał* – o poczuciu samotności i osamotnienia 319
4.2. *Wtedy czuję, że jest pustka i nic, nic, kompletnie nic* – o izolacji egzystencjalnej 322
4.3. *Potrzebuję czasami... uciec po prostu od zgiełku* – o radości bycia z samym sobą 324
4.4. *Ja po prostu jestem wypełniona sobą* – o radzeniu sobie z samotnością 325
4.5. Podsumowanie 327
5. *Ale najgorsze są chyba te cierpienia duszy...* – o doświadczaniu cierpienia 328
5.1. *Nad niepowodzeniami ulubionych bohaterów wylewam łzy* – o różnorodności cierpienia 331
5.2. *Chyba jednak uszlachetnia* – o sensie cierpienia 341
5.3. *Oho, babcia już idzie na tamtą stronę* – o stratach w starości 349
5.4. *No, jak sobie popłaczę, to mi się lżej robi* – o strategiach walki z cierpieniem 357
5.5. Podsumowanie 363
6. Aktywni edukacyjnie seniorzy wobec trosk egzystencjalnych – wnioski z badań 364
6.1. Aktywna starość – w stronę mądrości, gerotranscendencji i duchowości 364
6.2. Egzystencjalny wymiar doświadczania starości 369
6.3. Starość aktywnych edukacyjnie seniorów – od trudów codzienności po korzystanie z życia 372
6.4. Strategie radzenia sobie z troskami egzystencjalnymi – od ucieczki do konfrontacji 384

Zakończenie 393

Bibliografia 403

Netografia 417

Śmierć nas unicestwia,
ale idea śmierci nas zbawia
Irvin D. Yalom

Wstęp

Prezentowana książka została zainspirowana lekturą prac Irvina Davida Yaloma. Ten amerykański psychiatra i psychoterapeuta w swoich licznych książkach podejmuje tematykę śmierci, upatrując właśnie w świadomości jej istnienia występowanie pewnych problemów psychofizycznych w funkcjonowaniu dorosłych ludzi. Jako psychoterapeuta i jednocześnie badacz miał możliwość dotarcia do tych najgłębszych pokładów ludzkiej świadomości oraz odkrywania nieuświadamianych mechanizmów oddziałujących na człowieka. Swoje analizy, przemyślenia, teorie badacz ten przedstawia w licznych publikacjach naukowych, a także w niezwykle wartościowych powieściach filozoficznych.

Starość wydaje się okresem życia najbardziej wrażliwym na troski egzystencjalne, bo ich występowanie wyraźnie się nasila, ale i człowiek staje się bardziej refleksyjny i otwarty na podsumowywanie swojego życia. Wydaje się nawet, że to właśnie starość jest najlepszym czasem na mierzenie się z problemami ostatecznymi. Sposób konfrontowania się z nimi może jednocześnie wskazywać na dojrzałość człowieka starego, jego zbliżanie się do mądrości, która z kolei jest oznaką dojrzałości w starości. Istotne wydaje się więc pytanie o postawy osób zbliżających się do kresu swojego życia wobec tych najgłębiej ukrytych niepokojów wywołanych skończonością człowieka i o sposoby radzenia sobie z nimi. By odpowiedzieć na to pytanie i kolejne, pojawiające się w procesie badawczym, podjęto badania o charakterze jakościowym. Wykorzystana metoda pozwoliła na dokonanie głębokiego wglądu w problematykę trosk egzystencjalnych badanych osób. Do badań wybrane zostały osoby aktywne edukacyjnie, dlatego też analiza zebranych danych dotyczyć będzie tej wąskiej grupy starzejącej się i najstarszej generacji.

Podstawowe publikacje, które podejmują problematykę trosk ostatecznych, mają swoją tradycję w psychologii, głównie są przedmiotem zainteresowań psychologii egzystencjalnej i humanistycznej. Z racji dysfunkcji i problemów, które generują niepokoje egzystencjalne, gdy

człowiek nie radzi sobie z nimi, stały się one podstawą oddziaływań terapeutycznych, ze szczególnym uwzględnieniem terapii egzystencjalnej. Wśród najwybitniejszych jej przedstawicieli są Irvin David Yalom oraz Rollo May, zwracający szczególną uwagę na lęk przed śmiercią jako główne źródło problemów egzystencjalnych. Do tego nurtu zaliczyć można także wybitnego psychiatrę Viktora Emila Frankla, jednakże w tym przypadku warto podkreślić fakt stworzenia przez niego trzeciej terapeutycznej szkoły wiedeńskiej – logoterapii (*logos* – sens), odwołującej się do jednej z najważniejszych trosk ostatecznych – sensu życia (2010). Dzieła, które na stałe wpisały się w kanon literatury psychologicznej i psychoterapeutycznej, będące jednocześnie inspiracją i podstawą teoretyczną do przedstawionych w niniejszej publikacji badań, są przede wszystkim autorstwa I. D. Yaloma *Psychoterapia egzystencjalna* (2008b), V. E. Frankla *Homo patiens* (1971) i *Człowiek w poszukiwaniu sensu* (2009) oraz R. Maya *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej* (1995). Stanowią one niewątpliwie podwaliny rozumienia, z perspektywy psychologicznej, problematyki trosk egzystencjalnych. Jednakże publikacji poszerzających to zagadnienie jest znacznie więcej (Yalom 2008a, 2014, 2015; Lewis 2010; Frankl 2009, 2010; Andreoli 2009; Erikson, Erikson 2012). Także polscy naukowcy włączyli się w badania i upowszechnianie wiedzy z zakresu trosk egzystencjalnych, są to między innymi: Kazimierz Popielski (red.) *Człowiek – pytanie otwarte* (1987), *Noetyczny wymiar osobowości* (1993), Wiesław Łukaszewski *Udręka życia* (2010), Kazimierz Obuchowski *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich* (2000). Warto tu odnotować także kilka istotnych pozycji podejmujących przynajmniej w jakiejś części tematykę trosk ostatecznych, takich autorów jak: Piotr K. Oleś *Psychologia człowieka dorosłego* (2011), Stanisława Steuden *Psychologia starzenia się i starości* (2012), Antoni Kępiński *Rytm życia* (1992), *Lęk* (2002), Józef Kozielecki *Koncepcja transgresyjna człowieka* (1987). Dla podjętej w badaniach problematyki badawczej wartościowe okazały się publikacje skoncentrowane wokół Teorii Opanowania Trwogi (Rusaczyk 2008; Łukaszewski 2010; Fabiś 2011b), a w szczególności wokół psychospołecznej teorii rozwojowej człowieka Erika Homburgera Eriksona (Erikson 1963; Erikson, Erikson 2012) oraz koncepcji gerotranscendencji Larsa Tornstama (1989, 1996). Znaczące okazały się także publikacje podejmujące problematykę życia duchowego i religijnego. Warta odnotowania jest pozycja Adama Alfreda Zycha *Pomiędzy wiarą a zwątpieniem. Wprowadzenie do psychologii religii* (2012a), w której można nie tylko odnaleźć informacje o życiu religijnym człowieka, ale także treści związane z kryzysami, mechanizmami obronnymi czy specyfiką życia duchowego w starości. Istotny w tym dyskursie wy-

daje się głos autorów tekstów zamieszczonych w jednym z numerów czasopisma „Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej", zredagowanego przez Artura Fabisia i Aleksandrę Błachnio, a poświęconego tematyce duchowości człowieka w starości: *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości* (2015). Niezwykle wartościowym źródłem są również artykuły autorstwa Pawła K. Sochy (2010a, b, 2003), skoncentrowane wokół psychologicznych aspektów życia duchowego człowieka oraz jego książka *Przemiana: w stronę teorii duchowości* (2014).

Literatura gerontologiczna zbliżona do kręgów pedagogicznych czy socjologicznych nieczęsto odwołuje się do trosk egzystencjalnych. Bezsprzecznie, godne odnotowania są publikacje A. A. Zycha: autorskie (1999, 2013) i zredagowane (2012b, 2014), w których stale pojawia się problematyka trudów starzenia się i starości. Książka w dużej części poświęcona tej tematyce nosi tytuł *Przekraczając „smugę cienia". Szkice z gerontologii i tanatologii* (2013), w której autor podejmuje między innymi takie zagadnienia, jak: sens życia w starości, opieka nad osobami starszymi, jakość życia w starości, egzystencjalne niepokoje w późnej dorosłości, szkoła umierania, etapowość umierania, żałoba. Opisywane zjawiska nazwane zostały „egzystencjalnymi niepokojami i zagrożeniami w starości". Z kolei istotne dla doświadczania trosk egzystencjalnych aspekty jakości życia podejmuje w swojej książce *Satysfakcja życiowa ludzi starych* Małgorzata Halicka (2004), natomiast Elżbieta Dubas podnosi kwestię samotności w kontekstach edukacyjnych (2000). Niewątpliwe istotny jest także wkład Jerzego Halickiego w głębszy wgląd w problemy egzystencjalne ludzi starych zawarty w opracowaniu *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów* (2010), podobnie jak Ewy Skibińskiej za sprawą publikacji *Mikroświaty kobiet. Relacje autobiograficzne* (2006). Publikacja autorstwa Norberta G. Pikuły (2015) *Poczucie sensu życia osób starszych* stanowi wartość szczególnie w kontekście odwołań źródłowych dotyczących celu życia w starości. Wyżej wymienione teorie psychologiczne i koncepcja trosk egzystencjalnych I. D. Yaloma (2008b), uzupełniona propozycjami A. A. Zycha (2013), stanowiły w procesie badawczym podstawę strategii kodowania wstępnego oraz analizy kategorii podczas tworzenia uogólnień i konceptów.

Kończąc krótką kwerendę literatury, warto jeszcze dotrzeć do podręczników z zakresu gerontologii społecznej czy nawet gerontopedagogiki, skoro niniejsza praca ma wpisywać się w budowanie tożsamości tej dyscypliny. Za pierwszy podręcznik, a przynajmniej skrypt z zakresu gerontologii należałoby uznać publikację pod tytułem *Aktualne problemy gerontologii społecznej* (1999) autorstwa Grażyny Orze-

chowskiej. Jest to skromne opracowanie i zgodnie z zapowiedzią w tytule ogranicza się do podstawowych zagadnień gerontologii społecznej z lekkim nachyleniem w stronę edukacyjnych aspektów aktywności osób starszych. Trudno w nim znaleźć jakiekolwiek odniesienia do trosk ostatecznych. Podobnie powyższe zagadnienia porusza Zofia Szarota w książce *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki* (2004). Inną propozycją dla studentów może być także książka napisana przez A. A. Zycha *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej* (1999), w której autor wiele miejsca poświęcił tematyce wartości, konfliktu pokoleń, śmierci i umierania, a także mądrości. Natomiast pierwszym pełnym podręcznikiem gerontologii społecznej w polskiej literaturze naukowej można nazwać pracę z 2006 roku autorstwa Barbary Szatur-Jaworskiej, Piotra Błędowskiego i Małgorzaty Dzięgielewskiej pod tytułem *Podstawy gerontologii społecznej*. W zdecydowanej mierze jest to podręcznik zdominowany zagadnieniami z pogranicza ekonomii i polityki społecznej. Podejmuje jednakowoż klika kwestii związanych z problemami egzystencjalnymi. Między innymi poruszana jest problematyka przystosowania do starości, następnie cały rozdział poświęcony został kryzysom w fazie starości i możliwościom radzenia sobie z nimi, dodatkowo odrębnie omówione zostały: osamotnienie i bilans życiowy. Druga pozycja, której tytuł sugeruje charakter podręcznikowy, pochodzi z roku 2010 i jest autorstwa Anny Leszczyńskiej-Rejchert. W tym przypadku mamy do czynienia z podręcznikiem o charakterze pedagogicznym, na co wskazuje też sam tytuł dzieła: *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*. W książce tej autorka w bardzo marginalny sposób zbliża się do kwestii trosk ostatecznych i czyni to jedynie w rozdziale poświęconym problemom ludzi starych, a są to: samotność, problemy adaptacyjne i emocjonalne. W rozdziałach z zakresu wspomagania seniorów i opisujących instytucje wspierające niewiele jest odniesień do sytuacji egzystencjalnych. W trzecim, najnowszym podręczniku autorstwa Artura Fabisia, Joanny K. Wawrzyniak i Agaty Chabior (2015) *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej* zawarty jest cały rozdział o tematyce trosk egzystencjalnych i życiu duchowym. Poruszone zostały podstawowe kwestie związane z problematyką egzystencjalną. Niemniej w żadnej z wyżej wymienionych publikacji nie ma odwołań do badań polskich bądź są to informacje sygnalne. Dzieje się tak z prostego powodu – takich badań w dorobku polskich badaczy jest jeszcze bardzo niewiele.

Przedstawienie skrótowo źródeł wiedzy stanowiącej podstawy do badań wskazuje na treści, wokół których porusza się autor, co ma ogromne znaczenie w jakościowej strategii badań. Stanowi to ważne

odniesienie do analizy zebranych danych, a dzięki zasygnalizowaniu tychże zakresów można jednocześnie spojrzeć na wyniki oraz wnioski z badań przez pryzmat wykorzystanych teorii i dostępnej wiedzy. Taka prezentacja założeń wpisuje się w realizację postulatu rzetelności badań poprzez dokładne przedstawienie procedury badawczej, włącznie z wykorzystaniem źródeł. „W pracach poruszających wątki kulturowe lub przyjmujące określone nastawienie teoretyczne teoria powinna się pojawić już w pierwszych akapitach. Zgodnie z rozwojowym schematem badań jakościowych teorię wprowadzoną na początku można później modyfikować lub adaptować, biorąc pod uwagę poglądy uczestników" (Creswell 2013, s. 88). Dlatego też zdecydowano się, choćby skrótowo, przedstawić w następnych rozdziałach podstawy teoretyczne stanowiące inspirację do podjętych badań. Po drugie – paradygmat konstruktywistyczny badań, jaki został przyjęty, zakłada osadzenie badanych zjawisk w otoczeniu społeczno-kulturowym, to skłania do przedstawienia tychże kontekstów. Również typ kodowania (półindukcyjny), a więc po części oparty na założeniach teoretycznych, uzasadnia przybliżenie Czytelnikowi, w wybranych kontekstach, podstaw teoretycznych pracy. Takie założenie uzasadnia konieczność zamieszczenia tych treści na początku książki. Dlatego też pierwszy rozdział składa się z trzech podrozdziałów. W pierwszym z nich funkcjonowanie osób starszych zostaje przedstawione w szerszym kontekście społecznym współczesnej kultury Zachodu, z uwzględnieniem specyfiki Polski. Zawiera on krótką charakterystykę aktywnych edukacyjnie seniorów, gdyż to właśnie ta kohorta stanowi grupę narratorów. Aktywność – ze szczególnym naciskiem na działania edukacyjne – jest podstawową cechą badanych, dlatego też podłożem teoretycznym tej części tekstu są założenia konkurencyjnych koncepcji starzenia się: aktywności i wyłączania. Zawarta została w nim także część stanowiąca syntetyczne wprowadzenie w problematykę trosk egzystencjalnych w odniesieniu do podstaw filozoficznych, ze szczególnym uwzględnieniem wybranych współczesnych psychologicznych oraz społecznych teorii i koncepcji, biorąc pod uwagę specyfikę ich występowania wśród osób starszych. Ten wprowadzający podrozdział jest podstawą do odniesień teoretycznych pojawiających się w części analitycznej książki. Stanowią one zastany dorobek teoretyczny konieczny do wyjaśniania, porównywania czy szukania cech wspólnych wyłaniających się konceptów.

Choć głównym adresatem książki jest środowisko akademickie, to założenie takie nie wyklucza jednocześnie zainteresowania się poruszaną tematyką praktyków, działających w szczególności na rzecz osób starszych, studentów czy po prostu humanistów, pragnących

zrozumieć człowieka. Dlatego uzasadnionym wydaje się wprowadzenie teoretyczne, skierowane do Czytelnika mniej zaznajomionego z podejmowaną problematyką, w wybrane obszary wiedzy o starzeniu się w perspektywie trosk egzystencjalnych. Zostało to uczynione w pierwszym rozdziale. Tak wyposażony w wiedzę Czytelnik jest merytorycznie przygotowany do krytycznej analizy przedstawionych badań i wniosków sformułowanych na ich podstawie.

Część teoretyczna książki stanowi jedynie tło dla dwóch kolejnych części, gdyż praca niniejsza ma charakter naukowy, więc jej istotą są badania. Stąd też jedynie skrótowo potraktowano większość podjętych tematów, wybierając najistotniejsze kwestie, odsyłając jednocześnie Czytelnika do bogatych źródeł. Kolejne dwa podrozdziały tworzą tradycyjnie zestawienie metodologicznych podstaw badań własnych. Oprócz typowych dla takich rozdziałów ustaleń definicyjnych, określeniu podstawowych elementów procesu badawczego, zawiera on jeszcze szeroki opis wybranego paradygmatu oraz samej procedury badawczej.

Drugi rozdział stanowi realizacje idiograficznej interpretacji zebranych danych. Przedstawieni więc zostali rozmówcy i ich krótkie historie życia z uwypuklonymi jego aspektami, które składają się na ich indywidualne życiowe problemy egzystencjalne i strategie radzenia sobie z sytuacjami nimi wywołanymi.

Rozdział trzeci otwiera analizę wszystkich wywiadów w perspektywie nomotetycznej, rozumianej jako poszukiwanie ogólnych, uniwersalnych praw rządzących społecznym funkcjonowaniem badanych jednostek. Zawiera on istotne elementy doświadczania własnej starości przez wszystkich narratorów. Wskazuje się w tym rozdziale na dostrzegane zmiany, dobre i złe strony starości, a szczególne miejsce w opisie znajduje duchowy aspekt okresu życia, w którym się znajdują seniorzy.

Czwarty rozdział stanowi próbę wyodrębnienia charakterystycznych dla ludzi starych trosk egzystencjalnych i dokładnego ich zanalizowania przez pryzmat zebranych w wywiadach danych. Newralgicznymi pojęciami będą więc: lęk tanatyczny, samotność/osamotnienie, cierpienie, sens i bezsens życia, bilans życiowy oraz straty – określanymi jako troski ostateczne. W rozdziale tym można odnaleźć nie tylko opisy doświadczania charakterystycznych dla osób starszych problemów egzystencjalnych, ale także wykorzystywanych przez narratorów sposobów radzenia sobie z wynikłymi problemami.

Rozdział I

Ustalenia teoretyczne i metodologiczne badań nad troskami egzystencjalnymi osób w późnej dorosłości

1. Doświadczanie trosk ostatecznych w starości – kontekst psychospołeczny

1.1. Dojrzała starość

Starzenie się to naturalne, nieodwracalne i stale nasilające się zjawisko polegające na zmianach „metabolizmu i właściwości fizykochemicznych komórek, prowadzące do upośledzenia samoregulacji i regeneracji organizmu, a także przemian morfologicznych i czynnościowych jego tkanek i narządów" (Zych 2018, s. 167). Starzenie się można także rozpatrywać z perspektywy psychologicznej i społecznej, choć podłożem są zmiany biologiczne. Starzenie się psychiczne jest to „odbiór własnych procesów starzenia się przez jednostkę, na który składają się takie elementy, jak: poznanie, samoocena, motywacja i odczucia" (Zych 2018, s. 168). Społeczny wymiar starzenia się odnosi się głównie do funkcjonowania w społeczeństwie: pełnienia ról, relacji z innymi generacjami i zaangażowania w życie społeczne. Wiek społeczny „jest wyrazem oczekiwań dotyczących zachowania się danej generacji" (Szarota 2010, s. 42). Z kolei na indywidualność i niepowtarzalność starzenia się zwraca uwagę Olga Czerniawska (1998), podobnego zdania jest Stanisława Steuden (2012), która stara się jednocześnie zaprotestować przeciwko nieprawdziwemu obrazowi starości. Podkreśla, że starość nie musi się wiązać jedynie z obniżeniem sprawności fizycznej i psychicznej, a stereotypowe postrzeganie osób starszych nie jest tak powszechne, jak się zwykło przyjmować.

Propozycji periodyzacji wieku jest wiele, ale trudno wskazać doskonałą. Najłatwiej za kryterium przyjąć wiek kalendarzowy. Dla ONZ starość zaczyna się około 65. roku życia, Światowa Organizacja Zdro-

wia proponuje uznać za próg starości 60. rok życia. Badacze procesów starzenia się z wielu dyscyplin także podali swoje propozycje, przyjmując uznane przez siebie kryteria jako rozstrzygające (Pędich 1996; Kocemba 2000; Atchley 1997; Bromley 1969; Szatur-Jaworska 2000). Za symboliczne kryterium rozpoczęcia starości uznaje się także moment przejścia na emeryturę.

Dla przejrzystości wywodów w niniejszej pracy posłużono się nieco zmodyfikowaną periodyzacją R. C. Atchleya (1997). W związku z przywróceniem wieku emerytalnego w Polsce od 1 października 2017 roku dla kobiet 60 lat, dla mężczyzn 65 lat oraz założonego kryterium wiekowego odnoszącego się do grupy badanych (powyżej 60. roku życia), w niniejszej pracy osoba pomiędzy 60. a 75. rokiem życia (bez względu na płeć) nazywana będzie starszą, w późnej dorosłości, w trzecim wieku; osoby po 75. roku życia określane będą mianem starych, w czwartym wieku, najstarszej generacji; natomiast obie grupy łącznie, czyli wszystkie osoby po 60. roku życia nazwane będą seniorami. Jeśli zaistnieje potrzeba rozróżnienia obu grup, będzie to wyraźnie zaznaczone.

Z perspektywy psychologicznej można określić oczekiwany stan rozwojowy na danym etapie życia dojrzałością osobowości.

> Zmiany w biegu życia sugerują, że osobowość nie tylko się zmienia w sensie nasilenia cech i sposobów ich przejawiania, nabywania nowych przekonań i modyfikowania lub porzucania istniejących, ujawnienia nowych uczuć lub wyrażania ich w nowy sposób, ale że istnieje również pewien kierunek tych zmian i ujmując je w sposób całościowy, daje się uchwycić jakościową zmianę osobowości, określaną jako dojrzałość (Oleś 2011, s. 247).

Piotr K. Oleś wymienia kilka najważniejszych właściwości psychicznych, ku którym zmierza rozwój osobowości dorosłego człowieka. Są to:

- **powiększanie wewnętrznego bogactwa** – poszerzanie horyzontów myślenia; otwarcie się na nowe idee; zainteresowanie się odmiennością; zainteresowanie się sztuką, kulturą; podejmowanie nowych form aktywności;
- **dążenie do szczęścia** – afirmacja życia; dążenie do zaspokajania różnych potrzeb; dążenie do realizacji celów postrzeganych za wartościowe; dostrzeganie wartości w dobrostanie psychicznym, fizycznym, społecznym i duchowym; rozwijanie cnót, angażowanie się w działanie na rzecz innych;
- **wybór celów i realizowanie dążeń życiowych** – umiejętność podejmowania ważnych decyzji; obieranie celów i dążeń realnych do

osiągnięcia; wytrwałość w działaniu i przezwyciężaniu trudności; dążenie do autonomii;
- **ćwiczenie giętkości adaptacyjnej i adekwatności reagowania** – doskonalenie adekwatnych reakcji, wykorzystanie doświadczeń życiowych (trudnych i radosnych) do własnego rozwoju; podejmowanie inicjatyw; kreowanie nowych form aktywności; gotowość do zmian przekonań, uczuć, opinii;
- **zwiększenie odporności na frustrację** – samodzielne radzenie sobie w sytuacjach stresowych; skuteczne radzenie sobie z pokonywaniem przeszkód bez wsparcia z zewnątrz; wzmocnienie odporności na frustrację dzięki wysokiej samoocenie;
- **klasyfikowanie hierarchii wartości i orientacji wartościującej** – podejmowanie działań szlachetnych, dzięki dostrzeganiu tego, co jest istotne dla człowieka w danej sytuacji;
- **zaangażowanie na rzecz dobra wspólnego** – wyjście poza własne dobro, ambicje i przekierowanie zaangażowania na dobro służące innym; cele dalekosiężne, społeczne, istotne z perspektywy dobra ogółu stają się ważniejsze od indywidualnych;
- **transgresja** – wykorzystanie twórczego potencjału na rzecz rozwoju i zmiany; uzewnętrznianie twórczego potencjału osobowości; podążanie nowymi drogami w ważnych życiowo sprawach;
- **kształtowanie szacunku wobec drugiego człowieka** – respektowanie podmiotowości drugiego człowieka; godność i wolność jako wartości konstytuujące relacje z innymi;
- **wyrabianie odpowiedzialności** – podejmowanie odpowiedzialnych decyzji w odniesieniu do problemów egzystencjalnych; gotowość do ponoszenia konsekwencji dokonywanych wyborów;
- **dążenie do rozsądnej autonomii** – obranie własnej drogi życiowej; gotowość podjęcia ryzyka samodzielnego, indywidualnego działania; budowanie więzi emocjonalnych, wspierających działania;
- **budowanie dojrzałości moralnej** – posiadanie uświadamianych wartości i norm; posiadanie własnego kryterium wartościowania i stosowania norm; niezależność w wyrażaniu sądów moralnych.

Z kolei Anna Gałdowa (2005) upatruje istotę dojrzałości w zdolności bycia odpowiedzialnym za coś i przed kimś. Opierając swoją koncepcję dojrzałości na teoriach indywiduacji Carla Gustawa Junga (1966, 1990) i koncepcji sytuacji granicznych Karla Jaspersa (1990), istotą rozwoju człowieka dorosłego czyni rozwój postaw wobec wartości i wyróżnionych zjawisk egzystencjalnych. Badaczka uzasadnia:

> Jeśli pamiętać będziemy, że zaczerpnięty z biologii termin „dojrzałość" oznacza w swym znaczeniu podstawowym pełnię, apogeum możliwości

organizmu, a zarazem pamiętać będziemy, że w rozwoju człowieka, w sferze motywacji owo apogeum znajduje wyraz w orientacji na wartości, i to wartości wyższe, zrozumiałym się stanie, dlaczego dojrzałość w prezentowanej koncepcji rozwoju wiązana jest z odpowiedzialnością (Gałdowa 2005, s. 44).

W koncepcji C. G. Junga centralnym pojęciem jest indywiduacja, proces ten poprzez uzyskiwanie niepowtarzalności prowadzi do spójnej osobowości, którą cechuje wewnętrzna harmonia, a także otwartość na świat zewnętrzny, nowe doświadczenia i gotowość do zmian. Proces ten polega na „poszerzaniu się pola świadomości o treści nieświadome oraz nabywaniu zdolności uwzględniania obecności archetypów: ich wpływu na sposób doświadczania świata i siebie oraz działania w świecie" (Gałdowa 2000, s. 141). W starości niektórzy ludzie znajdują się w drugiej fazie rozwoju i mają już za sobą przystosowanie się do warunków zewnętrznych. Warunkiem przejścia do drugiej fazy jest przepracowanie kryzysu związanego z bilansowaniem życia, z oceną osiągnięć życiowych. Doświadczają tego jednak nieliczni, zmieniając swoją orientację z zewnętrznej na wewnętrzną. Choć koncepcja ta jest obecnie poddawana krytyce, to warto dostrzec w niej ważność kryzysu połowy życia i związanego z tym okresem zjawiska dokonywania przeglądu życia z dużym naciskiem na istotę perspektywy przyszłościowej, a nie tylko odniesień do przeszłości. Doświadczanie drugiej fazy indywiduacji może przyczynić się do dynamiki rozwoju i ukierunkowania swojego życia na wyższe wartości duchowe albo też może spowodować patologie psychiczne.

Starość jest czasem, który dla człowieka może być zwieńczony dojrzałością adekwatną właśnie do tego etapu rozwojowego. P. K. Oleś przyjmuje, że kryterium dojrzałości specyficzne dla starości, to „zdolność opanowania lęku przed śmiercią, skierowanie aktywności osobistej na wartości nieprzemijające przy zachowanej zdolności cieszenia się z życia i dawania wsparcia innym" (2011, s. 256).

Definiując sztukę starzenia się, E. Dubas odwołuje się także do systemu wartości jako dominującej zmiennej określającej dojrzałość. Proces starzenia się określa jako rozwojowy ze szczególnym odniesieniem do aksjosfery i polegający na zyskiwaniu mądrości życiowej, wymagający jednocześnie „uruchamiania sił twórczych i rezerw rozwojowych w zakresie woli, inspiracji, wyobraźni, wrażliwości i innych. Wymaga ćwiczenia się w niedostatku, w cierpieniu, w chorobie, w samotności, w sytuacji lęku przed śmiercią" (Dubas 2012, s. 19). Dlatego też badaczka ta starzenie się nazywa sztuką i jest ona rozumiana jako „szczególna i bardzo złożona umiejętność pozytywnego doświadczania ostat-

niego etapu życia" (tamże, s. 12). „Sztuka starzenia się ujawnia osobiste doświadczenia odnalezienia i zrozumienia zależności między życiem, starzeniem się i przemijaniem" (tamże, s. 26). Dalej autorka przekonuje, że dojrzałość egzystencjalną człowiek stary osiąga poprzez przełamanie dwóch dychotomii: młodość-starość oraz byt-niebyt.

Dojrzałość w starości rozumieć zatem należy jako gotowość do podejmowania decyzji opartych na refleksji, na przemyśleniu uwarunkowań, kontekstów i konsekwencji własnych działań. Dojrzałość jawi się jako wyważona relacja z innymi, racjonalne postępowanie wobec wszelkich bodźców. Istotnym jej aspektem jest też wysoki poziom przystosowania społecznego, wspierania innych, ale także ukierunkowanie się na samego siebie. Wyraża się budowaniem spójnej historii życia z nakreślonymi celami i sensem istnienia, dzięki stałym przemianom w systemie wartości. Żeby osiągnąć taką mądrość, a wpierw sprostać wyzwaniu, jakim jest akceptacja własnej skończoności, trzeba dostrzec w starości potrzebę zmiany, zaakceptować starość i poprzez refleksyjność specyficzną dla tego wieku pozwolić sobie na dokonywanie się zmian zmierzających w końcu do rozwoju duchowego. Konkretnym aspektem dojrzałości w starości jest mądrość jako rozwiązanie tego kryzysu rozwojowego. Dramatyzm ostatniej fazy życia w koncepcji E. H. Eriksona ujmuje Lech Witkowski następująco:

> (...) opis VIII fazy u Eriksona dobrze charakteryzuje specyfikę ujmowania przez niego zarówno wertykalności, jak i cykliczności rozwoju psychospołecznego jednostki. Tu bowiem dochodzi do logicznie najwyższego napięcia egzystencjalnego potencjałów rozwoju. Polega to na tym, że w sensie pozytywnym możliwe jest osiągnięcie ukoronowania wszystkich wcześniejszych, będących niezbędnymi przesłankami kolejnych kroków rozwojowych, natomiast w sensie negatywnym wyznacza je groźba całkowitej degradacji egzystencjalnej, zrzucającej potencjał funkcjonalny jednostki z najwyższego szczebla drabiny rozwojowej do samego punktu wyjścia (Witkowski 2004, s. 148).

Jak zauważa Beata Bugajska (2015), analizując prace E. H. Eriksona, wcześniejsze jego założenie, że każdy etap musi poprzedzać pozytywne rozwiązanie wcześniejszej fazy, uległo złagodzeniu. Rezultat wyjścia z kryzysu zależy od zgromadzonych osobistych zapasów energii witalnej jednostki i aktualnych możliwości. Badaczka dodaje, że:

> (...) rozpoznając psychospołeczny kryzys ostatniej fazy życia, nie należy swojej uwagi skupiać wyłącznie na integralności. W kryzysie tym nie chodzi bowiem o integralność jako stan idealny do osiągnięcia (...), a o siłę,

jaką jest mądrość, której osiąganie integralności sprzyja, ale która wyrasta z dynamicznej opozycji integralności – rozpaczy (Bugajska 2015, s. 23).

Mądrość umiejscowiona jest więc pomiędzy rozpaczą związaną z bliskością śmierci a integracją myśli o własnej skończoności i akceptacją własnego życia, takim jakim ono było i jest. Joan Mowat Erikson w przedmowie do rozszerzonej wersji dzieła *Dopełniony cykl życia* (2012) pisze:

> Jeżeli słowa takie, jak „mądrość" lub „integralność" wydawały się wcześniej wyłącznie obciążeniem dla ludzi starszych, to po ich ponownym zinterpretowaniu mogą być traktowane jako coś nowego i korzystnego. Popychają one bowiem do życia pełnego świadomości oraz energii, dzięki którym możemy nawiązywać relacje w sposób pełen taktu i wyobraźni. Każdy z nas powinien włączyć się w proces adaptacji. Musimy wykorzystać cały dostępny nam takt i mądrość, akceptując przy tym wszystkie swoje niedociągnięcia z lekkością i humorem (Erikson, Erikson 2012, s. 15).

Takie postrzeganie dojrzałości w starości koresponduje z pojęciem mądrości. Jak zauważa E. Dubas „starzenie się, z rozwojowo-aksjologicznej perspektywy, może oznaczać proces dojrzewania, pojmowany jako zyskiwanie mądrości życiowej" (2012, s. 19). W *Słowniku gerontologii społecznej* odnaleźć można definicję mądrości życiowej, którą A. A. Zych określa następująco:

> (...) zdolność do wydawania trafnych sądów na temat ważnych, lecz niejasnych i trudnych problemów życiowych oraz umiejętność ich rozwiązywania na podstawie wiedzy życiowej i doświadczenia, a także refleksyjny dystans do życia i pogodna afirmacja własnego losu (...) (Zych 2001, s. 109).

Z jednej strony na plan pierwszy wysuwa się rola wnikliwego obserwatora życia, który z dystansem potrafi ocenić skomplikowane sytuacje życiowe, a z drugiej jest to osoba dostrzegająca innych i subtelnie ich wspomagająca adekwatną do sytuacji propozycją rady czy konkretnej pomocy. Druga wyszczególniona cecha to afirmacja własnego losu, pogoda ducha, zaakceptowanie życia z jego troskami i pogodzenie się ze stadium życia, w którym znajduje się człowiek stary. I w tym miejscu z pewnością dołączyliby się do takiego postrzegania mądrości wspominany niejednokrotnie pionier terapii egzystencjalnej I. D. Yalom (2008b) oraz P. K. Oleś (2011), którzy idą krok dalej, czyniąc pełną świadomość śmierci oznaką mądrości. W starości nasilają się doświadczenia powiązane z przemijaniem, dostrzeżona zostaje kruchość

egzystencji drugiego człowieka czy ludzi w ogóle, wzrasta intensywność bezpośredniego konfrontowania się z ideą własnej śmiertelności. Te doświadczenia bez wątpienia mogą przyczynić się do rozwijania mądrości, a jednocześnie mądrość ta wyraża się w postawach wobec szeroko pojmowanej śmiertelności. Widać w tym miejscu związek dojrzałości w starości z proponowaną przez E. H. Eriksona mądrością jako następstwem kryzysów w ostatniej fazie życia (Erikson 1982).

Gerotranscendencja jest pewnego rodzaju zdolnością transcendowania, czyli przekraczania togo, co oczywiste, to pokonywanie pewnych ograniczeń, wychodzenie poza siebie, poszerzanie własnego *ja* z jednoczesnym wychodzeniem poza własne epicentrum, ukierunkowanie się na sprawy innych i te o charakterze uniwersalnym, ponadludzkim. Taka gotowość pojawia się jako oznaka dojrzałości, wynikająca z doświadczeń, szczególnie w późnej dorosłości i „jest zorientowana na dalszy rozwój w okresie starzenia się i starości" (Steuden 2012, s. 78). Jednak zjawisko transcendencji nie jest jedynie zarezerwowane dla ludzi starych, choć jest cechą konstytutywną dojrzałej starości. We wczesnych fazach rozwojowych dziecko doświadcza także podobnych zjawisk – zatarcia granic pomiędzy rzeczywistością a fantazją (*pajdotranscendencja*). Ten fenomen – duchowości dzieci na przykładzie sześciolatków i dziesięciolatków – opisał David Hay (Hay, Nye 1998). Stwierdził on, że duchowość nadana jest ewolucyjnie i ma formę pierwotną. W biegu życia człowiek buduje swoją tożsamość jako autonomiczna jednostka. Dzieci są w stanie osiągać wyższe stany duchowości (Socha 2003; Kapała 2017), a w starości człowiek zawiera doświadczenia z całego życia, także z dzieciństwa (por. Muszyński 2016).

L. Tornstam – szwedzki gerontolog społeczny, jako twórca teorii grotranscendencji (1989), nawiązuje do teorii wycofania oraz Eriksonowskiej koncepcji starości, w której antynomie: integracja i rozpacz – stają się szansą na zmiany, zbliżenie się do mądrości. Można zresztą teorię gerotranscendencji traktować jako uzupełnienie koncepcji E. H. Eriksona (Höpflinger 2005). Jak uzasadnia S. Steuden, teoria gerotranscendencji jest ważna, gdyż „(...) umożliwia analizę historii życia, dokonanie przeglądu życia i reminiscencji, a także wzmocnienie poczucia własnej tożsamości i zmiany osobowe, jakie dokonują się u osób starszych" (Steuden 2012, s. 81). Podstawą jej założenia jest upatrywanie w transcendowaniu naturalnego, uniwersalnego, niezależnego kulturowo fenomenu. Na podstawie koncepcji nieświadomości zbiorowej Junga (por. Jung 2016) oraz filozofii zen (por. Kozyra 2012) założyć można, że poszerzone zostają granice poznania, a każdy człowiek ma wrodzone zdolności do transcendowania. Z kolei konteksty środowiskowe mogą jedynie przyczynić się do modyfikacji tego

zjawiska. Sytuacje graniczne, kryzysy, straty, troski, traumy, napięcia mogą przyczynić się do dynamiki rozwoju zdolności transcendowania. Z drugiej strony kultura Zachodu z konsumeryzmem odgrywa istotną rolę w hamowaniu otwartości na transcendowanie.

Twórca teorii gerotranscendencji wykazuje w swojej koncepcji zmiany o charakterze paradygmatycznym: z materialistycznej i racjonalnej na bardziej kosmiczną i transcendentną. Taka perspektywa fenomenologiczna implikuje całkiem nowe podejście do rozwoju w późnej dorosłości, w której poprzez transcendowanie, czyli przekraczanie samego siebie, człowiek dociera do tego, co nabiera kosmicznego znaczenia i duchowych wartości. Aktywności i kontakty z innymi ludźmi są bardziej wyselekcjonowane, znaczenia nabierają pokolenia, które odeszły. Pożądana jest „dobra samotność" (Gałdowa 2000, s. 196) oraz medytacje i refleksje (Tornstam 1994).

Jednak model gerotranscendencji wskazuje także na indywidualne uwarunkowania starzenia się, które realizować się mogą na wiele sposobów, więc uniwersalne ramy są trudne do określenia. Interpretacja własnych badań w formie wywiadów z 50 Szwedkami i Szwedami w wieku od 52 do 97 lat dała podstawy L. Tornstamowi do wyróżnienia trzech wymiarów rozwoju, wynikających z przesunięcia wartości:

– Wymiar kosmiczny, wyrażający się silnym związkiem z poprzednimi generacjami, spokojnym podejściem do życia i śmierci, podwyższoną akceptacją tajemniczych stron życia. Istotna jest przy tym ewolucja w postrzeganiu czasu, gdzie granice pomiędzy przeszłością i teraźniejszością ulegają zatarciu.
– Nowe zdefiniowanie siebie. Akceptacja swoich dotychczas ukrytych negatywnych i pozytywnych stron własnego ja, z jednoczesną redukcją samego siebie – jako centrum.
– Nowa orientacja na relacje społeczne. Powierzchowne kontakty zostają ograniczane na rzecz umacniania tych bardziej wartościowych. Znaczenia nabiera podział na to, co dobre i złe oraz satysfakcja z przekraczania bezsensownie ustalonych norm i ról społecznych. Nazwać to zjawisko można „emancypacją społecznej niewinności". Pojawia się wyraźna potrzeba przebywania w samotności (por. Höpflinger 2005).

Pasywność nie jest interpretowana jako negatywny wyraz wycofania, bezproduktywny i degradujący starość. Przeciwnie, bierność społeczna może być oznaką wycofania się w inne „wymiary" aktywności – duchowe.

Do najważniejszych wskaźników gerotranscendencji zaliczyć można wzrost poczucia jedności ze światem. Odbywa się to poprzez zrede-

finiowanie rzeczywistości ze względu na czas, przestrzeń oraz obiekty, które się w niej znajdują.

> Człowiek czuje, że rzeczywistość nie jest podzielona ze względu na innych i inne przedmioty, lecz tworzy jedną niepodzielną całość. Następnymi wskaźnikami nie mniej ważnymi są zmiana nastawienia do życia i śmierci, a przez to obniżenie lub wyeliminowanie lęku przed śmiercią, wzrost uczucia związku z przeszłymi, obecnymi i przyszłymi pokoleniami, zmniejszenie zaangażowania w podtrzymywanie zbytecznych kontaktów społecznych, zmniejszenie zainteresowania dobrami doczesnymi, zanik egocentryzmu oraz wzrost nastawienia kontemplacyjnego i medytacyjnego (Tornstam 2005, s. 41, za: Muszyński 2016, s. 29).

Krytyka teorii gerotranscendencji koncentruje się wokół kilku zagadnień. Po pierwsze zarzuca się jej zbyty proste przeniesienie z gruntu filozofii Wschodu na osoby żyjące w zupełnie innych warunkach i pozbawione mistrzów duchowych. Poza tym krytyce poddaje się niedocenienie wpływów środowiskowych, kontekstów kulturowych na proces starzenia się. Jeszcze inną wątpliwość budzi założenie marginalizacji materializmu na rzecz duchowości, co implikuje degradację istotności cielesności i płciowości w starości, co stoi z kolei w opozycji do badań genderowych oraz nurtu feministycznego. Zarzuca się także teorii gerotranscendencji słabą zdolność empirycznej weryfikacji. Poza tym ta teoria koncentruje się na tym, jaka starość powinna być, a nie jaka jest (por. Muszyński 2016; Steuden 2006).

Na istotę transcendencji zwracał uwagę także V. E. Frankl w swojej koncepcji człowieka cierpiącego (1971), w której „samotranscendencja" nabiera decydującego znaczenia dla autentycznej egzystencji. Człowiek może kierować się w poszukiwaniu sensu intuicyjnym a zarazem kreatywnym sumieniem, „niemniej egzystencja człowieka ma charakter nie tylko intencjonalny, ale również transcendentny. Samotranscendencja stanowi istotę egzystencji. Być człowiekiem to znaczy być skierowanym na coś innego poza sobą" (Frankl 1971, s. 71). To zjawisko pozwala dopiero w pełni stać się człowiekiem, dzięki zrozumieniu, wyborze wartości i dążeniu do ideału.

> Bycie człowiekiem oznacza istnienie w obliczu sensu, jaki należy wypełnić, i wartości, jakie należy zrealizować. Oznacza życie w biegunowym polu napięć pomiędzy rzeczywistością a ideałami, które mają być zmaterializowane. Człowiek żyje ideałami i wartościami, a jego egzystencja nie może być autentyczna, o ile nie przeżywa się jej w kategoriach samotranscendencji (Frankl 1971, s. 73).

1.2. Miejsce osób starszych we współczesnej kulturze Zachodu

W każdej społeczności przypisuje się jakieś zadania, funkcje starszym generacjom. Warunkowane są one wieloma czynnikami, uwzględniają możliwości psychofizyczne, status majątkowy, dyspozycyjność czasową czy miejsce w społecznym podziale pracy starzejącej się i najstarszej generacji. Ale oczekiwania wobec najstarszego pokolenia mają też swoje źródła w kulturze, tradycjach, przyjętych normach, są odzwierciedleniem współczesnych dążeń, wzorców, wartości. Słowem – są składową kultury, w której funkcjonują, a jest ona rozumiana jako świadome dziedzictwo wytworów, wiedzy, wartości i oczekiwań normatywnych przekazywanych w społeczeństwie. Ma ona pomagać jego członkom radzić sobie z pojawiającymi się problemami (Goodman, Marx 1982).

Witalność, cielesność, atrakcyjność fizyczna to atrybuty młodości, a jednocześnie elementy składowe kultury współczesnego społeczeństwa. Pogoń za pięknem ciała, przełamywanie kolejnych barier ludzkich możliwości, nieustanny pęd do działania, bycia podziwianym, potrzebnym, atrakcyjnym społecznie, do posiadania – to dążenia, które wpisują się w obraz współczesnego kreatora rzeczywistości, prawdziwego, czynnego uczestnika.

Najstarszym generacjom trudno jest zaistnieć w tak kreowanym świecie, a społeczny obraz starzenia się i starość jest punktem wyjścia do osadzenia populacji osób starych we współczesnej kulturze Zachodu. Starzenie się kojarzone jest obecnie z procesem powolnej utraty zdrowia, sprawności, niezależności, ale także urody i społecznej atrakcyjności. Młodsze generacje tworzą sobie obraz starości naznaczony stratami. Dostrzegają u ludzi starych utratę cenionych przez siebie i wciąż posiadanych wartości. Nie dziwi więc też, że przed starością i starzeniem bronią się młodzi, a starsi próbują wszelkich możliwych środków pozwalających na „odmłodzenie" się, bo „młodość i fizyczna atrakcyjność to produkty znakomicie wypromowane przez media, zakorzenione w kulturze popularnej i powszechnie pożądane" (Stefaniak-Hrycko 2013, s. 54). Konfrontacja ze starością w jakiejkolwiek formie jest więc niechętnie realizowana przez młodsze pokolenia. Takie postrzeganie starości budzić może także niechęć i negatywne mechanizmy społeczne wobec osób starszych – jak dyskryminację ze względu na wiek. Istnieje więc presja, by być, a przynajmniej próbować być jak najdłużej młodym, by jak najdłużej być w głównym nurcie i jak najpóźniej utożsamiać się z wartościami najmniej uznanymi przez większość, którą stanowią ludzie niezaliczający się do grona starych.

Obecnie kreowany i dominujący w mediach, w polityce społecznej oraz w publikacjach popularyzujących wiedzę, a także w poważnych rozprawach naukowych model starzenia się opiera się na koncepcji aktywnego starzenia się. Zakłada się bowiem, co potwierdza wiele doniesień z badań, że taki styl życia daje satysfakcję zaangażowanym seniorom i ma charakter rozwojowy (np. Chabior 2000; Halicka 2004; Bee 2004; Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska 2006). Przeniesienie aktywności z średniej dorosłości w początkową fazę starości – czyli późną dorosłość, może być całkiem proste i dawać może poczucie ciągłości z jednoczesnym łagodnym przejściem w kolejny etap rozwojowy. Taka postawa daje szansę na zaangażowanie się w zaniedbane, porzucone w przeszłości aktywności czy odkrywanie nowych możliwości realizowania własnych potrzeb. Społeczna akceptacja aktywności, z jednoczesnym wyzbyciem się przez przechodzących na emeryturę wielu obowiązków i ograniczeń w późnej dorosłości, jest szansą dla wielu osób rozpoczynających starość. Pierwszy etap starości może okazać się nawet okresem życia najbardziej intensywnym w wielu aspektach, gdyż chęć zmian i dostosowanie się do promowanego wizerunku starości zachęcają do podejmowania nowych wyzwań i nieustannego angażowania się w rozmaite przedsięwzięcia. Taki model starzenia się jest bliski społecznie przyjętemu wzorcowi funkcjonowania, jest niejako kontynuacją wcześniej realizowanego trybu życia. I to właśnie aktywna osoba starsza, niezmieniająca wiele w swojej codzienności, jest najbardziej „użyteczna" i społecznie akceptowana.

Oczekiwania, które inne generacje mają względem osób w trzecim wieku, są uzasadnione potencjałem, jaki niosą ze sobą aktywne, zaangażowane, pełne energii i optymizmu osoby we wczesnej starości. Dla młodszych pokoleń wizja aktywnej starości jest nie tylko łatwiejszym w odbiorze obrazem siebie samego u schyłku życia, ale bardziej akceptowanym aniżeli starość zależna. Takie wyobrażenie podeszłego wieku przez młodszych może także rozbudzać oczekiwania wobec aktywnych i zaangażowanych osób starszych, których potencjał można wykorzystać do realizacji potrzeb młodszych generacji.

Najstarsze współczesne pokolenia Polaków są coraz zdrowsze i coraz aktywniej włączające się w życie społeczne. Widoczny jest stale wzmagający się proces emancypacji starszych generacji. Konsekwencją tego jest także rozbudzenie w młodszych pokoleniach oczekiwań wobec starszych, ale wciąż pełnych zaangażowania. Szczególne roszczenia społeczne kierowane są do osób przekraczających próg starości, kreujących właśnie swoją najbliższą przyszłość w nowej roli osób niepracujących, a zatem dysponujących czasem wolnym. Ideałem starzejącego się człowieka jest uczestnik edukacji nieformalnej i po-

zaformalnej, uprawiający sport, zajmujący się wolontariatem, wspomagający młodszych, a także zaangażowany w środowisko lokalne. Jednocześnie jest też ostoją tradycji, wiary, patriotyzmu i wartości rodzinnych. Taki potencjał reprezentować może z pewnością wielu polskich seniorów. Jednakże trudno dziś mówić o seniorach jak o jednej homogenicznej grupie. Powyższy opis dotyczy głównie osób w tak zwanym trzecim wieku, czy używając innej periodyzacji – późnej dorosłości, do około 75. roku życia (Atchley 1997), czyli osób samodzielnych, samowystarczalnych, a przede wszystkim zdrowych fizycznie i psychicznie. Drugą grupę tworzą osoby wycofane, schorowane, z ograniczeniami fizycznymi i dysfunkcjami psychicznymi. Główną cechą tej populacji może być zależność od innych, niesamodzielność, wycofanie się z życia społecznego, czasem także rodzinnego. Z pewnością z wiekiem wrasta ryzyko znalezienia się w tej drugiej grupie – wycofanej części seniorów, szczególnie ze względu na rosnące ryzyko zachorowania i pojawiające się troski egzystencjalne. Ale byłoby zbytnim uproszczeniem styl życia w starości odnosić jedynie do kondycji fizycznej, psychicznej i duchowej, nie biorąc pod uwagę biografii człowieka oraz kontekstów społecznych.

Badania nad obrazem starości z perspektywy młodzieży ponadgimnazjalnej i studentów wykazują (Maciantowicz 2006), że więcej skojarzeń młodzieży ze starością ma ładunek negatywny. Najczęściej występujące to: mniejsza sprawność fizyczna, choroby, smutek, osamotnienie, bieda, bezradność i śmierć. Wśród pozytywnych skojarzeń u młodych Polaków dominują: mądrość, doświadczenie życiowe, spokój, życzliwość i opiekuńczość. Co równie istotne i znamienne, to ta sama młodzież uznała w zdecydowanej większości (ok. 80%!), że życie osób starszych jest nudne i monotonne. Ponad połowa przyznaje, że nie lubi przebywać z osobami starymi, a tylko co piąty lubi towarzystwo starszych i stara się słuchać, co mają do powiedzenia. W badaniach Zofii Szaroty (2004) dominującymi pozytywnymi cechami starości, na jakie wskazywali studenci pedagogiki, były: dbałość o rodzinę, opiekuńczość, ciepło, doświadczenie, dojrzałość życiowa, mądrość, wiedza, przekazywanie tradycji, wartości, dobroć, życzliwość, radość, troskliwość, przyjaźń i inne. Natomiast negatywne cechy ludzi starych to przede wszystkim: drażliwość, zgryźliwość, upór, skąpstwo, złośliwość, smutek, zrzędliwość, pouczanie, plotkarstwo, brak tolerancji dla młodzieży, konserwatyzm oraz nadopiekuńczość.

Stereotypizacja starości jest dość powszechna, bo wzmacniana przez media, a nawet przez wiele środowisk wychowawczych. Prawdziwe oblicze starości nie jest rozpoznawane, gdyż nie ma zapotrzebowania na odkrywanie jej rzeczywistego obrazu. Tematyka starzenia

się jest zbyt przytłaczającą i łatwiej się posługiwać prostymi stereotypami, aniżeli zgłębiać naturę starzenia się i poddawać refleksji najtrudniejsze do zrozumienia zagadnienia. Zdaniem A. A. Zycha człowiek stary pojawia się w percepcji społecznej jako:

> (...) istota schorowana i niedołężna, niemogąca pracować i bez środków do utrzymania, wymagająca zatem stałej pomocy i pielęgnacji. Ludzi starych często postrzega się jako społecznie izolowanych i dystansujących się od rodziny, życia społecznego i/lub najbliższej społeczności, wreszcie o osobach starszych powiada się, że są ciężarem dla najbliższych i państwa, jednostkami niezdolnymi do prowadzenia samodzielnego i sensownego życia. Również starości i starszemu wiekowi przypisuje się następujące cechy, jak: bezużyteczność, biedę, chorowitość, utratę sił seksualnych i szybko nadchodzącą śmierć (Zych 2013, s. 87).

Wykreowany przez płynną nowoczesność wzór starzenia się, jak określił współczesność Zygmunt Bauman (2006, 2011), nie koresponduje na wielu płaszczyznach z wartościami i normami uznanymi przez starsze generacje. Wydaje się, że pomimo podejmowanych prób podążania za heteronomicznymi wartościami ludzie starzy nie mają szansy na wpisanie się w nieodpowiadającą ich wyobrażeniom wizję świata, gdyż jest ona niezgodna z budowanym przez lata etosem starzenia się. Bezcelowe jest mierzenie się ludzi starych z kultem młodości, zdrowia, piękna, szybkości, bogactwa, sukcesu czy konsumpcjonizmu, gdy aktywność zawodowa ustała, zdrowie coraz słabsze, organizm coraz bardziej schorowany i trudno poradzić sobie z nowoczesnymi mediami. W dodatku stanowiące podstawę tożsamości osobowej niezmienne wartości, które nie są płynne, takie jak zdrowie, rodzina, wiara, patriotyzm czy uczciwość, nie wpisują się w lansowany wzorzec aktywnej i użytecznej starości.

To właśnie wartości pozwalają jednostce nadać znaczenie działaniom, pozwalają określać sens życia i umiejscowić w nim siebie samego. Taką rolę pełnią w szczególności wartości wyższe, wartości duchowe,

> (...) to one stanowią rację wysiłku związanego z samopoznaniem, a zarazem kryterium samooceny. To z powodu tych wartości, i ze względu na nie, człowiek odkrywa w sobie ciemne i jasne strony, poddaje refleksji swoje relacje z innymi ludźmi, próbuje określić zasadę, która do tego momentu organizowała jego indywidualne doświadczenie (Gałdowa 2000, s. 205).

Antoni Kępiński (2013) nazwał taki system wartości hierarchią idealną.

W badaniach ilościowych, które ze względu na ograniczenia metodologiczne w nieznacznym tylko stopniu mogą odnieść się do wartości głębokich, wyższego rzędu, dominują wskazania na te wartości, które łatwiej zdiagnozować, zdefiniować. Można jednak traktować te doniesienia jako pewne tło do głębszych analiz. Jak wynika z badań sondażowych CBOS (2016), przeprowadzonych w 2013 roku na reprezentatywnej próbie 1005 dorosłych mieszkańców Polski, hierarchię wartości, niezmiennie od kilkunastu lat, otwierają: szczęście rodzinne z 82% wskazań i dobre zdrowie 74%. Beata Bugajska (2012) w swoich badaniach podaje podobne dane. Z badań tej autorki można jeszcze wyciągnąć wniosek, że poziom integralności badanych, będący podstawą kształtowania się tożsamości w starości, czy płeć nie mają większego znaczenia w deklarowaniu tych dwóch najistotniejszych wartości. Do podobnych wniosków dochodzi A. A. Zych (1999), który dowodzi na podstawie swoich badań z drugiej połowy lat osiemdziesiątych poprzedniego stulecia, że spośród wartości życiowych respondenci wybierali najczęściej zdrowie z radością życia oraz rodzinę ze szczęściem rodzinnym.

Ważna wydaje się zatem refleksja nad rolą człowieka starego w kreowaniu szczęścia rodzinnego swoich najbliższych i samego siebie. Istotną zmienną aktywności rodzinnej w późnej dorosłości jest fakt posiadania współmałżonka i własnych dzieci, bo to wokół nich w szczególny sposób będzie koncentrować się działalność rodzinna. Osoby nieposiadające własnych dzieci lub z jakichś powodów mające z nimi ograniczony kontakt będą raczej angażować się w życie rodzinne spokrewnionych osób – najczęściej rodzeństwa, można też zakładać, że osoby samotnie żyjące koncentrują się także na relacjach ze znajomymi. Statystycznie człowiek, przekraczający próg starości, posiada dorosłe i samodzielne już dzieci i ma za sobą pierwsze doświadczenia w roli teściowej czy teścia. Zazwyczaj pełni też już nową rolę w swoim życiu – jest babcią lub dziadkiem. To właśnie te aktywności będą stanowić głównie trzon zaangażowania w życie rodzinne.

Leon Dyczewski (2015) ocenia relacje w polskich rodzinach jako dobre. Wskazuje na zmiany wzmacniające relacje międzypokoleniowe w rodzinie poprzez wzrost więzi uczuciowych między członkami rodziny i jej bardziej demokratyczne więzi, niż to było wcześniej. Autor zwraca jednak uwagę na ograniczenie zakresu treści przekazu międzypokoleniowego, za sprawą małego zainteresowania młodszych pokoleń przeszłością. Niepokojące jest także koncentrowanie się osób z młodszego pokolenia na samych sobie, na teraźniejszości, na osiągnięciu sukcesu, gromadzeniu dóbr materialnych kosztem życia społecznego i politycznego. Ten filozof, socjolog i franciszkanin dostrzegał

szereg zagrożeń więzi między pokoleniami. Za najniebezpieczniejszą uznawał ideologię koncentrującą się na kulcie młodości, indywidualistycznie rozumianą wolność i tolerancję, brak odpowiedzialności za drugiego człowieka i zobowiązań wobec niego, a także „aksjologiczny chaos". W procesie wychowania dostrzegał braki w kształtowaniu takich cnót, jak: ofiarność, życzliwość, wybaczanie i pojednanie oraz szacunek dla starszych. Niepokojąca we współczesnym społeczeństwie jest również utrata umiejętności prowadzenia rozmów, a także wspólnego, głębokiego świętowania.

To właśnie w relacjach międzypokoleniowych, w szczególności poprzez pełnienie roli babci i dziadka, pokłada młodsze pokolenie swoje oczekiwania wobec starszych generacji. Młodzi rodzice liczą na wspomaganie ich poprzez odciążenie w obowiązkach rodzicielskich i wsparcie w opiece nad dziećmi. Jednakże współczesny model rodziny przewiduje niewielką ingerencję dziadków w organizację życia rodzinnego młodszych pokoleń, akceptowane jest jedynie wspomaganie ze strony starszych, które zgodne jest z założonymi przez rodziców dziecka zasadami. Poza tym, to pradziadkowie mają obecnie większe możliwości na inwestowanie czasu w dzieciństwo prawnuków, niż ich dzieci (czyli dziadkowie), które wtedy są jeszcze aktywne zawodowo. Oczekiwania wobec osób starszych mogą także dotyczyć integracji rodziny czy wsparcia finansowego. To od seniorów rodu oczekuje się organizowania spotkań rodzinnych, poszukiwania korzeni czy budowania drzewa genealogicznego, przekazywania wybranych elementów tradycji, np. kultury ludowej (Maciejewska 2014), czy zainteresowania sztuką (Sasin 2014).

Choć kojarzenie starości z chorobami jest dalece idącym uproszczeniem, to należy zaznaczyć, że z wiekiem wzrasta zachorowalność, a szczególnie dynamiczny jej wzrost następuje w ostatnich latach życia. Z wiekiem wzrasta także częstość występowania niepełnosprawności i uzależnienia od pomocy innych osób (Wizner i in. 2012) – są to naturalne biologiczne konsekwencje starzenia się organizmu. Jest to jednak szczególnie niebezpieczne uogólnienie, gdyż jedna kategoria „starość" obejmuje zarówno osoby u progu starości, które zazwyczaj wykazują się bardzo wysoką sprawnością fizyczną, oraz osoby w tak zwanym „czwartym wieku", których powyższy opis w dużej mierze dotyczy. Nie można w tym miejscu nie wspomnieć o stale poprawiającej się kondycji fizycznej osób starszych i starych oraz o niebezpieczeństwie posługiwania się jedynie kalendarzem do określania sprawności fizycznej seniorów. Niereflektowanie tych zmiennych powoduje właśnie uproszczenia i stereotypowe postrzeganie starości. A skojarzenia starości z chorobami są powszechne, stąd obraz starości za-

leżnej, pełnej cierpienia, nieatrakcyjnej, nudnej i bezradnej. Taki obraz budzi odrzucenie, obawy, burzy spokój budowany na unikaniu refleksji nad przemijaniem i własnym starzeniem się – zgodnie z przyjętym powszechnie modelem ignorowania refleksji nad starością – i bezlitośnie przypomina o starości jako zjawisku powszechnym. Taka postawa wobec starości, oparta na stereotypach, może w konsekwencji prowadzić do ostracyzmu, wykluczania osób starych czy nawet powszechnego ageizmu, także tego systemowego (Szatur-Jaworska 2005; Trafiałek 2016).

> Człowiek współczesny, wpisany w porządek kultury ogarniętej szałem wiecznej zabawy i karnawału, nie odczuwa dziś ani potrzeby, ani chęci zmagania się z tym, co wychodzi poza ramy wszechobecnej estetyzacji rzeczywistości. Dlatego też takie zjawiska jak przemijanie czy starość, które nieodzownie kojarzone są ze śmiercią, niejako z definicji podlegać muszą różnorodnym staraniom, których celem jest uczynienie ich obrazu mniej dotkliwym (Zakowicz 2013, s. 54).

Powszechnie przyjęło się jednak, że to właśnie aktywność zapewnić ma wysoki poziom jakości życia na każdym jego etapie. Jest wartością uniwersalną, wiec dotyczy także ludzi starych. Można zaryzykować stwierdzenie, że dzisiaj ludzie wchodzący w starość mogą mieć poczucie, że poddawani są terrorowi aktywności. Tylko aktywność na wysokim poziomie i w wielu obszarach jest powszechnie uznawana za jedyną słuszną drogę do godnego starzenia się. Oczekuje się tego przynajmniej od przekraczających próg starości – aby byli użyteczni, a nie starzeli się na swój sposób, często nieodpowiadający pozostałym generacjom. Z pewnością w świecie, gdzie ponadprzeciętne zdrowie, pełna sprawność, a nawet swego rodzaju „nadsprawność" jest celem samym w sobie, gdy wartością są sporty ekstremalne, nadludzki wysiłek i ponadprzeciętna kondycja, starzy ludzie nie mogą uchodzić za atrakcyjnych. Osiągnięcia sportowe sędziwych starców, choć w pewien sposób budzą podziw, wyglądają groteskowo i nienaturalnie, ale dają też nadzieję młodym, często złudną, ale oczekiwaną, że również w starości można być zdrowym i krzepkim, właśnie jak ci nieliczni. Obecny kult zdrowia jest jednocześnie nadzieją na zdrowe starzenie się, gdyż człowiek zdrowy ma więcej możliwości i mniej ograniczeń. Dobre zdrowie będzie zawsze sprzymierzeńcem starzenia się, nie ma potrzeby być schorowanym, by osiągać kolejne etapy rozwojowe, choć, jak wiadomo, sytuacje graniczne, a w tym utrata zdrowia, mogą przyczynić się do głębszej refleksji nad własnym życiem albo/i do rozbudzenia, większego „zagłębienia" w życie (Chenu 2006). Zdrowie

w starości jest wartością, atutem, który można wykorzystać – nie jest jednak warunkiem koniecznym, by godnie i szczęśliwie przeżyć starość – subiektywnie, na swój sposób.

Kolejne miejsce na liście deklarowanych wartości współczesnych Polaków zajmuje „uczciwe życie" (26%) i zauważyć tu można tendencję wzrostową w porównaniu z badaniami sprzed lat. Jednakże to przez ludzi starszych ta wartość jest częściej uznawana, podobnie jak szacunek do innych (17%). Dla osób starszych szacunek i godność są wartościami, które nabierają szczególnego znaczenia, gdy człowiek staje się zależny od innych, a codzienność obfituje w sytuacje, w których te właśnie wartości mogą zostać zagrożone szczególnie ze strony osób zaangażowanych we wsparcie.

Skoro posiadanie i korzystanie z dóbr materialnych jest domeną współczesnej kultury Zachodu, to istotnym czynnikiem podnoszącym prestiż społeczny, a co za tym idzie sprzyjającym inkluzji, jest aktywność zawodowa i status majątkowy. Praca zawodowa jest najważniejsza w życiu dla co piątego dorosłego Polaka (CBOS 2016). Utrata pracy, przejście na emeryturę jest odczuwane przez niektóre osoby jak utrata atrakcyjności społecznej. Bo to aktywni zawodowo postrzegani są jako użyteczni społecznie, są siłą budującą struktury społeczne, utrzymując tych, którzy nie mogą wykonywać zawodu bądź są już w stanie spoczynku zawodowego. Zakończenie aktywności zawodowej umownie uznawane jest za przedpole starości. Ta podstawowa aktywność życiowa każdego człowieka w znacznym stopniu określa jego miejsce w społeczeństwie. Przechodząc na emeryturę, człowiek zmienia pozycję z tego, który zasilał budżet państwa, na tego, który już jest biorcą, przez co spada jego prestiż społeczny. Jak zauważa Maria Szyszkowska „(...) nie ma wątpliwości, że ludzie metrykalnie starsi są mniej cenieni u nas niż ludzie kalendarzowo młodzi" (2014, s. 25).

Jak donosi „Wall Street Journal" (2.01.2017; Stamouli 2018) w Grecji coraz więcej młodych ludzi zamyka swoje firmy i wraca do rodzinnych domów na utrzymanie rodziców, a w Portugalii od kryzysu podwoił się odsetek ubogich młodych Portugalczyków, a zmniejszył o połowę najstarszych obywateli. Choć w Polsce emeryci postrzegani są jako uboga warstwa społeczna, to odnotować można wiele przypadków wspólnego zamieszkiwania wielu pokoleń, gdzie głównym, a czasem jedynym źródłem utrzymania jest emerytura czy renta najstarszego członka rodziny.

Jedną z cech cywilizacji Zachodu jest przetwarzanie informacji w szybkim tempie i w dużych ilościach, a także na wiele sposobów. To chyba jedna z najbardziej dynamicznych zmian, które charakteryzują „płynną nowoczesność" – stały rozwój nowoczesnych technologii

informacyjnych, silnie dynamizujący tempo zmian w wielu sferach życia człowieka. Nie ma w niej miejsca na trwanie, niezmienność. „Nasz świat, świat płynnej nowoczesności, nieustannie nas zaskakuje: to co dziś wydaje się pewne i na właściwym miejscu, już jutro może okazać się żałosną pomyłką, czymś płonnym i niedorzecznym. (Bauman 2011, s. 5). Szczególną w tym rolę odgrywają nowe media, które stanowią środek komunikacji, narzędzie pracy, służą do wypełniania czasu wolnego, a nawet stają się niezbędne w codziennym funkcjonowaniu. Dla „cyfrowych autochtonów" – posługując się terminologią Marca Prensky'ego (2001), świat wirtualny jest naturalnym, oczywistym obszarem codziennej aktywności, natomiast osoby starsze, należące do „cyfrowych imigrantów", trudniej odnajdują się w nowym wymiarze rzeczywistości wirtualnej. Janusz Morbitzer przekonuje, że osoby już w wieku przedemerytalnym i starsze „znacznie słabiej niż ludzie młodzi rozumieją istotę technologii cyfrowych, z trudem posługują się nowymi narzędziami i słabo adaptują do zmienności warunków funkcjonowania" (Morbitzer 2013, s. 17). Zwraca także uwagę na swoisty proces wykluczania z aktywności w świecie wirtualnym przez same urządzenia, gdyż „często dodatkowym problemem jest nieergonomiczne dostosowanie narzędzi, takich jak telefony komórkowe, smartfony, odtwarzacze muzyczne, notebooki i inne. Niewielkie ekrany, mała czcionka i zbyt małe klawisze, wymagające obsługi w zasadzie tylko kciukiem, znacznie utrudniają osobom starszym posługiwanie się nimi" (tamże, s. 17). Od młodszych pokoleń należałoby nawet upatrywać wsparcia w przygotowaniu osób starszych do korzystania z nowych mediów, bo to oni posługujący się na co dzień bez większych problemów nowoczesnymi technologiami stanowią naturalny potencjał ekspercki, możliwy do wykorzystania na rzecz starszych pokoleń. Taki kierunek przekazu międzypokoleniowego jest naturalny dla określonej przez Margaret Mead (2000) kultury prefiguratywnej społeczeństwa informacyjnego, które jest w permanentnym i dynamicznym rozwoju, podlegającym ciągłym zmianom. W przeciwnym razie seniorzy pozostaną w grupie wykluczonych z globalnej sieci, ogromu źródeł informacji, możliwości komunikowania się i korzystania z coraz częściej stosowanych usług informatycznych – poszerzając grupę tak zwanych *digital divide*.

Od lat odsetek Polaków korzystających z Internetu stopniowo wzrasta i obecnie w tej grupie jest dwóch na trzech dorosłych. O wykluczeniu cyfrowym decyduje jednak przede wszystkim metryka urodzenia. Wśród młodych dorosłych wszyscy deklarują korzystanie z Internetu. Natomiast osoby najstarsze są najmniej aktywne w sieci. Jak donosi CBOS (2016) w roku 2016 internautami była zaledwie

co czwarta osoba po 65. roku życia. Nawet generacja osób na przedpolu wieku senioralnego (między 54. a 65. rokiem życia) w ponad połowie jest wykluczona cyfrowo. W świecie, w którym najbardziej aktualna informacja zyskuje na znaczeniu, detronizując dotychczasowe dane, w którym dostępność do największych źródeł informacji jest jedną z najważniejszych wartości, w którym prostota i gęstość informacji góruje nad refleksją i głębszym jej kontekstem, wykluczenie cyfrowe może osoby „odłączone" jeszcze bardziej ograniczyć w działaniu, a w śród nich najwięcej jest właśnie osób starszych.

Starość kojarzona jest także z zaangażowaniem w życie religijne. Jednak według danych CBOS z 2016 roku odnotowuje się obecnie stały spadek znaczenia wiary wśród dorosłych Polaków i obecnie wiara jest ważną wartością jedynie dla 12% ankietowanych. Jeszcze dekadę wcześniej takie deklaracje składał co piąty respondent. Silna wiara i zaangażowanie w życie religijne wydają się dzisiaj reliktem przeszłości. Nastawienie na realizację celów utylitarnych, egoizm, szybkie tempo życia, dbałość o powierzchowność nie sprzyjają refleksji religijnej i często kłócą się z wartościami, będącymi podstawą światopoglądu religijnego. To wśród najstarszych obywateli Polski jest największy odsetek wierzących i deklarujących praktykowanie wiary. Za głęboko wierzących uważa się co trzecia osoba po 75. roku życia, sześciu na dziesięciu z tej populacji deklaruje się po prostu jako „wierzący". Im młodsza grupa badanych, tym udział wśród głęboko wierzących maleje, a wzrasta odsetek niezdecydowanych/poszukujących. Najwięcej przekonań ateistycznych wyrażają dorośli w wieku od 25 do 44 lat – około 4%, ale spory udział wśród młodych mają „obojętni" i „niezdecydowani/poszukujący" – stanowią oni jedną czwartą badanych w tej grupie wiekowej. Tak przedstawiona struktura stosunku do wiary i praktyki religijnej uwidacznia duże różnice szczególnie pomiędzy młodymi dorosłymi i najstarszymi. Należy jednak jednocześnie podkreślić, że religia dla zdecydowanej większości populacji Polaków nie jest podłożem konfliktów. W końcu nawet wśród najmłodszych dorosłych ponad 70% deklaruje przynależność do Kościoła. Ponadto dominacja jednego związku wyznaniowego – niespełna 93% to katolicy – redukuje antagonizmy międzywyznaniowe. Deklaracje przynależności wyznaniowej to jedna sprawa, warto jednak zwrócić większą uwagę na intensywność zaangażowania religijnego. Według danych GUS z 2015 roku (http://stat.gov.pl/) w ogóle nie modli się 4,1% osób po 75. roku życia i 6% w wieku 64–74 lat. Dla porównania, w grupie niezaangażowanych religijnie jest co dziesiąta osoba we wczesnej i średniej dorosłości. Najstarsi modlą się najczęściej i najbardziej regularnie – codziennie i prawie codziennie, a nawet kilka

razy w ciągu dnia – taką aktywność deklaruje dwie trzecie osób po 65. roku życia. Wśród najmłodszych taką postawą cechuje się jedna czwarta ankietowanych. Jednocześnie osoby starsze są też najbardziej zaangażowane w życie parafii i wspólnoty religijne, to sprawia, że ich zachowania postrzegane bywają jako skrajne, nierzadko nawet dewocyjne. Obraz polskiego seniora jako praktykującego wierzącego – najczęściej katolika, w odniesieniu do większości zdeklarowanych, ale rzadko praktykujących młodych i dorosłych – tworzy kolejną antynomię pomiędzy współczesnymi normami a wartościami hołubionymi przez starszych Polaków.

Przedstawione porównania w wartościowaniu współczesnych osób starszych i pozostałych pokoleń, wpisujących się z łatwością w świat „płynnej nowoczesności", skłaniają do refleksji, że różnice są niezaprzeczalnie znaczne. Dla starszego pokolenia oznaczać to może trudności w odnajdywaniu się w świecie zdominowanym nieakceptowanymi normami i wartościami. Ład, w którym muszą żyć, zmusza ich do dostosowania się albo pozostawania poza głównym nurtem. Pozostaje więc włączenie się, a może nawet modyfikowanie postaw innych, do wspólnego budowania norm i zasad funkcjonowania lub wycofanie i stworzenie własnego świata z jednoczesną rezygnacją z wszystkiego, co przynosi „płynna nowoczesność".

1.3. Aktywni edukacyjnie seniorzy

Ewa Skibińska (2006), analizując literaturę naukową z zakresu gerontologii z przełomu XX i XXI wieku, przedstawia obraz uczącego się seniora z perspektywy korzyści wynikających z działań edukacyjnych. Koncentrują się one wokół trzech płaszczyzn: intelektualnej, psychicznej i społecznej, a aktywność edukacyjna jawi się jako panaceum na problemy wynikające z nadmiernej ilości wolnego czasu w starości i pozwala wykorzystać potencjał szczególnie w późnej dorosłości.

> W rezultacie uczenie się przeciwdziała problemowi osamotnienia i izolacji społecznej, ponieważ tworzy sytuacje sprzyjające nawiązywaniu relacji z innymi osobami na ogół w podobnym przedziale wieku oraz zmagających się z podobnymi problemami, ale także o tych samych czy zbliżonych zainteresowaniach. Sprzyja budowaniu grup społecznych wzajemnie wspomagających się w sytuacjach trudnych czy kryzysowych. Zaspokaja potrzebę afiliacji, kontaktów społecznych i towarzyskich, zwiększając poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie starszego człowieka (Skibińska 2006, s. 300).

Jednakże nie tylko edukacja w starości, ale także edukacja do starości zawiera w sobie założenie całożyciowego przygotowania się do aktywnego uczestnictwa w starości. To właśnie osoba przygotowana wcześniej do starości, na co zwracał uwagę już Aleksander Kamiński (1971), jest aktywna edukacyjnie, w miarę możliwości, do końca swojej egzystencji. Zofia Szarota (2010) wyróżnia na tym polu pięć poziomów przygotowania jednostki: biologiczny (dbałość o higienę i zdrowie), psychiczny (adekwatne samopoznanie, zdrowy egoizm, pozytywne myślenie o przyszłości), intelektualny (kształtowanie osobowości kognitywnej, pielęgnowanie zainteresowań, kreatywny wymiar wolnego czasu), społeczny (obalanie stereotypów, aktywność społeczna, utrzymywanie więzi i nawiązywanie kontaktów) oraz ekonomiczny (gromadzenie oszczędności, racjonalne prowadzenie gospodarstwa domowego). Do zaproponowanego zakresu można bez wątpienia dodać jeszcze jeden obszar związany z duchowym rozwojem człowieka (Heszen-Niejodek 2003; Fabiś 2015), by przygotowanie do starości można było uznać za działanie kompleksowe. Taka perspektywa uczenia się dorosłych koresponduje z tradycyjnym pozytywistycznym podejściem gerontologicznym, w którym siłą napędową późnej dorosłości jest właśnie aktywność, a może się ona przejawiać poprzez działania edukacyjne. Kreowany przez lata biopsychospołeczny model starzenia się wyrastał z teorii aktywności, której głównymi pojęciami są: niezależność, samowystarczalność i użyteczność społeczna jako wyznaczniki satysfakcji życiowej w starości. Aktywność postrzegana jest więc jako naturalna cecha człowieka i wartość społeczna, która także w starości ma prowadzić do satysfakcji życiowej, gdyż człowiek aktywny, samodzielny, z poczuciem własnej wartości i z mocnym ukierunkowaniem na działanie na rzecz innych także w starości może doświadczać szczęścia, realizować swoje potrzeby i godnie przeżyć ostatni etap rozwojowy swojej egzystencji. Badacze starości od lat dostarczają danych potwierdzających założenia teorii aktywności, m.in. potwierdza to w swoim dziele Helen Bee (2004), stwierdzając, że to właśnie za tą teorią przemawia najwięcej badań. Także w polskich badaniach gerontologicznych, zdaniem Marcina Muszyńskiego (2011), dominowała i nadal dominuje taka perspektywa. Choć pojawia się również punkt widzenia zbliżony bardziej do teorii wyłączania czy gerotranscendencji (Zych 2013; Socha 2014; Fabiś 2016), także z ukierunkowaniem biograficznym (Dubas 2000; Skibińska 2006; Halicki 2010; Wawrzyniak 2009; Fabiś, Wąsiński, Tomczyk 2017), to ciągle jest ona niszowa w porównaniu do wszechobecnych założeń dobrego aktywnego starzenia się. Przy omawianiu teorii gerotranscendencji, będącej przeciwwagą dla tradycyjnie postrzeganej koncepcji aktywnego starzenia się,

M. Muszyński tłumaczy zjawisko mniejszego zainteresowania badaczy zmianą paradygmatu następująco:

> Na tym tle teoria gerotranscendencji jawiła się jako zbyt abstrakcyjna, zbyt radykalna oraz oderwana od realnych problemów. Co więcej, miała charakter deskryptywny i metaforyczny. Przeniesienie ciężaru badań w subiektywny wymiar starości, mianowicie w duchowość, uniemożliwiło wielu badaczom podjęcie się trudu rozwoju tej perspektywy. Pozostali oni wierni strategii ilościowej, wyjaśnieniom nomotetycznym i dwuwartościowym zmiennym (Muszyński 2016, s. 31).

Czy teoria aktywności, która zakłada zaangażowanie się osób w późnej dorosłości w wielu obszarach życia, a nawet kontynuowanie stylu życia ze średniej dorosłości, zapewniając jednocześnie satysfakcjonującą starość, została w końcu zdetronizowana? Wydaje się, że nie. Dla wczesnej starości, podczas przechodzenia w okres emerytalny, rezygnacji z pracy zawodowej, silne zaangażowanie się w wiele innych aktywności może okazać się przez jakiś czas konstruktywne i satysfakcjonujące. Jest to przecież czas wolności od obowiązków, a więc czas przeznaczony na realizowanie swoich potrzeb i pasji. Wiele badań potwierdza właśnie taki stan rzeczy, przykładem mogą być doniesienia z badań nad aktywnością słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku czy klubów seniora (Konieczna 2000; Lubryczyńska 2005; Orzechowska 2008; Chabior 2008). Zasadne jest jednak postawienie pytania o kolejną zmianę, o dostrzeżenie kolejnego etapu rozwojowego. Nie można przecież starości postrzegać wyłącznie przez pryzmat jej początku, kiedy to osoba wchodząca w rolę emeryta jest zdrowa, pełna sił, zaangażowana w wiele projektów społecznych i ról rodzinnych. Aktywności przypisane średniej dorosłości muszą kiedyś ustąpić miejsca tym zarezerwowanym dla kolejnego etapu życia, odpowiadając jednocześnie możliwościom i potrzebom starzejącego się człowieka, gdzie zaangażowanie ustępuje miejsca transcendencji (Erikson 1963; Tornstam 1996; Erikson, Erikson 2012; Bugajska 2015), gdy nie ma już sił ani potrzeby włączania się w niektóre obszary życia społecznego, aktywności ruchowe czy o charakterze ludystycznym. Towarzyszyć przemianie mogą zmiany fizyczne, stwarzając kolejne bariery, by nawet pozbawić człowieka starego części niezależności. W życiu człowieka może wiec nastąpić zwrot w stronę grerotranscendencji, będący kolejnym etapem rozwojowym, przejawem dojrzałości i jednocześnie swoistym przygotowaniem do zwieńczenia życia. Koncepcje starości „ku aktywności" i „ku transcendencji" nie muszą się więc wykluczać. Można założyć, że aktywny styl życia może, ale nie

musi zmienić się w wycofany, naznaczony transcendencją. Ale też nie wszyscy potrzebują silnego zaangażowania w różnorodną aktywność, by móc się wyciszyć, bo dla części wchodzących w starość ten aktywny model życia może nigdy się nie pojawić, ustępując od samego początku miejsca mniejszemu zaangażowaniu na zewnątrz i silniejszemu rozwojowi wewnętrznemu. Poszukując uogólnień i generalizacji, można założyć, że teoria aktywności jest zaadresowana szczególnie do ludzi w początkowej fazie starości, w pełni sił z długą perspektywą przyszłościową, planujących po przejściu w stan spoczynku zawodowego wiele przedsięwzięć. Druga z kolei jest alternatywą, uzupełnieniem lub następstwem aktywnego życia, jest konsekwencją zmian zachodzących w człowieku. Jest raczej przemianą wewnętrzną, której następstwem jest nie tylko emigracja „w głąb" siebie, samoizolacja, ale także pozyskanie mądrości transcendentnej wraz z korektą wartości, perspektywy postrzegania świata i siebie w nim (Straś-Romanowska 2000; Baltes, Glück, Kunzmann 2004; Steuden 2006).

Kondycja fizyczna w naturalny sposób otwiera możliwości działania i ogranicza je, jest więc niezwykle istotnym czynnikiem w wyborze stylu życia – nie tylko w starości. Zmiany biologiczne, przejawiające się ograniczeniami w funkcjonowaniu psychofizycznym, mogą się przyczynić do takiej zmiany postawy życiowej, wtedy człowiek wycofuje się z wielu aktywności na rzecz wybranych – czego dowodzą doniesienia z badań nad osobami terminalnie chorymi (Kübler-Ross 1969; Chenu 2006; McMillan 2007).

Przedstawienie teorii aktywności i wyłączania (wraz z gerotranscendencją) otwiera jedynie zestawienie bardziej lub mniej obecnie aktualnych teorii makrospołecznych odnoszących się do społecznego funkcjonowania osób starszych. Założenia teorii stratyfikacji wieku (Riley 1971), teorii modernizacji (Cowgill, Holmes 1972) czy polityki ekonomii starości (Estes 1979) podkreślają natomiast miejsce najstarszych w społecznym podziale pracy i związanych z tym prestiżem społecznym czy zależnością od innych – aspektami życia współcześnie niezwykle istotnymi. Przywołane teorie, jak i te z grupy mikrospołecznych, jak fenomenologiczna (Gubrium, Buckhold 1977), biegu życia (Cain 1964), kompetencyjna (Kuypers, Bengtson 1973) czy wymiany społecznej (Dowd 1975), wskazują na pewne aspekty życia w starości i swoiste sposoby starzenia się w obrębie pewnej kultury. Ich znajomość pozwala spojrzeć z wielu perspektyw na złożoność procesu starzenia się, a współcześnie istnieje widoczna tendencja do indywidualizowania tego procesu i komplementarnego traktowania wielu podejść teoretycznych (Bugajska 2012).

Uczestnictwo w kulturze i edukacji jest działalnością wskazującą na styl życia (Dzięgielewska 2015). Aktywność osób starszych w dużej mierze realizowana jest poprzez uczestnictwo w edukacji pozaformalnej i nieformalnej, a sama edukacja może stać się stałym elementem codzienności, a nawet punktem odniesienia do organizowania czasu. Można upatrywać wiele funkcji edukacji w starości. Pozwala ona na emancypację starszej generacji i indywidualne osiąganie niezależności (Halicki 2000), pozwala na poprawę jakości życia (Halicki 2009; Halicka 2004; Fabiś, Wawarzyniak, Chabior 2015). W końcu edukacja może stać się strategią pozytywnego starzenia się (Konieczna-Woźniak 2013).

Olga Czerniawska (1997), opisując uczenie się jako styl życia, wskazuje na szerokie rozumienie tej czynności z jednoczesnym naciskiem na istotne zaangażowanie uczącego się, a także na głębokość tego procesu. Spełnienie tych warunków prowadzi dopiero do oczekiwanych zmian.

> Aktywność edukacyjna przejawia się zatem w pisaniu, szukaniu śladów, dokumentów, odtwarzaniu doświadczeń. Jednak analizie własnej przeszłości winna towarzyszyć interpretacja, nowa ocena doświadczeń historycznych i osobistych. Owa reinterpretacja stanowi jądro uczenia się przeszłości, prowadzi do zmiany perspektywy, jak to określa (...) J. Mezirow. Zmiana pespektywy wynika z potrzeby jednostki postrzegania siebie i świata. Nowa perspektywa nie jest tylko nowym sposobem postrzegania, lecz również doświadczeniem życia, tak że jednostka decyduje się podjąć właściwe działania. Nowa perspektywa jest zawsze syntezą przeszłości i teraźniejszości (Czerniawska 1997, s. 21).

Tak rozumianą aktywność edukacyjną realizować można w starości na wiele sposobów. Obecnie symbolem zaangażowania edukacyjnego w starości jest przede wszystkim uczestnictwo w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku czy udział w szerokiej ofercie edukacyjnej kierowanej przez różne instytucje, takie jak: kluby seniora, centra aktywności seniora, centra integracji społecznej itp. Jednakże uczenie się nie musi być ściśle powiązane z instytucjami.

> Można uczyć się w chorobie i niemocy, a także w dobrym zdrowiu dla jego podtrzymania. Można uczyć się w dialogu z młodszą generacją. Można uczyć się kontemplować świat i naturę i nazywać po imieniu kwiaty, drzewa, ptaki, rośliny. (...) Można lepiej zrozumieć sztukę, obrazy i rzeźby, poematy i poglądy filozoficzne. Można mówić innymi językami, czytać i tłumaczyć. Dzielić się przeżyciami (Czerniawska 1997, s. 21).

1.4. Troski egzystencjalne jako wyzwanie rozwojowe w starości

Problematyki trosk egzystencjalnych można doszukać się w wielu nurtach i koncepcjach filozoficznych, ale korzenie współczesnego ich rozumienia należałoby odnajdywać szczególnie w egzystencjalizmie. To właśnie ten nurt filozoficzny inspiruje, także współcześnie, do postrzegania egzystencji ludzkiej z wpisaną w nią świadomością własnej skończoności, a jednocześnie z silnym naciskiem na posiadaną wolność. Martin Heidegger (1994) zauważa, że człowiek oddający się refleksji filozoficznej szybko uświadamia sobie swoją śmiertelność. Egzystencja ma swój kres, do którego zmierza. Zaakceptowanie tego faktu jest warunkiem i pierwszym etapem dążenia ku egzystencji autentycznej. Świadomość własnej śmierci uzmysławia także, że człowiek jest samotny, sam jest bytem całkowicie odrębnym i w chwili śmierci będzie sam, musi umrzeć własną śmiercią. Konfrontacja z własną śmiercią jest doświadczaniem własnej nicości. Właściwe bycie ku śmierci M. Heidegger opisuje następująco:

> Wybieganie odsłania jestestwu zatratę w Sobie-Się i stawia to jestestwo wobec, nie popartej na początku przez zatroskaną troskliwość, możliwości bycia sobą, sobą jednakże w namiętnej, wyzbytej złudzeń Się, faktycznej, pewnej samej siebie i trwożącej się wolności ku śmierci (Heidegger 1994, s. 373).

Z kolei według Kierkegaarda należałoby wpierw doświadczyć wolności i uwolnić się od ucisku, presji zbiorowości tłumu. Jak pisze w *Bojaźni i drżeniu*:

> Ten, kto już pojął, że istnieć jako jednostka jest rzeczą najstraszniejszą ze wszystkich, nie powinien się cofać przed przyznaniem, że jest to rzeczą największą; (...) a myśl, że istnieć jako jednostka jest łatwo, zawiera bardzo znamienne pośrednie ustępstwo samemu sobie; gdyż ten, kto naprawdę szanuje siebie i troszczy się o swoją duszę, przekonany jest o tym, że żyjąc pod własną kontrolą sam jeden na całym świecie człowiek żyje w sposób bardziej surowy i odosobniony niż dziewczyna zamknięta w panieńskim pokoju (Kierkegaard 1972, s. 82).

To egzystencjaliści (nie zawsze identyfikujący się z tym nurtem) w swoich rozważaniach uczynili śmierć i wolność głównymi elementami tworzonych koncepcji (Kierkegaard 1972; Heidegger 1994; Nietzsche 2003; Sartre 2001). Współcześnie myśli egzystencjalistów

są także inspiracją do konfrontacji z problematyką ludzkiej egzystencji przez osoby zajmujące się problematyką starzenia się i starości, a w szczególności sprawami ostatecznymi. Nietrudno odnaleźć niektóre ich ślady w koncepcjach V. E. Frankla czy I. D. Yaloma.

Troska według Heideggera (1994) jest istotą relacji człowieka wobec bycia.

> Troska ujawnia znaczenie, jakie dla bytu ludzkiego ma jego bycie w świecie. Z istoty swojej wiąże się ona z czasowością – co więcej, czasowa struktura ludzkiej egzystencji jest w gruncie rzeczy zatroskaniem, jakie ludzkie istoty odczuwają wobec świata. Można powiedzieć, że gdyby człowiek nie posiadał pojęcia czasu, nie mógłby się odnosić do tego świata ani w nim egzystować na sposób właściwie ludzki. Z drugiej strony, uprzytomnienie sobie działania czasu z konieczności zapośrednicza stosunek jestestwa do świata właśnie przez troskę (Warnock 2005, s. 67).

Nie sposób przytoczyć jednoznacznej definicji troski, bo jest ona w literaturze bardzo różnie rozumiana. Po pierwsze, zatroskanie odnosi się do innych, jest swoistą formą opieki wobec kogoś, ale bez negatywnie zabarwionej zależności, a z pewną dozą bezinteresowności. Potwierdza takie rozumienie tego pojęcia Judith Phillips: „(...) pod koniec dwudziestego wieku «troska» łączyła się z «opieką», «wsparciem», «sympatią» oraz «obowiązkiem» wobec kogoś (...)" (2009, s. 22). Jest jednak druga perspektywa, oznaczająca pewien stan niepokoju o siebie samego, natomiast dawniej „słowo «troska» (...) oznaczało «smutek», «niepokój», «ciężar» lub «zaniepokojenie»" (tamże, s. 22–23). Podobnie, choć wyłącznie w odniesieniu do zdrowia postrzega troskę z perspektywy gerontologicznej A. A. Zych, definiując ją jako: „wszystkie działania, dzięki którym jednostki utrzymują oraz starają się poprawić stan swojego **zdrowia**, wykrywać i leczyć **choroby**" (2018, s. 190).

Fundamentalnym elementem troski egzystencjalnej jest komponent poznawczy, wzbudzający ją – jest to uczucie niepokoju egzystencjalnego wywołanego świadomością własnej śmierci. Już sam fenomen śmierci budzić może niepokój, ale staje się jednocześnie czynnikiem nadającym powszechnym zjawiskom charakter zagrożenia egzystencjalnego. Poprzez skończoność, która konstytuuje śmierć, zjawiska zauważane i odczuwane powszechnie nabierają niepokojącego charakteru, nadając im cechy troski egzystencjalnej. Poczucie sensu życia czy potrzeba zbilansowania go choć występują na przestrzeni całego życia, to właśnie u jego kresu zamieniają się w ciężar o fundamentalnym znaczeniu. Proces bilansowania, spowodowany dramatyczną redukcją perspektywy przyszłościowej, nabiera charakteru ostatecznego rozli-

czenia się z własnym życiem. A sens życia, choć odnajdowany w młodości z łatwością, a nawet narzucający się sam na przestrzeni życia, staje się trudny do zdefiniowania w starości. Samotność i cierpienie choć doświadczane w całym życiu, to w obliczu śmierci nabierają mocy i egzystencjalnego charakteru, gdy samotność oznacza izolację egzystencjalną, nieskończoną pustkę w nieznanym świecie, a cierpienie związane ze stratami, szczególnie bliskich, zamienia się w stratę samego siebie – w nieistnienie. Pomimo tego, że to właśnie śmierć – jej świadomość, jest przyczyną powstania trosk egzystencjalnych, to jest paradoksalnie jednocześnie przyczyną ich końca.

Element poznawczy troski przejawia się świadomością skończoności wszystkiego co żywe i śmierci samego siebie. Ta pewność zakończenia własnego życia w konfrontacji z aktualnymi potrzebami tworzy niepowtarzalne problemy natury egzystencjalnej. Posiadany system wartości człowieka, jego światopogląd, doświadczenia, uczucia i upodobania przyczyniać się będą do stworzenia odpowiednich strategii radzenia sobie z wywołanym niepokojem egzystencjalnym.

Reasumując, *troska egzystencjalna* rozumiana jest jako zjawisko wzbudzające dyskomfort w funkcjonowaniu człowieka, a wywołana jest świadomością własnej śmiertelności. Jest to nie tylko niepokój wynikający z doświadczanego dyskomfortu, ale także podejmowane strategie radzenia sobie z konsekwencjami występowania zaistniałej sytuacji. Wiąże się to z działaniem, troszczeniem się, dbałością na rzecz rozwiązania pojawiającego się problemu.

Na *troskę egzystencjalną* składać się zatem będą uczucia wywołane świadomością własnej skończoności nazwane *niepokojami egzystencjalnymi*, które rodzą rzeczywiste trudności w funkcjonowaniu człowieka, są to *problemy egzystencjalne*, a wynikać one będą z szeroko rozumianego światopoglądu człowieka skonfrontowanego z rzeczonym niepokojem egzystencjalnym. Powstały dyskomfort determinuje konieczność podjęcia strategii radzenia sobie z nim, uruchomienia mechanizmów, działań podejmowanych wobec refleksji, trudności, lęków, niepokojów, problemów wynikających z zagrożenia własnej egzystencji i naruszenia spokoju egzystencjalnego. Pozwalają one na dokonanie działań zapewniających dalsze funkcjonowanie człowieka.

Niepokoje egzystencjalne pojawić się mogą zawsze, ale stają się szczególnie istotne na późniejszych etapach rozwojowych człowieka, będąc podstawą kryzysów rozwojowych. Są one nieodzownym elementem przechodzenia do kolejnego stadium rozwojowego człowieka. Są niezbędne pomimo tego, że mogą wiązać się z dyskomfortem psychicznym, „łączą się z niepokojem, napięciem emocjonalnym, niepewnością, rozbiciem wewnętrznym, smutkiem, zwątpieniem,

bezradnością, rezygnacją, niepewnością czy poczuciem zagrożenia" (Steuden 2006, s. 21). S. Steuden podkreśla jednocześnie, że istotne w biegu ludzkim są także kryzysy sytuacyjne, spowodowane trudnościami w realizacji zadań życiowych, zagubieniem się w wartościach czy zmaganiami z chorobą i w końcu stratą bliskiej osoby.

Erik H. Erikson (1963, 1982) w swojej koncepcji faz rozwojowych człowieka dostrzega w życiu osiem jego etapów, których rdzeniem są psychospołeczne kryzysy. Procesy zachodzą w trzech uzupełniających się wzajemnie obszarach – *soma*, *psyche*, *ethos*. To przechodzenie z jednej fazy w kolejną ma charakter kryzysu. Pozytywne rozwiązanie konfliktu pomiędzy dwoma skrajnymi biegunami kontinuum danego etapu wzmacnia rozwój tożsamości człowieka. Przejście do kolejnej fazy jest osiągnięciem następnego poziomu rozwojowego. Dla Eriksona w ósmym etapie wyzwaniami rozwojowymi są integracja i rozpacz. Rozpacz to poczucie niespełnienia, beznadziei, lęku przed śmiercią, ciężar kurczącej się przyszłościowej perspektywy czasowej i nieakceptacja przeżytego życia. Integralność życiowa jawi się jako poczucie spójności, kompletności, ładu i sensu, syntezy z całym swoim życiem i życiem innych. Ten konflikt przypada według E. H. Eriksona na ostatni okres rozwojowy człowieka.

Powyższa koncepcja jest spójną kontynuacją wcześniejszych publikacji autorstwa E. H. Eriksona, a obecnie uzupełnioną o dodatkowy ostatni dziewiąty etap przez małżonkę badacza. W najnowszej odsłonie tego klasycznego już dzieła Joan M. Erikson proponuje uwzględnić jeszcze jedną fazę przypisaną ludziom po dziewięćdziesiątce. Badaczka ta rozwija tradycyjną koncepcję, rozbudowując ostatni etap o gerotranscendencję – a więc aktywność duchową. Główne zagrożenia wobec integralności pochodzą od *soma*. Pogarszający się stan zdrowia, słabnąca sprawność i ograniczająca się stale niezależność skutkują obniżeniem samooceny. W przeciwieństwie do ósmej fazy życia, przepełnionej retrospekcją, bilansowaniem, na dziewiątym etapie człowiek może skupiać się bardziej na deficytach, niepowodzeniach, stratach często związanych z aktualnym funkcjonowaniem. Do tego dochodzi coraz silniejsza wizja własnej śmierci. W dziewiątym etapie oczekuje się jedynie pomocy w realizacji czynnika rozwojowego w postaci transcendencji. Tutaj pojawia się powrót do pierwszego etapu rozwojowego i wskazanie na zaufanie jako oparcie i szansę na dalszy rozwój,

> (...) dające nam nadzieję i siłę do szczęśliwego przejścia przez życie. Niezależnie od źródła takiego zaufania i niezależnie od tego, jak wiele przeciwności próbowało nadwątlić naszą nadzieję, ta ostatnia nigdy nas nie opuszcza i prawdę mówiąc, trudno wyobrazić sobie życie bez niej. Jak

długo czujemy radość bycia i nadzieję na dalsze doświadczenie szczęścia i oświecenia, tak długo mamy powód do życia (Erikson, Erikson 2012, s. 135).

Jest to odniesienie do związku, jaki widział E. H. Erikson (1963) pomiędzy ostatnią fazą życia a pierwszą, stąd często używane pojęcie: „koło życia". Na początku pojawia się nadzieja – jako potencjał zrodzony z pierwszej fazy, i może się ona jednocześnie stać remedium na niepowodzenie w konfrontacji z rozpaczą – ostatnim życiowym kryzysem. Zatem „dziecięca" nadzieja powraca jako panaceum na regres rozwojowy w ostatniej fazie życia. Drugi z elementów łączący starość z dzieciństwem to aspekt społeczny, a dokładnie pewna forma przekazu międzypokoleniowego. Zakładać można bowiem, że seniorzy stanowią ogromny potencjał w rozwoju dzieci. Są wzorem dla nich, naturalnym przykładem życia – także w starości. Ich akceptacja starości i integracja z własną śmiercią może sprawić, że i wnuki w przyszłości – mając za przykład najstarsze pokolenie – w łatwy sposób nabędą odpowiednich postaw wobec własnej skończoności.

W tym miejscu warto także wspomnieć o bardzo interesującej i inspirującej propozycji modyfikacji teorii psychospołecznych faz życia autorstwa B. Bugajskiej (2015). Badaczka ta proponuje, by uzupełnić klasyczną koncepcję ośmiu faz rozwojowych o jedną fazę życia w późnej dorosłości, umieszczając ją jednak jako ósmą, poprzedzającą tę zdominowaną przez integrację i rozpacz – ta staje się kolejną – dziewiątą. Faza ósma jest więc czasem przejścia na emeryturę i przeformowania swojego dotychczasowego życia, znalezienia nowych obszarów działań, uczenia się nowych ról społecznych z ciągle dobrze funkcjonującym organizmem, bez dominującej perspektywy zbliżającej się śmierci. To czas kolejnych dwóch, trzech albo i jeszcze więcej dekad życia w dobrej kondycji fizycznej. Zaproponowany przez Eriksona etap ósmy nie przystaje więc do współczesnego seniora w początkowej fazie starości. Bugajska zatem proponuje, by ten etap życia postrzegać z perspektywy antynomii: zaangażowanie–rezygnacja, gdzie zaangażowanie to „wybór własnego bycia w świecie, zmierzający do osobistego rozwoju w kierunku realizacji uniwersalnych wartości, zgodnie z etycznym wymiarem etosu społecznego, w poczuciu akceptacji zmian, będących konsekwencją procesu starzenia się człowieka" (Bugajskiej 2015, s. 29). Na drugim biegunie pojawia się rezygnacja z podejmowania działań na rzecz własnego rozwoju, to „rezygnacja z życia za życia" (tamże, s. 31). Siłą, która tworzy się w konfrontacji zaangażowania z rezygnacją na tym etapie, jest odwaga. Odwaga ta jest potrzebna do zmagania się z trudnościami życia codziennego, słabnącymi siłami fizycznymi, zmianami. Pojawia się potrzebna w poko-

nywaniu przyzwyczajeń i ograniczeń własnych, a także środowiska, w którym człowiek funkcjonuje – by kreować swoje życie w zgodzie z własnymi wartościami, na swój niepowtarzalny sposób realizując swoje potrzeby.

Starość to czas ograniczonej działalności, a nawet wręcz konfrontacji z niekorzystnymi sytuacjami z przeszłości, których w żaden sposób nie da się naprawić. Jednocześnie poza troskami egzystencjalnymi charakterystycznymi dla starości, to właśnie konieczność podejmowania decyzji istotnych dla życia ulega zasadniczej redukcji. Ten fakt może w pewien sposób wprowadzać spokój egzystencjalny, gdyż uświadamia dokonanie najistotniejszych decyzji, które są już przeszłością i choć nie dają się one już zmienić, to jednocześnie nie przysparzają kolejnych niepokojów. Pozostają jednak jeszcze niepokoje egzystencjalne po niewykorzystanych szansach, zaniedbaniach oraz złych wyborach, a także szereg trosk charakterystycznych dla tego etapu życia odnoszących się do teraźniejszości i przyszłości.

Określenie natury wewnętrznych konfliktów jest zadaniem psychoterapii. W odróżnieniu od freudowskiego i neofreudowskiego podejścia, psychoterapia egzystencjalna kładzie nacisk na konflikt, który jest wynikiem konfrontacji jednostki z troskami ostatecznymi, immanentnymi, nierozerwalnie związanymi z ludzką egzystencją. A szczególną egzystencjalną troską jest świadomość śmierci, bo to ona właśnie pobudza do refleksji nad własnym życiem, eksponując jego atrybut – skończoność. To właśnie świadomość własnej skończoności pobudza do rozmyślań nad tym, co już przeżyte, a także i nad tym, co jeszcze przed człowiekiem, również po jego ziemskiej egzystencji. Jest więc stymulatorem do bilansowania życia, poszukiwania jego sensu (Yalom 2008b). Świadomość śmierci pojawia się w konfrontacji z sytuacjami trudnymi, jak cierpienie i przeżywanie strat czy samotności, a jednocześnie może być ich pośrednią lub bezpośrednią przyczyną, a nawet źródłem egzystencjalnej izolacji. Taka konceptualizacja trosk egzystencjalnych pozwoliła I. D. Yalomowi na stworzenie podstaw psychoterapii egzystencjalnej.

Dla I. D. Yaloma (2008b) poza lękiem przed śmiercią to właśnie izolacja egzystencjalna jest szczególną troską ostateczną, a pozostałe podstawowe troski to bezsens życia i wolność. Szczególnie wolność oraz izolacja egzystencjalna wydają się trudne do zdiagnozowania. Jednakże jako psychoterapeuta, badacz ten miał sposobność czerpania z wyjątkowych źródeł – relacji osób w sytuacji terapeutycznej. Można więc założyć, że stał się jednym z nielicznych badaczy trosk egzystencjalnych, których dane mają szczególną cechę – wyjątkową autentyczność, gdyż powstają w niewielkim stopniu (bądź w ogóle) jako wywo-

łane, są pozyskiwane w najbardziej naturalnych sytuacjach, a w końcu również intencje badanych są wyjątkowe – naturalne, gdyż pobudzone potrzebą wsparcia ze strony specjalisty. Stawia to I. D. Yaloma i innych praktyków badaczy (np. duchownych, opiekunów, terapeutów) w szczególnie uprzywilejowanej pozycji docierania do autentycznych danych niedostępnych dla innych naukowców. Stąd szczególnie uzasadnione jest sięganie do publikacji dotyczących badań o tak specyficznej problematyce autorstwa wybitnych naukowców osadzonych w praktyce. Wartościowe wydają się odniesienia do dzieł takich autorów, jak wspomnianego już I. D. Yaloma z jego koncepcją czterech trosk egzystencjalnych czy Manu Keirse (2007) badającego specyfikę funkcjonowania człowieka w obliczu choroby, a więc cierpiącego, doświadczającego lęku przed śmiercią. Badał on także zjawisko żałoby (Keirse 2004). Nieocenione do dzisiaj są relacje z chorymi i przemyślenia Elizabeth Kübler-Ross (1969), która jako pierwsza podjęła dyskusję z umierającymi o ich lękach, cierpieniu, potrzebach i o samej śmierci jako zjawisku społecznym i jednostkowym. W końcu, dla rozważań nad troskami ostatecznymi niezastąpione są dzieła V. E. Frankla. Psychiatra ten szczególnie przyczynił się do przybliżenia dwóch trosk: sensu życia, tworząc własną szkołę terapeutyczną opartą na leczeniu sensem (logoterapia), oraz wolności – wartości niezbędnej do wszelkiego działania. Warto jeszcze w tym miejscu wspomnieć także o niezwykłym polskim badaczu praktyku Antonim Kępińskim, zgłębiającym między innymi kwestie lęku (2002).

Nieco inaczej niż I. D. Yalom, troski ostateczne postrzega A. A. Zych (2013), przyjmując perspektywę gerontologiczną. Charakterystyczne dla starości troski ostateczne nazywa niepokojami i zagrożeniami egzystencjalnymi. Pierwszą z nich jest bilans życia, pojawiający się coraz częściej z wiekiem i związany jest z poszukiwaniem czy odnajdywaniem sensu życia – istnieje tu zatem zazębienie z propozycją I. D. Yaloma, który określił jedną z trosk brakiem sensu życia. Drugim zagrożeniem jest samotność, jednak nie postrzegana jako izolacja od świata i samego siebie, jak to widzi w swojej terapeutycznej perspektywie amerykański psychiatra, lecz jako problem społeczny braku kontaktu z innymi osobami, jako „czas pusty", bo bez bliskich, rozumiejących osób. Jest to ból osamotnienia i lęk przed byciem samym często połączony z poczuciem rozczarowania, braku przydatności, zaangażowania, co z kolei może w pewnym sensie także związać się z izolacją egzystencjalną. Zatem i tutaj można założyć, że obaj badacze w pewnym zakresie uzupełniają się w kwestii szeroko rozumianej samotności. Kolejną troską jest cierpienie, wynikające nie tylko z osłabienia sił, zmęczenia, utraty sprawności, ale także z obawy przed utra-

tą samodzielności i koniecznością zdania się na innych. W starości autor ten dostrzega jeszcze wyjątkowy imperatyw przejawiający się nieustannym doświadczaniem strat od tych przyziemnych, jak utrata sprawności czy majątku, po te najbardziej bolesne, jak pożegnania z życiem najbliższych i swoim własnym. Występować one będą pod wieloma postaciami, począwszy od tych najtrudniejszych związanych z utratą najbliższych, poprzez tracone możliwości, wynikające z ograniczeń starości, a na przedmiotach skończywszy.

Przedstawione wyżej koncepcje trosk, zagrożeń czy niepokojów egzystencjalnych stanowią podstawę do analizy danych zebranych z wywiadów. Usystematyzowane one zostały pod wspólną nazwą: sytuacji, trosk, problemów egzystencjalnych. Ze względu na to, że nie udało się w badaniach własnych poddać eksploracji problemu wolności, także w części teoretycznej został on potraktowany marginalnie, choć autor ma pełną świadomość doniosłości tej wartości w konstytuowaniu się postaw w starości, co niejako potwierdzają badania, gdyż w wywiadach pojawia się wolność jako wartość dodana w starości i niezwykle ceniona przez narratorów. Ostatecznie wśród badanych problemów egzystencjalnych wyróżnione zostaną, poza troską i przyczyną wszystkich trosk – lękiem przed śmiercią, takie niepokoje, jak: osamotnienie, retrospektywny przegląd życia, sens życia i cierpienie.

2. Stanowisko teoretyczne i metodologiczne

Przedstawiany w niniejszej publikacji projekt badawczy można umiejscowić na pograniczu pedagogiki i nauk pomocniczych. Jak podkreśla Krzysztof Rubacha, spoiwem pedagogiki z innymi naukami pomocniczymi jest „przedmiot badań pedagogicznych, który istnieje w kontekstach wkraczających w systemy pojęciowe tych nauk" (2007, s. 33), co uzasadnia następująco:

> Nauki humanistyczno-społeczne wyodrębniały się stopniowo z filozofii, „zabierając" swój przedmiot badań. Jednakże niemożliwe było dokonanie podziału rozłącznego. Tak samo jak praktyki edukacji nie można oderwać od procesów społecznych i psychiki, tak samo prawidłowości rozwoju człowieka nie można wyabstrahować od oddziaływań edukacyjnych (Rubacha 2007, s. 33).

Zgodnie z propozycją Stanisława Palki (2006) istnieją trzy rodzaje realizacji relacji poznawczo-badawczych między pedagogiką a innymi dyscyplinami. Po pierwsze, ma ona miejsce wtedy, gdy badania pro-

cesów edukacyjnych sięgają poza obszar poznania pedagogicznego i należy oprzeć się na innych naukach, by wyjaśnić, zinterpretować badane zjawisko. Druga relacja zachodzi wtedy, gdy teoretyczna wiedza pedagogiczna jest wykorzystywana do badań w zakresie innych dyscyplin. Trzeci rodzaj opiera się na współdziałaniu pedagogów i badaczy z nauk pokrewnych. W omawianym badaniu zastosowano model pierwszy, w którym

> (...) pedagogika, a w szczególności teoretyczna wiedza pedagogiczna, jest inspirowana i warunkowana elementami teoretycznej wiedzy innych, przede wszystkim podstawowych nauk pomocniczych: filozofii, psychologii, socjologii. Realizuje się to bądź poprzez aplikowanie teoretycznej wiedzy innych nauk do teorii i praktyki pedagogicznej, bądź przez redukowanie teoretycznej wiedzy pedagogicznej do teorii innych nauk (Palka 2006, s. 117).

Niewątpliwą zaletą badań z pogranicza dyscyplin jest tworzenie podejścia systemowego, jak uzasadnia S. Palka:

> Podstawowa korzyść z badań pogranicza wyraża się tym, że efekty badań mogą być wykorzystane do budowania systemów, modeli systemów ogólnych, będących czymś wwięcej niż sumą osiągnięć badawczych uzyskanych przez przedstawicieli pojedynczych nauk z pogranicza (Palka 2006, s. 121).

Doprecyzowując, można skonstatować, że przedstawione badania mieszczą się w obszarze zainteresowań gerontologii społecznej, a w szczególności geragogiki. Przyjęto bowiem, że podmiotem badań jest człowiek dorosły na przedpolu starości i w starości. Geragogika inspiruje się głównie doniesieniami teoretycznymi i badawczymi z zakresu pedagogiki (andragogiki) oraz psychologii, ale nie może się także obyć bez kontekstu socjologicznego i filozoficznego (por. Malewski 1998; Zych 1999; Halicki 2000; Skibińska 2006; Halicka 2004; Knowles, Holton, Swanson 2009; Muszyński 2011; Fabiś, Wawrzyniak, Chabior 2015). Dlatego też w omawiany projekt badań pogranicza zaimplementowane zostają teorie i koncepcje z zakresu psychologii, socjologii oraz filozofii, by wspomóc budowanie koncepcji geragogicznych. Jak wykazano w poprzednim rozdziale, szczególnie istotna dla realizacji tego założenia była wiedza z zakresu psychologii, ale także ważne były podstawy filozoficzne – zwłaszcza egzystencjalizmu, i socjologiczne przy osadzeniu seniorów w szerokim kontekście społecznym.

Choć literatura gerontologiczna jest coraz bogatsza, to pewne obszary funkcjonowania w starości ciągle pozostają nie do końca odkryte bądź też dotychczasowa wiedza z tego zakresu jest uboga, niewystarczająca, aby zaimplementować ją do praktyki i by rozwijać kolejne koncepty teoretyczne. Kwerenda polskojęzycznej literatury (poczyniona we wstępie tej pracy) pozwala wnioskować, że problematyka trosk egzystencjalnych – szczególnie jako zagadnienie gerontologiczne – nie doczekała się jeszcze satysfakcjonującego opisu. Można zatem założyć, zgodnie z postulatem D. Silvermana (2010), że problem badawczy, będący podstawą zawartych w niniejszej książce dociekań naukowych, ma elementy oryginalności wyrażające się nowatorskim ujęciem podejmowanego zagadnienia oraz twórczym połączeniem go z teorią i praktyką geragogiczną.

Elżbieta Dubas (2013) w swoich refleksjach na temat słabo rozpoznanych obszarów gerontologii potwierdza to założenie. Badaczka ta wyodrębnia wiedzę niepełną, której słabością jest odwołanie się do badań opartych na problematycznej metodologii i słabych podstawach teoretycznych. W drugiej grupie umieszcza trudne tematy egzystencjalne, trudne do naukowego rozpoznania, a wśród nich doświadczanie starzenia się, bólu i cierpienia, umierania, osamotnienia oraz intymności. Trzecią grupą są zagadnienia do weryfikacji, gdyż wiedza wymaga weryfikacji ze względu na jej wątpliwą aktualność. Troski ostateczne jako przedmiot badań przede wszystkim występowały dotychczas niezwykle rzadko. Ale i pozostałe zarzuty z katalogu przytoczonego przez E. Dubas wydają się również zasadne wobec podejmowanej tematyki. Rekapitulując, dotychczas prowadzone badania w tym zakresie mają jedynie charakter przyczynkowy i jest ich niewiele.

Już sprzeciw Larsa Tornstama (2005) wobec aktualnych badań gerontologicznych wyrażony w książce *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging* dostarcza wielu cennych wskazówek metodologicznych, wykorzystanych w przedkładanej pracy. Zaproponowana teoria gerotranscendencji, sformułowana została na podstawie teorii wykluczania z jednoczesną zmianą spojrzenia na procesy starzenia się i starości. Ma to swoje konsekwencje w metodologii badań gerontologicznych. Koncepcja takich badań zaproponowana przez tego szwedzkiego badacza procesów starzenia się jest wyrazem niezgody na pozytywistyczny paradygmat w badaniach gerontologicznych. Zaproponował on zmianę zasad, które stanowią przeciwieństwo tego paradygmatu. Badania gerontologiczne w nurcie pozytywistycznym, głównie opierające się na teorii aktywności, doprowadziły do postrzegania starości jedynie w perspektywie wybranych, preferowanych form aktywności człowieka, które mają zapewnić godną starość. Kluczem do tej wyide-

alizowanej starości mogłoby być dostosowanie się seniorów do przygotowanych dla nich form aktywności, głównie wybranych spośród tych z okresu średniej dorosłości. Dochodzi więc do redukcji podmiotowości człowieka na rzecz obiektywnych ram, założonych zasad starzenia się. Podobnego zdania jest Marvin Formosa (2012), który formułując założenia gerontologii krytycznej, stwierdza, że większość współczesnych badań nad starością koncentruje się wokół wyemancypowanych seniorów: wykształconych, zdrowych, z dominującej grupy etnicznej. Analizie poddawane są wyłącznie pozytywne aspekty życia, negatywne są pomijane.

Tornstam proponuje przewrót w badaniach nad starzeniem się i starością. Dzięki temu badane mają być obszary wcześniej niedostrzegalne, gdyż niedające się eksplorować z wykorzystaniem ówczesnej metodologii. Badacz ten wymienia następujące zasady:

a. Pierwszeństwo w definiowaniu pojęć i tworzeniu teorii na swój temat mają osoby stare. Obowiązuje podejście fenomenologiczne.
b. Badacze powinni świadomie zastępować dominujące wartości opisujące starość alternatywnymi, które stanowić będą punkt odniesienia dla przyszłych badań. W praktyce chodzi o koncentrację na takich wartościach, jak: nieefektywność, bezproduktywność i zależność. W rezultacie badaczy zainteresować powinny zagadnienia związane z relaksem, wypoczynkiem, wygodą, lenistwem (sic!), zabawą, kreatywnością oraz mądrością.
c. Ograniczenie wpływu teorii roli oraz teorii aktywności pozwoliłoby na dojście do głosu tych koncepcji, które za punkt wyjścia swoich rozważań wzięły filozofię lub antropologię. Rzuciłoby to nowe światło na badania gerontologiczne.
d. Wraz z redefinicją pojęcia normalne i patologiczne starzenie się powinna pojawić się próba zrozumienia, dlaczego niektórzy seniorzy kurczowo trzymają się wzorców zachowania charakteryzujących człowieka w średniej dorosłości (Tornstam 2005, s. 29, za: Muszyński 2016, s. 27).

Powyższe przesłanki metodologiczne L. Tornstama i M. Formosy stanowiły ważne odniesienie do budowania projektu badawczego relacjonowanego w niniejszym opracowaniu, przynajmniej w odniesieniu do samego problemu badawczego. Autor ma jednak świadomość, że z pewnością pełniejszą odpowiedzią na przedstawione założenia metodologiczne byłoby uzupełnienie poczynionych badań wśród osób starszych, wycofanych czy z grup defaworyzowanych. Podjęcie takich badań mogłoby stanowić w przyszłości kolejny etap procedury badawczej i pozwoliłoby na porównanie obu grup – co wydaje się niezwykle cenne poznawczo.

2.1. Jakościowa strategia badawcza

Niektórzy badacze doszukują się początków badań jakościowych w badaniach etnograficznych kultur, prowadzonych już w XVII wieku (Urbaniak-Zając, Piekarski 2001). Ale to przełom antypozytywistyczny w nauce zapoczątkował silną zmianę w badaniach, co było konsekwencją przyjęcia dychotomii w postrzeganiu świata społecznego i przyrodniczego przez pryzmat kultury, której świat przyrody jest pozbawiony. „W modelu antypozytywistycznym subiektywizm poznania zastąpił obiektywizm z modelu pozytywistycznego, interpretacja i rozumienie zjawisk – pomiar i prawa przyczynowo-skutkowe" (Skibińska 2006, s. 325). Poznanie powierzchowne mechanizmów – oparte na liczbach – miało zostać zastąpione zrozumieniem znaczeń nadawanych przez badanych, będących jednocześnie źródłem danych. Pomocne przy tym miały być dokładne opisy, z wykorzystaniem strategii indukcyjnych. W szczególności w latach 60. XX wieku mocniej zainteresowano się nowym sposobem prowadzenia badań społecznych, pozostającym w opozycji do typowych „badań ilościowych", a kolejne lata przyniosły znaczy rozwój i doprecyzowanie tejże strategii nazwanej terminem „badań jakościowych" przez Barneya G. Glasera i Anselma L. Straussa, autorów klasycznego już dzisiaj dzieła *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research* z roku 1967. Liczby zostały zamienione na tekst, który przyjęto za podstawowy materiał empiryczny, choć niejedyny, bo także obraz czy obserwacja były istotnym źródłem danych. Punktem wyjścia stała się koncepcja społecznego tworzenia badanych rzeczywistości. Opiera się ona na perspektywach widzenia uczestników badań, z uwzględnieniem ich doświadczeń oraz wiedzy dotyczącej przedmiotu badań (Flick 2011). Badacz nie jest już więc zobowiązany do osiągania obiektywnej rzeczywistości, stara się raczej zrozumieć badanego. Sam badacz

> (...) zmierza do poznania tego, w jaki sposób badane zjawisko rozumie i jaki nadaje mu sens osoba uczestnicząca w badaniach. Interesuje go subiektywny punkt widzenia uczestnika badań, a także społeczny kontekst zjawiska oraz interakcje zachodzące w danej sytuacji między uczestnikami zdarzeń (Skibińska 2006, s. 326).

Dlatego też w interpretacjach wypowiedzi narratorów pojawiają się próby odkrywania złożoności praktyk osób badanych i ich zachowania w trakcie samego wywiadu. Bogaty opis służy do prezentowania w szerokim kontekście badanego zjawiska. Przykłady zacytowanych słów narratorów są egzemplifikacją budowanych koncepcji teoretycz-

nych. W niniejszej pracy cytowane wypowiedzi także stanowią ważny element analizy, mają na celu obrazować zinterpretowane dane.

W badaniach jakościowych podejście do teorii może być radykalnie różne od strategii ilościowej, która tam stanowi punkt wyjścia. Badacze jakościowi teorię tworzą, a istniejące teorie stają się dopiero punktem odniesienia do stworzonych koncepcji. W takiej perspektywie przedzałożenia stają się nawet balastem, gdyż badacz nieodrywający się od wiedzy, którą posiada, nie jest w stanie poszukiwać bez ograniczeń, otwierać się na nieodkryte. Konsekwencją stało się więc zrezygnowanie z początkowych hipotez, gdyż celem badań jakościowych nie ma być ich weryfikacja, jak zakłada się w podejściu pozytywistycznym, lecz rozumienie zjawiska. Hipotezy mogą pojawić się na późniejszym etapie badań, będąc rezultatem konstrukcji myślowej badacza, opartej na zanalizowanych danych. Badacz ma stworzyć teorię, gdyż zauważa brak wyjaśnienia jakiegoś zjawiska, lub też może próbować stworzyć teorię alternatywną do istniejącej, ale podstawą będzie proces indukcji, a więc to zebrane dane będą kształtować budującą się teorię. Jednocześnie zrozumiałe jest, że raczej niemożliwe jest całkowite odrzucenie posiadanej przez badacza wiedzy, w jakimś stopniu jest przecież ona niezbędna do projektowania, prowadzenia badań i późniejszej analizy zebranych danych. Stąd też wybrane koncepcje posłużyły autorowi przedstawianych dalej badań do stworzenia pewnych ram, punktów zaczepienia, które kierunkują czynności badawcze.

Pełną definicję badań jakościowych podają w zredagowanym przez siebie podręczniku Norman Denzin i Yvonna S. Lincoln:

> Badanie jakościowe jest usytuowaną aktywnością, która umieszcza obserwatora w świecie. Składa się z zespołu interpretatywnych, materialnych praktyk, które czynią świat widzialnym. Praktyki te przekształcają świat. Przeobrażają go w serię reprezentacji, takich jak notatki terenowe, wywiady, rozmowy, fotografie, nagrania i własne uwagi. Na tym poziomie badania jakościowe to interpretatywne, naturalistyczne podejście do świata. Oznacza to, że badacze jakościowi badają rzeczy w ich naturalnym środowisku, próbując nadać sens lub interpretować zjawiska przy użyciu terminów, którymi posługują się badani ludzie (Denzin, Lincoln 2009, s. 23).

Uwe Flick (2010) pisze o trzech perspektywach badawczych, będących podstawą projektowania badań. Wybór jednej z nich jest kolejnym krokiem w konceptualizacji badań zaraz po pojawieniu się pomysłu na badania i okaże się niezbędny przy sformułowaniu pytań badawczych. Przede wszystkim opracowanie teorii może być całkowi-

cie nowatorskie i wynikać z braku występowania koncepcji wyjaśniającej jakieś zjawisko. Zebrane dane stanowią w tym przypadku punkt wyjścia do ustalenia podstawowego pojęcia pozwalającego na usystematyzowanie danych, by zrozumieć badane zjawisko poprzez „upraszczanie różnorodności" oraz „modelowanie struktury" – w taki sposób powstaje teoria ugruntowana. Kolejne podejście badawcze ma charakter biograficzny, koncentruje się na doświadczeniach badanych osób. Badacz może w tym przypadku wybrać zdarzenie z życia badanych, które zamierza poddać analizie, by zrozumieć, jak go przeżywają, jakie nadają mu znaczenie, jak radzą sobie z tym zjawiskiem. Taką właśnie perspektywę przyjęto w przedstawianym projekcie badawczym. Ostania to „odgórna" perspektywa badawcza, czyli wychodząca z modeli teoretycznych, to teoria reprezentacji społecznych.

Na zakończenie ustaleń wstępnych należy jeszcze poruszyć kilka kwestii natury organizacyjnej, związanej z przeprowadzanymi badaniami. W związku z tym, że przyjęto perspektywę biograficzną, wybrana metoda ma elementy narracyjne, w przedstawianiu wyników badań pojawiać się będzie pojęcie *narrator*, zamiennie z *osobą badaną*, *uczestnikiem badań*, *badanym*. Ich wypowiedzi, które posłużą egzemplifikacji przedstawianych tez, opisów, charakterystyk, nie poddane zostały żadnej korekcie stylistycznej, są więc czasami niepoprawne językowo. Może to niekiedy utrudniać zrozumienie przesłania, ale jednocześnie pozostawia wypowiedzi autentyczne, bez ingerencji badacza. W celu zachowania poufności uczestników badań wszystkie imiona zostały zmienione, zrezygnowano jednak z symboli – często zastępujących prawdziwe imiona, by podkreślić podmiotowość narratorów i by łatwiej można było identyfikować wypowiedzi z wcześniej już uzyskanymi danymi.

Przyjęta jakościowa strategia badawcza oraz biograficzna perspektywa skutkować musi odpowiednim wyborem metody badawczej. Wydaje się, że najlepszą formą gromadzenia danych dla tak przyjętych założeń będzie wywiad jakościowy częściowo ustrukturyzowany z elementami biograficzno-narracyjnymi.

2.2. Orientacja badawcza

Paradygmat (Kuhn 1962) odnosi się do pewnej perspektywy badawczej, w której porusza się badacz, zapewniając poprawność naukową. To powszechnie akceptowane założenia, reguły, sposoby dociekań badawczych.

Przy projektowaniu badań naukowych zasadność wpisywania się w paradygmat wydaje się bezdyskusyjna. Badacze „uznając dany para-

dygmat, nie muszą już w swoich głównych pracach podejmować prób budowania od nowa całej dziedziny wiedzy, zaczynać od podstawowych zasad i usprawiedliwiać każdego z wprowadzanych pojęć" (Kuhn 1962, s. 49). Co za tym idzie, badacze mogą wtedy skoncentrować się na interesujących motywach i niuansach.

W naukach społecznych pojęcie paradygmatu nie jest jednak całkiem jasne, a podział na aktualne zbiory założeń filozoficznych jest różnorodny. Podstawową cechą paradygmatu jest odniesienie do natury rzeczywistości społecznej, czyli realności bytów. Materialiści zakładają, że rzeczywistość składa się z bytów materialnych, obiektywnie istniejących. Idealiści odnoszą rzeczywistość do świata umysłu i ducha, zatem byt jest subiektywny, wykreowany przez człowieka.

Konsekwencją różnie rozumianych założeń ontologicznych i epistemologicznych jest wyodrębnienie dwóch podstawowych podejść, choć różnie nazywanych: normatywnego versus interpretatywnego (Wilson 1970), pozytywistycznego versus rozumiejącego (Sławecki 2008), czyniąc głównym punktem odniesienia właśnie relację między badaczem a przedmiotem poznania, relację między poznawaną rzeczywistością a przekonaniami osoby, a także obrany cel badań. Zasadne wydaje się dzisiaj stwierdzenie, że

> (...) czytając teksty uczonych określających się mianem badaczy jakościowych, można odnieść wrażenie, że żyjemy w czasach prawdziwej rewolucji. Jej przejawem jest dochodzenie do głosu stanowisk odmiennych od tego, które zwykło się uznawać za dominujące, ortodoksyjne czy też należące do tzw. głównego nurtu (ang. *mainstream*). (...) Na naszych oczach nauki społeczne stają się bardziej zróżnicowane i coraz bardziej otwarte na różnego typu sposoby uprawiania działalności naukowej (Sławecki 2012, s. 65).

Współczesne propozycje wyróżnienia paradygmatów na polu nauk społecznych są bardzo zróżnicowane. John W. Creswell nazywa zbiór założeń formujących postępowanie badawcze światopoglądem, zaznaczając jednocześnie, że można utożsamić ten termin z powszechnie obowiązującym pojęciem paradygmatu. Pojęcie to wydaje się jednak pod względem semantycznym szersze, jest „spojrzeniem badacza na świat i naturę badań naukowych" (Creswell 2013, s. 32), łącząc każde z podejść z determinującymi je filozofiami, teoriami, koncepcjami. Badacz ten wyróżnia cztery typy paradygmatów: pozytywizm, konstruktywizm, aktywizm i pragmatyzm. Ten pierwszy odnosi się w oczywisty sposób do eksploracji obiektywnej rzeczywistości i odwołuje się do filozofii deterministycznej. Badanie rozpoczyna się od teorii i hipotez, które należy zweryfikować. Światopogląd konstruktywistyczny opar-

ty jest na konstruktywizmie społecznym oraz interpretatywizmie. W związku z tym badacze są świadomi oddziaływania historycznego i kulturowego na interpretacje danych swoich i badanych. Konstruktywiści zajmują się przede wszystkim procesami interakcji między jednostkami oraz kontekstami, w jakich działają badani. W trzeciej koncepcji założeń, opartej na podstawach filozoficznych aktywizmu, dostrzega się konieczność powiązania badań z polityką, gdyż takie badania miałyby wspomagać niesienie pomocy ludziom zmarginalizowanym, „mogłyby zmienić życie ich uczestników, instytucje, w których ludzie żyją i pracują oraz życie samego badacza" (Creswell 2013, s. 35). Ostatni światopogląd – pragmatyzm – nie odwołuje się do żadnego systemu filozoficznego, a badacze dysponują swobodnym wyborem metod i procedur badawczych, często są to strategie mieszane, uznają, że świat istnieje na zewnątrz jednostki i w jej umyśle.

Rozpowszechnioną koncepcją klasyfikacji paradygmatów jest skonstruowana przez Gibsona Burrella i Garetha Morgana (1979) matryca czterech paradygmatów zakorzenionych w dwóch wymiarach: subiektywizmie i obiektywizmie oraz regulacji i zmiany. Wymiar pierwszy odnosi się do natury nauk społecznych, drugi do natury społeczeństwa. Łączenie ze sobą możliwych elementów każdego z wymiarów powoduje powstanie paradygmatów, takich jak: funkcjonalizm (regulacja i obiektywizm), interpretatywizm (regulacja i subiektywizm), radykalny strukturalizm (zmiana, obiektywizm) oraz radykalny humanizm (zmiana i subiektywizm). Funkcjonalizm odwołuje się do tradycji pozytywistycznej, poszukuje uniwersalnych prawd i przyczyn natury rzeczywistości, użytecznej wiedzy, mogącej przyczynić się do rozwiązywania praktycznych problemów. Interpretatywizm ma odzwierciedlać codzienną rzeczywistość badanych, odwołuje się do subiektywizmu. Badacze interpretują badane zjawiska ze świadomością stale zachodzących w społeczeństwie zmian kreowanych przez jednostki. Radykalny strukturalizm zmienia perspektywę oglądu rzeczywistości za przyczyną przyjęcia perspektywy obiektywizmu. Radykalna zmiana jest naturalnym zjawiskiem, badacze mają nie tylko wyjaśnić, ale nawet uświadamiać zależności społeczne. Radykalny humanizm zakorzeniony jest w idealizmie.

> Jednym z głównych założeń leżących u podstaw tej orientacji jest pogląd, że ludzka świadomość jest zdominowana przez ideologiczną nadbudowę, z którą człowiek stale wchodzi w kontakt, a która stanowi pewnego rodzaju klin poznawczy, włożony między niego a jego prawdziwą świadomość (Sławecki 2012, s. 78).

Klin ten stawia ograniczenia, które dzięki nauce są uświadamiane, prowadząc jednostkę do samorealizacji, przełamując trudy stawiane przez społeczeństwo.

Nieco innego podziału dokonał David Silverman (2007), wyróżniając jedynie trzy „wersje danych z wywiadów". Pozytywizmem nazywa wersję tradycyjną, ukierunkowaną na stwierdzanie faktów dotyczących zachowań i postaw badanych podczas ustrukturyzowanego wywiadu z losowo dobieranymi przypadkami. Konstruktywizm jako kolejna wersja opiera się, zgodnie z ogólnie przyjętym rozumieniem tego paradygmatu, na wspólnym – przez badanego i badacza – konstruowaniu danych, z tym zastrzeżeniem, że każdy wywiad stanowi tylko „temat badawczy", a uzyskanych danych nie należy traktować za nic więcej niż „jako mówiących coś o jakiejkolwiek innej rzeczywistości niż wywiad sam w sobie" (Silverman 2007, s. 125). Jako trzeci model wyróżniony został emocjonalizm, a wykorzystywaną w nim metodą staje się nieustrukturyzowany wywiad. Dzięki temu badacze koncentrują się na wydobywaniu „autentycznych relacji z subiektywnych doświadczeń" (tamże, s. 118).

Z kolei Dariusz Kubinowski zaproponował rozumienie pojęcia paradygmatów z perspektywy badaczy jakościowych jako „systemy podstawowych przekonań bazujących na założeniach ontologicznych, epistemologicznych i metodologicznych, posiadających bezpośrednie odniesienia do różnych kwestii praktycznych, które je współkonstytuują" (Kubinowski 2010, s. 99). Za propozycją Yvonny S. Lincoln i Egona G. Guby (2000) przyjmuje się pięć głównych współczesnych paradygmatów: pozytywistyczny, postpozytywistyczny, teorii krytycznej (i pokrewnych), konstruktywistyczny oraz partycypacyjny. Niektóre paradygmaty są pokrewne i mają wspólne cechy oraz mogą ze sobą korespondować (trzy ostatnie), inne są oparte na różnych założeniach i muszą się sobie przeciwstawiać. Pozytywizm rozumiany jest podobnie jak u J. W. Creswella (2013). Zakłada się, przyjmując ten paradygmat, że badacz może być obiektywny, a celem podejmowanych badań jest wyjaśnianie. W tym paradygmacie wykorzystuje się głównie metody ilościowe. Postpozytywizm jest łagodniejszą odmianą radykalnego pozytywizmu. Zakłada się w nim, że obiektywną rzeczywistość da się poznać w sposób niedoskonały. Także oddziaływanie badacza na proces badawczy jest nieuniknione. Najczęściej wykorzystywane są w tym przypadku metody ilościowe, choć dopuszcza się także jakościowe, preferuje się również różnego rodzaju triangulacje. Teoria krytyczna w aspekcie ontologicznym bliska jest naukom przyrodniczym, natomiast w warstwie epistemologicznej odwołuje się do subiektywizmu. Znaczenia nabierają uwarunkowania społeczne i kulturowe, w któ-

rych zakorzeniona jest jednostka. Badacz pragnie poznać doświadczenia badanego za pomocą badań ilościowych i jakościowych, a także jest zaangażowany w tworzenie danych, przekształcanie ich. Podejście konstruktywistyczne oparte jest na subiektywizmie, zakłada się w nim istnienie wielu różnych, konstruowanych i rekonstruowanych światów społecznych, także badacz nie może uniknąć swoich wartości oraz przekonań we wspólnym konstruowaniu danych z badanym, eksplorując jego subiektywne doświadczenia, opinie, wartości, przekonania w odniesieniu do szerokiego ich kontekstu. W paradygmacie konstruktywistycznym stosuje się głównie metody jakościowe, które pozwalają na interpretowanie znaczeń. Paradygmat uczestniczący zakłada współtworzenie rzeczywistości poprzez odbieranie udostępnionej (obiektywnej) i tej wygenerowanej przez umysł jednostki.

W niniejszej pracy tak rozumiany paradygmat konstruktywistyczny (Lincoln, Guba 2000; Creswell 2013) stanowić będzie punkt wyjścia do dalszej procedury badawczej, stąd dokładniejsze opisanie tego zbioru założeń metodologicznych.

Na podstawie publikacji autorstwa Michaela Crotty'ego (1998) za główne cechy konstruktywizmu J. W. Creswell (2013) uznaje następujące założenia:

- Znaczenia są konstruowane przez istoty ludzkie, które w swoich kontaktach ze światem dokonują jego interpretacji. W badaniach jakościowych stosuje się zazwyczaj pytania otwarte, dzięki którym uczestnicy mogą dzielić się swoimi poglądami.
- Ludzie wchodzą w kontakt ze światem i nadają mu sens z własnej perspektywy historycznej i kulturowej – wszyscy rodzimy się w świecie znaczeń, narzucanych nam przez kulturę. Starając się zrozumieć kontekst, czyli uwarunkowania, jakim podlegają uczestnicy badań jakościowych, badacze wchodzą w ów kontekst i osobiście zbierają informacje. Swoje odkrycia poddają interpretacji, która kształtuje się pod wpływem ich własnych doświadczeń i historii.
- Generowanie podstawowych znaczeń ma zawsze charakter społeczny, następuje podczas interakcji zachodzących w społeczności ludzkiej i jest ich wynikiem. Procedura badań jakościowych jest w znacznym stopniu indukcyjna, znaczenia generuje się na podstawie zgromadzonych wcześniej danych empirycznych (Creswell 2013, s. 34).

Główne założenia konstruktywizmu kierunkować będą więc organizację badań w stronę ujęcia jakościowego z elementami biograficzno-narracyjnymi, gdyż

> (...) oczekiwania badacza mogą dotyczyć głównie, a może jedynie pozyskania subiektywnych narracji badanego (typu *life story*) o przeżytym przez niego życiu. Oczekiwanie zaś obiektywnej i faktograficznej wiedzy (typu *life history*), ujętej w narracji biograficznej, z racji właśnie biograficznego podejścia badawczego nie może być oczekiwane, choć może mieć miejsce w pewnych zakresach (Dubas 2015, s. 42).

Z kolei Kathy Charmaz, we wprowadzeniu do podręcznika swojego autorstwa na temat teorii ugruntowanej, stwierdza, że

> (...) ani dane, ani teorie nie są odkrywane. Naukowcy są raczej częścią świata, który badają, i danych, które zbierają. Konstruują swoje teorie ugruntowane poprzez przeszłe i teraźniejsze zaangażowanie oraz interakcje z ludźmi, perspektywami i praktykami badawczymi (Charmaz 2009, s. 18).

Przekonująco specyfikę paradygmatu konstruktywistycznego wyjaśnia Graham Gibbs:

> Konstruktywizm stanowi pewną wersję idealizmu, która podkreśla, że na doświadczaną przez nas rzeczywistość składają się rozliczne, wielorakie społecznie konstruowane rzeczywistości. Ich tworzenie wynika z faktu, że jednostki dążą do nadania sensu swoim doświadczeniom. (...) Według idealistów i konstruktywistów nie możemy powiedzieć, jaki świat jest, a jedynie, jak widzą go różni ludzie (Gibbs 2015, s. 29).

Nawet obserwacja jest jedynie obrazem subiektywnie odbieranego świata przez badanego. W badaniach rzeczywistość jest więc konstruowana, jest subiektywnym obrazem badanego, odczytywanym przez perspektywę badacza.

Nieco inaczej konstruktywizm postrzega David Silverman (2007), który używa pojęcia *konstrukcjonizm* i przekonuje, że „konstrukcjoniści, tak jak etnometodolodzy koncentrują się na tym, jak ludzie tworzą sens w takich sytuacjach jak wywiady" (s. 125). Badaczy interesuje wtedy nie tylko treść, ale także sposób dochodzenia do niej. Badacz ten dokonuje krytyki konstruktywizmu, dowodząc, że zbierane dane są bardzo wąskie i mówią wyłącznie o rzeczywistości wywiadu – żadnej innej.

> Według konstrukcjonizmu prowadzący wywiad i respondent są zawsze aktywnie zaangażowani w proces konstruowania znaczeń. Zamiast traktować to, jak znaczenie jest wspólnie konstruowane jako służące wiernemu oddaniu „faktów" i „doświadczeń", czyni się to tematem badawczym (Silverman 2007, s. 115).

Jeżeli konstruktywiści dowodzą, że dzięki zainteresowaniu się tym, jak badacze dochodzą do tego, co mówią, a nie tylko tym, co mówią, krytyka ta nie ma już miejsca, to D. Silverman (2007) wysuwa kontrargument – odsyłając do konkurencyjnych światopoglądów: pozytywizmu i emocjonalizmu, które mają właśnie spełniać kryteria odpowiedzi na pytania, „co" i „jak" mówią badani.

Jednakże, jak stwierdza Krzysztof Tomasz Konecki we wprowadzeniu do polskiego wydania podręcznika *Interpretacja danych jakościowych* Davida Silvermana (2007), podejście do badań jakościowych tego badacza ma charakter pozytywistyczny/neopozytywistyczny. Na taką orientację metodologiczną ma wskazywać rozumienie przez tego badacza takiego pojęcia jak wiarygodność, której osiągnięcie polega na falsyfikacji wstępnych założeń zbieranych danych. Podobnie podejście to ujawnia się w definiowaniu rzetelności, którą rozumie jako zgodność przypisywania przypadku do jednej kategorii. I w końcu trafność według Silvermana ma odniesienie do poprawności relacji badanego zjawiska z konstruowanym wyjaśnieniem, proponując szereg technik weryfikacji rzetelności, np. poprzez indukcję analityczną czy odwołanie do danych statystycznych. Przyjmując wszystkie wyżej wymienione założenia konstruktywizmu wraz z jego mocnymi stronami i krytyką, autor przedstawianych dalej badań zdecydował o przyjęciu tego paradygmatu.

2.3. Perspektywa i metoda badawcza

Badania biograficzne mają wiele zalet czyniących je szczególnie cennymi w naukach społecznych i humanistycznych. Opierają się na prostym ludzkim działaniu – mówieniu o sobie. Stąd też pierwsze pytanie w prezentowanych wywiadach było prośbą o opowiedzenie czegoś o sobie, a kolejne miały charakter otwarty i ukierunkowane były na wybrane zagadnienia. Jest to naturalne, twórcze i powszechne pozyskiwanie danych przetworzonych przez narratora, który nadaje im znacznie, umiejscawia je w szerokim kontekście społecznym i na przestrzeni swojego życia. Powiązane są one z wartościami, emocjami, postawami i głosem sumienia. Wartością biografii jest wieloznaczność nadawanych sensów życiu, skomplikowanie i nieprzejrzystość, niejednoznaczność, a nawet sprzeczność. Kolejnym atutem biografii jest podmiotowość osoby uczestniczącej w badaniach. Przedstawianie własnej historii daje możliwość stworzenia autorskiej, indywidualnej opowieści, wyeksponowania swojej „roli, każda narracja autobiograficzna jest konstrukcją jednej z wielu wersji własnej historii życia" (Skibińska 2009, s. 60). Metoda ta pozwala, pomimo istotnego udzia-

łu badacza, na swobodną ekspresję, nieograniczone uzewnętrznianie się. To właśnie w trakcie komunikowania się ujawniają się unikalne czynniki, rozmowa uwalnia od pewnych schematów, wyzwala do otwarcia się. Nie bez znaczenia jest, że metoda biograficzna pozwala na przechodzenie z poziomu mikro na poziom makro i odwrotnie (por. Bednarz-Łuczewska, Łuczewski 2012). Należałoby jeszcze dodać, że niewątpliwą zaletą badań biograficznych jest ich oryginalność, niepowtarzalność i nieprzewidywalność. Każdy przypadek będzie zatem potencjalnie źródłem nowych danych. Podejmując rozważania o walorach podejścia biograficznego, nie można zapomnieć o perspektywie badanego. Niewątpliwie relacja osoby uczestniczącej w badaniach z badaczem oraz sam proces badawczy mogą mieć charakter terapeutyczny, mogą pomóc wyzwolić się od trudnych myśli, spojrzeć na wydarzenia z życia z innej perspektywy, skłonić do głębszej refleksji, przyjmując, że sytuacja wywiadu może stać się elementem realizacji dydaktyki biograficznej (Dominice 2006; Czerniawska 2007; Skibińska 2009).

W omawianym dalej projekcie badawczym perspektywa biograficzna jest nieunikniona. Narratorzy podejmując tematykę cierpienia, osamotnienia czy bilansując życie, muszą odwoływać się do swojej biografii, interpretować ją.

E. Dubas (2015), analizując dotychczasowe dokonania polskich badaczy andragogów wykorzystujących perspektywę biograficzną, dokonuje podziału na trzy zakresy. Elementami różnicującymi w zaproponowanej klasyfikacji jest liczba badanych, relacja między badaczem a badanym, cel badania oraz dobór metod zbierania i analizy otrzymanych danych. Pierwszy z nich odnosi się do jednostek i koncentruje się na wnikliwym badaniu nielicznych indywidualnych biografii – czasem jest to nawet jedna biografia. Charakteryzuje go podmiotowa, długotrwała relacja między uczestnikami badań, a walidacji zebranego materiału dokonuje badany. Narracja może być ukierunkowana na jeden temat bądź odnosić się do całego życia. Wykorzystywana na tym poziomie badań jest często teoria ugruntowana i inne techniki wywiadu z elementami narracyjnymi. Drugi poziom – grup, odnosi się do biografii grupowych, wykorzystywany jest do rozpoznania biografii tematycznych w ograniczonej grupie badanych, np. podczas zajęć edukacyjnych z grupami celowymi, warsztatów biograficznych itp. Może mieć charakter terapeutyczny, służy rozwojowi samoświadomości. Relacje badanego z badaczem nie są bliskie i dostosowane są do sytuacji edukacyjnych. Trzeci poziom – w który wpisuje się omawiany dalej projekt – to badania zbiorowości. „Elementy wypowiedzi biograficznych, ujawnione w opiniach, służą rozpoznaniu określonego zja-

wiska społeczno-kulturowego, a przykłady wypowiedzi respondentów egzemplifikują wyłonione grupy zagadnień i typy badanego zjawiska" (Dubas 2015, s. 40). Choć te założenia spełnia omawiany w przedkładanej książce projekt badawczy, to inne cechy tego poziomu nie są uwzględnione. Po pierwsze, autorka pisze, że „sposób konceptualizacji, prowadzenia oraz opracowania wyników badań mieści się zasadniczo w ilościowej procedurze badawczej, poszerzanej o warianty opracowania o charakterze jakościowym (...)" (tamże, s. 40). Autor badań zdecydowanie odrzuca możliwość analizy ilościowej zebranego materiału. Drugi niespełniony warunek to liczba uczestników. W omawianej klasyfikacji pojawia się liczba trzydziestu uczestników badań jako minimum. I tak przyjęte wcześniej założenie z jednej strony uzasadnia wykorzystanie ilościowych form analizy danych w proponowanej przez badaczkę kategoryzacji, gdyż liczba założonych przypadków uprawnia już do włączania analizy ilościowej, a z drugiej tłumaczy odrzucenie takiego podejścia do analizy autora prezentowanych w niniejszym opracowaniu badań, w których grupę badanych stanowiło osiemnaście osób. Reasumując, można przyjąć, że dotychczasowe polskie badania andragogiczne dostarczają przykładów różnego typu przedsięwzięć o charakterze biograficznym, jednak powstające projekty ewoluują i poszerzają istniejące już zakresy, włącznie z prezentowanymi w niniejszym opracowaniu badaniami, choć bliskie trzeciemu zakresowi w proponowanej typologii stanowią kolejny typ badań z elementami biografii, czy podążając za propozycją Danuty Urbaniak-Zając (2011) „biograficznej perspektywy badawczej". Autorka ta dowodzi, iż:

> (...) z różnorodności praktyki badawczej wynika, że metoda biograficzna nie jest metodą rozumianą jako układ czynności, jej specyfikę ma raczej określać przedmiot zainteresowań – biografia, ale okazuje się, że ten przedmiot też nie jest jednoznaczny. Pod nazwą „biografia" kryją się odmienne konstrukty teoretyczne. Trudno więc mówić o jednej metodzie biograficznej. Być może dla zasygnalizowania zainteresowania materiałami biograficznymi korzystniej jest – dla precyzji języka – mówić o „biograficznej perspektywie badawczej", w ramach której możliwe są różne metody (Urbaniak-Zając 2011, s. 17).

W publikacjach metodologicznych pojawiają się także uwagi krytyczne wobec metody biograficznej, podsumowania takich zarzutów dokonuje Anita Nowak, stwierdzając, że przeciwnicy tej metody

> (...) zarzucają dokumentom biograficznym zbyt osobisty charakter, przez co nie mają one ważności naukowej, ich sprawdzenie jest niemożliwe. Pro-

> wadzone badania nie zawsze dotyczą reprezentatywnej próby. Autobiografie nie są obiektywne i na skutek możliwych „luk pamięciowych" ich autorów czy zamierzonych przemilczeń nie odzwierciedlają w pełni opisywanych faktów. Mogą być także pisane w celu wprowadzenia czytelnika w błąd, zafałszowują więc rzeczywistość. Ponadto pisanie opowieści o swoim życiu wymaga od autora dokonania pewnej selekcji faktów, zatem efekt finalny nie jest całościowym ujęciem własnej historii (Nowak 1998, s. 106).

Można skonstatować, że głównym źródłem tak konstruowanej krytyki jest przyjęcie tradycyjnych założeń ontologicznych i epistemologicznych orientacji pozytywistycznej.

W niniejszej pracy wykorzystana została zatem perspektywa biograficzna realizowana za pomocą wywiadu. Wybraną metodą badawczą jest wywiad jakościowy częściowo ustrukturyzowany z elementami biograficzno-narracyjnymi. Wiele argumentów przemawiało za tym, że to właśnie wywiad z elementami biograficznymi będzie najlepiej odpowiadał założeniom metodologicznym projektu. Przytoczona powyżej krytyka nie osłabia tego postanowienia. Osobisty charakter jest w przypadku rozmowy na temat trosk egzystencjalnych w odniesieniu do własnej biografii wręcz konieczny, a skontrolowanie prawdziwości wypowiedzi choć rzeczywiście nie jest możliwe, to jednocześnie nie wydaje się, by było potrzebne ze względu na rzetelny wybór narratorów, a także na potencjalny brak celowości wprowadzania badacza w błąd, zniekształcania faktów czy przemilczania niektórych sytuacji. Poza tym takie postawy, jeśli zostaną rozpoznane, stają się także swojego rodzaju danymi, gdyż zgodnie z paradygmatem konstruktywistycznym badacz nie koncentruje się wyłącznie na tym, co konstruuje badany, ale też jak do tego dochodzi. Założeniem metody wywiadu częściowo ustrukturyzowanego jest zresztą połączenie go z obserwacją, która pozwoli na realizację celów analitycznych. Domaganie się reprezentatywności próby również nie wydaje się uzasadnione, gdyż uogólnianie ogranicza się w tym przypadku wyłącznie do grupy zbadanych osób. Brak obiektywności jest założeniem paradygmatu, który został wcześniej określony, w związku z tym nie można uznać tej cechy jako wady. W końcu dokonywanie selekcji w przekazie jest naturalnym elementem każdej konfrontacji jednego człowieka z drugim, w prowadzonym wywiadzie nie zakładano wysłuchania całościowej historii życia, takiego podejścia można raczej oczekiwać od badań narracyjnych w ich czystej postaci.

Prezentowane badania oparte zostały na wywiadach z pytaniami otwartymi, zaczynającymi się najczęściej od frazy „proszę opowiedzieć o...", „jakie jest Pani/Pana..." czy „co Pani/Pan myśli o...". Pozwala

to badaczowi poznać perspektywę badanego, przez niego zinterpretowaną i osadzoną w różnych kontekstach oraz poddać ją dalszej interpretacji. Jest to zgodne z założeniem przyjętym w niniejszej pracy, które opiera się na przekonaniu, że

> (...) jednostki dążą do rozumienia świata, w którym żyją i pracują, nadając swoim doświadczeniom subiektywne znaczenia zorientowane na przedmioty i zjawiska. Wobec tych zróżnicowanych i wielorakich znaczeń badacz zastanawia się raczej nad złożonością poglądów, niż próbuje sprowadzić je do kilku kategorii czy idei (Creswell 2013, s. 33).

Wykorzystany w badaniach wywiad jest swobodną konwersacją, podczas której badacz inicjuje rozmowę i prowadzi ją zgodnie z wcześniej ustalonymi zagadnieniami: przygotowanymi tematami czy pytaniami. W tej formie wywiadu przyjmuje się, że badacz może sugerować skoncentrowanie się na danym temacie, delikatnie kierować wywiadem, konfrontować się z badanym, swobodnie kształtować rozmowę. Przyjmuje się również, że badacz zobowiązany jest do zrelacjonowania wydarzeń, znaczeń, sensów, wartości z uwzględnieniem, a w zasadzie z perspektywy osoby badanej, będąc jednocześnie współtwórcą konstruowanej rzeczywistości (Gibbs 2015).

> Częściowo ustrukturyzowany wywiad zorientowany na świat życia służy zrozumieniu głównych wątków dotyczących codziennego świata życia ujmowanego z perspektywy samych podmiotów. Celem tego rodzaju wywiadu jest uzyskanie opisów świata życia badanych, uwzględniających interpretację znaczenia opisywanych zjawisk (Kvale 2010, s. 42).

Przyjęcie takiej definicji wywiadu częściowo ustrukturyzowanego, służącego zrozumieniu codziennego życia badanych, a przede wszystkim „istotnych tematów ze świata życia badanych" (Kvale 2010, s. 44), utwierdza w przekonaniu o słuszności wyboru metody, dając pewność, że zamierzone cele badań – poznanie i zrozumienie specyfiki przeżywania trosk egzystencjalnych w starości oraz radzenia sobie z nimi – zostaną osiągnięte. Natomiast wnioski z badań przyczynią się do poznania i zrozumienia problematyki trosk ostatecznych w starości, zgodnie z sugestią E. Dubas:

> Choć badania biograficzne nie upoważniają do generalizacji pozyskanych danych, to jednak badacz biografii, bazując na wyjątkowym poznawczo materiale, może oczekiwać, że jego doświadczenie badawcze pozwoli mu dostrzec, przez pryzmat jednostkowych doświadczeń, ogólne i uniwersal-

ne prawidłowości losu ludzkiego, uniwersalny sens życia ludzkiego (Dubas 2015, s. 43).

2.4. Wykorzystanie teorii w badaniach

W procedurze badań naukowych konieczne jest określenie sposobu, w jaki teoria/wiedza jest wykorzystywana do gromadzenia danych i ich analizy. W orientacji pozytywistycznej, powstałej na gruncie nauk przyrodniczych, wiedza musi stanowić podstawę organizowania procesu badawczego. Formułowanie hipotez opartych na zweryfikowanej wcześniej empirycznie teorii stanowi wyjściowy element projektu badawczego. Na drodze dedukcji zweryfikowane zostają pozytywnie hipotezy bądź dokonuje się kolejnych prób formułowania hipotez do momentu, gdy pozytywnie zweryfikowana hipoteza stanowić może kolejny element badawczej układanki. Earl Babbie ujmuje ten proces w następujących słowach: „z ogólnego wyjaśnienia teoretycznego badacz wyprowadza (dedukuje) spodziewane zjawiska, a na koniec sprawdzalną hipotezę" (2003, s. 70). Odwrotny kierunek myślenia przedstawia typ indukcyjny. To dane wywodzące się z badań konstruują teoretyczne wyjaśnienie, bez przedzałożeń, hipotez, odwołań do znanych teorii. Są to dwa skrajne i wyidealizowane typy, gdyż w praktyce badawczej spotyka się wiele mutacji łączenia teorii z badaniami. W badaniach jakościowych pomimo jasnych założeń i szczegółowo opisanych procedur nie istnieje jeden model czy schemat działań, stąd wiele perspektyw i kombinacji już wypracowanych modeli działań badawczych. Dlatego też w niektórych perspektywach badawczych teoria jest wykorzystywana jako punkt wyjścia do określenia problematyki badań, by dopiero później pozwolić na ograniczenie bądź całkowite oderwanie się od istniejących teorii. Można więc skonstatować, że teoria w badaniach jakościowych jest nie tylko wykorzystywana do porównania z koncepcjami uzyskanymi z analizy danych, ale w jakimś stopniu przyczynia się do budowania tychże koncepcji, choć z założenia udział istniejących teorii jest redukowany bądź przynajmniej ograniczany.

W pierwszym zdaniu rozdziału na temat korzystania z teorii w badaniach jakościowych U. Flick rozstrzyga: „To, że badania jakościowe nie opierają się na istniejących teoriach, jest mitem wytworzonym przez niektóre publikacje Glasera i Straussa" (Flick 2010, s. 50). Podobnego zdania jest G. Gibbs dowodzący, że całkowite wykluczenie założeń teoretycznych jest często niemożliwe do zrealizowania (2015, s. 26). W badaniach jakościowych faktycznie teorię wykorzystuje się na wiele sposobów. Według cytowanego badacza można rozróżnić

> (...) cztery formy wiedzy teoretycznej, stanowiącej pochodną ogólnej epistemologii, perspektywy badawczej, obszaru badawczego oraz metod, które chcemy zastosować. Wszystkie te formy wiedzy odgrywają ukrytą lub – w optymalnej sytuacji – jawną rolę w sposobach prowadzenia badań, a wcześniej – w sposobach ich projektowania (Gibbs 2015, s. 51).

Nieco inaczej ujął to J. W. Creswell (2013) dowodząc, że teorią mogą posłużyć się badacze jakościowi do wyjaśnienia badanych zachowań i postaw oraz konstruowania hipotez czy zmiennych. W niektórych badaniach przyjmuje się „perspektywę teoretyczną" wspomagającą badacza w konstruowaniu zadawanych pytań, pozyskiwaniu i analizowaniu danych. Jest ona też pomocna w wyborze tematyki badawczej, uczestników badań, relacji z badanymi. Taka orientacja wykorzystywana jest przez perspektywę feministyczną, dyskursy rasowe, teorię krytyczną, teorię odmienności płciowej czy perspektywę problemów niepełnosprawności. Tradycyjnie teoria jest niezbędna w badaniach jakościowych podczas tworzenia uogólnień, analizując zakresy tematyczne lub kategorie powstałe w toku analizy pozyskanych danych, porównując budowane konstrukty z zastanymi teoriami. I w końcu możliwe jest też nieprzyjmowanie żadnej perspektywy teoretycznej, jak jest to przyjęte w fenomenologii.

W omawianym projekcie badawczym wykorzystano teorię do projektowania struktury kodów i kategorii, posługując się modelem półindukcyjnym, oraz w procesie analizy, konfrontując zebrane dane z powstałymi konceptami.

3. Procedura badawcza

3.1. Przedmiot, cel badań, pytania badawcze i dobór próby

Według U. Flicka w badaniach jakościowych można skorzystać z trzech strategii: teorii ugruntowanej, biograficznej i teorii reprezentacji społecznych.

> Druga perspektywa, z której można badać procesy społeczne, skupia się na osobistych przeżyciach badanych. Przy tego typu biograficznym podejściu można obrać za punkt wyjścia konkretne zdarzenie i analizować przykłady tego, w jaki sposób ludzie przeżywają jego konsekwencje lub w ogóle radzą sobie z nim (Flick 2010, s. 47).

W niniejszym badaniu zdarzeniami tymi są pojawiające się niepokoje egzystencjalne, wynikające ze skróconej przyszłościowej per-

spektywy czasowej w starości i świadomości bliskości końca ziemskiej egzystencji. Zjawisko konfrontacji z troskami egzystencjalnymi stało się przedmiotem niniejszych badań. Analizie poddano wypowiedzi, w których rozmówcy zawarli biograficzne relacje z doświadczania pojawiających się problemów egzystencjalnych.

Zgodnie z przyjętym paradygmatem, **celem badań było zatem poznanie i zrozumienie (różnorodności) przeżyć, postaw, opinii wobec pojawiających się problemów egzystencjalnych, osadzonych równocześnie w kontekstach społeczno-historycznych, (z)rekonstruowanych przez osoby stare i u progu starości. W szczególności istotne było poznanie strategii radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi**. Celem teoretycznym było stworzenie typologii starzenia się osób aktywnych edukacyjnie oraz opracowanie modeli konfrontacji z problemami egzystencjalnymi w starości. Ostatecznym celem pracy jest bowiem nie tylko przedstawienie trosk egzystencjalnych i strategii radzenia sobie z nimi przez osoby starsze, ale także wskazanie na „znaczące przejawy czy istotne cechy badanego zjawiska" (Kubinowski 2010, s. 57) – co stanowi podstawę do budowania teorii i umiejscowienia rzeczonych badań w obszarze badań podstawowych. W konsekwencji możliwe będzie także odniesienie wniosków z badań do praktyki poprzez odnalezienie obszaru wsparcia, wspomagania, tworzenia odpowiednich kontekstów rozwojowych do konfrontacji z problemami egzystencjalnymi, wskazanie rozwiązań w działaniach na rzecz osób starszych wspomagających radzenie sobie z troskami ostatecznymi – jest to więc cel praktyczny. Autor badań dostrzega tu miejsce dla szeroko rozumianej działalności edukacyjnej: w starości, do starości, przez starość i dla starości, nadając jednocześnie zrealizowanemu projektowi badawczemu wartość użyteczności praktycznej, rozciągając swoje wnioski na grunt praktyki. Można bowiem przyjąć, że konstruowane w badaniach jakościowych teorie mogą mieć walor użyteczności, szczególnie gdy mowa o badaniach pedagogicznych (Kubinowski 2010). Podążając za koncepcją uniwersytetu publicznego Michaela Burawoya (2013), należałoby położyć nacisk nie na wiedzę instrumentalną (z dychotomią akademickości i praktyczności), a na wiedzę refleksyjną o znaczeniu społecznym, składającą się z wiedzy krytycznej, której odbiorcą jest środowisko akademickie, oraz z wiedzy publicznej – trafiającej do szerszego grona odbiorców, kształtującej uwarunkowania społeczne.

> *Uniwersytet publiczny* w moim rozumieniu docenia każdy z czterech typów wiedzy, wymaga dialogu między nimi, a także dostrzega ich współzależność (choć relacje pomiędzy nimi mogą być też antagonistyczne).

> Każdy typ wiedzy jest zależny od trzech pozostałych. Wiedza publiczna wymaga dyskusji o wartościach, inspirowanej przez wiedzę krytyczną, pracy naukowej akademików, a także odniesienia do kontekstu praktycznego. Wiedza akademicka jest natomiast miałka, jeśli nie wchodzi w dialog ze światem praktycznym, jej podstawy nie są przedmiotem analizy z perspektywy wiedzy krytycznej i nie da się jej wykorzystać w dyskusji o ogólnych kierunkach rozwoju społecznego. Wiedza praktyczna staje się z kolei zakładnikiem klientów, jeśli traci kontakt z debatą publiczną, akumulacją wiedzy w ramach programów badawczych i zorganizowanym sceptycyzmem wypływającym z krytycznego zaangażowania. Sama wiedza krytyczna zależy od istnienia świata akademickiego i świata praktyki, będących przedmiotami jej badań. Dużą część swojej energii czerpie również z debaty publicznej, której jest częścią (Burawoy 2013, s. 20–21).

Według cytowanego autora, nauki ścisłe miałyby promować wiedzę instrumentalną, nauki humanistyczne – refleksyjną, dla nauk społecznych badacz ten widzi szczególną rolę pośrednika między światem akademickim a wszystkim poza nim, między wiedzą akademicką i pozaakademicką.

> Nauki społeczne można natomiast porównać do osi, wokół której obracają się rożne rodzaje wiedzy, gdyż ich podstawowym zadaniem jest zrozumienie relacji pomiędzy wiedzą instrumentalną i refleksyjną oraz pełnienie roli mediatora pomiędzy wiedzą akademicką i pozaakademicką (Burawoy 2013, s. 21).

Zakłada się zatem, że wiedza uzyskana w wyniku podjętych w niniejszym projekcie badań trafiać będzie do akademików w danej dziedzinie i poddawana będzie krytyce. Wnioski z tych badań mogą jednocześnie przyczynić się do dostrzeżenia problemu konfrontacji ludzi w późnej dorosłości z troskami egzystencjalnymi w szerokim kontekście społecznym i w szerszym gronie. Uwrażliwienie na tego typu zadania w starości oraz zaimplikowanie pewnych rozwiązań mogłoby podnieść jakość życia codziennego osób starych czy wspomóc osoby działające na rzecz seniorów w zajęciach opiekuńczych. Tak wzbogacona praktyka może korespondować z refleksją akademicką, by wyznaczać kolejne cele badawcze, a także inspirować do dalszych badań w zakresie życia duchowego w skróconej przyszłościowej perspektywie czasowej, naznaczonej skończonością.

Istotna dla podejmowanych badań jest jeszcze perspektywa andragogiczna, dzięki której wygenerowana wiedza z zakresu aktywności edukacyjnej osób dorosłych będzie miała charakter praktyczny. Może

stać się też użyteczna społecznie, inspirując do podejmowania odpowiednich działań i przyczyniając się do optymalizowania warunków życia dzięki działalności edukacyjnej kierowanej do osób konfrontujących się z troskami egzystencjalnymi.

Główne pytanie badawcze będzie mieć zatem charakter opisu kontekstu zachowań, przyjmując następujące brzmienie: **Jak ludzie starzy (i na przedpolu starości) doświadczają trosk egzystencjalnych?**

Tak postawione pytanie główne generuje szereg pytań szczegółowych, które ewoluowały podczas kolejnych etapów procedury badawczej. Koncentrowały się one wokół specyfiki konfrontacji z problemami ostatecznymi – w szczególności kontekstów społecznych, historycznych i psychologicznych oraz sposobów radzenia sobie z tymi trudami:

- **Jak narratorzy postrzegają swoją starość?** Jakie typy starzenia się reprezentują? Jak akceptują własną starość i starość jako zjawisko ogólnoludzkie? Jak widzą swoją rolę w kreowaniu własnej starości? Czego oczekują w starości i jakie mają potrzeby?
- **Jak narratorzy postrzegają skończoność?** Jakie nadają znaczenie skończoności? Jak konfrontują się ze świadomością własnej śmiertelności i jak ją akceptują? Jak konfrontują się z refleksyjnością i myślami o charakterze egzystencjalnym?
- **Jakie badani nadają znaczenia pojawiającym się niepokojom i problemom egzystencjalnym?** Jak rozumieją poszczególne troski egzystencjalne? Jak doświadczają poszczególnych trosk egzystencjalnych? Jak określają swój udział w doświadczanych troskach?
- **Jak konfrontują się z problemami egzystencjalnymi?** Jakie wykorzystują strategie i mechanizmy radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi?
- **Jakie są relacje pomiędzy typami starzenia się, a podejmowanymi strategiami radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi?** Jakie cechy, style starzenia się determinują wybór mechanizmów i strategii konfrontacji z problemami egzystencjalnymi?

Na potrzeby wywiadu przygotowano zestawienie pytań skupiających się wokół sześciu podstawowych pojęć (poza pierwszym inicjującym pytaniem). Pierwszym z nich jest starość. W tym miejscu narratorzy mogli opisać etap życia, w którym się znajdują. Celem poznawczym było rozumienie starości przez narratorów, określenie świadomości własnej starości, jej akceptacji bądź odrzucenia z jej wadami i zaletami. Drugim obszarem była szeroko rozumiana samotność doświadczana na przestrzeni życia, zarówno ta konstruktywna, jak i w formie osamotnienia – negatywnego uczucia braku kontaktu z innymi czy nawet izolacji egzystencjalnej. Trzeci zakres tematycz-

ny obejmował dwie kwestie: sens życia i bilans życiowy. Narratorzy mieli okazję przedstawić swój przegląd życia bądź dopiero go dokonać w odniesieniu do sensów życia w starości i tych na wcześniejszych etapach życia. Temat cierpienia podjęto w kolejnym pytaniu, dopytując się o własne doświadczenia i wyobrażenia cierpienia, włącznie z poszukiwaniem jego sensu. Kwestię własnej przemijalności i śmierci poruszono w kolejnym bloku pytań, by w końcu porozmawiać o życiu duchowym narratora.

Jak można odczytać z zestawienia zamieszczonego poniżej, zakresy tematyczne zazębiały się w kolejnych pytaniach, a oczekiwane odpowiedzi mogły być uzyskane za pośrednictwem różnych pytań. Gdy zachodziła potrzeba, badacz mógł także nakierować narratora na interesujący go zakres wypowiedzi, zadając dodatkowe pytania.

Pytanie/zagajenie inicjujące: *Proszę opowiedzieć o sobie.*
Zakres pojęcia: **konteksty społeczne i historyczne, własna starość.**
Pytanie/zagajenie inicjujące: *Proszę opowiedzieć o etapie życia, w którym się Pani/Pan znajduje.*
Zakres pojęcia: **własna starość, konteksty społeczne, samotność, osamotnienie/izolacja, relacje z innymi.**
Pytanie/zagajenie inicjujące: *Proszę opowiedzieć o swoich relacjach z innymi.*
Zakres pojęcia: **samotność/osamotnienie, relacje z innymi.**
Pytanie/zagajenie inicjujące: **Jakie są Pani/Pana przemyślenia na temat swojego życia, jego przebiegu i końca.**
Zakres pojęcia: **sens życia, bilans życiowy, cierpienie, lęk przed śmiercią.**
Pytanie/zagajenie inicjujące: *Jakie doświadczenia są/były dla Pani/Pana wyjątkowo bolesne na przestrzeni całego życia?*
Zakres pojęcia: **cierpienie, bilans życia.**
Pytanie/zagajenie inicjujące: *Co Pani/Pan myśli o własnym przemijaniu i śmierci?*
Zakres pojęcia: **lęk przed śmiercią, duchowość, bilans życia.**
Pytanie/zagajenie inicjujące: **Proszę opowiedzieć o swoim życiu duchowym.**
Zakres pojęcia: **życie duchowe/dojrzałość, lęk przed śmiercią.**

Główne kryterium celowego doboru próby związane było z wybraną perspektywą biograficzną i można je nazwać postawą biograficzną uczestników badań. Tworzą ją pewne predyspozycje badanego do łatwego i przystępnego formułowania swoich myśli, przeżyć, emocji, a także otwartość, autentyczność i chęć dzielenia się swoją biogra-

fią. Drugim kryterium był wiek. Założono, że osoby, uczestnicy badań będą przynajmniej na progu starości, a więc przekroczą sześćdziesiąty rok życia. Trzecie kryterium wynika z założenia, że zbadane zostaną osoby aktywne edukacyjnie. Najprostszym sposobem wyło więc dotarcie do uczestników edukacji pozaformalnej – w tym wypadku słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku (UTW). Pomimo pozornie łatwych do spełnienia kryteriów dobór osób do badania przysporzył wielu trudności. Po pierwsze, temat rozmowy był trudny, dotykał bardzo prywatnej sfery życia, odwoływał się do przeszłości, często naznaczonej tragediami. Wszyscy potencjalni kandydaci do rozmowy zostali uprzedzeni, że wiodącymi pojęciami wywiadu będą: bilans życiowy, sens życia, śmierć, trudności życia w starości, życie duchowe. Takie postawienie sprawy z jednej strony ustrzegło badacza przed rezygnacją z już rozpoczętego wywiadu czy wycofaniem pozyskanych danych, a z drugiej strony doprowadziło do rezygnacji wielu osób z udzielenia wywiadu jeszcze przed jego rozpoczęciem. Można w tym miejscu postawić pytanie: czy nie spowodowało to wyłączenia z badań osób, które być może zbyt pochopnie zrezygnowały z rozmowy, obawiając się trudności podejmowanych treści? W rzeczywistości trudności te mogły okazać się do pokonania, a sam wywiad mógł nawet spełnić dla narratora funkcję terapeutyczną. Dbając jednak o komfort uczestników badań i mając na uwadze założenia etyczne przyjęte dla projektu badawczego, zdecydowano się na ograniczenie ewentualnie wątpliwych etycznie sytuacji. Miejscem poszukiwań osób skłonnych podjąć się udziału w badaniach uczyniono zatem uniwersytety trzeciego wieku, z założeniem, że kilkoro narratorów będzie spoza tego środowiska, ale będzie można do nich dotrzeć poprzez kontakt ze środowiskiem UTW. W rezultacie przeprowadzonych zostało 18 wywiadów, z czego czterech badanych nie było aktualnie aktywnymi uczestnikami UTW. Wybór miejsca pozyskiwania osób do badań był jednak podjęty świadomie. Tematyka wywiadu skłaniała do poszukiwania osób otwartych, komunikatywnych, niebojących się wyzwań, refleksyjnych i jak zakładano, takie osoby można było odnaleźć wśród aktywnych edukacyjnie seniorów. Prowadzący wywiad za każdym razem postarał się o dostosowanie tempa dialogu do potrzeb rozmówcy oraz zapewnienie odpowiednich warunków do konwersacji: spokoju, ciszy, miłej atmosfery, komfortu. W kilu przypadkach organizacja miejsca spełniającego wszystkie te założenia nastręczała sporo trudności. Zgodnie z sugestią Rubin i Rubin (1995) (podaję za: Flick 2010, s. 140), starano się przy doborze próby zapraszać jak najbardziej odmiennych narratorów, by zapewnić różnorodność i poszerzenie wyników, a wyniki sprawdzając pod kontem różnic i podobieństw.

3.2. Przebieg badań

Badania dokonano w dwóch dużych miastach centralnej i południowej Polski w okresie od października 2015 roku do listopada 2016 roku. W realizowanym projekcie badawczym posłużono się początkowo wstępnym pobieraniem próbek poprzez odpowiedni dobór przypadków i miejsc, w których zostały przeprowadzone badania. Wszystkie osoby zaproszone do badań otrzymały odpowiednie informacje dotyczące projektu badawczego, tematyki podejmowanej rozmowy oraz zapewnienie o poufności zebranych danych. Czas trwania wywiadów wahał się od jednej godziny do dwóch godzin i czterdziestu minut.

Wszystkie wywiady zostały nagrane – za zgodą narratorów – i poddane transkrypcji. Gotowa transkrypcja, zanim została włączona do analizowanych treści, została jeszcze raz odczytana z jednoczesnym jej odsłuchaniem, by ewentualnie dokonać korekty czy nanieść znaki transkrypcyjne oraz uwagi. Na bieżąco wszystkie transkrypcje były importowane do programu Nvivo 11 Pro. Program ten okazał się pomocny szczególnie przy kodowaniu i tworzeniu kategorii. Równolegle, bezpośrednio w programie, powstawały swobodne, spontaniczne notatki i bardziej ustrukturyzowane noty, które tworzone były po przeczytaniu wywiadów zarówno dla poszczególnego narratora, jak również zawierające pierwsze ogólne spostrzeżenia, refleksje, propozycje pierwszych koncepcji teoretycznych. Te dwa źródła stanowiły podstawę do utworzenia pierwszej struktury kodów i kategorii. Czynność tę można nazwać kodowaniem wstępnym. Po powstaniu wstępnej koncepcji kodów, które mają największe znaczenie analityczne dla całości danych, nastąpił drugi etap, czyli kodowanie skoncentrowane z nastawieniem na kody, które występują najczęściej. Te kody stanowią podstawę do korespondowania z poszczególnymi wywiadami. Kody te zostały rozwinięte w dalszej analizie stanowiącej podstawę do tworzenia kategorii i pierwszej konceptualizacji mapy pojęć – w tej czynności pomocny był również program Nvivo. Porównywanie przypadków okazało się jednak, z perspektywy badacza, bardziej owocne w formie „tradycyjnej", to jest porównywania wydrukowanych transkrypcji z zaznaczeniem kolorami istotnych kodów i kategorii, a także w formie tabelarycznego zestawienia wszystkich narratorów uzupełnionego krótką informacją o zebranych danych dotyczącą wybranych kategorii. Porównania dokonano zarówno w formie przekrojowej analizy przypadków celem stworzenia typologii radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi, jak również znajdowania podobieństw i różnic między przypadkami, co doprowadziło do sformułowania wyjaśnień tychże różnic i podobieństw, a także odnajdowania związków pomiędzy kodami oraz kontekstami

społecznymi (por. Gibbs 2015). Ze względu na biograficzny charakter wypowiedzi dokonano także analizy w obrębie jednego przypadku.

W dalszym etapie badań postępowano zgodnie z zasadami teoretycznego pobierania próbek, gdyż ten proces według K. Charmaz (2009) potrzebny jest, gdy wyłaniające się kategorie są niepewne, uniemożliwiając pełne konstruowanie idei, teorii. Badaczka ta definiuje ten proces jako działanie polegające na: „pobieraniu próbek w celu rozwinięcia własności jednej bądź kilku kategorii do czasu, aż nowe własności przestaną się wyłaniać" (tamże, s. 125). Dzięki tym czynnościom zdołano nasycić wszystkie kategorie, a stan ten osiągnięty został po przeprowadzeniu osiemnastu wywiadów, wtedy to założono, że w kolejnych wywiadach nie uzyska się więcej odmiennych danych i zaniechano przeprowadzania dalszych wywiadów. Następowały kolejne etapy analizy z ciągłymi modernizacjami struktury kodów i kategorii oraz niewielką korektą mapy pojęć. Cała procedura kodowania w prezentowanych badaniach oparta została, jak łatwo zauważyć, o tak zwaną koncepcję „3K": Kod–Kategoria–Koncept, której autorką jest Marilyn Lichtman (2006). Jest to pewien cykl przeobrażeń danych: od surowych danych do koncepcji teoretycznych. Koncepcję „3K" opiera się na sześciu krokach:

- Kodowanie inicjalne – przyporządkowanie symboli, nazw, numerów kolejno wyłaniającym się charakterystycznym fragmentom materiału empirycznego czy cząstkom danych jakościowych.
- Rewizja kodowania inicjalnego – zweryfikowanie pierwotnych kodów po przeprowadzeniu do końca procedury kodowania inicjalnego i próba stworzenia właściwego systemu kodowania.
- Rozwijanie wstępnej listy kategorii czy głównych idei wynikających z uporządkowanych za pomocą właściwego kodowania danych.
- Modyfikowanie wstępnej listy kategorii i subkategorii poprzez ich łączenie, usuwanie, przekwalifikowywanie, eksponowanie w oparciu o dogłębną ich analizę porównawczą.
- Rewizja wygenerowanych kategorii i subkategorii z nastawieniem na poszukiwanie najważniejszych w kontekście problematyki badawczej.
- Przejście od kategorii do konceptów, które stanowią podstawę do etapowych bądź końcowych opisów i interpretacji (Lichtman 2006, s. 167–170, za: Kubinowski 2010, s. 238–239).

3.3. Analiza danych

Podstawą analizy w badaniach jakościowych jest kodowanie i kategoryzacja. Sposób, w jaki zostanie ona przeprowadzona, wiąże się

z wyborem metody, nie bez znaczenia jest także relacja z obranym paradygmatem. Kodowanie polega na „pozyskiwaniu istotnych elementów danych oraz poddaniu ich analizie przez porównywanie z innymi danymi, nazywanie i klasyfikowanie" (Flick 2010, s. 170). Dzięki tym czynnościom powstaje swoista struktura kodów, która poddawana stałej analizie i porównaniom oraz odnalezieniu wspólnych i różniących cech przybiera postać kategorii. Procedura analityczna „polega na przeszukiwaniu i porządkowaniu danych, zmierzających do organizowania całości materiału i stopniowej jego kondensacji poprzez kodowanie, kategoryzowanie i formułowanie konstruktów teoretycznych" (Kubinowski 2010, s. 243–244). Dwie różne szkoły kodowania opierają się na skrajnie różnych źródłach ich tworzenia. Dla badań fenomenologicznych czy opartych na teorii ugruntowanej kody i kategorie wyłaniają się z danych (Charmaz 2009). Jest to kodowanie otwarte, bez jakichkolwiek założeń, a powstałe kody są ugruntowane właśnie przez pozyskiwane dane. Chodzi oczywiście o to, by nie zakłócać procesu tworzenia się teorii jakimikolwiek założeniami, by nie ograniczać swojego myślenia do tego, co już wiadomo, by otworzyć się na nowe, nieznane, niejako samoczynnie wygenerowane z analizowanych danych. Nie sposób odmówić słuszności takiego założenia, w końcu celem jest odkrycie nowych teorii, skonstruowanie nowych koncepcji, niemniej nie jest to łatwe zadanie, gdyż każdy badacz ma pewną wiedzę, a efektywność jej wyłączania bądź choćby redukcji wydaje się ograniczona. W wielu jakościowych projektach badawczych kategorie ustalane są wcześniej na podstawie przyjętych założeń teoretycznych. Wynika to z kilku czynników. Przede wszystkim jednak badacze często mają ściśle określony cel badań, np. zawarty we wniosku grantowym bądź narzucony przez mocodawcę, którego realizację zapewni wyłącznie dyrektywne określenie kodów i kategorii. Do generowania takich kodów najczęściej służy literatura fachowa czy raporty z podobnych badań. Takie podejście nie wyklucza modyfikacji ustalonej wcześniej struktury. Jak przekonuje G. Gibbs „Większość badaczy w trakcie analizy przechodzi od jednego źródła inspiracji do drugiego" (2015, s. 91). W projekcie badawczym, którego efektem są przytoczone w tej książce wyniki badań, oparto się na kilku założonych wcześniej (na podstawie literatury) kodach i kategoriach, stanowiących punkt odniesienia do badań, które wraz z postępującą analizą ulegały przeobrażeniom. Uzasadnieniem dla takiego postępowania jest przyjęty model półindukcyjny, pozwalający na wykorzystanie teorii w tworzeniu kodów, by ukierunkować dalsze czynności badawcze na wybrane/założone aspekty (por. Strumińska-Kutra, Koładkiewicz 2012, s. 18).

Bartosz Sławecki, analizując typologię paradygmatów Yvonny S. Lincoln i Egona G. Guby, stwierdza na temat konstruktywizmu, że „chodzi z jednej strony o wydobycie pewnych konstruktów indywidualnych oraz poddanie ich interpretacji, a z drugiej o porównanie i kontrastowanie jednostkowych znaczeń w celu wygenerowania jednej lub większej liczby wspólnych konstruktów" (Sławecki 2012, s. 81). Dlatego też w przedstawianych badaniach zdecydowano się na wykorzystanie dwóch podejść w interpretacji badań: idiograficznego i nomotetycznego (por. Gibbs 2015, s. 26–27). Narratorzy przedstawieni zostaną zatem indywidualnie w szerokim kontekście społeczno-kulturowym i historycznym, z naciskiem na wyjątkowość jednostki i osadzenie jej w szerokim spektrum czynników, okoliczności oraz kontekstów specyficznych dla danej osoby, co było zgodne z postulatem, że

> (...) podejście idiograficzne podkreśla nie tylko wyjątkowość konkretnych badanych przypadków, ale także holistyczną naturę rzeczywistości społecznej. Innymi słowy, poszczególne czynniki i charakterystyki związane z analizowanymi zjawiskami można poprawnie zrozumieć tylko wtedy, gdy odniesie się je do szerszego kontekstu innych czynników i cech (Gibbs 2015, s. 27).

Następnie zostanie zastosowane podejście nomotetyczne przy analizie wybranych kategorii poprzez konfrontowanie ze sobą różnych przypadków, by odnaleźć różnice i podobieństwa między jednostkami i powiązanie ich z badanymi zjawiskami. Podejście to „stara się pokazać, co łączy ludzi, wydarzenia i okoliczności, a następnie opisać je za pomocą tych wspólnych cech" (Gibbs 2015, s. 26).

3.4. Rola badacza

W organizacji większych projektów badawczych zaangażowanych jest często kilka osób. Począwszy od konceptualizacji, a skończywszy na tworzeniu raportu z badań zaangażowanych w poszczególne zadania może być wielu badaczy. W badaniach przedstawionych w następnej części książki uczestniczyła, poza autorem tej pracy, jeszcze jedna osoba, której praca ograniczyła się od przeprowadzenia kilku wywiadów i transkrypcji pierwszych czterech przypadków. Autor i główny wykonawca projektu badawczego zaprosili do przeprowadzenia pierwszych wywiadów bardziej doświadczonego badacza, który dokonując kolejnych wywiadów, wprowadzał drugiego badacza do przejęcia prowadzenia kolejnych rozmów.

Badacz, przeprowadzając wywiady, musi mieć świadomość pewnych zagrożeń i przestrzegać pewnych zasad. Badania, których wyniki posłużyły do konstrukcji konceptów teoretycznych i wniosków, były przeprowadzane przy zachowaniu ostrożności, szczególnie jeśli chodzi o kwestie, na które zwraca uwagę między innymi R. F. Q. Johnson (1991, s. 433).

Chodzi przede wszystkim o uwzględnienie założonego paradygmatu, gdyż to on ukierunkowywał na formę prowadzenia rozmowy, a także analizę uzyskanych danych. Dlatego też przygotowane pytania otwarte pozwalały na szeroki, biograficzny kontekst wypowiedzi, a osoba prowadząca wywiad stwarzała warunki do swobodnego wyrażania swoich myśli, emocji, jednocześnie konstruując z subiektywnych danych złożoność doświadczeń i poglądów narratora.

Z kolei scenariusz wywiadu realizowano ze świadomością, że konieczna jest ciągła jego korekta z jednoczesną swobodą kolejności zadawania pytań i z uwzględnieniem „odchodzenia" od głównej myśli zawartej w pytaniu, gdy wątki poboczne mają znaczenie w określeniu istotnych kontekstów czy umiejscawiają ważne wydarzenia na osi życia. W niżej zamieszczonych wynikach badań także miała miejsce korekta pytań podczas trzech pierwszych wywiadów, a kolejność ich zadawania zależała zawsze od sytuacji i rozwoju narracji badanego.

Trzecia kwestia to wpływ osoby przeprowadzającej wywiad. Wiele zmiennych, takich jak płeć, wiek, doświadczenie badacza, umiejętności prowadzenia wywiadu mogą mieć znaczenie przy zbieraniu danych i ich analizie. Dlatego też wywiady prowadziły zamiennie dwie osoby, korzystając wzajemnie z doświadczeń oraz refleksji z przebiegu badań. Zaobserwowano kilkukrotnie sytuacje podczas rozmowy, które sprzyjały zamierzonemu bądź niezamierzonemu wpływowi oczekiwań prowadzącego wywiad, gdy badani dopytywali się, czy takiej właśnie odpowiedzi oczekiwali badacze, czy odpowiedź jest „prawidłowa". Dołożono jednak wszelkich starań, by nie doszło do manipulowania odpowiedziami badanych.

3.5. Jakość badań

Jak dowodzi U. Flick (2011), rzetelność i trafność czy obiektywizm jako kryteria jakości badań jakościowych nie odpowiadają specyfice podejścia jakościowego, są klasycznym, prostym zapożyczeniem z badań ilościowych i wymagają przeformułowania lub zastąpienia nowymi. Autor ten proponuje rzetelność odnieść do przejrzystości procedury badawczej, postuluje „refleksyjne dokumentowanie", by czytelnik mógł prześledzić procedurę badawczą oraz bez problemów oddzielić inter-

pretację badacza od zebranych danych. Gibbs (2015) także wskazuje na istotność nowego kryterium, jakim jest refleksyjność, i wyjaśnia, że jest to świadomość „faktu, że rezultat badań w nieunikniony sposób odzwierciedla, przynajmniej w części, wykształcenie, środowisko i preferencje osoby je przeprowadzającej" (tamże, s. 163). Konsekwencją takiego podejścia jest postulat refleksyjnego sprawozdania z badań. Innymi słowy, miarą rzetelności badań jest ujawnienie istotnych czynników, które są związane z sytuacją badania, mogących ewentualnie przyczynić się do zmiany wyniku.

Na takim założeniu oparto niniejszą część metodologiczną – opisując szczegółowo podstawy metodologiczne i samą procedurę badawczą. W kolejnych rozdziałach – analitycznych – oddzielone zostały od interpretacji badacza wszystkie oryginalne wypowiedzi badanych i zaznaczone kursywą oraz imieniem badanego narratora.

Trafność natomiast realizowana może być poprzez walidację: sytuacji wywiadu, komunikacji i procedury badawczej. W pierwszym przypadku chodzi o potwierdzenie prawdziwości wypowiedzi, a dokładnie o wykluczenie wpływu samej sytuacji wywiadu na jakiekolwiek zniekształcenia przekazu. Walidacja komunikacyjna to ponowne spotkanie z badanymi w celu potwierdzenia bądź nawet rozwinięcia przekazanych danych. W końcu walidacja proceduralna bierze pod uwagę poszczególne czynniki, elementy procesu badawczego i jego całościową perspektywę (por. Flick 2011). W przedstawianym projekcie nie przewidziano kolejnych spotkań z badaczami, jednakże zadbano o ty, by poszczególne elementy procesu badawczego – szczególnie sytuacja wywiadu i relacja pomiędzy badaczami i badanym – nie zniekształciły przekazu.

Graham Gibbs (2015) proponuje także triangulację, czyli „podejście do przedmiotu badań z więcej niż jednej perspektywy" (tamże, s. 167). Wyróżnia jej trzy rodzaje: prób i zbiorów, badaczy oraz metodologii i teorii. Podobnie widzi to Uwe Flick (2011), rozdzielając w klasyfikacji metody i teorie. Przeciwnego zdania jest natomiast David Silveraman (2007), który nie widzi sensu we wdrażaniu triangulacji, skoro każdy projekt badawczy jest oddzielną, oryginalną sytuacją, posiadającą własną interpretację danych, skonstruowaną przez badanych i badacza. Przyjmując jednak, że triangulacja podniesie wartość projektu, wprowadzono dwa różne miejsca i zbiory oraz dwóch współpracujących ze sobą badaczy przeprowadzających wywiady i dokonujących transkrypcji.

Dbając o jakość badań, nie należy także zapomnieć o wątpliwościach i przemyśleniach metodologicznych, które są konsekwencją przeprowadzonych badań. Przedstawiony projekt badawczy również

nie był ich pozbawiony. W przypadku omawianych badań zasadniczą refleksję badacza budzi ciężar podejmowanej problematyki skonfrontowany z metodą zbierania danych. Oczywiście, nigdy nie należy zakładać, że jakakolwiek metoda zbierania danych może być idealna, ale istnienie pewnego niedosytu po przeprowadzeniu wywiadów czy dokonywaniu transkrypcji wydaje się na tyle istotne, że warto ze względów metodologicznych o nim wspomnieć. Otóż, przemyślenia badacza są takie, że żadna forma wywiadu w relacji badacz–badany nie będzie miała tak autentycznego, głębokiego charakteru jak rozmowa w relacjach bardziej naturalnego „otwarcia się" badanego. Chodzić tutaj może o sytuację terapeutyczną, spowiedź, spontaniczną rozmowę podopiecznego z opiekunem czy terminalnie chorego z członkiem rodziny. W większości przypadków takie rozmowy nie mogą stanowić zastanych źródeł wiedzy przede wszystkim ze względów etycznych. Trudno sobie wyobrazić, by ksiądz nagrywał spowiedź, a opiekun czuwał nad chorym z włączonym dyktafonem – zresztą jak zachowywaliby się wtedy powiadomieni o tym narratorzy? Jednak sesje terapeutyczne bywają nagrywane, o czym są informowani pacjenci przy rozpoczynaniu terapii. Postulować więc by należało, aby kwestiami trosk egzystencjalnych zajęli się terapeuci z jakościowym podejściem badawczym. Tak uzyskane dane stanowić by mogły (po uzyskaniu odpowiedniej zgody) najbardziej wiarygodny materiał do analizy. Mogłyby stanowić także materiał źródłowy do wykorzystania przez innych badaczy z zakresu nauk społecznych czy humanistycznych, zainteresowanych „nieterapeutycznymi" kwestiami.

3.6. Etyczne aspekty badań własnych

W każdego typu badaniach społecznych, na wielu różnych etapach mogą rodzić się pytania natury etycznej. Odnoszą się one przede wszystkim do samych uczestników badań, choć mogą także mieć związek z procedurą badawczą, jakością analizy, przedstawianiem wyników badań itp. Z pewnością ten pierwszy zakres pytań – o konsekwencje dla badanego – staje się w badaniach jakościowych podstawą. Przyjmuje się, że trzy podstawowe wymiary kwestii etycznych w badaniach to: istotność, uczestnicy i badacze (Flick 2010). Jeśli chodzi o istotność, to należałoby z całą stanowczością stwierdzić, że analizowany problem badawczy jest niewystarczająco często podejmowany przez badaczy problematyki, szczególnie na gruncie polskim, co sprawia, że znaczenie podjętych badań jest uzasadnione etycznie. Jednocześnie o istotności można mówić, określając wagę problematyki badawczej dla objętego nią obszaru badań – dla gerontologii spo-

łecznej, andragogiki czy geragogiki istotność podjętych badań wydaje się bezdyskusyjna. Można założyć, że badania nad troskami egzystencjalnymi osób starszych są ważnym przyczynkiem do całościowego postrzegania procesu starzenia się, a szczególnie w jego aspekcie rozwojowym i wyjątkową w nim rolą duchowego zaangażowania. Ta argumentacja uzasadnia także decyzję o włączeniu w badania osób starszych i ewentualne narażenie ich na niekomfortowe tematy rozmowy przy jednoczesnym założeniu, że dokona się wszelkich starań, aby było ich jak najmniej w bezpośredniej konfrontacji z badanym oraz by skutki badań nie pozostawiły w przyszłości niesmaku.

> Badanie może wywołać pewne efekty u ludzi, z którymi jest ono związane i których będzie ono interesowało. Mogą oni odczuwać dyskomfort, obawę, fałszywą nadzieję, powierzchowność, winę, zwątpienie, brak odpowiedzialności, ale także nadzieję, wzrastającą nadzieję, stymulację moralną, rozumienie, sens wyzwolenia, pewną życzliwość (...). Wykorzystane metody badawcze mogą mieć względnie trwały wpływ na „podmioty" zaangażowane w badanie. Na przykład, intensywne wywiady konwersacyjne mogą doprowadzić do nowych poziomów samoświadomości, ewentualnych przemian stylu życia czy zmiany priorytetów życiowych. Jednak jeśli badania są źle przeprowadzone, te metody mogą prowadzić do poczucia złości, niesmaku, porażki, nietolerancji, braku wrażliwości (Manen 1998, s. 162–163, za: Kubinowski 2010, s. 150–151).

Gwarancję niedopuszczenia do takich sytuacji mieli zapewnić badacze biorący udział w bezpośrednim pozyskiwaniu danych, mający bogate doświadczenie w pracy z osobami starszymi i na ich rzecz. Zakładano bowiem, że podejmowane w wywiadzie tematy mogły przyczynić się do zmiany nastroju badanych, dyskomfortu psychicznego, a z pewnością pobudzały do refleksji, przemyśleń. Oznacza to, że konsekwencje mogły być odczuwane zarówno jako negatywne, jak i pozytywne, co potwierdzali sami badani komentarzami po wywiadzie. Jak w każdych badaniach o charakterze biograficznym istniało więc niebezpieczeństwo poruszenia spraw trudnych z przeszłości. Ryzyko to zostało zminimalizowane przez poinformowanie zainteresowanych osób o planowanej tematyce rozmów oraz możliwości zakończenia ich w każdej chwili, włącznie z wycofaniem zebranych już danych. W związku z tym zrealizowane zostały podstawowe standardy etyczne, bazujące na wyrażeniu świadomej zgody na uczestnictwo w badaniach, prawie do zachowania prywatności oraz pełnej wolności i samostanowienia uczestników badania.

Kwestie etyczne w procesie zbierania danych w badaniach biograficznych porusza E. Dubas, wskazując dodatkowo na partnerskość relacji badacz–badany jako element etyki badacza oraz bezwzględne wykluczenie oceniania.

> Badanie o podejściu biograficznym zakłada bowiem swoistą partnerskość relacji badacz–badany (...), autorski udział w badaniu nie tylko badacza, ale i także badanego, ich obu podmiotowości w procesie badania, która nie jest tylko ograniczona do sytuacji prowadzenia wywiadu i autoryzacji jego treści, lecz jest także odniesiona do interpretacji opowiedzianej biografii w formie jej walidacji. Nie do przyjęcia jest także ocenianie wypowiedzi badanego, zarówno w trakcie wywiadu, jak i na jego zakończenie lub po wywiadzie, choćby dlatego, że podejście biograficzne wyklucza traktowanie badacza jako „posiadacza" prawdy (Dubas 2015, s. 44).

Odnosząc się do tych wytycznych, można stwierdzić, że podczas pozyskiwania danych nie dokonano jakiejkolwiek oceny czy nacisku na badanych. W sytuacji gdy badany próbował odejść od tematu i można było wyczuć jego dyskomfort, natychmiast pozwalano na odcięcie się od danej kwestii, szanując decyzję narratora. Jak wcześniej wspomniano, dołożono wszelkich starań, by rozmowa przebiegała w miłej atmosferze i bez zakłóceń. Tylko w jednym przypadku do takowych sporadycznie dochodziło, ale miejsce zostało wybrane przez narratora, i to jedynie on mógł wpłynąć na zmianę w najbliższym otoczeniu. Jednocześnie stwierdzić też należy, że w tym wypadku można uznać zakłócenia za mało istotne dla przebiegu wywiadu. Wskazywane przez narratorów nieoczekiwane, a istotne kwestie nie były ignorowane przez badaczy, co można by uznać także za wrażliwość etyczną. Co więcej, dzięki temu zweryfikowano wstępne założenia i wykorzystano te dane do dalszej analizy. W końcu sam proces analizy danych i ich upublicznianie musi spełniać pewne kryteria natury etycznej. U. Flick (2010, 2011) wyróżnia następujące ich rodzaje: staranność, sprawiedliwość i poufność. Wszystkie one zostały zrealizowane poprzez kilkukrotne, staranne i systematyczne odczytywanie transkrypcji oraz dokładne przedstawienie procedury badawczej na każdym jej etapie. Na etapie analizy pamiętano o niepodejmowaniu pochopnych, nieuzasadnionych i nadmiernych uogólnień. Zadbano także, by zachowana została poufność wobec badanych poprzez zmianę niektórych danych – nieistotnych dla samych badań, ale mogących przyczynić się do ewentualnego rozpoznania narratorów (zmiana imion, nazw miejscowości czy instytucji).

Rozdział II

Osiemnaście historii życia

Biografie przedstawiane bywają z wykorzystaniem metafory drogi (Marcel 1984; Dubas, Czerniawska 2002), gdyż wskazuje ona na pewien długotrwały proces dochodzenia do celu. Droga ta nigdy nie jest prosta, naznaczona jest kamieniami milowymi, a także zwykłymi, powszechnymi zdarzeniami tworzącymi codzienność. Stają też na niej inni ludzie, którzy w znaczący sposób uczestniczą w podróży przez życie, oraz ci, których mija się bez jakiegokolwiek zbliżenia. Jedni trwają przez lata, a inni znikają szybko za kolejnym zakrętem. Opis drogi może przybliżyć jej trudy, przyczynić się do poznania wędrowca i do zrozumienia jego postaw i decyzji. Zarysowanie krótkich historii życia narratorów w tym rozdziale ma na celu przedstawienie Czytelnikowi ich dróg życiowych z ich perspektywy – na podstawie danych, które chcieli podać. Historie te zawierają uchwycony przez badacza opis drogi życiowej oraz celu, jaki narratorzy osiągnęli, znajdując się w starości – ich obecnej sytuacji, poglądów, problemów, trosk. Naszkicowanie dróg życia narratorów, a także ich bezpośrednie refleksje na temat swojego obecnego, przeszłego i przyszłego życia pozwolą na podjęcie próby zdefiniowania ich postaw wobec własnej starości. W połączeniu z analizą wypowiedzi poszczególnych narratorów na temat trosk egzystencjalnych można będzie także dokonać próby zakwalifikowania każdego z nich do wygenerowanych modeli radzenia sobie z problemami natury egzystencjalnej.

1. *Nie nauczyłam się jeszcze prosić* – Zofia, kobieta zmagająca się z trudami życia

Pani Zofia ukończyła 77. rok życia. Jest wdową, stale wspomaga swojego jedynego przysposobionego syna. Posiada wyższe wykształcenie

filologiczne i całe życie pracowała zawodowo jako nauczycielka. Obecnie jest na emeryturze i regularnie uczestniczy w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku.

Jej życiowym problemem jest zmaganie się z trudami opieki zastępczej. Jest jednak typem osoby walczącej, która radzi sobie z kolejnymi pojawiającymi się problemami życiowymi, a życie jej ich nie szczędzi. To kobieta schorowana, jej dzieciństwo naznaczone było wieloma dolegliwościami, a przede wszystkim niepełnosprawnością. W dorosłym życiu także doświadczała wielu dolegliwości. Całe życie była bardzo pracowita, również na emeryturze. Cechuje ją głęboka empatia, co ma swoje odzwierciedlenie w stałym zaangażowaniu w pomoc innym: matce, rodzeństwu, dalszym krewnym, choć głównym odbiorcą jej zaangażowania jest ciągle przysposobiony – już dorosły – syn. Można nawet założyć, że jej otwartość na pomoc innym była i ciągle jest wykorzystywana przez najbliższych, choć jak twierdzi narratorka, od niektórych także doświadczała wsparcia, przez co czuła się zobowiązana wobec tych osób. W życiu zawodowym odznaczała się obowiązkowością i rzetelnością. Starała się nie dopuszczać do dłuższych nieobecności, choć wielokrotnie powinna była udać się na zwolnienie lekarskie – nie robiła tego, bo czuła się w obowiązku wypełniać swoje zobowiązania i dokładnie realizować program nauczania. W młodości miała wiele zainteresowań, dużo czytała, świetnie się uczyła. Miała także dobre relacje z wieloma członkami rodziny. Czuła się silna, była zaradna, potrafiła sobie wiele spraw załatwić, choć nie miała szczęścia do mężczyzn. Trochę podróżowała, korzystała z sanatoriów, ale nie mogła sobie w życiu na wiele pozwolić ze względu na ogromne obciążenie finansowe, jakim było i jest utrzymywanie niepracującego i mającego kłopoty z prawem syna. Zawsze „ważniejsze były te sprawy życiowe", a nie ona sama i jej potrzeby.

Starość

Pani Zofia odczuwa już oznaki starości, szczególnie po śmierci męża i matki, także po przebyciu ostatnich chorób poczuła, że się starzeje i coraz gorzej funkcjonuje w wielu obszarach życia. Jest bardzo schorowana, dostrzega też problemy z pamięcią, zapomina słowa, gubi klucze, „obrączkę zdjęłam, żeby umyć naczynia, a że ją w tym momencie wyrzuciłam do śmieci, to ja tego nie wiedziałam". Jednakże „zapomina" o starości. „Nawet jak mnie coś boli, a boli mnie prawie każda część ciała, to nie myślę o tym, że jestem stara". Brak poczucia wieku, w którym jest, wynika raczej z trybu życia, ciągłego działania – przeważnie na rzecz innych. Stale angażuje się w jakieś działania, by czuć się potrzebną, nawet na emeryturze pracowała dorywczo, „mimo, że ja

niby oficjalnie już nie pracowałam, ale po to to właśnie, żeby o tym nie myśleć, że jestem już do niczego niezdolna, niezdatna...". Narratorka jest szczerze zaskoczona, że ma tyle lat, ile wskazuje metryka: „dopóki się człowiek nie zobaczy, a właściwie jak zobaczy się, to ja muszę sobie jeszcze uzmysłowić, że to ja jestem właśnie, bo nie poznaję się od bardzo dawna". W zasadzie nie dostrzega jasnych stron starości. Zdaje sobie sprawę, że powinna zatroszczyć się o siebie, nawet twierdzi, że teraz „na pierwszy plan" postawiła siebie, ale nie zawsze jej to wychodzi, bo jak twierdzi: „ja nie umiem dbać o siebie". Czasami postępuje nieracjonalnie, nie potrafi rozporządzać finansami, do czego się przyznaje. Stara się być aktywna, pomimo doświadczania wielu niepowodzeń, ze względu na ograniczenia fizyczne. Dostrzega też pewne zmiany w swoim usposobieniu, jest bardziej wyrozumiała, mniej wymagająca. „I jeszcze zorientowałam się, że (...) więcej jest bólu, ale moje odczucia są takie same, a może i silniejsze niż dawniej, niż były. Potrafię jakoś to inaczej przeżywać, więcej nabyłam doświadczenia, więcej się od ludzi dowiedziałam". Dba o swój rozwój intelektualny. Z przyjemnością chodzi na zajęcia UTW, wyszukuje bezpłatne imprezy kulturalne i uczestniczy w nich chętnie, rozwiązuje krzyżówki, obsługuje komputer. Jednak życie teraz wydaje jej się monotonne. „Moje życie to właśnie tylko ja, dom, myślenie o synu czy o jego rzeczach...". Próbuje jednak teraz zadbać o siebie, „zmądrzeć" i jedyną drogę do poprawy jakości życia widzi w edukacji. Jednakże jest depresyjna i wsparcie w codziennym funkcjonowaniu bardzo by jej pomogło i podniosło satysfakcję z życia. Niestety, nie może na nikogo liczyć.

Relacje z innymi i samotność

Lubi być sama – całe życie musiała być samodzielna, więc się przyzwyczaiła. I choć nie wyraża tego wprost, odczuwa też oznaki osamotnienia, docenia towarzystwo i wsparcie sąsiadki, która jako jedyna ją odwiedza. Lubi też ciszę, gdy nikt i nic jej nie przeszkadza, wtedy najchętniej czyta. Czasami potrzebuje wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, czasami wspomina bliskich i czuje się samotna: „ten ktoś bliski by mi się bardzo przydał", tym bardziej że kiedyś sama nieustannie pomagała innym członkom rodziny i spodziewała się, że sama też może liczyć na pomoc. Zdaje sobie sprawę, że obecne relacje między nią a synem są nie takie, jakie być powinny: „w dalszym ciągu jestem od niego uzależniona czy on ode mnie? Nie wiem nawet, jak to nazwać...". Zresztą relacje z innymi członkami rodziny też nie są dobre, chciałaby, żeby się poprawiły. Jest rozczarowana postawą swoich bliskich. Ale stara się podtrzymywać jakiekolwiek relacje pomimo tego, że rodzina zawodzi: „zadzwoniłam i zapytałam, a akurat rozmawia-

łam z jej mężem, no, ona była w pracy, więc pretensji na razie nie uzewnętrzniłam, ale muszę zadzwonić i właśnie nie wiem, jak to zrobić, nie chcę zadrażniać jakichś... czy tych stosunków, czy jak, bo tak, to są mili dla mnie i przyjdą, coś zrobią". Kiedyś kontakty rodzinne były wzorcowe, wszyscy sobie nawzajem pomagali, przebywali często ze sobą, a teraz nie ma się do kogo odezwać. Najbardziej samotna czuje się, rozmyślając o swoich zmarłych bliskich osobach, wtedy też płacze, by się „oczyścić". Lubi chodzić na uniwersytet, ale nie ma jakiejś głębszej potrzeby bycia z innymi, nie wchodzi w bliższe relacje – ceni to, że posiada swoje własne mieszkanie, o którym długo marzyła. „Ja się przyzwyczaiłam, że jestem sama". Nie potrafi już funkcjonować z innymi, to inne osoby sprawiają, że doświadcza osamotnienia, „wśród ludzi człowiek się czuje samotny zawsze".

Bilans i sens życia

Jest bardzo krytyczna wobec siebie, zarówno sukcesy, jak i porażki w dużej mierze wydają się jej udziałem – nie szuka okoliczności, którymi mogłaby wytłumaczyć stan, w jakim się znajduje. Pomimo tego, że jej niepełnosprawność pojawia się w wypowiedzi, to nie jest ona eksponowana i w żadnym momencie nie stanowi wytłumaczenia dostrzeganych w życiu porażek. Jej sukcesem jest praca zawodowa, odczuwała satysfakcję z pracy, tym bardziej że jednak miała świadomość swojej niepełnosprawności, która nie przeszkodziła jej w osiągnięciu sukcesów zawodowych. Jest dumna ze swojej samodzielności i umiejętności dostosowania się do uwarunkowań, którymi musiała się wykazywać przez całe życie. Bardzo trudny start w dorosłość wzmacnia jej poczucie satysfakcji z życia. Zarzuca jednak sobie, że nie potrafiła się wybić, rozpychać łokciami. Sukcesem jest także to, że pracowała nad sobą, by z czasem zmienić się na lepsze. „Na początku byłam osobą bezwzględną. Wymagałam tego, wiedziałam, że nie każdego stać, żeby mieć, prawda, bo oceny są różne, od dwójki do piątki wtedy to było, ja stawiałam zera i jedynki też". Sukcesem nazywa także relacje z pasierbicą. Niezaprzeczalnie jednym z istotnych wydarzeń życiowych było pozyskanie własnego mieszkania, którego posiadanie ceni do dzisiaj.

Największą troską narratorki jest wspieranie syna, który ma liczne problemy i oczekuje stale pomocy w wielu obszarach. Udziela mu jej, pomimo tego że jest dorosłym mężczyzną i jest nieustannym źródłem problemów dla narratorki, gdyż wykorzystuje jej dobroć i stale naraża na straty finansowe oraz troski emocjonalne. „Ja zostałam z jednym garnkiem, łyżki, widelce to zdawało mu się, że to srebro, moje srebrne, złote rzeczy powynosił. Cokolwiek było mu potrzebne do sprzedania.

Moje najlepsze, chowane od iluś tam lat skarby, czyli jak zbierałam przepiękne znaczki Polski Ludowej, jeden na drugim w dwóch wielkich klaserach. Jeden ukradł, ten drugi trzymałam i ten drugi też zdążył ukraść". Uważa, że pożycie małżeńskie „się nie udało", ale z wypowiedzi wynika, że nadanie zabarwienia negatywnego wypowiedzi o małżeństwie wynika raczej z faktu, że było ono krótkie i naznaczone chorobą męża, a pani Zofii potrzebna była pomoc, której nie otrzymywała już od małżonka. Jednakże jako największą życiową porażkę uznaje wychowanie syna. I choć był to chłopak już z problemami, przysposobiony, to narratorka przypisuje sobie całą porażkę jego wychowania. W innym miejscu jednak zastanawia się, czy mogła inaczej postąpić w relacjach z nim, czy miała wybór? Mogłaby także inaczej zarządzać swoimi dobrami materialnymi. Ma świadomość, że była nieroztropna i nie potrafiła dysponować swoim majątkiem. Wśród wymienianych porażek pani Zofia dostrzega nieumiejętność żegnania się z umierającymi i trudy z przeżywaniem żałoby. Celem jej życia jest obecnie „czuć się dobrze", wyspać się, przeżyć dobrze kolejny dzień. Ma poczucie tego, że nie osiągnie jakichś wielkich sukcesów, ale dąży do szczęścia, chciałaby się wyróżnić, zostawić coś po sobie. Chociaż wie, że to łatwe nie jest – ceni to u innych – i stawia retoryczne pytanie: „jaki ma sen życie tych wszystkich, takich drobnych?".

Cierpienie i śmierć

Cierpienie fizyczne sprawia, że się załamuje i pogrąża w smutku: „jestem przerażona tym właśnie zanikiem tych swoich sprawności". Cierpi, gdy słyszy o tragediach i bólu innych, „a ponieważ mam takie usposobienie, no niestety zawsze myślę o tym, co najgorsze, to nie chcę, żeby te najgorsze rzeczy o tych wszystkich katastrofach do mnie docierały". Dlatego też nie słucha radia i nie ma telewizora. Jest tymi tragediami zmęczona i czasem ma „tego życia dość". Obawia się, że jak będzie niepełnosprawna, to nikt się nią nie zajmie. Na syna też nie może liczyć, wspomina, że jak zachorowała, to tylko sąsiadka jej pomagała, „on mi nawet szklanki herbaty nie zrobił". Cierpienie towarzyszy jej całe życie. Twierdzi, że niektórzy mogliby się nauczyć na jej cierpieniu. To trudny temat dla narratorki. Doświadczyła bardzo dużo strat bliskich i choć zawsze się angażowała w pomoc chorym, umierającym, to zazwyczaj nie była usatysfakcjonowana ze swojej postawy wobec tych osób. Choć bardzo cierpi fizycznie, to uważa, że najgorsze są te „cierpienia duszy". Nie przewiduje już długiego życia, gdyż wszyscy z jej rodziny umierają wcześnie, „to znaczy, ja już powinnam umrzeć klika lat temu, wedle statystyk". Chciałaby umrzeć nagle, bo boi się niedołężności i zależności od innych. Dla bliskich też byłoby tak

lepiej. Nie przywiązuje wagi do tego, co stanie się po jej śmierci. Kiedyś więcej myślała o umieraniu i śmierci, robiła testamenty, planowała swój pogrzeb, teraz unika tematu, „myślę i odsuwam te myśli". „Już się przygotowywałam kilka razy na śmierć", ale wcześniej te myśli były „takie nierealne". Teraz śmierć własna jest bliska, bardziej rzeczywista. Pomimo przygotowania się do śmierci, nie chciałaby już żegnać się z życiem, „bo życie jest ciekawe".

Życie duchowe

Jest niewierząca. Kler zraził ją do instytucji Kościoła. Nawet wątpi w jakieś szczególne miejsce człowieka w świecie, „jesteśmy tymi, niby jesteśmy wybrańcami, za takich się uważamy, prawda, wśród tego świata zwierząt, a jednocześnie nic z nas, nic po nas nie zostaje". Życiem duchowym nazywa relację z samą sobą, „co sobie myślę, co ja czuję, jak co przeżywam". Bo tylko z samą sobą ma prawdziwą relację. „Nawet wtedy, kiedy człowiek jest bardzo blisko, to nigdy nie jest tak szczery, żeby mógł, prawda, przekazać temu, tej osobie to, o czym myśli". Dlatego też sporadycznie rozmawia szczerze i otwarcie z innymi ludźmi – lubi chodzić na cmentarze, a tam rozmyślać i rozmawiać ze zmarłymi. Kontakt ze sztuką jest także częścią duchowego życia, przeżywanie dzieł artystycznych jest dla niej przejawem duchowego uniesienia. Czasem, jak ma taką potrzebę, rozmyśla sama o absolucie, o wierzeniach, religiach.

Strategie radzenia sobie z troskami

Z jednej strony jej metodą na radzenie sobie z większością problemów jest konstruktywne mierzenie się z nimi, jednak rzadko skutecznie, a z drugiej strony wykorzystuje sytuacje, by uciekać od trosk, których wydaje się jej, że nie jest w stanie przezwyciężyć. Dlatego jest pokorna, próbuje działać, mobilizuje się i robi wszystko, by sobie pomóc. Jest też otwarta na pomoc innych. Czasami rozmawia z przyjaciółką, chętnie korzysta z usług psychologa i psychiatry. Ale nie umie „wypraszać" pomocy. Wydaje się także, że jej sposobem na problemy egzystencjalne jest działanie na rzecz innych, angażowanie się w pomoc osobom bardziej potrzebującym niż ona. Poza tym wypiera starość, nie chce się konfrontować ze swoim wiekiem. Jednak gdy pojawia się potrzeba, to podejmuje bardzo konkretne działania. Metodą radzenia sobie ze smutkiem jest relacja ze zmarłymi. „Kiedy idę na cmentarz, a, prawda, i rozmawiam ze swoimi zmarłymi (...) czy śnię o nich, czy nie, ale czytam cokolwiek innego, jakąś książkę historyczną, tam coś jest napomknięte i przypominają mi się moi bliscy i relacje z nimi. I ja z nimi wtedy rozmawiam, wtedy jeszcze i łzy mi do oczu lecą, prawda. No,

mówię, to jest takie dobre, oczyszczające...". Czasami bardzo głęboko angażuje się uczuciowo w życie bohaterów książek, uwalniając się od trosk codzienności. Ale przede wszystkim działa, bo od dziecka jako niepełnosprawna musiała więcej pracować. Jednakże teraz bywa, że się wycofuje, by nie wchodzić w konflikty, „ograniczam już pewne sprawy, na pewne sprawy przymykam oko, bo nikt się nie włącza, nie wtrąca do tego, ale... I chcę spokojnie przejść przez życie, ale to się nie zawsze udaje (...)".

2. *Wszystko, co robię, robię dla siebie* – Cecylia, kobieta realizująca się

Pani Cecylia ma 77 lat, wyższe wykształcenie i jest od 25 lat na emeryturze. Mieszka sama, jest wdową i ma jednego syna oraz dwoje wnuków.

W młodości bardzo dużo się kształciła. Żyła bardzo aktywnie „no, wcześniej, to po prostu był młyn (...), że człowiek nie miał czasu się zastanowić i zająć sobą w ogóle". Pracowała w wielu instytucjach. Ale nie lubiła swojej pracy. Po przemianach ustrojowych zmuszona była do przejścia na wcześniejszą emeryturę. We wczesnej młodości doświadczyła cierpienia fizycznego w postaci ciężkiej choroby. Później jeszcze ciężki poród, po którym zdecydowała, że nie będzie mieć więcej dzieci. W małżeństwie nie czuła się szczęśliwa i doprowadziła do rozwodu, „bo taka była potrzeba", a potem prowadziła samodzielnie gospodarstwo domowe.

Starość

Nie potrafi zdefiniować starości, „jest, jak jest", jest dla niej naturalnym przedłużeniem średniej dorosłości, tyle że bez obowiązków. I to ceni najbardziej – wolność, możliwość działania na własny sposób i koncentrację na samej sobie. Jest pogodzona ze swoim wiekiem i wydaje się szczęśliwa. Obecnie, wzorem lat wcześniejszych, też jest bardzo aktywna, organizuje sobie sama życie. Zaangażowała się bardzo w życie uniwersytetu trzeciego wieku. Uczestniczy w zajęciach gimnastycznych i kursach języków obcych, a gdyby było więcej możliwości, to angażowałaby się jeszcze w inne aktywności. Ogranicza ją także miejsce zamieszkania – niebezpieczna okolica, a gdyby nie ten fakt, to mogłaby przebywać dłużej poza domem. Pani Cecylia bierze sprawy w swoje ręce. Jest dobrze zorganizowana i koncentruje się w szczególności na własnym szczęściu, ale pomaga też innym. Zdarza się, że odczuwa trudy starzenia się, „różnie tam coś pobolewa, jak nie to, to tamto albo coś tam. No, są momenty, kiedy jest trudniej".

Codziennie spaceruje, zapewnia sobie dużo ruchu, dba o swoje zdrowie i o własny rozwój. Uczestniczy w zajęciach kulturalnych, uczy się języków, podróżuje. Jest bardzo usatysfakcjonowana ze swojego obecnego życia – „fajnie jest". Realizuje się na wielu płaszczyznach i ma jedno kryterium doboru aktywności: „lubię, to robię, jak nie lubię, to nie robię". Poza zmianami fizycznymi, które mogą być uciążliwe w starości, to narratorka nie dostrzega innych negatywów wieku, w którym się znajduje. Zawsze ma co robić, nigdy się nie nudzi. Jest samowystarczalna, nie potrzebuje żadnej pomocy, ekonomicznie jest jej trudno, ale potrafi wygospodarować nawet jakiś wyjazd raz w roku. Nie korzysta z pomocy finansowej rodziny, choć ma oparcie w synu, gdyby była taka potrzeba. Martwi się o przyszłość świata, w szczególności niepokoi ją ewentualna katastrofa ekologiczna. Nie może także zrozumieć konsumpcyjnego podejścia do życia współczesnego społeczeństwa.

Relacje z innymi i samotność

Jest bardzo towarzyska. Z łatwością nawiązuje kontakty i jest otwarta na innych, choć jak sama twierdzi, nie jest „łatwym człowiekiem". Nie toleruje ludzi, którzy nie walczą o siebie, poddają się i tylko narzekają. Ma wąskie grono swoich bliskich znajomych. Są to przede wszystkim kobiety, zazwyczaj starsze od niej. Ale brakuje pani Cecylii liczniejszego towarzystwa, by móc wspólnie spędzać czas na spacerowaniu. Nawet niektóre aktywności edukacyjne podejmuje tylko ze względu na towarzystwo. Problemem jest to, że jest tych osób coraz mniej. Chciałaby się także spotykać częściej ze swoimi wnukami. Często nie ma wokół niej bliskich osób, wtedy potrafi się sama sobą zająć i nie czuje się samotna. Nie potrzebuje pomocy i wsparcia ze strony innych, jest samodzielna i samowystarczalna, co sobie bardzo ceni. Rozumie, że są osoby, które potrzebują samotności – ona jednak do takich nie należy. Radzi sobie z tym, że bywa sama, bo zawsze „ma co robić". „Opuszczona" czuła się w małżeństwie i „zostawiona sama sobie", gdy wszystkie obowiązki na nią spadły. „No, ja jak potrzebuję, to mam ludzi dookoła siebie". Może liczyć także na syna i na sąsiadkę. Unika kontaktów z osobami, które ją męczą, unika konfrontacji z osobami chorymi. Zrezygnowała z odwiedzania koleżanki chorej na alzheimera i ma świadomość, że w jej postawie jest coś niepoprawnego. „Bo ja nie lubię ludzi, na przykład takich bardzo pesymistycznie nastawionych do wszystkiego". Dlatego też woli nie konfrontować się z nimi, wzbudzają w niej agresję.

Bilans i sens życia

Bilans życia jest dla niej pojęciem obcym. Stwierdza, że „trzeba żyć tym, co jest dzisiaj i w tym momencie". Więc nie robi przeglądu ży-

cia. Jest dumna z syna, ale nie akceptuje zachowania swojego wnuka. Osamotniona czuła się w swoim pierwszym związku i uznała go za nieudany. Zaskakująco w konfrontacji z bardzo pozytywnym obrazem przeżywanej starości narratorki brzmi jej wyznanie, że życie jej jest „nieudane od początku do końca" – mówiąc te słowa, śmieje się, dwukrotnie powtarza te słowa i dwukrotnie śmieje się. Jest świadoma tego, że inaczej można odbierać jej życie, ale potwierdza w dalszej wypowiedzi, iż jedynie syn jest jej dumą, wszystko inne w życiu jej nie wyszło: związki, studia, praca. Nie żałuje swoich decyzji, np. o rozwodzie, chociaż gdy na potrzeby wywiadu zaczyna dokonywać przeglądu życia i porównuje się z innymi – z koleżankami, to sama nie znajduje wielu porażek, jest po prostu bardzo krytyczna względem siebie, być może miała też większe aspiracje, plany, których nie zrealizowała. Swoje niepowodzenia, cały ich „łańcuch" przypisuje nietrafnemu wyborowi studiów. Porażki są tego skutkiem, gdyż tam zdobyła zawód i tam poznała męża. Żałuje, że nie zamieniła się mieszkaniami, aby mieć balkon, teraz jej go brakuje. Można założyć, że choć swoją przeszłość ocenia negatywnie, to obecnie czuje się usatysfakcjonowana i bardzo skoncentrowana na sobie. Narratorka bez zastanowienia stwierdza, że jej obecne życie ma sens. „Sensem jest samo życie". Widzi go głównie w „potomkach" i pozostawieniu po sobie dobra. Jest też obecnie nastawiona na realizację własnych potrzeb. „Ja wszystko, co robię, robię dla siebie, bo cokolwiek robię, to robię to, co lubię albo sprawia mi przyjemność".

Cierpienie i śmierć

Cierpiała też z powodu straty bliskich, ale nie chce o tym mówić, lepiej jest „najszybciej o tym zapomnieć", zająć się czymś innym, a starość ma tę zaletę, że się szybko zapomina. Stale doświadcza bólu fizycznego, ale dużo ćwiczy, by łagodzić go. W cierpieniu nie widzi sensu. Boi się niepełnosprawności, zależności. Ma doświadczenia z koleżanką, która choruje i „jest warzywem", nie dopuszcza do siebie myśli, że mogłaby też tak funkcjonować bez świadomości, będąc zdanym na innych – wolałaby eutanazję. Nie może znieść tego widoku, dlatego przestała ją odwiedzać. Obawia się, że jeśli byłaby niesamodzielna, to nie będzie miał jej kto pomóc. Nie myśli o starości, umieraniu, „jakoś to będzie", odkłada myśli o przemijaniu na później. Mocno przeżyła śmierć drugiego męża – „jest to po prostu coś strasznego", i broni się przed refleksją na temat własnego umierania. Załatwiła jednak sprawy organizacyjne swojego pochówku i chce się pożegnać, gdy przyjdzie na to czas. Najlepiej byłoby umrzeć szybko, jest chora na serce, wiec ma nadzieję, że tak się właśnie stanie. Po śmierci już nic jej nie

czeka, pozostaną tylko atomy, ma jednak taką małą nadzieję na istnienie innego świata: „abstrakcyjnie wierzę w jakąś siłę wyższą". Trudno jej się pogodzić ze śmiercią młodych ludzi, ale późna starość jest już naturalnym czasem na odchodzenie. Jednakże trudno jej się pogodzić z tym, że nie zobaczy wkrótce „tego pięknego świata", i to jest najtrudniejsze w pogodzeniu się z przemijaniem.

Życie duchowe

Narratorka stwierdza, że nie ma życia duchowego. Jest to jakaś radość, kontemplacja przyrody, muzyka, ale z pewnością nie ma wymiaru religijnego. „Nie jest to żaden facet z brodą ani na krzyżu". Nie zgadza się jednak, by określać ją mianem „niewierzącej", bo wierzy w jakąś siłę sprawczą – odrzuca jedynie Kościół. Martwią ją problemy globalne: „ten świat się zepsuł". Szczególnie przeraża ją sytuacja ekologiczna świata, terroryzm i ogromna konsumpcja, które są zgubne dla świata.

Strategie radzenia sobie z troskami

W związku z tym, że bilans swojego życia uważa za negatywny, próbuje zapominać o przeszłości i mocno angażować się w teraźniejszość – ważne jest dla niej to, co tu i teraz. Dlatego też dba o siebie, by ciągle być sprawną. Próbuje odsuwać w przyszłość ewentualne troski: „na razie się tym nie martwię", wypiera z myśli traumatyczne wydarzenia graniczne, uruchamia magiczne myślenie, gdy trzeba się zastanowić nad sprawami ostatecznymi. Jej główną strategią radzenia sobie z przeciwnościami losu, cierpieniem, przeszłością jest unikanie konfrontacji z trudnymi sytuacjami i nierozpamiętywanie, a dbanie o siebie, zapobiegając niepożądanym zmianom.

3. *Jestem ciągle w ruchu* – Kazimierz, mężczyzna poszukujący

Pan Kazimierz ma 87 lat, jest wdowcem, ma dwoje dzieci. Zdobył średnie wykształcenie techniczne, obecnie jest na emeryturze. Doświadczył czasów wojennych i często powraca myślami do tamtych lat. Ma bogate doświadczenie zawodowe, często zmieniał pracę, a nawet zawód, miał wiele propozycji zawodowych i awansów. Zawsze się bardzo angażował, ale też był doceniany, co sprawiało mu satysfakcję, więc czuje się teraz spełniony zawodowo. Nawet na emeryturze pracował dodatkowo, a z przeszłością wiążą go głównie znajomości ze środowiska zawodowego, które stale podtrzymuje. Po śmierci swojej pierwszej żony, a następnie córki założył nową rodzinę. Od lat jest aktywny w stowarzyszeniach.

Starość

Pan Kazimierz jest bardzo aktywny, szczególnie jako uczestnik uniwersytetu trzeciego wieku. Od wielu lat działa także w organizacjach pozarządowych, wspierając głównie działania na rzecz edukacji i upowszechniania wiedzy, uczestnicząc bezpośrednio w spotkaniach z młodzieżą.

Nie czuje się stary, ponieważ jest niezwykle aktywny: „ja nie usiedzę na miejscu". Dużo podróżuje, nie boi się nowych wyzwań, w zasadzie nie stawia sobie w niczym granic, pomimo tego że doświadczył już wielu chorób i ma wszczepiony rozrusznik serca. Rozwiązuje wszystkie problemy na bieżąco, dlatego też nie ma poczucia, że jest stary, w ogóle, to „nie rozumie tego słowa". Starość utożsamia ze stawaniem się niepotrzebnym i osamotnionym, a tak się dzieje za sprawą bezczynności. Jest więc aktywny na wielu polach, ale przede wszystkim chce być użyteczny dla innych ludzi i dla ważnych idei, stąd też jego bardzo silne zaangażowanie w działalność stowarzyszenia. Jest dumny z tego, że jest samodzielny, ale jest to jednocześnie dla niego sposób, żeby dobrze funkcjonować – wyklucza jakąkolwiek pomoc ze strony innych osób. Chciałby mieć jedynie trochę więcej pieniędzy, bo „wszystko wiąże się z jakimiś sprawami materialnymi". Dla pana Kazimierza ciemna strona starości przybiera postać bezczynności, wycofania, zdania się na innych z poczuciem bycia niepotrzebnym. Myślenie o starości, o chorobach – „to zabija".

Relacje z innymi i samotność

Nie czuje się samotny ze względu na liczne kontakty z wieloma osobami. Dla niego starość oznacza właśnie bark relacji z innymi – stąd zaangażowanie w liczne znajomości. „Człowiek się staje starym i niepotrzebnym wtedy, kiedy nie ma współpracy z nikim". Spotyka się często z uczniami oraz nauczycielami i ma wiele sukcesów na polu dydaktycznym oraz wychowawczym. Jest aktywny w sferze społecznej, ciągle spotyka się z wieloma ludźmi. Ma także swoje grono przyjaciół, w większości to dawni współpracownicy – „oni są po prostu więcej jak rodzina".

Bilans i sens życia

Nie myśli o sprawach ostatecznych, nawet o starości nie myśli, próbuje te myśli odsuwać. Czasami przychodzi refleksja o życiu: „myślę czasem, co ja zrobiłem dobrego, czego nie zrobiłem, a mogłem zrobić", i wtedy dochodzi do wniosku, że życie było „udane", choć nie uważa się za „człowieka sukcesu". Jest dumny ze swoich długoletnich znajomości i pracy na rzecz innych. Udało mu się także „zdobyć nowe

mieszkanko", co również uważa za sukces. O porażkach życiowych nie potrafi opowiedzieć, gdyż „stara się nie pamiętać o tych sprawach". Sensu swojego obecnego życia upatruje w zdrowiu, bo to gwarantuje, że będzie się dobrze żyło. Nie można się za życia żegnać ze światem, bo wtedy nic się już nie będzie chciało. Sensem dzisiaj jest utrzymanie jak najdłużej dobrej kondycji, by móc współpracować z innymi.

Cierpienie i śmierć

Cierpieniem dla narratora była śmierć żony i córki, sam też był już reanimowany i wie, co to jest choroba. Z cierpieniem stara się poradzić sobie, tworząc dystans, a nawet trywializując: „odchodzę myślami na żarty wtedy". Cierpienie może mieć sens, bo może „pokierować na dobrą drogę". Cierpienie kojarzy się panu Kazimierzowi raczej z bólem fizycznym, ale za przykład cierpienia narrator podał także bezradność i zależność.

O sprawach ostatecznych nie chce rozmawiać, zmienia temat, żartuje bądź skrótowo przedstawia swój pogląd. O miejscu pochówku mówi: „Nie wiem, czy mnie położą na jednej małżonce, czy na drugiej?". Nie akceptuje śmierci zbyt nagłych, gdy ktoś jeszcze jest młody, sam ma takie doświadczenia z najbliższymi i nie może sobie z tym poradzić, stara się pamiętać o zmarłych, ta pamięć jest formą nieśmiertelności symbolicznej. „Pamięć o tym człowieku, że on żył, zrobił dużo dla Polski czy dla rodziny, czy najbliższych i my pamiętamy o nim, i dla mnie to jest ten święty".

Życie duchowe

Nie potrafi opowiadać o swoim życiu duchowym, kojarzy go raczej z religijnością i bardzo się interesuje religiami świata. O troskach ostatecznych rozmawia niechętnie, jest krytyczny wobec Kościoła i osób bardzo zaangażowanych religijnie, którzy w jego przekonaniu poddają się manipulacji. Wręcz drwi z wiary katolickiej: „no więc jeśli ja to słyszę albo czytam, że modlimy się za dusze w czyśćcu cierpiące, jak dusza może cierpieć, skoro nie ma materii?". Twierdzi, że nie potrzebuje Kościoła, bo sam potrafi dostrzec dobro i zło. I nie zamierza „swojej wiary" zmieniać. Stara się rozumowo rozstrzygać kwestie wiary, wyśmiewając naiwne przyjmowanie dogmatów: „jakiegoś życia po życiu nie bardzo mogę sobie wyobrazić". Jest jednak pewna sprzeczność w jego wypowiedzi. Zaklina się, że nie jest religijny, ale co niedziela rano o 7.00 słucha mszy w radiu. Jest przeciwnikiem bezmyślnej aktywności religijnej, powtarzania bez namysłu dogmatów. Interesuje się religiami i ma szeroką wiedzę na temat wyobrażeń życia pozagrobowego w różnych religiach, zna wiele form obrzędów re-

ligijnych, zwyczajów, analizuje je i poddaje refleksji. Ważne jest, by pamiętać o zmarłych, wspominać ich, w jakiś specyficzny sposób z nimi obcować i takie postawy można nazwać duchowością. Życiem duchowym nazywa „pamięć o tych dawnych członkach rodziny czy przyjaciołach". Uznaje, że śmierć nagła jest dobra, ale przez to jednocześnie trudna dla bliskich, więc „chyba nie ma dobrej śmierci". A po śmierci nic nie będzie, nie wyobraża sobie życia po śmierci. Nie robi żadnych dyspozycji odnośnie spadku czy pochówku.

Strategie radzenia sobie z troskami

Z całą pewnością narrator czuje lęk przed konfrontacją z troskami ostatecznymi. Wypieranie myśli związanych ze skończonością jest najsilniejszym mechanizmem, jaki stosuje narrator: „nie myślę o tym, ja o tym nie myślę". W wielu sytuacjach trudnych usiłuje minimalizować powagę, także podczas wywiadu próbuje trudne kwestie obrócić w żart, co pozwala ominąć problem. Do wszelkich trudności stara się podejść z dystansem i dowcipem. Żartuje nawet w sytuacjach najbardziej poważnych, jest to swoisty sposób radzenia sobie z problemami – jest tego świadomy i akceptuje taką postawę, uważa ją za najlepszą z możliwych. Byciem z innymi kompensuje sobie brak kontaktu z bliskimi, będąc wśród dzieci i młodzieży w szkole, czuje się „jakby był w rodzinie".

4. *Żyję dniem dzisiejszym* – Matylda, kobieta zamknięta w sobie

Narratorka skończyła 71. rok życia. Ma **średnie wykształcenie**, a obecnie jest na emeryturze. Jest wdową, ma jedną córkę i jednego wnuka.

Jest radosną kobietą, a wydarzeniem granicznym, które sprawia, że cieszy się obecnym życiem, jest bliskość śmierci, której niedawno doświadczyła. Przez to docenia każdy dzień. Podczas wywiadu unikała głębszej refleksji, odpowiedzi były zazwyczaj krótkie, proste i płytkie. W przeszłości była mocno zaangażowana w pracę i musiała godzić obowiązki rodzinne z zadaniami zawodowymi. Często zmieniała pracę i zawód, ma wiele sukcesów na polu zawodowym. Pozytywnie ocenia swój związek małżeński, mąż był „przyzwoity". Zawsze była w związku stroną „inicjatywną". Teraz mieszka sama.

Starość

Starość jest dla niej radością i darem, bo już kilka lat temu była bliska śmierci, dlatego teraz jest jej „wesoło i dobrze". Odczuwa już pewne dolegliwości, wszystko dzieje się wolniej, ale ciągle ma „kiełbie we

łbie". Jest radosna i cieszy się „normalnym życiem". Starość nie jest uciążliwa, dopóki można samodzielnie funkcjonować. Jej samopoczucie jest często uzależnione od pogody. Raz jest wesoło, a raz smutno, ma zmienne nastroje. Chętnie wychodzi z domu i spotyka się z ludźmi. Jest niezależna, spokojna, wolna, nic nie musi, cieszy ją brak obowiązków. Teraz nawet „kasą dysponuje sama". Ze starością jest „zupełnie pogodzona", ale nie myśli o przemijaniu, wykorzystuje drugą szansę daną jej przez życie i stara się „nie narzekać". Jest aktywna edukacyjnie, korzysta z Internetu i dużo czyta, lubi żartować. Starość kojarzy się narratorce z wolnością i swobodą.

Relacje z innymi i samotność

Czuje się zaopiekowana, bo bliscy są bardzo chętni do wsparcia, czasem nawet jest to uciążliwe. Ma też bardzo przyjaznych sąsiadów. Teraz jest jeszcze samowystarczalna, radzi sobie ze wszystkim: „jestem samodzielna na 110%". Ma przyjaciół sprzed lat, a także kilkoro niedawno poznanych znajomych, choć ostatnio nie zawiązuje już nowych znajomości, bo „są te same, jeszcze ostatnie, to od 78. roku mam dwie koleżanki, blisko i jak skończyłam teraz siedemdziesiątkę, to też się tam zaprzyjaźniłam z dyrektorką i koleżanką też, mam taką na równoległym stanowisku i do dnia dzisiejszego bardzo dobrze ze sobą żyjemy". To jest jej zawężony krąg bliskich znajomych. Nie widzi w najbliższym środowisku nikogo, z kim mogłaby nawiązać teraz bliższe relacje. Ludzie wokół niej są złośliwi, ciągle krytykują. A pani Matylda chce być sobą i nie chce się zmieniać dla innych. Kontakty z rówieśnikami, spoza najbliższego kręgu, męczą ją, dlatego niejednokrotnie ma dość i nie chce jej się wychodzić do ludzi. Jednakże robi to, by po prostu „wyjść z domu".

Nigdy nie czuła się samotna, jednakże jest bardzo zła na męża, że ją zostawił. Czułaby się lepiej, gdyby był przy niej. Lubi czasami być sama, ale nie jest to łatwe. Według pani Matyldy ludzie samotni często myślą o samobójstwie, użalają się nad sobą, a ona jest daleka od tego. „Myśli samobójcze? Płacz nad sobą? Nigdy!".

Bilans i sens życia

Głębokie refleksje nad tym, co minęło, nie są jej potrzebne, nie mają żadnego sensu. „Ale po co? Kiedyś chciałam tak pomyśleć, ale nie widzę sensu, usiądę i będę płakała nad tym, że jakiś ruch zrobiłam w życiu? Nie!". Dlatego też trudno jest jej powiedzieć o porażkach – nie ma ich. Jedyne, co by w życiu zmieniła, to mieszkanie, które powinno być na niższym piętrze. Porównuje się do innych i na tym tle wydaje jej się, że wypada dobrze. „Ludzie mają gorzej". Do sukcesów może zali-

czyć, prócz wychowania córki, osiągnięcia zawodowe i wierność postaw, co pozwala jej dzisiaj chodzić z podniesioną głową. Jej głównym osiągnięciem życiowym jest wykształcenie córki i wnuka. „Moja córka i mój wnuczek to dwa sukcesy". Rozmowa z narratorką na tematy osobiste, głębsze jest trudna, odpowiada krótko i wydaje się, że stara się „spłycić" temat. Zapytana o sens życia odpowiada: „nie mam czasu nad pierdołami myśleć". Żyje dniem dzisiejszym i jak twierdzi: czyta, ogląda telewizję, ale nie wraca myślami do przeszłości i nie planuje przyszłości, czemu jednak zaprzecza w późniejszych wypowiedziach. Sensem życia jest dla niej właśnie dzień dzisiejszy. Nie ma porażek. Wspomina o problemach z alkoholem, ale poradziła sobie – „nie miałam nic złamane, nie ma porażek. Operację to miałam tylko laparoskop na woreczku, no co ja będę narzekała, ludzie mi zazdroszczą chyba?".

Cierpienie i śmierć

Cierpienie kojarzy jej się jedynie ze stratą męża, z którym przeżyła 50 lat i bardzo cierpiała po jego śmierci. „Ale to najwięcej, to mój mąż mi zrobił krzywdę w życiu, że odszedł, no tak...". Dużo wtedy płakała, wspierała ją koleżanka. Cierpienie może mieć sens, zmusza do myślenia, dlatego chodzi często na cmentarz i pali świeczkę, „tyle mogę zrobić". O zmarłym mężu myśli codziennie. Zdarza się, że płacze, a napięcie rozładowuje pracą. Czasami jednak myśli o śmierci, że jest nieunikniona i sprawiedliwa: „wszyscy musimy umrzeć. Trzeba sobie to po prostu wbić w zakute głowy i koniec!". Chciałaby jeszcze pożyć, ale jeśli byłaby potrzeba, to jest gotowa na eutanazję, gdyż nie wyobraża sobie cierpieć. Jak ma przyjść śmierć, to szybko, bez asysty bliskich – „niech mi dadzą spokój". W ogóle, to trudniejsze od rozłąki z bliskimi jest dla niej zaakceptowanie utraty przyrody wokół siebie. Po śmierci chce być spalona, a na pogrzebie ma być muzyka rockowa i żadnych ceremonii.

Życie duchowe

Jeździ często na cmentarz i tam rozmyśla, jest tam stosowna atmosfera. Rzadko się modli, rozmyśla też o historiach innych ludzi. Życiem duchowym nazywa właśnie rozmyślanie o innych, o zmarłych członkach rodziny, a także wspomnienia wydarzeń z przeszłości. Sporadycznie chodzi do kościoła – „nie nadużywałam nigdy tego".

Strategie radzenia sobie z troskami

W bilansie życia stosuje porównania do innych. Z pewnością spojrzenie na dzisiejsze życie zmieniła niedawna sytuacja bliskości własnej śmierci. Problemem są dla niej troski ostateczne, dlatego o trudnych sprawach natury egzystencjalnej nie myśli, wypiera je – to jest jej spo-

sób. Nie planuje przyszłości, żyje teraźniejszością. Płacze i pracuje, kiedy cierpi, to jej najbardziej pomaga.

5. *Nie nudzę się ze sobą* – Alina, kobieta nieczekająca na starość

Pani Alina skończyła 67 lat i jest od kilku lat na emeryturze. Mieszka z mężem, ma dwoje samodzielnych dzieci i jedną wnuczkę. Ma wyższe wykształcenie i jest słuchaczką uniwersytetu trzeciego wieku. Kobieta jest raczej zamknięta, pewna siebie, o niektórych tematach mówi niechętnie, w większości jej wypowiedzi jest radość, wynikająca z pozytywnego nastawienia do życia.

Narratorka ma bardzo miłe wspomnienia z lat dzieciństwa i wczesnej młodości. Edukacja we wczesnych latach naznaczona była dyscypliną, rygorem, co narratorka wspomina ze zrozumieniem, podziwem, a nawet rozrzewnieniem. Była i jest optymistką. Najwięcej podziwu wzbudzali bardzo opiekuńczy rodzice. Autorytetami byli dla niej także jej nauczyciele z dzieciństwa. Później doświadczyła porażki w zakresie kontynuacji kształcenia w szkolnictwie wyższym przez nieudany start na wybrany kierunek studiów. Było to wielkie rozczarowanie i zmusiło panią Alinę do zmiany decyzji o kierunku studiów. Praca zawodowa dawała jej początkowo bardzo dużo satysfakcji, ale pod koniec aktywności zawodowej miała problemy z pracodawcą i nie czuła się już dobrze w swoim miejscu pracy, stąd decyzja o wcześniejszej emeryturze.

Starość

Pochodzi z rodziny długowiecznej i wydaje się, że ten fakt pozwala jej myśleć o sobie jak o wiele młodszej osobie. Protoplaści są dla niej wzorem starzenia się, żyli długo i starzeli się z godnością. Narratorka jest aktywna na wielu płaszczyznach, pracowała także dorywczo na emeryturze. Twierdzi, że trzeba stale coś robić, być aktywnym, żeby czuć się młodo, „trzeba mieć też i to zdrowie, powiedzmy, i ten sprawny umysł, to wtedy nie można chyba mówić o starości. No, fakt, że twarz się zmienia, włosy się zmieniają, no, figura się zmienia, ale duch się nie zmienia, no". Starość ma jednoznacznie zabarwienie pejoratywne. Zresztą, starość zaczyna się, gdy pojawiają się dolegliwości. Dlatego jest aktywna i pełna pomysłów. Można w ogóle nie być starym, jeśli się dba o swoją kondycję fizyczną i psychiczną. Obecny czas jest dla pani Aliny naznaczony wolnością, swobodą, co sprawia, że nie czuje presji, przymusu robienia czegokolwiek. Wyróżnia się dużą aktywnością w wielu obszarach, szczególnie edukacyjnym, gdyż ma wiele jeszcze do zrobienia. Lubi prace manualne, czyta, rozwiązuje krzyżówki,

zajęła się też historią rodziny, tworzeniem drzewa genealogicznego i spisywaniem historii rodzinnych. Zawsze potrafi znaleźć dla siebie wartościowe zajęcie, „i nie są to zajęcia typu telewizor czy komputer i przeglądanie jakiegoś «plotka»". W wypowiedziach narratorki dostrzec można pewnego rodzaju życzeniowe myślenie o zdrowiu i długowieczności. Obawia się chorób, które mogą ją unieruchomić. Oburza się, gdy dostaje sygnały z zewnątrz sugerujące, że jest w wieku senioralnym. Jest przekonana, że to, jaka będzie starość człowieka, zależy głównie od niego samego.

Relacje z innymi i samotność

Zawsze miała małe, ograniczone grono przyjaciół, i tak jest też teraz. Nic się nie zmieniło. Potrafiła i potrafi nadal dostosować się do grupy. Jednakże tylko nieliczni są obdarowani przez narratorkę zaufaniem i swobodą relacji: „nie jestem taka wylewna". Nie czuje się samotna – „nie znam tego uczucia", bo potrafi sobie czas wypełnić. Wydaje jej się, że zawsze będzie sprawna i nie potrzebuje wsparcia od innych, poza tym jest „minimalistką" i jeśli sama sobie nie pomoże, to nikt inny tego nie zrobi, musi sobie dać radę ze wszystkim, tak jest najlepiej. „Wywnętrzanie się przed kimś" nie wchodzi więc w grę.

Bilans i sens życia

Wybór kierunku studiów był zdecydowanie niewłaściwy, ale dzięki studiom otrzymała dobrą pracę, która dawała stabilizację. Jednakże nigdy wykonywany zawód jej nie satysfakcjonował. Czasami poddaje się refleksji i wspomnieniom, najczęściej pod wpływem jakichś wydarzeń – „ale staram się zachować w pamięci tylko te miłe wspomnienia". Nie ma sensu „rozpamiętywać" tych złych. Próbuje uczyć się z własnej biografii oraz nie popełniać błędów swoich i innych, a także stawać się coraz lepsza. Jej sukcesem życiowym było skończenie wymagających studiów, choć z perspektywy czasu twierdzi, że nie podjęłaby się raz jeszcze trudu studiowania na tym kierunku. Za wielki sukces przypisuje sobie osiągnięcia edukacyjne dzieci. Natomiast trudno jej nazwać porażkę życiową, wymienia jedynie naukę w szkole średniej i choroby jako trudności, choć nie można ich nazwać porażkami. Obecnie sensem życia jest „wnusia" i aktywne życie, realizowanie się: „no, trochę rzeczy do poznania mam i do zrobienia też", dlatego planuje daleko w przyszłość wiele działań.

Cierpienie i śmierć

Jej troskami są raczej sprawy o charakterze globalnym. Martwi się rozwojem terroryzmu na świecie. Cierpienie, poza fizycznym, ma

charakter duchowy, to głównie straty biskich osób. Bardzo przeżywa śmierć bliskich, ale próbuje się dystansować i jak najszybciej „się uporać", bo cierpienie raczej w żadnej formie nie ma sensu. Trudno jej zaakceptować stratę bliskich, przyrody, Polski, a to się wiąże z wizją własnej śmierci. O swojej śmierci stara się nie myśleć: „wolałabym, żeby to się odciągnęło w czasie, niż przybliżyło", nie chce być świadoma swojego odejścia z tego świata, a najbardziej obawia się bólu. W innym miejscu mówi, że umierać wolałaby wśród bliskich i będąc pogodzona ze światem i Bogiem. Nie spisała testamentu. Ma nadzieję, że po śmierci będzie „w jakiś tam sposób egzystować" i posiadać świadomość. W rozmowie próbuje temat śmierci trywializować, zastanawia się, czy po śmierci „stanie się dżdżownicą". Dobrze umierają ci, którzy są pogodzeni, mają dobry bilans i nie cierpią, a najgorszą śmiercią jest samobójstwo.

Życie duchowe

Duchowość utożsamia głównie z religijnością. Jest osobą wierzącą, chodzi do kościoła, ale nie „spełnia wszystkich narzuconych reguł fanatycznie". Po dobrej mszy czuje się „wypoczęta duchowo". Ma poczucie obcowania ze zmarłymi. Wierzy, że jej najbliższa w życiu osoba, czyli babcia jest jej stale pomocna: „ona nade mną czuwa, czuję jej obecność". Samo wyobrażenie życia po życiu ma wręcz bajkowe. Stara się nie zagłębiać w rozmyślania o skończoności i o przemijaniu w ogóle. Rozwój duchowości widzi także w swoim udziale w zajęciach UTW. Uczyć się, poznawać kultury, języki, obyczaje, religie to forma duchowości.

Strategie radzenia sobie z troskami

Narratorka korzysta z wielu mechanizmów radzenia sobie z trudami. Wyklucza wsparcie innych. Innym razem ucieka od problemów ostatecznych i próbuje zapomnieć, wyprzeć, zlekceważyć myśli egzystencjalne, trywializować. Wykorzystuje także jako formę obrony „myślenie życzeniowe". Czasami stawia czoło przeciwnościom, trudom życia oraz troskom i jak przekonuje, stara się sama rozwiązywać dylematy, podchodząc do problemu z wielu stron.

6. *Bardzo mi dobrze teraz na tym świecie* – Wiesław, mężczyzna poszukujący szczęścia

Pan Wiesław ukończył 71 lat. Jest żonaty i ma jedną córkę. Posiada wyższe wykształcenie. Na emeryturze przebywa od 6 lat. Wykonywał w przeszłości wiele zawodów, jednakże żaden nie sprawiał mu satysfakcji.

Starość

Starość jest zjawiskiem naturalnym. To biologiczny proces i „raczej stan umysłu niż stan rzeczy". Starymi ludźmi można nazwać tych, którzy pogodzili się ze starością i czekają już na śmierć. Są zależni i niczego nie potrzebują. Narrator obecnie docenia wolność, swobodę, możliwość dysponowania swoim czasem. Może nie tylko angażować się w nowe działania, ale także rezygnować z czegoś, co mu nie odpowiada. Jest szczęśliwy – „bardzo dobrze jest mi teraz na tym świecie". Niedogodnościami tego czasu są pojawiające się schorzenia. Obawia się niepełnosprawności, która może zmienić całe życie. Ważne dla niego jest życie kulturalne, przyroda i działanie na rzecz innych. Jest uczestnikiem UTW i wykorzystuje kontakty tam nawiązywane do angażowania się w inne aktywności. Szczególnie ceni sobie działania na rzecz dzieci, „bo największym tutaj sensem w tym programie moim jest to, że widzę zmiany w zachowaniu tych dzieci". Przywiązuje wagę także do wartości materialnych. Najbardziej obawia się utraty sprawności fizycznej. Pomimo wielkiego zaangażowania w wiele spraw widzi potrzebę powolnego wycofywania się. „Chciałbym troszkę zwolnić".

Relacje z innymi i samotność

Pan Wiesław ceni kontakty rodzinne, „chodzi o to, żeby po prostu czerpać radość również z tego, że się patrzy na rozwój dzieci, wnuków, w pewnym sensie ma się też trochę kontroli nad tym, chociaż bardzo mało już". Lubi czasami być sam, natomiast „w samotności się źle czuje". Nie oczekuje wsparcia od innych, tylko obecności. Świetnie czuje się wśród młodych: „kontakty z ludźmi – to jest mi bardzo potrzebne". Kiedyś był bardziej zamknięty, a teraz lubi towarzystwo: „jakoś bardziej się otworzyłem (...) na ludzi". Ważne są także relacje z wieloletnimi znajomymi. Zdaje sobie jednak sprawę, że samotność może być też wyborem i jest komuś z nią dobrze, ale najgorzej jest, gdy pragnie się kontaktu z drugą osobą, który jest niemożliwy.

Bilans i sens życia

Narrator dokonuje sporadycznie przeglądu swojego życia, najczęściej wtedy gdy sytuacja do tego zmusi. Ma świadomość tego, że czas ucieka i jest coraz starszy. „Co ja tutaj robię jeszcze na tym świecie?". Trudno mu się mówi o sukcesach i porażkach, gdyż trudno jest mu je zdefiniować. Jednakże ma świadomość, że nie wszystko w życiu wyszło: „powinienem nawet sobie czas w jakiś sposób inny ułożyć". Nie ma sukcesów finansowych, z pewnością bardzo jest niezadowolony ze swojej kariery zawodowej. Obecnie dostrzega małe porażki „na każdym kroku", ale trudno je określić mianem życiowych porażek. Dumny jest z kontak-

tów w innymi osobami, czasami bardzo długotrwałych, oraz z tego, że został doceniony za swoją działalność społeczną, która teraz jest celem jego życia i jest w nią mocno zaangażowany także emocjonalnie. Dzięki pracy na rzecz innych czuje się bardziej dowartościowany. Pomaganie dzieciom nazywa sensem swojego życia. Obecnym celem też jest zachować jak najdłużej sprawność. Za sukces uzna też dożycie „sędziwego wieku" i zrobi wszystko, by go osiągnąć. Żałuje, że wcześniej nie podróżował.

Cierpienie i śmierć

O cierpieniu mówi wiele, o tym, jakie są rodzaje cierpienia, ale zawsze odnosi je do innych ludzi. Sam nie doświadczał i nie doświadcza cierpienia. Obecnie nie ma nawet „trudnych sytuacji", wspomina natomiast cierpienie spowodowane zawodem miłosnym w młodości i stratami bliskich. Na cierpienie patrzy przez pryzmat swojej pracy na rzecz dzieci z domu dziecka. Ich sytuacja jest cierpieniem, bo są opuszczone przez rodziców. Sam cierpi, patrząc na taki stan rzeczy. Cierpienie może uszlachetniać i czynić wrażliwszym. Boi się śmierci pełnej cierpienia i trudno jest mu pogodzić się z tym, że świat będzie dalej trwał, ale bez niego, choć jest świadomy, że to naturalna kolej rzeczy. Ma doświadczenia ze śmiercią innych, był ich świadkiem, ale o samym umieraniu nie myśli, nie wyobraża sobie samego siebie w takiej sytuacji, jest tylko pewien, że po śmierci niczego już nie ma – „stanę się częścią atmosfery i przyrody". Ale ta myśl jest daleka, w jego wypowiedziach dostrzec można pewnego rodzaju formę zaklinania rzeczywistości. Skończył 71 lat i jakby docierało właśnie do niego, że już „przeszło połowa życia" za nim, w żartach zaprzecza swojej skończoności. Na śmierć można spojrzeć pozytywnie, gdy uwalnia ona osobę chorą i jej najbliższych od trudów życia. Najtrudniej w wizji własnej śmiertelności zaakceptować to, że nie będzie się uczestniczyło w ciekawych wydarzeniach, ominie człowieka wiele rodzinnych zdarzeń.

Życie duchowe

Trudno jest mu pogodzić się z upływem czasu: „żal mi jest trochę, no, biegu lat. Za szybko ten czas biegnie". Nie myśli o przemijaniu i sprawach ostatecznych, chyba że sytuacja go do tego zmusza. Nazywa siebie agnostykiem – nie wie, czy Bóg istnieje, ale czasem z nim rozmawia „bez pośredników". Duchowość rozumie jako pewien stan jedności z kulturą i innymi ludźmi, ale też jako refleksję o ważnych sprawach. Z duchowością kojarzy mu się także kontakt z przyrodą: „myślę, jest takim przeżyciem duchowym żal zabicia nawet muchy, mimo że, no, na dobrą sprawę, to skoro ona jest, no, to dlaczego ją nagle tutaj roz-

płaszczać na ścianie?". Podziwia ludzi prawdziwie religijnych, ale sam nie jest w stanie się tak zaangażować: „(...) i widać było, że się modli, że on potrzebuje tego kontaktu akurat może w takim momencie. I to, że tak powiem, u tego człowieka to ja doceniam. Bo on potrzebuje takiego kontaktu".

Strategie radzenia sobie z troskami

Panu Wiesławowi trudno jest pogodzić się z upływem czasu, ale akceptuje swoją starość. Czuje się dobrze, i to go uprawnia do tego, by nie myśleć o starzeniu się, przemijaniu. Uruchamia magiczne myślenie o swojej długowieczności. „Na pewno minęło się tę połowę, tak? 140 lat chyba nikt jeszcze nie dożył na tym świecie". Przebywać z innymi, angażować się w ich życie, np. pomagając innym, jest jego główną strategią radzenia sobie z troskami egzystencjalnymi. Poza tym trzeba cieszyć się życiem, być stale aktywnym i samodzielnym, a troski ostateczne odkładać na później.

7. *Ja jeszcze cały czas chcę się rozwijać* – Irena, kobieta spełniająca się

Najmłodsza z uczestniczek wywiadów ukończyła 61. rok życia. Jest mężatką i ma jednego syna. Ma wyższe wykształcenie, a na emeryturze przebywa od 3 lat. Niechętnie zakończyła działalność zawodową, długo zwlekała z decyzją, gdyż była bardzo zadowolona ze swojej pracy. Wcześniej się już przygotowywała na to, że po przejściu na emeryturę będzie potrzebowała przestrzeni do działania. W młodości odczuwała spory dyskomfort mieszkania z własną matką, ale trudno było się uniezależnić. Rozważała emigrację w czasach socjalistycznych, bo niełatwo było przetrwać, a koleżanki migrowały i zachęcały do tego.

Starość

Narratorka obawia się starości, trudno jest jej zaakceptować ją, ale jest też świadoma, że obecnie jest dopiero na progu starości. Boi się także niedołężności, swojej zależności od obcych i bliskich: „no, boleję nad tym, że czas ucieka". Obecnie stara się być bardzo aktywna edukacyjnie i chętnie udziela się towarzysko. Jest gotowa na zmiany, by czerpać więcej satysfakcji w życiu. Chciałaby się zrealizować w roli babci, ale jeszcze nie ma wnuków. Bardzo nad tym boleje, obawia się, że nigdy nie będzie mogła tego doświadczyć. Obawia się też sytuacji finansowej w przyszłości. Dba o siebie, bo ceni zdrowie, jej pasją jest gotowanie. Ciągle podejmuje nowe wyzwania i mierzy się z trudami rzeczywistości: nowymi mediami czy samochodem – „nie można się poddać!". Jest

słuchaczką UTW, uczy się języka obcego. Podejmuje działania, które mają odroczyć nadchodzące zmiany. Jest gotowa i chętna na zmiany. W starości trzeba być bardziej układnym i dobrze współżyć z innymi. Dopóki jest sprawna fizycznie, to daje sobie sama radę, ale obawia się, że kiedyś będzie mniej sprawna. Dlatego też mocno dba o siebie. „Denerwuje" ją, jak ktoś ustępuje jej miejsca w komunikacji miejskiej. Obecnie jest zadowolona z życia: „no, zgrzeszyłabym, żebym powiedziała, że w tej chwili mi czegoś brakuje, nie, nie".

Relacje z innymi i samotność

Kontakty ze znajomymi się zawęziły po przejściu na emeryturę. W dodatku pani Irena nie nawiązuje łatwo nowych znajomości, choć twierdzi, że jest „otwarta", więc życie towarzyskie ulega stopniowej redukcji. Dobrze mieć wnuki na starość, bo one dają szczęście, niestety pani Irena podkreśla stale ich brak. Czeka, aż syn założy rodzinę – bardzo by tego chciała. Nie czuje się w jakikolwiek sposób samotna, choć boi się osamotnienia. Najtrudniejsze jest osamotnienie, gdy wszyscy bliscy pozostawiają człowieka całkowicie samego. „Ja wiem, że są tacy ludzie, najczęściej kończy się to chorobą, i to jest, mi się wydaje, podłoże ma chyba jakieś chorobowe, które może się pogłębiać (...)". Obawia się, że zostanie sama i jej starość przez to będzie trudniejsza, bo niespokojna. Osamotnienie wynika często z braku zrozumienia drugiej osoby. „Zdrowy człowiek nie powinien być samotny". Jednakże na razie żadnego wsparcia nie potrzebuje i nie oczekuje. Wszelkie bieżące problemy rozwiązuje wraz z mężem. Nie potrzebuje innej pomocy.

Bilans i sens życia

Miała wiele możliwości w życiu i z rozmysłem podejmowała decyzje. Jest świadoma konsekwencji swoich decyzji z przeszłości i nie żałuje ich. Choć jedynie niewykorzystana możliwość emigracji pozostawia wątpliwości co do poprawności jej wyboru. Czasami robi bilans życia: „każdy, mi się wydaje, myśli w pewnym momencie, czy w związku, zwłaszcza jak sytuacja w kraju się zmienia, czy ta głęboka komuna u nas, czy sprawy polityczne, to co się dzieje, jaki to ma wpływ na naszą... czy my się z tym zgadzamy, z tą polityką, z ustrojem...". Choć narratorka wiele mówi o trudnościach w związku, to życie małżeńskie uznaje za dobre. Przypisuje to w dużej mierze swoim umiejętnościom dostosowania się. Swoje małżeństwo w końcu uważa za sukces życiowy i ma jeszcze zamiar nad małżonkiem „popracować". Trudy pożycia małżeńskiego przekuwa więc w sukces, akceptując wady męża. Pomimo problemów trwa w związku. Oczekiwałaby jednak więcej wsparcia i czułości od męża – te trudy uznaje właśnie za porażkę. Jest też dum-

na ze swojego zaangażowania w UTW. Większych sukcesów w swoim życiu zawodowym nie widzi, ale też nigdy specjalnie nie dążyła do ich osiągania. Problemem jest nieustabilizowane życie syna, nie daje jej to spokoju. Widzi też w tej sytuacji swój udział – „myślę sobie, gdzie ja popełniłam błąd?". Przypisuje sobie zbytnie przywiązanie syna do siebie, co nie pozwala mu na znalezienie sobie kobiety życia. Jednakże oczekiwania wobec syna wiążą się też z jej oczekiwaniami wobec spełnienia się w roli babci. Cel życia stale się zmienia, „na każdym etapie życia oczekuje się czegoś jeszcze". Trudno jest określić sens życia pani Irenie, można przyjąć, że jest to w tym momencie dążenie do własnego rozwoju.

Cierpienie i śmierć

Narratorka nie ma doświadczenia z własnym cierpieniem, ale w pracy społecznej stale pomaga ludziom cierpiącym. Ludzie cierpią z powodu nieudanej miłości czy ciężkich chorób. Jak poradzą sobie z trudami, to mogą być lepsi, bo cierpienie uszlachetnia. Sama cierpi z powodu zmian, jakie dokonują się w kraju, choć czuje się jednocześnie całkowicie bezradna. O śmierci stara się nie myśleć, ale przemyślała już i ustaliła z bliskimi ważne kwestie związane ze śmiercią, pochówkiem, spadkiem itp. Śmierć jest naturalnym zjawiskiem, jest trudna do akceptacji, ale jednak może uwolnić od cierpienia i wtedy jest łatwiejsza do zaakceptowania. Umieranie w cierpieniu jest najgorsze, najlepiej umrzeć szybko i bezboleśnie. Narratorka opowiada dużo o fenomenie śmierci, opierając się głównie na przeczytanej literaturze, natomiast o własnej śmierci stanowczo nie chce rozmawiać.

Życie duchowe

Pani Irena twierdzi, że w obszarze wartości nic się nie zmienia na starość, choć dodaje, że zmienia się tryb życia, a człowiek koncentruje się na ważniejszych sprawach. O sprawach ostatecznych stara się nie myśleć, bo jest to bardzo bolesne i trudne. Ale czasami jak zasypia, to przychodzą różne myśli. Najbardziej boi się nicości, pustki, ta myśl niszczy wszystko, jest druzgocąca: „(...) i ta nicość, jakoś tak, ale to w głębi tam gdzieś wtedy czuję, że pustka i nic, nic, kompletnie nic...". Należy wtedy tę myśl odrzucić, zresztą ma nadzieję, „że zostanie wskrzeszona". Wierzy, że „coś jest, ale nie wiadomo co". Duchowość rozmówczyni jednoznacznie kojarzy z religijnością. Ale do kościoła chodzi rzadko. Chciałaby być bardziej wierząca i religijna. Chciałaby wierzyć, że jest życie pozagrobowe, ale jest to trudne i boi się, że nie ma życia pozagrobowego. „Trzeba być porządnym człowiekiem – bez względu na wyznawaną wiarę, wtedy uzyska się zbawienie". Trudno

jest jej zaakceptować fakt, że życie będzie się toczyło dalej, a ona nie będzie już miała wpływu na wszystko, co się będzie działo. Życie duchowe to także wartości, które wyznaje. Jednakże z wypowiedzi narratorki wynika, że duchowość utożsamia ona z mądrością, którą można realizować poprzez czytelnictwo, udział w kulturze, własny rozwój – „to tak, jak w niektórych kulturach, że osoba starsza uznawana jest za tą mądrzejszą".

Strategie radzenia sobie z troskami

Narratorka radzi sobie czasem z problemami, unikając konfrontacji z nimi, ale najczęściej przez znalezienie sobie innego zajęcia i zaangażowanie się w nie. Z niektórymi problemami próbuje się zmierzyć. Nie szuka pomocy u nikogo, sama lub z mężem radzi sobie na bieżąco z wszystkimi troskami.

8. *Nic mi nie brakuje* – Katarzyna, kobieta ciesząca się życiem

Pani Katarzyna jest 65-letnią emerytką. Posiada wyższe wykształcenie. Jest mężatką i ma jedną córkę oraz dwoje wnucząt.

Pochodzi ze wsi i zawsze chciała przeprowadzić się do miasta. Dorosłość spędziła w mieście, a teraz, będąc na emeryturze, znowu przeniosła się na obrzeża miasta. Życia zawodowego nie wspomina dobrze, gdyż cierpiała na tym najbardziej rodzina, a przede wszystkim córka. „Jak dzisiaj o tym pomyślę, to aż mi się płakać chce". Ze względu na brak satysfakcji z pracy przeszła na wcześniejszą emeryturę. Poprzednie etapy życia nie wydają się pani Katarzynie tak atrakcyjne jak obecny.

Starość

Narratorka jest obecnie szczęśliwą kobietą. Angażuje się w pracę na rzecz swojej córki i jej rodziny. Pomaganie im wypełnia jej i mężowi życie, a przy okazji daje dużo satysfakcji. Opowiadając o swojej rodzinie, kończy słowami: „prawie raj". Choć chciałaby być młodsza, to jest ze swoim wiekiem pogodzona, poczucie szczęścia daje jej zaangażowanie w pomaganie córce. Wydaje się zaskoczona pytaniem o starość. Nie czuje się staro, nie widzi jakichś istotnych zmian w swoim życiu, które by świadczyły o starości, tym bardziej że na emeryturę przeszła bardzo wcześnie. W ogóle nigdy nie myślała o swojej starości. Nie myśli o sobie jak o osobie starej, może też dlatego że, jak twierdzi, nie jest zbyt refleksyjna. Nie myśli o przeszłości, żyje dniem dzisiejszym. „Tak w środku to się tego nie odczuwa, no, bo co, nadal jestem tą samą dziewczyną, ale jak się przejrzę, to nieraz aż strach". Ceni sobie w okre-

sie, w którym teraz się znajduje, przede wszystkim spokój, brak obowiązków i dużo wolnego czasu, który potrafi spożytkować. Ten próg starości, który przekroczyła, wydaje się dla narratorki najlepszym okresem życia, zwykła codzienność sprawia jej dużo radości. Uczestniczy regularnie w zajęciach UTW. Lubi prace w ogrodzie, pomaganie wnukom w zadaniach domowych i zabawę z nimi. Teraz ma też czas dla siebie, który spędza przy komputerze czy telewizorze – „nic mi nie brakuje". Akceptacja oznak starości jest dla pani Katarzyny wyzwaniem. Kobiecie trudno jest pogodzić się ze zmianami, „po prostu ciało jest teraz brzydkie". Nie podoba się sobie wizualnie. W codzienności zapomina o swoim wieku i wyglądzie, to lustro sprawia, że powracają myśli o przemijaniu i lęk o przyszłość. Problemem nie jest stan, w jakim jest, ale świadomość przemijania i wyobrażenie tego, co nastąpi, „są plusy i minusy – jak ze wszystkim".

Relacje z innymi i samotność

Narratorka ma dobre relacje nie tylko z rodziną, ale także z sąsiadami, jak też ze znajomymi rówieśnikami, choć wielu z nich już zmarło, w dodatku dużo młodszych od niej. Uczestniczy też w zajęciach UTW, często spędza czas ze znajomymi swojej córki, i te kontakty jej w zupełności wystarczają. Nie czuje się samotna, to uczucie jest dla niej „absolutnie nieznane", choć czasami lubi być sama. Relacje z córką i jej rodziną są wyjątkowo bliskie, spędzają dużo czasu razem, pomagają sobie nawzajem, często organizują wspólne spotkania. „Miałam i mam kontakty z młodymi ludźmi i nie czuję jakiejś zmiany". Nie potrzebuje pomocy, ale bliskość córki sprawia, że czuje się pewniej.

Bilans i sens życia

Nie bilansuje życia, bo nie czuje jeszcze takiej potrzeby. Jest zadowolona ze swojego życia – „uważam swoje życie za udane". Twierdzi, że porównując się do swoich rówieśników, może uznać, iż w zasadzie w każdym obszarze życia miała „lepiej od innych". Może dlatego że zawsze było dobrze, to nie czuła potrzeby bilansowania. „Nie ma co tu przemyśliwać, po co to wracać?". Uznaje, że trzeba cieszyć się z tego, co jest i „żyć dniem dzisiejszym". Z pewnością największym sukcesem narratorki jest rodzina, która też daje wiele szczęścia. I to codzienność z rodziną jest sensem życia, „sensem jest każdy dzień, no... taka codzienność, spokój i luz". Narratorka chwali się też wieloma podróżami, nawet bardzo dalekimi. Jest dumna ze swego wykształcenia i pracy zawodowej. Pojawiają się w wypowiedzi także życiowe porażki – to relacje z ojcem i siostrą. W przypadku ojca, chodzi o brak odwiedzin, gdy ten był chory, „nie pojechałam, bo mi się nie chciało po prostu... a ojciec

sobie umarł". Za porażkę uznaje także relacje z siostrą alkoholiczką. Była zaangażowana w pomoc siostrze i jej rodzinie, ale wyrzuca sobie, że zbyt powierzchownie, „trzeba było może jeszcze coś, jakoś inaczej...". Jednak o całościowym zadowoleniu z własnego życia może świadczyć zdanie: „Tak prawdę mówiąc, to ja w swoim życiu bym nic nie zmieniała".

Cierpienie i śmierć

Dla narratorki cierpienie ma wymiar fizyczny – to choroby i ból z nimi związany. Ale „cierpienie to też może być jakaś tęsknota", to ból duszy. Cierpienie raczej nie może mieć sensu. Teraz cieszy się dobrym zdrowiem, ale bardzo boi się, że będzie niepełnosprawna i zależna od bliskich, a nie chciałaby ich obciążać. To byłaby najgorsza starość i śmierć. Konsekwentnie unika myśli o śmierci: „taką mam strategię: mnie to nie dotyczy". I nie ma sensu myśleć o przemijaniu, „szkoda czasu na rozmyślania". Boi się umierania i „tego, co później", a najgorsza jest świadomość braku możliwości działania – życie będzie się dalej toczyć, a nic nie będzie można zrobić, nie będzie można uczestniczyć w życiu najbliższych. Ma jednak nadzieję zobaczyć jeszcze swoje prawnuki.

Życie duchowe

Twierdzi, że nie jest na etapie życia, który obliguje ją do życia duchowego. „Na razie jeszcze nie dojrzałam". Podziwia osoby zaangażowane duchowo, religijne, ale jeśli to możliwe, to odsuwa od siebie refleksje o skończoności. Rozwój duchowy jest przed nią. Obawia się, że głębokie rozmyślanie może doprowadzić do załamania. Duchowość odnajduje w przyrodzie, w życiu rodzinnym. Sama jest niereligijna i po śmierci chce być spalona, wnioskuje, że „pójdzie do piekła", bo nie jest dostatecznie religijna. Liczy jednak na to, że jeszcze się zmieni i może też będzie religijna. Osobom religijnym jest łatwiej, „bo człowiek idzie do Boga, może do raju, więc się nie boi, akceptuje".

Strategie radzenia sobie z troskami

Narratorka nie podejmuje konkretnych działań zmierzających do konfrontacji z problemami ostatecznymi. Porównuje się do innych i szuka w życiu dobrych stron, uważa swoje życie za szczęśliwe. Unika trosk, koncentrując się wyłącznie na dniu dzisiejszym, nie myśląc o przeszłości. Mechanizmami obronnymi są: budowanie długiej perspektywy przyszłościowej, z przenoszeniem pewnych działań zarezerwowanych dla osób starszych na późniejsze lata oraz odsuwaniem myśli o starości, jakby miała jeszcze na nią bardzo dużo czasu.

9. *Nie wiem, co to smutek starości* – Honorata, kobieta zaangażowana

Narratorka ma 77 lat i posiada wyższe wykształcenie. Jest wdową, ma jednego syna. Wydaje się bardzo otwarta i radosna.

Dzieciństwa nie miała łatwego, bo przeżyła je w trudnych wojennych i powojennych czasach, choć uniknęła skrajnie dramatycznych przeżyć. Była jako dziecko bardzo aktywna, uczestniczyła w wielu imprezach sportowych i rekreacyjnych. Z dzieciństwa ma też niechęć do dzieci, którą uzasadnia „podglądactwem kobiety w ciąży", a głównie swojej matki. Od dzieciństwa jest też bardzo samodzielna, gdyż taka była wtedy potrzeba. Jest osobą całe życie niezwykle aktywną na wielu płaszczyznach, a w szczególności edukacyjnej. Stale podnosiła swoje kwalifikacje zawodowe, uczestnicząc w licznych kursach, szkoleniach, warsztatach, studiach. Jak sama stwierdza – lubi się uczyć. Na progu starości była bardzo dobrze sytuowana, bardzo zaangażowana w pracę zawodową, wręcz czuła się „niezbędna".

Starość

Pani Honorata nie czuje się stara, dlatego nie może nic o starości opowiedzieć. Twierdzi, że jest ze starością oswojona, pogodzona i oczekuje jej ze spokojem. Nie boi się jej, a wręcz jak stwierdza: „ja po prostu jakbym czekała na tą starość". Jest bardzo zaangażowana w pracę na rzecz własnego rozwoju i wspierania potrzebujących. Taką postawę zawdzięcza (podkreśla to kilkukrotnie) swojej babci i mamie – kobietom niezwykle aktywnym fizycznie i intelektualnie w życiu codziennym do samego końca „przykład to moja mama, która zmarła w tym roku, (...) w wieku 101 lat i 7 miesięcy i była osobą bardzo dowcipną (...), bardzo interesującą się życiem, nie tylko towarzyskim, ale społecznym". Pani Honorata jest przekonana, że właśnie taki styl życia w starości może być satysfakcjonujący, w przeciwnym razie człowiek „idzie w ten kącik i tak obumiera". Dlatego czyta w kilku językach obcych, obsługuje Internet, słucha muzyki, jest częstym gościem instytucji kulturalnych. Lubi się otaczać ludźmi wykształconymi i być „doinformowana" o tym, co się w świecie dzieje. Starość jest czymś oczywistym jak śmierć, nie jest zła, pod warunkiem, że będzie się zdrowym. Jeśli zdrowie dopisze, to wszystko zależy od samego człowieka – trzeba sobie ją dobrze zagospodarować i wtedy człowiek stary jest „bardziej kompetentny i przygotowany do życia". Problemem może być w zasadzie tylko choroba i różne formy cierpienia. Narratorka dostrzega także, że niektórzy ludzie starzeją się źle, wycofują się, nie mają własnego zdania, są smutni. Ona jest ciągle ciekawa świata i stale realizuje swoje pasje.

Świadoma swoich ograniczeń dokonuje odpowiedzialnych wyborów, optymalizując swoje działania, stale czerpiąc satysfakcję z życia. Wykorzystuje nadarzające się możliwości. Niezwykle ceni sobie obecnie swobodę i brak obowiązków. Czuje się wolna, „że aż strach mówić". Aktywność edukacyjna pomaga jej się realizować, rozwijać i zająć czas czymś konstruktywnym, jest też przygotowaniem do starości. Być aktywnym i pomagać innym jest receptą na dobrą, szczęśliwą starość. Jej jedyne ograniczenia mają charakter finansowy, jest więc szczęśliwa – „nie wiem, co to smutek starości".

Relacje z innymi i samotność

Ma bardzo dobre relacje z ludźmi. Udziela się towarzysko, ma szereg znajomych i szerokie kontakty z rodziną. Chce dawać „z siebie". Nie czuje się samotna, jest „wypełniona sobą". Często jest sama, także w średniej dorosłości była sama, ale nigdy nie czuła się samotna, bo zawsze ma wiele do zrobienia. Chętnie czyta, słucha radia, ogląda programy telewizyjne – nie potrzebuje do tego ludzi. Nie doświadcza osamotnienia, choć kiedyś czuła „smutek egzystencjalny", który był konsekwencją odrzucenia i skrzywdzenia. Nie potrzebuje oparcia w innych osobach: „nie jestem tym takim bluszczem, nie jestem bluszczem". Nigdy nie potrzebowała pomocy i dzisiaj też jest ostrożna. Odrzuca wręcz możliwość wsparcia ze strony innych, nie potrzebuje „pocieszaczy". Stara się sama poradzić w sytuacjach kryzysowych, jak stwierdza, jest „jak zwierzę", i to „ten atawizm, który jest we mnie, daje mi tą siłę". Czasami potrzebuje samotności, by sobie przemyśleć sprawy, wtedy szuka spokoju i wycofania. „Ja się zaszywam w tą swoją właśnie kryjówkę w mózgu, którą mam". Izolację dostrzega jeszcze w narodzinach i zgonie: „Człowiek rodzi się sam (...) i umiera sam. (...) Każdy ostatecznie w tej chwili śmierci jest sam. Jest absolutnie sam, prawda?". Wydaje się bardzo empatyczna, martwi się o ojczyznę. Angażuje się w bliżej nieokreślone działanie na rzecz innych i ma przekonanie o swoim wkładzie w „spokój na świecie".

Bilans i sens życia

Kobieta jest bardzo refleksyjna, ale ogranicza rozmyślania do dnia dzisiejszego. Obserwująca inne osoby, życie, ucząca się z biografii innych. Jak stwierdza: „ciągle wertuję tę rzeczywistość i ciągle ją jakoś analizuję". Jest świadoma i pewna swoich wartości i postaw. Jest tak zaangażowana w dzień dzisiejszy, że nie robi bilansu życia, nie dokonuje retrospekcji – nie widzi w tym sensu. „No, ja nie jestem jakimś tam poszukiwaczem...". Świat wokół wydaje się ważniejszy i z niego można czerpać także dla siebie – tu i teraz. Nie potrafi określić swojego suk-

cesu życiowego ani porażki, jest przekonana, że jeszcze najważniejsze nadejdą. Zadowolona jest ze wszystkiego, jest zdrowa, ma rodzinę, jest aktywna – nie ma na co narzekać. Obecnie mocno koncentruje się na sobie. Jest optymistką, świat wydaje jej się coraz lepszy. Cieszy się z tego, co ma, kim jest. Dlatego też sens życia upatruje w sobie samej – „jestem wypełniona sobą". Kiedyś była jeszcze matka i syn, a teraz sensem jest dobra własna starość. „Ja sama, (...) ja sama jestem sensem mojego życia".

Cierpienie i śmierć

Cierpiała po stracie męża, a teraz cierpi, widząc niepowodzenia ojczyzny. Nie ma silnych doświadczeń z cierpieniem, choć wyjątkowo ostro reaguje na temat cierpienia, możliwe, że jest to pewnego rodzaju obawa przed mało znanym, a z założenia trudnym problemem. Największego kryzysu, „wstrząsu życiowego" doświadczyła z powodu wczesnego wdowieństwa, wtedy czuła się „wyrolowana" przez los. Uważa za absurdalne upatrywanie sensu w cierpieniu, gdyż jest ono złem, a „człowiek jest hedonistyczny". Nie może zrozumieć tych, którzy znajdują sens w cierpieniu: „to cierpienie zadawane przez ludzi fizyczne czy też psychiczne, żeby przypodobać się Bogu, to u mnie (...) wywołują taki ostry sprzeciw, że ja bym po prostu w furii ich kopała, dlatego że uważam, że cierpienie jest złem i człowiek nie może na siebie sprowadzać cierpienia". Z cierpieniem radzi sobie poprzez bycie samą, odczekanie, aż się wszystko ułoży. Śmierć jest zjawiskiem naturalnym, „porządkiem rzeczy", więc nie ma się czego obawiać, trzeba zaakceptować. „Jestem wychowana (...) w klimacie, kiedy mój ojciec mówił «z prochu powstałeś, w proch się obrócisz»". Narratorka często myśli o śmierci, ale ze spokojem, może dlatego że w wypowiedzi pojawia się też oczekiwanie, że narratorka dożyje wieku swoich rodziców czy dziadków, którzy żyli wyjątkowo długo, bo aż ponad 9 dekad. Śmierć jest według narratorki „rzeczą bolesną", „raną", ale po prostu „dar życia się skończy". Nie jest przeciwna eutanazji – każdy człowiek ma prawo do decyzji o swoim życiu. Nie robi testamentu, gdyż ma tylko jednego syna, czasami myśli o pochówku, ale jeszcze nie podjęła decyzji dotyczącej swojej ostatniej woli. Nie jest to dla niej istotne.

Życie duchowe

Życie duchowe jest tym, co zostało nagromadzone, to też korzystanie z dóbr kultury i relacja z Bogiem – „w każdej minucie mam życie duchowe". Gdyby były inne okoliczności, to ta duchowość mogłaby wyglądać inaczej, w wypowiedzi narratorki słychać pewien żal do losu, że rodzina nie wyposażyła ją w bardziej rozbudowany potencjał duchowy.

Jest wierząca i przekonana, że za dobre życie doczeka wieczności, a nawet śmierć będzie miała lekką. Dziękuje Bogu, za to co ma, i poszukuje z Nim relacji. „Wierzę, że moja dusza jest w jakiejś części zasiedlona przez Ducha Świętego". Choć nie jest zbyt religijna, to żyje bardzo „cnotliwie", w zasadzie „nie ma wad" i pozostawia po sobie więcej dobrych uczynków niż złych. Z pewnością byłaby bardziej zaangażowana w życie religijne, gdyby nie złe doświadczenia z instytucjami kościelnymi.

Strategie radzenia sobie z troskami

Aktywność i dążenie do doskonałości wydaje się jej receptą na dobrą starość. Należy się do niej przygotować. Ale nie warto zagłębiać się w problematykę egzystencjalną, lepiej odczekać, nie myśleć zbyt dużo, a jeśli trzeba, to samemu przepracować. „Pocierpię, pocierpię i później się robię tylko refleksyjna". Jednakże jednym z mechanizmów narratorki jest także magiczne myślenie i zaklinanie rzeczywistości: „Na pewno będę miała śmierć dobrą, krótką, nie będę cierpiała przed śmiercią. No i to będzie ta moja nagroda za cnotliwe życie".

10. *Czuję się dobrze w swoim towarzystwie* – Lidia, kobieta korzystająca z życia

Pani Lidia ukończyła 75 lat, ma wyższe wykształcenie, od 15 lat jest na emeryturze. Jest wdową, ma dwie córki i jedną wnuczkę.

W dzieciństwie przeżyła drobne trudności edukacyjne spowodowane przeprowadzką z innego kraju, z którymi jednak sobie poradziła. Niezdanie egzaminu na medycynę spowodowało wybór innych studiów, co okazało się dobrą decyzją. Nie żałuje, że nie dostała się na medycynę, bo teraz wie, że nie byłby to dla niej dobry zawód. Ze studiów inżynieryjnych i z zawodu, który później wykonywała, była bardzo zadowolona. Zawód dawał jej satysfakcję, bo robiła coś dla innych. Dużo pracowała – nawet 16 godzin na dobę, zajmowała się też domem, córkami. Sporo podróżowała. Ma jedną wnuczkę i żałuje, że nie będzie miała więcej wnucząt.

Starość

Pomimo że narratorka jest na emeryturze już od 15 lat, to stwierdza, że nie doświadczyła starości: „nie wiem, co to starość". Jest bardzo aktywna na wielu płaszczyznach, zaangażowana w wiele przedsięwzięć, pracuje społecznie na rzecz dzieci i osób starych. Prawie każdy dzień ma zapełniony różnymi aktywnościami – szczególnie o charakterze edukacyjnym i artystycznym. Chce przyczynić się do zmiany u osób,

którym pomaga. Jest biorcą usług edukacyjnych, ale także angażuje się w organizację takich przedsięwzięć. Dużo się uczy, także samodzielnie, czyta, obsługuje Internet, ogląda filmy, programy przyrodnicze, realizuje swoje pasje artystyczne, zajmuje się rękodziełem. Większość czasu spędza poza domem. Ekonomicznie jest „ustawiona" i jak twierdzi, nie ma teraz trudnych sytuacji, z ewentualnymi pozostałymi radzi sobie sama. Postawę wobec starości czerpie z wzoru starzenia się, jaki przekazała jej matka i inni ludzie pozytywnie starzejący się. Zdrowe odżywianie i zdrowy styl życia w ogóle jest jej pasją. Cieszy się wolnością i realizuje swoje potrzeby, dzięki dużej ilości czasu do zagospodarowania. Ale większych zmian w codziennym funkcjonowaniu i w relacjach z innymi u siebie nie widzi. „Wszyscy uważają, że starość to jest niedołęstwo i niechęć do życia", narratorka jednak nie zna ciemnych stron starości, „mnie się zawsze wszystko podoba", poza pewnymi ograniczeniami, wynikającymi ze zmian biologicznych: „no, nie mogę biegać!". Starość utożsamia z chorobą i zależnością od innych – wiek nie ma tu znaczenia. Są ludzie nieszczęśliwi na starość, oni znają ciemną stronę starości, bo nie potrafią o siebie zadbać. Starość dała jej możliwość robienia tego, co chce, i dlatego jest szczęśliwa. To właśnie aktywność może sprawić, że starość może być pogodna oraz ciekawa, należy jedynie samemu się o to zatroszczyć i umieć nad wszystkim zapanować, być asertywnym i działać. Zaletą starości jest też brak obowiązków: „nic mnie nie obliguje", a to oznacza, że można robić to, na co się ma ochotę, „najczęściej uczę się". Ogranicza ją jedynie miejsce zamieszkania, obawiając się o swoje bezpieczeństwo, unika późnych powrotów do domu. Jest szczęśliwa. „Mnie się wydaje, że mam wszystko, co potrzebuję, w związku z tym, no, czego ja mogę jeszcze oczekiwać?"

Relacje z innymi i samotność

Stara się otaczać ludźmi aktywnymi, zadowolonymi z życia, ma też dobre kontakty z rodziną. Świadomie ogranicza ich grono i częstotliwość spotkań. Nie nudzi się ze sobą, nigdy nie odczuwa osamotnienia, bo osamotnienia nie utożsamia z obecnością innych osób, jest to po prostu nieumiejętność radzenia sobie z czasem wolnym. Osamotnienie nie jest też domeną ludzi starych, to raczej zależy od człowieka. „Samotni są ludzie, którzy nie mają żadnych zainteresowań". Sama jest bardzo zaradna i samodzielna, nie potrzebuje żadnego wsparcia ze strony innych. W tłumie nie czuje się dobrze, to właśnie tłum sprawia, że może czuć się „bardziej samotna", niż spędzając czas samodzielnie. Jest samowystarczalna – w życiu codziennym nie potrzebuje od nikogo pomocy. Jest szczęśliwa i niczego nie oczekuje – ma znajomych,

mnóstwo zajęć, zainteresowań. Jedyny brak, jaki odczuwa, to towarzystwo swojej matki, z którą była związana, a której niedawną śmierć bardzo przeżywa. Była to szczególna więź, bo matka była nie tylko bliską osobą, ale wzorem dla narratorki. Próbuje ją stale naśladować – również w procesie starzenia się. Niedawno przeżyła głęboko także stratę męża, wtedy się czuła bardzo samotna. Gdy mąż zmarł, miała właśnie zamiar przejść na emeryturę, ale z obawy, że nie poradzi sobie z osamotnieniem, postanowiła jeszcze kilka lat popracować. Nie lubiła jednak ujawniać innym swojego osamotnienia, nie chciała też ciągle myśleć o swojej niedawnej stracie, więc zrezygnowała z noszenia żałoby. Jest „z natury i charakteru samotnikiem", dlatego ma niewielu przyjaciół i nieczęsto się z nimi spotyka.

Bilans i sens życia

Narratorka ma pozytywny bilans życiowy – „ja mam same sukcesy". Jest zadowolona z siebie, ale nie jest to postawa podbudowana głębszą refleksją, gdyż narratorka nie widzi konieczności bilansowania życia, gdy przed nią jeszcze jest tak wiele do zrobienia i ciągle „dzieje się coś nowego". Sama dochodziła do licznych sukcesów. Dzięki pracy wiele podróżowała, za osiągnięcie uznaje także wychowanie córek, które mają bardzo dobre wykształcenie. Córki wspomagała finansowo, co też uważa za sukces: „no, ja powiedziałam, że ja mam same sukcesy. Piękne mieszkanie, działka, dwoje udanych dzieci". Jedynie z mężem nie układało się dobrze, do czego przyznaje się niechętnie. Śmierć męża przerwała ich małżeństwo, ale nie miało ono dużych szans na dalsze trwanie. Porażką można nazwać zniweczenie pracy zawodowej pani Lidii, bo cała jej praca poszła na marne, gdy trzeba było dostosować opracowane przez nią normy do wymogów unijnych. Cel, jaki sobie teraz obrała narratorka, to pomoc innym – szczególnie dzieciom.

Cierpienie i śmierć

Ludzie cierpią na wiele sposobów, nawet „popisują się tym fizycznym cierpieniem", inni cierpią psychicznie. Narratorka nigdy nie chorowała i wypiera myśli o cierpieniu (chodzi o lasce i przyznaje w innym miejscu, że ją boli biodro), nie toleruje narzekania u innych. „Jak boli, to znaczy, że jeszcze żyję". Ci ludzie są sami sobie winni, „bo zawsze można znaleźć pozytywne strony – ja nie cierpię i nie cierpię słuchać o cierpieniu innych". Dla samej narratorki przejawem cierpienia może być jedynie ograniczony kontakt z przyrodą. Ze spraw ostatecznych raczej żartuje, podchodzi do nich z dystansem. Choć ma bogate doświadczenia z umieraniem bliskich osób, to za każdym razem bardzo przeżywa straty najbliższych. Gardzi rytuałami, symboliką, religijny-

mi obyczajami. Nie zastanawia się nad własną śmiercią, testament spisała, w ostateczności bierze pod uwagę także możliwość przerwania uporczywej terapii czy eutanazję, by umrzeć bez męczarni. Woli o śmierci nie rozmyślać, czasami żartuje sobie: „no, jeśli odejdę, no, Boże, to zmartwienie moich dzieci". Obawia się jedynie umierania w bólu, utraty świadomości. Głębszej refleksji na temat śmierci nie można się u niej doszukać, choć narratorka twierdzi, że nie ma nic trudnego w pogodzeniu się z własną skończonością. Jak odejdzie, to żal jej będzie lasu, ale „odrodzi się w kimś pogodnym, nowym, gdzieś tam, nie w Polsce". „Dobra śmierć to jest taka, gdzie się przechodzi bezpośrednio od życia do śmierci". Chciałaby zostać po śmierci poddana kremacji i rozsypana w lesie.

Życie duchowe

Dość zaskakujące jest stwierdzenie narratorki, że starość się Panu Bogu nie udała. Nie koresponduje ono w ogóle z wcześniejszymi wypowiedziami, wątek ten nie był zresztą przez nią kontynuowany. Problemu przysporzył pani Lidii także temat duchowości. Utożsamiała ją ze swoją pracą na rzecz innych i kontemplacją przyrody. W ogóle – działanie na rzecz innych jest dla niej duchowym przeżyciem, lubi ich obdarowywać sobą. Jest „absolutną ateistką", po wcześniejszych niepowodzeniach w relacjach z osobami związanymi z Kościołem katolickim. Z wiekiem „wręcz oddalam się od Boga". Jej podejście do przyszłości wyraża się poprzez życzeniowe myślenie, by żyć jeszcze 20 lat, bo tak wynikałoby z porównań do swoich protoplastów, którzy żyli bardzo długo.

Strategie radzenia sobie z troskami

Podstawową metodą radzenia sobie ze wszelkimi problemami jest cieszyć się dniem dzisiejszym. Z niektórymi troskami woli się nie konfrontować, lekceważąc je, unikając głębszej refleksji nad nimi czy odsuwając je na przyszłość. Cierpienie jako najbardziej obciążający narratorkę problem egzystencjalny wzbudza w niej agresję. Wydaje się, że nie znalazła jeszcze innego sposobu na poradzenie sobie z cierpieniem. Deklaruje, iż z niektórymi problemami trzeba się po prostu zmierzyć.

11. *Horyzont jest teraz znacznie jaśniejszy* – Danuta, kobieta odnajdująca sens starości

Narratorka ukończyła 70 lat, jest mężatką z dwojgiem dzieci, ma także dwoje wnucząt. Ma wykształcenie zawodowe, obecnie jest na emeryturze.

Dzieciństwo narratorki nie było łatwe ze względu na styl wychowania w rodzinie. Nie zaznała uczuć swojej mamy, bo ta zmarła kilka tygodni po połogu. Macocha i ojciec nie uznawali żadnych praw dzieci i młodzieży. Było to bardzo surowe wychowanie, z przemocą, bez czułości, współpracy, zrozumienia – „terror, po prostu terror". Jedynie z dziadkiem – „mądrym człowiekiem", miała dobre relacje. W dorosłości życie również przysparzało jej wielu codziennych trosk, „kieratu" w pracy i w domu.

Starość

Z sytuacji, w jakiej się obecnie znajduje, nie jest w pełni zadowolona. Jest przekonana, że życie w późnej dorosłości w dużej mierze zależy od wcześniej przeżytych etapów i od tego, jak człowiek się do starości przygotowuje. Ona sama sobie właśnie na wszystko zapracowała. Starość utożsamiana jest przez panią Danutę ze stanem zależności od innych, gdy człowiek nie radzi sobie z życiem codziennym i koncentruje się wyłącznie na sprawach przyziemnych. Starość kojarzy się jej także z bigoterią, zakłamaniem, ale też ze stagnacją, nudą, brakiem kreatywności – tak wygląda nieudana starość. Przeciwstawny obraz tej fazy życia to człowiek mądry, samodzielny, odpowiadający za samego siebie. Człowiek musi też umieć korzystać z okazji i możliwości, które przynosi życie. „Poza tym, coraz są jakieś ulgi dla seniorów i trzeba z tego korzystać".

Narratorka czuje się staro, gdy ma problemy. Są to głównie relacje z rodziną. Dobrą stroną starości jest swoboda, wolność i pomaganie innym, kiedy można „służyć radą". Zaletą starości jest też możliwość podróżowania. Chciałaby pomagać i wspierać innych, ale nie zawsze tego chcą. Obecnie dostrzega już pewne oznaki starości, poza fizycznymi dolegliwościami – czasami się gubi, zapomina, traci wątek w dyskusji, ale stara się prostymi sposobami zaradzić takim sytuacjom. Najlepiej by było mieć „rozum ten, a lata tamte".

Dużo się uczy, „nie może być głupsza od wnuczki", zresztą lubi się uczyć, choć czasami nie widzi efektów. Nie zraża się tym, powtarza kursy, czyta ponownie. Chciałaby się jeszcze nauczyć angielskiego i lepiej obsługiwać komputer. Jeśli dopisze zdrowie, to długo jeszcze będzie mogła się cieszyć dobrym życiem. Pani Danuta potrzebuje niewielkiego wsparcia w sferze zdrowia fizycznego. Sama korzysta ze wsparcia psychologicznego i dzięki temu ona i jej mąż mogą lepiej funkcjonować. W sytuacjach trudnych może też pomóc bliska osoba, ktoś kto potrafi wysłuchać. Szczególnie jest to ważne w samotności.

Relacje z innymi i samotność

Narratorka próbuje sobie radzić z codziennymi problemami i dostosowuje się do zmian w życiu, dostrzega jednak trudności w relacjach z innymi osobami. Wynikają one z uporu tych osób, jest rozczarowana niektórymi znajomościami. „Ona ma swoje zasady, a ja chciałabym, żeby to było wyśrodkowane. Bo każdy ma swoje zasady, każdy robi swoje, że czasami nie można się dogadać z drugą osobą". Sama jest „do rany przyłożyć", ale jest świadoma tego, że początkowo sprawia wrażenie niedostępnej i mało sympatycznej. Jednakże ma wielu znajomych i teraz tylko czasami czuje się osamotniona, ma dobre relacje z wieloma osobami. Kontakty z rówieśnikami są też niezwykle satysfakcjonujące, lubi wędrówki górskie i wypoczynek. O osamotnieniu myśli w kategoriach przyszłościowych jako o cierpieniu, którego można doświadczyć, gdy nic nie będzie się chciało, a wszystkie aktywności będą utrudnione. Jest pewna, że z osamotnieniem trzeba sobie samemu poradzić, odnajdując odpowiednie osoby, z którymi można nawiązać bliższą relację. Choć wymaga to przełamania stereotypu, to widzi potrzebę wsparcia profesjonalisty, gdy „czasami sam sobie człowiek nie może dać rady z tym wszystkim, no i jak jest na tyle odważny, bo to trzeba być odważnym, żeby sobie pójść na przykład na sesję do psychologa".

Bilans i sens życia

Najczęściej dokonuje bilansu swojego życia w sytuacjach granicznych. Określa swoje dotychczasowe życie jako „cienkie". Czuje się niedowartościowana przez innych. Dochodzi jednak do wniosku, że nie ma sobie nic do zarzucenia, a przyczyną doświadczanych porażek są przede wszystkim jej rodzice. Chciałaby się z nimi rozliczyć, ale już nie żyją. W zasadzie nie robi głębokiej analizy swojego życia, gdyż nie jest „jeszcze przykuta do łóżka". Nie może sobie wybaczyć, że nie kontynuowała nauki po szkole zawodowej. Przekuła jednak tę porażkę w sukces i rozpoczęła po przejściu na emeryturę edukację na UTW. Będzie chodziła na zajęcia i uczyła się, aż z niej nie zrezygnują. Sukces widzi w wychowaniu swoich dzieci i w pracy nad małżonkiem – „trochę mojego męża wyprostowałam". Jednocześnie to dzieci obecnie przysparzają jej najwięcej trosk, bo nie mają poukładanego życia rodzinnego. W końcu stwierdza, że jej życie jednak było udane, szczególnie dlatego, że służyła swoim zawodem innym. Za sens życia uważa uznanie ze strony bliskich, którzy podziękują jej za trud wychowania, wspierania, opiekowania się. Cele narratorki na najbliższy czas koncentrują się wokół uczenia się, a w szczególności obsługi komputera i nauki języków obcych.

Cierpienie i śmierć

Wielu ludzi cierpi na różne sposoby, „cierpienie to jest tak, taka istota, z którą sobie człowiek nie może poradzić sobie sam". Dla narratorki cierpieniem jest niespełnienie oczekiwań najbliższych i bycie nieakceptowanym, niedocenianym – „idź, nie jesteś potrzebna, są mądrzejsi". Cierpi ona również z powodu niepowodzenia życiowego swojego dziecka. Ale cierpienie może mieć sens, można go oszczędzić innym, gdyby chcieli się uczyć na cierpieniu innych. Sama radzi sobie z cierpieniem, jest waleczna, cierpliwa. Aby sobie poradzić z cierpieniem, potrzebna jest pomoc ze strony innych osób. W starości potrzebne jest również wsparcie psychologiczne i duchowe, gdy pojawiają się problemy, z którymi człowiek sobie nie radzi sam.

Często myśli o śmierci. Akceptuje swoją śmierć – „jak się człowiek urodził, to musi umrzeć". Śmierć jest czymś naturalnym, ale w starości. Trudno jest tylko zaakceptować przedwczesną śmierć. Nie można się zgodzić na śmierć młodych ludzi – sama tego doświadczyła poprzez przedwczesną śmierć swojej matki, gdy narratorka była niemowlakiem. Jak twierdzi, z tym piętnem zmaga się całe życie. Kiedyś płakała nad zmarłymi, teraz uważa to za naturalny etap i przyjmuje ze spokojem, zresztą do wszystkiego teraz podchodzi z dystansem. Nie wyklucza w sytuacjach krytycznych dokonania eutanazji, byle się nie męczyć. Ważne jest, żeby ci, co pozostają, długo i dobrze ją wspominali, oraz by pozostawić po sobie tylko to, co dobre. Świadomość śmierci zmusza czasami do przemyśleń nad jakością relacji z innymi, aby popracować nad nimi, zanim nie jest za późno. Nie ma jasnej wizji tego, co jest po śmierci. Po śmierci ogarnie ją nicość, pustka, „robaki mnie zjedzą, nie myślę, że pójdę do nieba, gdzieś tam się ulotnię".

Życie duchowe

Życie duchowe jest utożsamiane z religijnym i pani Danuta określa swoje jako „cieniutkie". Nie jest praktykującą katoliczką, bo w dzieciństwie była zmuszana do skrajnych zachowań religijnych. Teraz nie czuje duchowej potrzeby praktyk religijnych. Po zerwaniu z Kościołem we wczesnej dorosłości nigdy nie powróciła do religijnego życia. Za uduchowionych uznaje tych wszystkich, dla których nic poza wiarą się nie liczy. Sama więc nie ma życia duchowego.

Strategie radzenia sobie z troskami

Strategią radzenia sobie z problemami ostatecznymi jest godzić się z oczywistościami takimi jak śmierć. Jednocześnie należy walczyć o lepsze życie, działać konstruktywnie, uczyć się i być refleksyjnym – to pomaga radzić sobie z problemami, również tymi ostatecznymi.

Czasami oddala też myślenie o trudnych sprawach na później, łagodnie je wypierając. Narratorka próbuje radzić sobie sama z pojawiającymi się troskami, ale jak trzeba, to sięga po pomoc specjalistów.

12. *Nikt mnie nie chce!* – Aneta, kobieta samotna

Pani Aneta to 72-letnia emerytka. Ma jedną córkę, mieszka sama. W młodości była bardzo aktywna, energiczna, choć bardzo poważnie chorowała. Bardzo dużo czytała i często oglądała filmy. Jest dumna ze swoich osiągnięć w pracy, która jednocześnie dawała jej ogromną satysfakcję. Radość w życiu dawała jej również córka, a później wnuczka. Sytuacja się zmieniła, gdy przestała pracować, a także opiekować się wnuczką. Od tego czasu jest wycofana wewnętrznie i mniej się angażuje w kontakty z innymi. Czuje się mniej potrzebna, a jednocześnie widzi w sobie ogromny potencjał.

Starość

Narratorka czuje, że się starzeje, „samo uczucie szwankuje, to fizyczne, fizyczne". Akceptuje starość, choć próbuje jak najdłużej pozostać w najlepszej kondycji. Stara się też być aktywna ruchowo, ale nie bardzo jej się to udaje i uważa, że jest „zaniedbana". Ma świadomość własnych ograniczeń, szczególnie tych fizycznych, widzi też zmiany w wyglądzie. Najbardziej ją jednak niepokoi, że straciła energię do życia: „zawsze byłam pełna energii, a teraz nic mi się nie chce". Czuje się osamotniona. Określa swoją codzienność głównie jako „nuda i lenistwo". Próbowała pracować, będąc na emeryturze, ale nikt nie chce jej zatrudnić. Niewiele robiąc w tym okresie życia, ma poczucie, że jest niepotrzebna. Jednocześnie widzi też, że starość jest czasem, w którym można się realizować. Jednakże dla niej nie jest to takie proste ze względów finansowych. Chciałaby uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych, a to jest bardzo drogie. Z wypowiedzi wynika, że jednak potrafi kompensować sobie brak możliwości uczestnictwa w wielkich przedsięwzięciach kulturalnych, o których marzy, biorąc udział w lokalnych imprezach kulturalnych. Narratorka ma wrażenie, że najciekawsze rzeczy dzieją się gdzieś obok, inni potrafią sobie ułożyć życie i cieszyć się nim – ona nie. Ćwiczy swój umysł, dużo się uczy „na pamięć", jest zawsze tam, gdzie można się spotkać z ludźmi i porozmawiać. W samotności widzi też pozytywne strony, to przede wszystkim spokój. Możliwość realizowania się uznaje za największą zaletę starości, choć nie potrafi jej w pełni wykorzystać. Porównuje się do rówieśników, to jej pomaga zaakceptować starość, szczególnie

że czuje się dobrze i nie ma poważniejszych dolegliwości. Jednak starość jest dla niej czasem pustym. Korzysta też sporadycznie z poradnictwa psychologicznego, bardzo ją to wzmacnia, choć nie uniknęła depresji.

Relacje z innymi i samotność

Mieszka sama i dobrze jej z tym, ale nie radzi sobie z wolnym czasem, jej największym problemem w starości jest znaleźć sobie zajęcie i nie być samotnym. Jest w tym obszarze bardzo kreatywna, potrafi wyszukać oferty dla siebie, by tylko nie być sama w domu, jednak to nie wystarcza i ciągle czuje się osamotniona, bezużyteczna i niepotrzebna. To właśnie osamotnienie jest największą troską egzystencjalną narratorki. Nie potrafi odnaleźć się wśród rówieśników, a w zasadzie nawiązać głębszych relacji. Marzy o przyjaciółce, jest wręcz zdesperowana – „lgnę do ludzi, chcę rozmawiać". Dzień uznaje za udany, gdy się z kimś spotka, porozmawia, miło spędzi czas. Bardzo chce zmiany, wierzy, że może jeszcze się odmieni jej życie. Ma rodzinę, ale jest daleko i brakuje jej kontaktu z jej członkami, jednak stara się rozumieć, że tak musi być. „Samotność (...) to taki lęk, obawa, no, a jednocześnie za czymś tęsknię. Tęsknię, żeby było inaczej". Teraz samotność ją motywuje do wszelkiej aktywności, która może przyczynić się do nawiązywania i utrzymywania relacji z innymi. Czuje potrzebę wsparcia ze strony innych. Pomogłoby jej wzmocnienie finansowe, chciałaby też, by jej organizować czas wolny. Zapraszać na wyjazdy, wycieczki, przedstawienia i inne imprezy.

Bilans i sens życia

W te trudne dni, kiedy jest sama, dużo rozmyśla i analizuje swoje życie. Nie jest z niego zadowolona, określa je jako „beznadziejne". Coraz częściej jej się to zdarza, że myśli o końcu życia: „no, myślę coraz częściej o tym, bo to takie, może nieuzasadnione, że może zbliżam się ku końcowi... kresu życia". Jest przekonana, że zrealizowała już w życiu najistotniejsze zadania i nic już jej nie pozostało do zrobienia. Trudno jest jej określić obecny sens życia. Próbowała nawet zrealizować się ponownie w pracy zawodowej, ale bezskutecznie. „Nic nie wyszło, nic! Nikt mnie nie chce!". Jedynie aktywność daje jej dużo satysfakcji i nadzieję na zmianę. Chciałaby jeszcze zasmakować życia szczególnie w sferze kulturalnej. Swojej porażki życiowej upatruje w rozwodzie, który przeżyła w bardzo młodym wieku, i nic więcej na ten temat nie chce powiedzieć. Nie jest konsekwentna w ocenie swojego dotychczasowego życia, gdyż po wcześniejszym negatywnym podsumowaniu, w innym miejscu stwierdza, że jej bilans jest „pozytywny – jak naj-

bardziej", bo wyszła za mąż, ma córkę i wnuczkę, z których jest dumna. Narratorka przekonuje, że odnosiła sukcesy w pracy i dawało jej to dużo satysfakcji. Za porażkę uznaje swoje zdrowie, choć nie miała większego wpływu na jego stan. Trudno wyjaśnić niezdecydowanie i niekonsekwencję w retrospekcji swego życia, tym bardziej że pani Aneta przekonuje, iż często dokonuje bilansu. Można chyba przyjąć, że sama narratorka widzi zarówno dużo sukcesów, jak też porażek, ale nie potrafi jednoznacznie ocenić swojego dotychczasowego życia i zrobić bilansu jego dobrych oraz złych stron.

Cierpienie i śmierć

W swoim życiu doświadczyła dużo cierpienia fizycznego, ale także psychicznego spowodowanego rozwodem. Niepokoi ją drastycznie pogarszający się stan zdrowia. Boi się niepełnosprawności i zależności od innych. Przeraża ją cierpienie, które jest bezsensowne. Z racji wykonywanego zawodu ma ogromne doświadczenie w pracy z osobami cierpiącymi i sama się bardzo tego boi. Obawia się bólu i samego procesu umierania. „Bardzo się boję, jak to będzie, czy to będzie – prostym językiem – bolało, czy nie bolało, czy będzie lata trwało (...)?". Chciałaby umrzeć szybko, by nie cierpieć i nie być zależną od innych. Bardzo przeżywała straty bliskich osób, a tych strat było dużo i bardzo bolesne.

Życie duchowe

Coraz częściej myśli o zbliżaniu się do kresu i „przeraża" ją to. Nie wierzy w życie pozagrobowe, wiec po śmierci czekać ją będzie nicość. Choć wychowała się w rodzinie katolickiej, to nie jest aktywna religijnie i nie chodzi do kościoła. Zdaje sobie sprawę z tego, że łatwiej jest tym, którzy mają nadzieję, że jeszcze istnieje jakieś życie, ale sama w to nie wierzy. Duchowość widzi u osób, które uprawiają jogę, potrafią medytować, wyciszają się. Ona sama jednak tego nie potrafi. Jedynie kontakt z przyrodą i sztuką wydają jej się przeżyciem duchowym – „to jest mój świat w tym momencie, jestem całkowicie wyluzowana, przeżywam i wczuwam się".

Strategie radzenia sobie z troskami

Podejmuje wiele działań, by radzić sobie z troskami egzystencjalnymi, ale bez przekonania i często bez sukcesu. Sięga po pomoc innych i oczekuje pomocy finansowej oraz wsparcia na wielu płaszczyznach. Czasami udaje jej się rozwiązać problem, a czasami nie – jest zaradna i niezaradna zarazem. W bilansie życiowym porównuje się do rówieśników, co pozwala jej na bardziej pozytywne spojrzenie na swoje życie.

13. *Wiele rzeczy mi już nie wypada, wiele nie mogę* – Ewa, kobieta spełniona

Pani Ewa skończyła 88 lat, ma wyższe wykształcenie i jest od wielu lat na emeryturze. Jest wdową, matką dwojga dzieci, ma także wnuki i prawnuki. Mieszka sama.

Dzieciństwo narratorki i dorastanie to czas wojny. Wspomina trudy wysiedlenia i problemy adaptacyjne w nowym miejscu zamieszkania. Doświadczeniami z tego ciężkiego okresu życia dzieli się z młodzieżą podczas różnego rodzaju imprez szkolnych. Narratorka jest wszechstronnie wykształcona i ma bardzo bogatą nauczycielską karierę zawodową, z której jest dumna. W życiu rodzinnym doświadczyła też trosk i niepokojów. W średniej dorosłości wszystkie obowiązki rodzicielskie i domowe spadły wyłącznie na nią. Mąż był alkoholikiem i miała z nim jedynie problemy.

Starość

Teraz docenia przede wszystkim wolność. W znacznym stopniu jej życie koncentruje się wokół przeszłości, żyje sprawami sprzed lat, zapisuje wspomnienia. Jest samodzielna, zaradna i jest to dla niej ważne, że nie obciąża nikogo, czuje się pewnie. Akceptuje starość, wychodzi z założenia, że „każdy wiek ma swoje prawa", a świat jest ciągle piękny. Ci, którzy nie potrafią sobie zagospodarować życia po przejściu na emeryturę, doświadczają tej smutnej starości. Ma jeszcze dużo do zrobienia i wiele jeszcze może uczynić dla innych. Poza aktywnością edukacyjną, podróżuje i jeździ do sanatoriów. Docenia spokój, którego zaznaje, ma też czas dla siebie i stara się realizować swoje potrzeby. Jest ambitna i pozytywnie nastawiona do życia, choć też świadoma ograniczeń fizycznych, które są jedyną troską w jej życiu. Jest optymistką. Niepokoi się jeszcze o swoich bliskich, ale wierzy, że jak będą zdrowi, to wszystko będzie się dobrze układać. Jest usatysfakcjonowana starością – „wiele rzeczy mi już nie wypada, wiele nie mogę, ale dużo mogę jeszcze z siebie dać i dużo jeszcze zrobić, trzeba tylko chcieć". W starości nie może dużo podróżować ze względu na ograniczenia fizyczne, i to właśnie uznaje za najciemniejszą stronę tego wieku.

Relacje z innymi i samotność

Obecnie jej aktywność skupia się głównie wokół najbliższych. Jest otoczona członkami rodziny i nie narzeka na brak kontaktu z innymi. Spotyka się też z wieloma znajomymi, sąsiadami, a także utrzymuje długoletnie kontakty korespondencyjne z przyjaciółmi. Jest aktywną

członkinią zarządu stowarzyszenia i podejmuje działania edukacyjne na rzecz młodzieży szkolnej. Nie jest osamotniona, bardzo łatwo nawiązuje znajomości, ale często wybiera samotność. Dużo rozmawia z innymi osobami i sama określa się „gadułą". Narratorka podtrzymuje głębsze i powierzchowne kontakty ze znajomymi sprzed kilkudziesięciu lat: „mam kontakt taki bardzo bliski z wieloma osobami, z którymi, powiedzmy, z okazji imienin, tam jakiejś imprezy czy coś się spotykamy". Pomagają jej różni członkowie rodziny. Z osamotnieniem można sobie poradzić, trzeba się tylko otworzyć na ludzi, zadbać o siebie i coś z siebie dać, niektórzy jej znajomi nie potrafią tego i cierpią. „Ja tej samotności nie odczuwam, bo jak nie jedna sąsiadka przyjdzie, to druga, to ktoś tam zadzwoni (...)".

Bilans i sens życia

Ma dodatni bilans życiowy, twierdzi, że „życia nie straciła". Szczyci się dobrym wykształceniem swoich dzieci i wnucząt oraz ich dobrą sytuacją materialną. Jest bardzo dumna ze swoich osiągnięć zawodowych. Nawet sukcesem nazywa zaangażowanie w pracę zawodową bez konieczności korzystania z urlopów, z jednoczesnym studiowaniem i wychowywaniem dzieci. Podkreśla swoją pracowitość, upór w działaniu, samodzielność, przy jednocześnie bardzo niekorzystnym starcie w dorosłość, gdyż pochodzi z wiejskiej, wielodzietnej, ubogiej rodziny. Zawsze osiąga zamierzony cel: „jak wytknę sobie jakiś cel, to uparcie do niego dążę". Jedyną życiową porażkę, jaką znajduje, to nieukończona praca doktorska. Nic by w swoim życiu nie zmieniła. Obecnie sens życia znajduje we własnym rozwoju, chce jeszcze napisać wspomnienia, pozostawić po sobie autobiografię, w której rozliczy się ze swoim życiem.

Cierpienie i śmierć

Nie ma wielu doświadczeń z cierpieniem, jedynie doświadczała go w małżeństwie, a później doznała w związku z chorobą córki. Poza fizycznym bólem widzi też możliwość cierpienia także w innych sferach życia: „cierpienie to może być również niespełnione oczekiwania i nadzieje danego człowieka, to też może być takie cierpienie psychiczne, brak osób bliskich wokół danego człowieka". Nie chce się zagłębiać w problematykę cierpienia, urywa rozmowę na ten temat. Często wraca wspomnieniami do lat młodości, ale nie ma obaw związanych z dniem dzisiejszym, raczej niechętnie mówi o przemijaniu i śmierci, jest to dla niej trudne, choć, jak twierdzi, ma wszystko „poukładane" odnośnie do pochówku i spadku. Chciałaby umierać sama, by nie robić przykrości innym, dlatego też wolałaby „odchodzić w samotności". Boi

się cierpienia fizycznego, chociaż ma nadzieję go nie doświadczyć. Jest to jej zmartwienie, szczególnie gdy się bardziej zagłębi w rozmyślania: „to człowiek przeżywa to... spać nie mogę, ciągle... płaczliwy jakiś człowiek się staje". Śmierć jest koniecznością – człowiek „jak maszyna się zużywa". Lepiej się jednak nie zastanawiać dłużej nad sprawami ostatecznymi – stanowczo nie chce tego robić.

Życie duchowe

Jest wierząca, ale pewności nie ma, co się stanie z duszą po śmierci. Postępuje „zgodnie z zasadami wiary katolickiej", modli się, i to jest życie duchowe. Prócz tego duchowość kojarzy jej się także z rozwojem intelektualnym, czytelnictwem. Chciałaby poznawać historię i być na bieżąco z aktualnymi wydarzeniami na świecie. Chce jeszcze coś pozostawić po sobie.

Strategie radzenia sobie z troskami

Strategią jest dla narratorki przede wszystkim mierzenie się na bieżąco z problemami, branie sprawy w swoje ręce, walka. Pomaga też bycie z innymi. W bilansowaniu odnosi się do swojego startu, który był trudny, co pozwala narratorce ocenić wyżej swoje osiągnięcia. Uważa, że należy być upartym, walczyć do końca, współpracować i dawać coś innym. Zauważyć można jednak, że niektóre troski pani Ewa próbuje ignorować i nie zagłębiać się w nie, nie wybiega też w przyszłość.

14. *Wiem, czego chcę* – Bernadeta, kobieta poszukująca miłości

Pani Bernadeta ukończyła 68. rok życia, ma średnie wykształcenie i jest od kilku lat na emeryturze. Jest po rozwodzie, ma jednego syna, a także dwoje wnuków.

Narratorka określa swoje dzieciństwo jako bardzo trudne, ze względu na rozwód rodziców i konieczność szybkiego usamodzielnienia się. Dodatkowo stygmat dziecka z niepełnej rodziny powodował frustracje i osamotnienie. W szkole była „rogata, więc łatwo nie miała". Doświadczała przemocy psychicznej i fizycznej od dzieci i nauczycieli. Najlepszą przyjaciółką była babcia.

W założonej przez siebie rodzinie też nie było jej najlepiej, najwięcej problemów stwarzał mąż, więc małżeństwo zakończyło się rozwodem. Wychowanie syna i prowadzenie domu pozostało wyłącznie w gestii narratorki. Rezygnowała z wielu własnych marzeń na rzecz rodziny. Miała zaniżoną samoocenę. Miała też trudności w pracy – „z tematem mobbingu sobie nie poradziłam". Skończyło się to depre-

są. Nie miała też szczęścia do „ciekawych" mężczyzn. Ze swoją synową też początkowo jej się nie układało, „faktycznie, miałam trochę «pod górkę»".

Starość

Starość jest najlepszym czasem w jej życiu: „idę swoją drogą, mam swój plan, swoje marzenia". Nie ma już tylu obowiązków, choć początkowo zajmowała się wnukami oraz niepełnosprawną macochą. Jednakże obecnie ma „program teraz ja". Podróżuje, bardzo dużo uczy się, nawiązuje kontakty najchętniej z młodszymi od siebie, realizuje swoje marzenia, jest spokojniejsza i bardziej wyrozumiała wobec innych. Nie dostrzega żadnych trudów w starości. Nie lubi już, jak kiedyś, spacerować po cmentarzu, gdyż przypomina jej to o skończoności. Unika refleksji, żyje dniem dzisiejszym. Jest radosna, cieszy się życiem, jedyną pustkę w jej życiu wypełnić może mężczyzna. Podoba się sobie także w sensie fizycznym, wyróżnia się ubiorem. Niczego nie oczekuje od innych, sama sobie radzi. Przeraża ją niedołęstwo – tego się bardzo boi, ale ma nadzieję jeszcze długo żyć spokojnie, dużo podróżować i poznać odpowiedniego mężczyznę – nie bez znaczenia jest też dla niej ewentualny kontakt fizyczny: „bo ja jestem bardzo temperamentną kobietą". Najważniejsze, to jest być zdrowym i „nie ograniczać się jedynie do własnego mieszkania". Chce się dalej rozwijać. Jest bardzo aktywna, samodzielna, samowystarczalna. Bierze udział w wielu przedsięwzięciach edukacyjnych i kulturalnych. Obsługuje komputer oraz Internet. Lubi też zwracać na siebie uwagę. Pisze pamiętnik.

Relacje z innymi i samotność

Osamotnienie jest jej największym problemem. Utrzymuje stare znajomości i chętnie poznaje nowych ludzi, ale ciągle brak jej poważniejszych relacji i tego jednego poważnego związku. Wyraża chęć regularnego spotykania się z szerszym gronem bliskich osób. Dzięki kontaktom z uczestnikami UTW stale zawiera jakieś znajomości. Przyznaje jednak, że jest trochę „zmęczona tą starą tkanką, tym, że ludzie są niereformowalni". W dodatku potrzebuje jednak głównie towarzystwa mężczyzn. Ciągle poszukuje tego jedynego – „dla mnie jest bardzo ważna bliskość". Chciałaby mieć takiego człowieka obok siebie, na którego mogłaby liczyć, któremu mogłaby się zwierzyć. Najbardziej samotna czuła się w kościele: „im więcej było ludzi, tym bardziej byłam samotna". Otwarta jest też na różne formy usług parapsychologicznych, dzięki czemu utwierdziła się w przekonaniu, że jest osamotniona, słysząc od wróżki: „Boże, to jest jedna wielka samotność", i utożsamiła z tym stwierdzeniem. Jednakże wsparcia od rodziny czy

rówieśników nie potrzebuje. Niejednokrotnie się na ludziach zawiodła i nie jest już tak ufna jak kiedyś. A najgłębszy poziom osamotnienia przeżyła w związku małżeńskim, wtedy też miała depresję.

Bilans i sens życia

Kiedyś była bardziej refleksyjna, szczególnie gdy przebywała na cmentarzu, co czyniła często i chętnie. Teraz, odwiedzając groby, czuje już, „jakby nie miała refleksji". Ma dodatni bilans życiowy, nie chciałaby wrócić do trudnych lat młodości czy średniej dorosłości. Jest dumna z syna i wnuków oraz z tego, że doprowadziła do rozwodu, a później nie związała się z nieodpowiednimi mężczyznami ze względu na dobro syna. W bilansie podkreśla trudy życia, które jej się mnożyły, wszystkie ją jednak umocniły. Jest dumna ze swojego wyglądu: „ja mam duże lustro w przedpokoju, rozbieram się, staję naga i mówię «słuchaj, naprawdę można tylko pozazdrościć»". Teraz jest zabezpieczona ekonomicznie, ma nawet dodatkowy dochód i ustabilizowane życie. Porażką było jedynie przerwanie studiów i bardzo jej to ciąży, chciałaby mieć „mgr" przed nazwiskiem. Żyć z sensem, to „żyć w zgodzie z samą sobą". „Doświadczać, że jestem tu i teraz. Tak, to jest mój sens".

Cierpienie i śmierć

Cierpi, gdy widzi cierpienie dzieci, zwierząt, świata. Jest niezwykle empatyczna. Bardzo przeżywa nieszczęścia ludzi i woli unikać widoku cierpiących, by samemu nie przeżywać. Boi się, że nie da sobie rady, gdy będzie sama cierpieć – „ja w nieszczęściu jestem jeszcze większym nieszczęściem". Liczy jednak, że los ją oszczędzi, pracuje nad sobą, by być stale sprawną. Jej największym cierpieniem jest obecnie brak bliskiej osoby – mężczyzny życia. Śmierć jest koniecznością, z którą należy się pogodzić. Stara się nie myśleć o śmierci i unikać sytuacji, które skłaniają do refleksji egzystencjalnych – „nie mam już żadnych refleksji". Dla narratorki dobra śmierć to taka, która nie będzie sprawiać innym trudności – szybka i bezbolesna, w samotności. Rozmawia z sobą w trudnych chwilach, by zaradzić smutkowi, cierpieniu. Trudno jej odnaleźć sens w cierpieniu.

Życie duchowe

Jak sama twierdzi, zbliża się dopiero do tego stanu, w którym będzie rozwijała się duchowo. Wierzy „w to drugie życie", ale trudno jest określić, jaka ta wiara jest naprawdę, bo narratorka wydaje się poważnie tego tematu nie traktować i trywializuje, przewidując własną reinkarnację: „będę taką kobietą kanapową, co leży i pachnie". Jednocześnie wyraża kilkakrotnie potrzebę rozwoju religijnego. Nie jest religijna,

ale wierząca, czytała wszystkie Ewangelie, rozmawia z Bogiem często w sytuacjach codziennych – „z Panem Bogiem rozmawiam sobie albo stojąc na balkonie, albo siedząc, albo leżąc w łóżku, w każdej rzeczywistości, chwili". Jednakże nie chodzi do kościoła, „nie potrzebuje pośredników", choć poza bardzo negatywnymi ma także bardzo dobre doświadczenia z osobami duchownymi i ze środowiskiem kościelnym. Jednakowoż nie toleruje zepsutych „urzędników kościelnych" i wiernych, „od beretów uciekam". Ma doświadczenia z seansami spirytystycznymi, wizytami u wróżek, poszukuje swojej duchowości.

Strategie radzenia sobie z troskami

Narratorka próbuje się mierzyć z pojawiającymi się troskami, przepracowuje je, gdy jest już taka konieczność, ale najczęściej unika konfrontacji z problemami egzystencjalnymi i odsuwa je na przyszłość. Jednakże chyba najważniejszą strategią jest działanie na rzecz własnego rozwoju. Wierzy w siebie i ma nadzieję, że przyszłość przyniesie jej spełnienie potrzeb. W bilansie życia odnosi się często do trudów życia i niesprawiedliwości losu, co sprawia, że jej retrospektywny przegląd życia może wypadać korzystniej.

15. *Nadużywanie słowa starość jest dla mnie osobiście deprymujące* – Zygmunt, mężczyzna dbający o siebie

Najstarszy z uczestników badań ukończył 92 lata. Ma wykształcenie wyższe, na emeryturze jest od 32 lat. Jest wdowcem, ma jedną córkę i dwoje wnucząt.

Mężczyzna o bardzo skomplikowanej i trudnej przeszłości wojennej. Krytyczny wobec siebie i innych, a jednocześnie bardzo skoncentrowany na sobie. Pracę miał bardzo satysfakcjonującą, wiele razy awansował i piastował ważne funkcje w zakładzie pracy. W młodości był bardzo zaangażowany uczuciowo, ale małżeństwo skończyło się rozwodem. Ponowny związek był bardzo szczęśliwy. Obawia się o świat, nie toleruje chamstwa i prostactwa. Ma rozległe kontakty z członkami rodziny na całym świecie.

Starość

Ma problem z zaakceptowaniem pojęcia „starość", twierdzi, że jest nadużywane, a w stosunku do niego jest wręcz „deprymujące", czuje się źle, jak ktoś go określa mianem starego – „kalendarzowo to jest tak, a życiowo inaczej". Ceni w okresie, w którym się teraz znajduje, mądrość i doświadczenie, to taka „kolaboracja z przeszłością i jedno-

cześnie teraźniejszością". Jest miłośnikiem przyrody, wielokrotnie powraca do zachwytów nad naturą. Dba bardzo o swoje zdrowie przez odpowiednie odżywianie się, ruch, kontakt z naturą, jak stwierdza, jego motto życiowe brzmi: „ruch i tlen". Sam przyrządza sobie posiłki, rygorystycznie przestrzega diety. Jest bardzo zaradny życiowo, nie potrzebuje wsparcia w żadnym obszarze życia, jest całkowicie samodzielny. Codziennie wykonuje ćwiczenia. Dużo podróżuje, jest aktywny edukacyjnie i udziela się w stowarzyszeniu. Konfrontuje się także ze sztuką, lubi słuchać muzyki na żywo, tańczy. Wszystkie prace w domu wykonuje sam. Chciałby, by taki stan trwał. Pracę fizyczną traktuje jak terapię. Cieszy się z małych codziennych sukcesów. Cierpi z powodu koszmarów.

Relacje z innymi i samotność

Ostrożnie dobiera sobie grono znajomych. Są wśród nich przeważnie kobiety, które także prowadzą zdrowy styl życia i z którymi może porozmawiać na wiele tematów. „Ja mam takich znajomych (...), z którymi łączą mnie poważne więzy (...), na przykład nie kojarzę się z osobą, która (...) nadużywa i pali papierosy". Ma dobre relacje z członkami rodziny. Spotkania towarzyskie sprawiają mu wiele przyjemności. Samotny czuł się po stracie żony – to było cierpienie, teraz nie czuje się osamotniony, zawsze znajduje sobie towarzystwo. Zawsze są wokół pana Zygmunta osoby, z którymi nawiązuje życzliwe relacje i z którymi spędza chętnie czas.

Bilans i sens życia

Czasami robi sobie bilans życiowy. Za osiągnięcie życiowe uznaje to, kim teraz jest, jaki jest, co zapoczątkowali rodzice w procesie wychowania, jakie ma teraz cechy i postawy. Ma tu na myśli przede wszystkim dyscyplinę, oszczędność, „wszystko, co najlepsze". Pan Zygmunt uważa za sukces swoje drugie małżeństwo. Sukcesem jest też dla niego niewątpliwie życie zawodowe, uznanie, otrzymane medale. Za porażkę uznaje wszystkie straty bliskich, które go spotkały, a także nadużywanie w średniej dorosłości alkoholu i choroby wywołane pracą zawodową. Obecnym sensem życia jest konfrontacja z przyrodą i słuchanie muzyki. Za cel pan Zygmunt obrał sobie żyć aktywnie i zdrowo, jak najdłużej będzie to możliwe.

Cierpienie i śmierć

Narrator unika rozmów o cierpieniu i umieraniu w swoim towarzystwie, ale w wywiadzie samodzielnie podejmuje kwestie przemijania, choć wie, że bardzo to przeżywa, a rozmowy i rozmyślania na tematy

egzystencjalne nie przynoszą żadnych efektów, prócz bólu – „rozczulam się wtedy". Straty najbliższych są z pewnością tragediami, które przeżywał i cięgle przeżywa niezmiernie głęboko. Bardzo boleśnie przeżył śmierć żony i syna, dlatego właśnie ze stratami bliskich kojarzy mu się cierpienie. Doświadczał też bólu fizycznego i towarzyszył osobom, które cierpiały fizycznie. Śmierć żony była najboleśniejszym wydarzeniem w życiu narratora. Równie trudne było zaakceptowanie śmierci syna. Uważa, że teraz trudy życia ma już za sobą i próbuje żyć dniem dzisiejszym, starając się nie poddać nastrojowi, nie pozwala sobie na wspomnienia, bo wpadłby „nieopatrznie w taki psychiczny dołek". Lekarstwem na cierpienie jest kontakt z przyrodą. Jak robi się smutny, to szuka także odpowiednich programów w telewizji, by oderwać się od smutku. Dlatego nie myśli o umieraniu i śmierci, wie, że nic po śmierci nie ma. Zostanie sproszkowany i koniec. Trzeba zatem dbać o siebie i „utrzymywać życie do ostatniej chwili". Dlatego też nie pisze testamentu – „to czy napiszesz takie pełnomocnictwo, czy coś podobnego, kto po tobie to i owo, to jest okropne!".

Życie duchowe

Interesuje się religiami, światopoglądami. Najbardziej odpowiada mu buddyzm, ale uważa się za ateistę, pomimo tego że wychowywany był w wierze katolickiej. Nie krytykuje wiary katolickiej, ale daleko mu do niej.

Strategie radzenia sobie z troskami

Główną metodą radzenia sobie z wszelkimi troskami jest unikanie konfrontacji z nimi, a także rezygnacja z refleksji i niepowracanie do przeszłości. W przypadku pojawienia się problemu, należy zastąpić trudne myśli działaniami przyziemnymi, przyjemnymi, zająć się czymś. Oryginalnym mechanizmem pana Zygmunta jest wypieranie trudności życiowych do przeszłości, uznanie, że etap konfrontacji z nimi został już zakończony.

16. *Ten świat jest źle pomyślany* – Inga, kobieta, której już nic dobrego nie spotka

Pani Inga ma 72 lata, posiada średnie wykształcenie i jest obecnie na emeryturze. Mieszka sama, jest rozwiedziona i ma jednego syna oraz dwoje wnucząt.

W dzieciństwie i młodości była bardzo związana ze swoją babcią – „właściwie mnie wychowała". W dorosłości była bardzo aktywna i towarzyska. Angażowała się w naukę syna, pomagała mu. Praca dawała

jej satysfakcję i przede wszystkim towarzystwo. Miło wspomina towarzyski aspekt swojego zawodu, częste i huczne imprezy „zakładowe" w licznym towarzystwie znajomych. Obecnie sprawia wrażenie pesymistycznej i zrezygnowanej.

Starość

Swoją starość określa jako smutną i zdaje sobie sprawę, że inne osoby mają starość radosną. Najlepsze już za nią – jest tego świadoma, w dodatku czuje się osamotniona. Sama teraz jest bardzo wrażliwa i empatyczna, natomiast nie odnajduje takich cech u swoich rówieśników. Odczuwa fizyczne niedogodności. Starość nie ma dobrych stron, jedynie potomstwo – dzieci i wnuki, które dają radość – mogą uczynić jej starość lepszą.

Teraz ma więcej czasu dla siebie i wykorzystuje go na czytanie, jest ciekawa świata. Jeszcze niedawno chodziła do kina. Ale czasami nie chce jej się podejmować różnych aktywności i bywa apatyczna. Jednakże określa siebie jako osobę aktywną – czasami brakuje jej nawet czasu. Zapewnia, że „duchem czuje się młoda", choć z rozmowy trudno określić, co ma na myśli, deklarując swoją duchową młodość. Obawia się utraty zdrowia. Jest pesymistycznie nastawiona do przyszłości, nie ma nadziei na przyszłość, bo nic dobrego jej już nie może spotkać. Martwi się, że stanie się zależna, na razie sobie radzi, ale wkrótce może potrzebować pomocy i nie ma na kogo liczyć, więc o przyszłości myśli „z niepokojem". Nie liczy na jakąś zmianę w życiu. Pyta retorycznie: „co mnie jeszcze może spotkać?".

Relacje z innymi i samotność

Głównym problemem pani Ingi w starości jest osamotnienie, ograniczone ilościowo i jakościowo relacje z innymi osobami. W zasadzie wszelkie jej kontakty są powierzchowne i ograniczają się często jedynie do okolicznościowych spotkań. Brakuje jej głębszych, stałych kontaktów z innymi i jest rozczarowana obecnymi relacjami z ludźmi. Chciałaby z kimś porozmawiać, ale nie ma z kim, więc kompensuje brak kontaktów czytaniem. Nawet swoje uczestnictwo w zajęciach UTW koncentruje na budowaniu relacji z innymi. Jednakże jak przekonuje: „ludzie na starość są bardzo zazdrośni, zawistni, nieżyczliwi". Szczególnie rozczarowują ją starsi mężczyźni. Sama przyznaje, że samotna czuje się „czasami", teraz gdy zmarła matka, czuje się jeszcze bardziej samotna. Z wypowiedzi wynika, że trudno nawiązuje znajomości i z wielkim dystansem podchodzi do innych, gdyż u każdego dostrzega trudne do zaakceptowania przez nią cechy.

Bilans i sens życia

Na starość coraz częściej przychodzą myśli o tym, co już było. W dokonywanym bilansie życiowym wymienia sporo porażek, a wśród nich jest przede wszystkim nieudane małżeństwo, płeć dziecka, które urodziła, zły wybór studiów, nieudane związki, a nawet czasy, w których przyszło jej żyć. Z pewnością doświadczała w swoim życiu trudnych relacji z mężczyznami. Część winy za jej porażki ponoszą inne osoby, np. matka, która jej nie wsparła w wyborze zawodowej drogi życiowej, oraz czasy, w których żyła – te nie sprzyjały odpowiednim zmianom. Jednak największym sukcesem życiowym jest właśnie jej syn. Za sukces uznaje także ustabilizowaną sytuację mieszkaniową. Radość dają jej wnuki. Ci najbliżsi są sensem życia.

Cierpienie i śmierć

Bardzo przeżywa śmierć bliskich osób – to jest dla niej cierpienie. Najbardziej przeżyła śmierć babki, matki i przyjaciela. Radziła sobie z cierpieniem po stracie, chodząc na cmentarz, a także rozmawiając w myślach ze zmarłymi, wspominając ich. To jej cierpienie jednak nie ma sensu. Coraz częściej rozmyśla o sprawach ostatecznych, „na starość one przychodzą". Jak jest chora, to przychodzą myśli, że zbliża się koniec życia. Trudności w radzeniu sobie z cierpieniem upatruje w osamotnieniu – „dla jednej osoby to jest bardzo trudne". Śmierć wydaje się „jedyną sprawiedliwością na tym świecie". Niesprawiedliwością jest jedynie to, że śmierć przychodzi niespodziewanie, bo „człowiek powinien żyć tyle, ile chce", dlatego uważa, że świat „jest źle pomyślany". Zaakceptowała swoją śmierć, bo jest przekonana, że „śmierć nie boli". Chce umierać sama, a wcześniej pojednać się z osobami, z którymi jest „pogniewana". Po śmierci będzie spopielona, nie wierzy w życie pozagrobowe. Temat śmierci jest ewidentnie trudny dla narratorki.

Życie duchowe

Początkowo nie ma żadnych skojarzeń z pojęciem duchowości, jedynie z wiarą. Nie jest religijna, choć wychowana w wierze katolickiej, ale „nie znalazła tam zrozumienia". Podziwia ludzi, którzy są zaangażowani religijnie, którzy znaleźli „porozumienie duchowe", jej się to nie udało, miała złe doświadczenia.

Strategie radzenia sobie z troskami

W swoich strategiach radzenia sobie z troskami pani Inga jest nastawiona na unikanie konfrontacji z problemami poprzez uciekanie, przeczekanie, „odsuwanie myśli o śmierci", niedopuszczanie, a w osta-

teczności zastępowanie trudnych myśli innymi czy podejmowanie aktywności, mającej na celu odwrócenie myśli.

17. *Jest mi dobrze* – Izabela, kobieta szukająca miłości

Narratorka ma 76 lat i wyższe wykształcenie. Jest na emeryturze od 25 lat. Jest mężatką, ma jedną córkę i dwoje wnucząt.

Kobieta przez całe swoje życie była bardzo aktywna i zaangażowana w to, co robi. Ma bardzo bogate doświadczenie zawodowe. Praca była dla niej niezwykle satysfakcjonująca, pełniła wiele funkcji kierowniczych. W życiu pani Izabela napotykała na wiele problemów. Największych z nich zawsze przysparzał jej mąż. Relacje ze współmałżonkiem nie były bardzo złe, obecnie „odsunęła się" od niego. Od młodości jest miłośniczką przyrody. Zawsze interesowała się też sztuką i uprawiała sport.

Starość

Obecnie narratorka zaczyna odczuwać objawy starzenia się. Przede wszystkim chodzi o zmiany fizyczne, ale zauważyła także u siebie „większą emocjonalność", pojawiają się problemy z pamięcią. Jest bardzo zadbana i coraz bardziej aktywna oraz ciekawa świata. Zachwyca się swoją starością, bo to jej „najlepszy i najciekawszy etap życia" ze względu na własną mądrość. Pozwala jej ona lepiej żyć i cieszyć się życiem: „mam ukształtowaną osobowość, stabilność w związku, w tym duchową, mam ukształtowane pojęcie o tym, co to jest partner życiowy, co to jest przyjaciółka, przepraszam – kto to jest, co to jest rodzina i wiele innych rzeczy (...)". Ale to jest jej mądrość, której inni nie chcą, więc się nie narzuca, ma dystans do innych osób. Jest obecnie bardzo zaangażowana w życie kulturalne, uczestnicząc w wielu imprezach. Sama też jest czynną artystką i uprawia kilka form sztuki. Bierze udział także w wielu imprezach turystycznych, podróżuje oraz pracuje społecznie, dużo czyta. Jest odważna, stale planuje dalekie podróże i aktywność sportową. Jedynie dolegliwości fizyczne ograniczają jej pełne zaangażowanie w wybrane aktywności. Gdy doskwiera ból, to trudno jest cieszyć się życiem. Utrudnia życie także ciągłe poczucie straty bliskich. Według narratorki, te osoby, które mają niesatysfakcjonującą starość, są najczęściej same sobie winne. Dzięki takiej postawie sama potrafi sobie zorganizować życie, co sprawia, że odczuwa starość lepiej niż inni. Starość może być naznaczona mądrością, doświadczeniem, i to oznacza wyższość nad młodością. Jest stale otwarta na nowe wyzwania, ciągle czegoś od życia oczekuje.

Relacje z innymi i samotność

Głównym problemem pani Izabeli jest osamotnienie. Jest aktywna edukacyjnie, ale uczestnictwo w UTW jest raczej okazją do podtrzymania kontaktów towarzyskich. Lubi „kontakty z ludźmi inteligentnymi, ale przyjaznymi". Narratorka przyznaje jednak, że ma problem w relacjach interpersonalnych – buduje dystans do ludzi. Często kontakty z innymi określa jako „uciążliwe". Ma wiele trudnych, rozczarowujących doświadczeń z koleżankami i kolegami, przyjaciółki okazują się nawet „wredne". „To, co mi się marzy... no, takie chwile, spotykać takich ludzi, w których jest błysk, gdzie coś iskrzy. Tu nie chodzi o sprawy erotyczne, tylko o inteligencję". Osamotnienie to cierpienie, którego doświadczała głównie w małżeństwie. Z osamotnieniem można sobie poradzić, trzeba tylko się zaangażować w odpowiednie działania. Sama czuła się osamotniona w trudnych sytuacjach małżeńskich, teraz radzi sobie, spotykając się ze znajomymi czy organizując uroczystości rodzinne. Angażuje się w wolontariat, by być wśród ludzi. Doprowadziła także do tego, że nawet z mężem zaczęło się układać, gdy skończyły się „wredne układy damsko-męskie". Poza tym obcuje ze zmarłymi, potrafi rozmawiać z osobami „spoza światów", widzi w snach i na jawie osoby zmarłe.

Bilans i sens życia

Małżeństwo jest jej porażką życiową i wiele wypowiedzi świadczy o tym, że zmagała się z wieloma poważnymi problemami małżeńskimi. Decyzję o zawarciu związku z niewłaściwym mężczyzną uzasadnia nieprzygotowaniem do życia z mężczyznami, co było zaniedbaniem wyniesionym z jej domu rodzinnego. Za sukces życiowy uważa swoje osiągnięcia artystyczne, jest też dumna z drobnych, ale ważnych osiągnięć sportowych. Za sukces uznaje radzenie sobie z mniejszymi i większymi problemami życiowymi.

Cierpienie i śmierć

Pani Izabela cierpiała z powodu kontaktu z mężczyznami i kobietami, o czym otwarcie mówi, podając przykłady. Odniesienie do męskich potrzeb wobec kobiet pojawia się wielokrotnie. Cierpieniem jest także przeżywanie strat bliskich osób, trudno jej pogodzić się ze stratą najbliższych. Cierpienie może wzmocnić, może mieć sens. Jest cierpienie fizyczne i psychiczne, ale „psychiczne są trudniejsze do zniesienia, bo dotyczą jądra osobowości". Stara się stale dostosować do coraz to nowych ograniczeń, jest bardzo zaradna i samodzielna. Wszelkie problemy rozwiązuje bez niczyjej pomocy. Jeśli sytuacja zmusza, to rozmyśla o problemach ostatecznych. Chciałaby być skremowana, ale jej wizje

przygotowania do pogrzebu są niezwykle oryginalne: „mam w domu wielkie materiały, czarny taki (...), cały jest w białe gwiazdy, tej wielkości, wpadłam na pomysł, fajny pomysł, tak po grecku, owinąć w mumię i żeby tak córce już nie było całkiem żal, że tylko takie zawiniątko, no to złoto-srebrną nicią czy wstążką i maleńki bukiecik żywych lub sztucznych kwiatków. I tyle. Bez butów, bez majtek, bez makijażu". Dużo mówi o różnych rzekomych doświadczeniach ze zmarłymi, a także o wyjątkowych, drastycznych przypadkach pochówków. Z pewnością lęk przed śmiercią jest jedną z trosk, z którymi mierzy się narratorka. Lepiej umrzeć szybko i nagle, dlatego też uwzględnia w ekstremalnym przypadku eutanazję – jeśliby tylko znalazła tyle odwagi. „To trzeba mieć odwagę, żeby coś takiego zrobić". Ale śmierć może być wtedy uwolnieniem innych osób od trosk.

Życie duchowe

Narratorka nie jest osobą religijną, ale ma „życie duchowe nadmiernie rozbudowane". Swoją duchowość realizuje przez doznania intelektualne, artystyczne, kontakt z przyrodą, czytelnictwo i relacje ze zmarłymi. Rozmyśla wiele o Bogu, stara się zrozumieć Jego fenomen. Całe życie brakowało jej przewodnika duchowego, gdyby go miała, mogłaby osiągnąć dużo więcej w swoim życiu. Niezwykle ciekawe wydają się zwierzenia pani Izabeli odnośnie do jej umiejętności paranormalnych. Doświadczyła w swoim życiu wiele sytuacji niewytłumaczalnych, które utwierdzają ją w przekonaniu, że ma wyjątkowe zdolności. Odwiedzają ją duchy zmarłych, które mają zawsze jakiś przekaz, i to jej pomaga w życiu. Taka wizja istnienia w pozaświatach wydaje się łagodzić jej lęk przed śmiercią, gdyż ma świadomość ponownego „spotkania się z mamą, z kimś jeszcze bliskim". Trudno określić wyobrażenie narratorki o egzystencji po śmierci, gdyż stwierdza ona, że „energia, którą ludzie zostawiają, nie idzie na marne, tylko że ona może tworzyć, wchodzić niejako w zakres inteligencji świata". Nie chce się pogodzić z myślą, że po śmierci nic już nie będzie.

Strategie radzenia sobie z troskami

Dystansuje się od trosk egzystencjalnych. Z większością problemów sobie radzi, wypijając „pół kielicha wina" i zapadając w sen. To pomaga – przeczekać, przespać problem. Na drugi dzień można wszystko przemyśleć i znaleźć rozwiązanie. Jednak trzeba walczyć, czas też pomaga leczyć rany. Wszelka aktywność jest formą radzenia sobie ze starością. Oryginalną i specyficzną formą radzenia sobie z problemami ostatecznymi jest ucieczka w świat paranormalny.

18. *Teraz dopiero zaczynam dostrzegać, że coś ma sens* – Zbigniew, mężczyzna zdobywający mądrość

Pan Zbigniew ukończył 67 lat. Ma wykształcenie średnie i jest na emeryturze. Mieszka z żoną i ma dwie córki oraz dwoje wnucząt.

Jako dziecko przeprowadził się do Polski, gdyż ojciec jego był prześladowany w swoim ojczystym kraju. Doświadczał wtedy głodu. Skończył szkołę zawodową i odbył służbę wojskową. Później rozpoczął pracę zawodową, w której początkowo się bardzo dobrze realizował, założył rodzinę, ale wkrótce się rozwiódł, gdyż małżeństwo okazało się bardzo nieudane. Z pierwszego małżeństwa miał dwie córki. Wkrótce starsza córka zmarła. W dorosłości cierpiał na depresję. Później pojawiła się kobieta, z którą się związał i do dzisiaj są razem. To małżeństwo jest udane i daje dużo radości.

Starość

Dla pana Zbigniewa starość jest czasem wyciszania się i spowolnienia w wielu sferach życia oraz przygotowaniem się do śmierci. To czas mądrości, kiedy inaczej patrzy się na wiele spraw, dlatego znosi oznaki starości, gdyż należy przyzwyczajać się do zmian i pokornie je przyjąć, „trzeba się wyciszyć, wolniej się poruszać, myśleć troszeczkę... zastanawiać się nad przeżytym życiem i tak jak... wyciszać się, spokojniej i podchodzić do wszystkiego ze zrozumieniem, nie kipieć, nie denerwować się, nie... żeby nie mieć, no, takich impulsów gwałtownych, bo to już nam nic nie da, już my wyżej nie podskoczymy (...)". Narrator staje się bardziej wyrozumiały dla innych, bardziej spolegliwy. Teraz obawia się cierpienia, bólu. Dba o siebie, jest aktywny fizycznie. Jest też słuchaczem UTW, zajmuje się sztuką – powrócił do pisania wierszy i podejmuje szereg wyzwań o charakterze sportowym. Starość dla niego jest czasem szczerości, autentyczności – „mogę mówić dziewczynom komplementy i nie myślą, że je podrywam", ale widzi też dużo złośliwości, szczególnie wśród uczestniczek UTW. Stara się być samowystarczalny, nie oczekuje niczego od nikogo, ale czasami jest wspierany finansowo przez najbliższych. Jest rozczarowany przemianami po 1989 roku. Obawia się „głupoty rządzących", „podłości ludzkiej", boi się, że może się wiele złego wydarzyć w perspektywie globalnej, więc nie chciałby, aby on i jego rodzina doczekali wojny czy głodu. Obawia się też o swoje zdrowie. Trudami starości są przede wszystkim choroby, odczuwa też lekceważenie ze strony młodszych pokoleń.

Relacje z innymi i samotność

Towarzystwo ma ograniczone, są to nieliczne osoby, z którymi chętnie spędza czas. Szczególnie po przejściu na emeryturę zawęziło się grono

znajomych, „zostali już tylko sprawdzeni (...), chociaż mało ich jest (...). I my się wspieramy tam jakoś, czy wspólny wypad na grzyby, czy jak wspólnie tam jakieś urodziny, czy imieniny". Są to dobre znajomości, ale bez głębszych przyjaźni. W towarzystwie narratora dominują kobiety z powodu uczestnictwa w UTW. „To środowisko kobiece, które jest na uniwersytecie, tam większość pań, i jak ja tam przyszedłem, to ja byłem zdumiony, jak kobiety potrafią być złośliwe, nawet walczą o wszystko, krzywdzą jedna drugą – plotki, pomówienia, jakieś tam drobne rozgryweczki takie (...)". Pan Zbigniew widzi problemy w kontaktach z młodszym pokoleniem, bo oczekiwania młodych są takie, by starsza generacja się odsuwała, czuje się też lekceważony przez młodszych. Jednakże próbuje ich także zrozumieć, szuka porozumienia. Angażuje się również w pomoc innym.

Osamotnienia doświadczył w miejscu pracy. Teraz nie czuje się samotny, jest raczej lubiany. Często dzwonią do niego znajomi, chętnie też wychodzi na spotkania. Czasami lubi pobyć sam ze sobą, ale sporadycznie.

Bilas i sens życia

W starości nabiera sensu to, co kiedyś go nie miało. Choć narrator jeszcze nie robi poważnego bilansu życiowego, to twierdzi, że jest zadowolony ze swego życia, z obecnej rodziny, a w szczególności z żony i zdrowia. Największą radością są wnuczęta, to sens jego życia, dostrzega w nich także przedłużenie swojego życia. Jest dumny z córki i jej całej rodziny. Za sukces uważa również swoje drugie małżeństwo – teraz jest szczęśliwy. Służył też ojczyźnie, i to go napawa dumą, aktualnie wydał tomik wierszy. Za porażkę uważa ostatnie lata pracy oraz pierwsze małżeństwo i sam rozwód, ze względu na straty finansowe. Nie jest zadowolony z sytuacji finansowej. Płaci też rachunki za swoją hardość, gdyby nie ona posiadałby dzisiaj więcej. Ma też problemy z akceptacją śmierci córki, mógł zrobić więcej, żeby żyła.

Cierpienie i śmierć

Głównym cierpieniem pana Zbigniewa są starty bliskich. Ale po tym, jak przeżył narkozę i operację, to już tak bardzo nie boi się śmierci, w pewien sposób zaznał jej i twierdzi, że nie ma się czego bać. Ale nieczęsto rozmyśla o przemijaniu. Przed przejściem na emeryturę było gorzej, nawet leczył się na depresję, niepowodzenia życiowe i straty bliskich doprowadziły go do takiego stanu. Gdy powracają myśli z przeszłości, to szybko je zastępuje innymi, stara się o tym nie myśleć – „staram się żyć tym, co dzisiaj". Pomocne okazuje się wtedy zaangażowanie w sztukę. Cierpieniem była choroba i strata córki. „Ona sama

mnie pytała: tato, dlaczego jestem inna?". Przeżył też mocno śmierć mamy. Cierpienie najbliższych jest również jego cierpieniem. I nie widzi żadnego sensu w cierpieniu. Czasami przychodzą trudne dni, ale stara się nie poddać nastrojowi. W wizji swojej śmierci trudno mu jest zaakceptować fakt, że wszystko wokół będzie dalej się zmieniało, ale bez niego – on tego nie doświadczy. Chciałby umrzeć w domu, by nikomu nie przeszkadzać. Życzyłby sobie szybkiej, gwałtownej śmierci, by nie stwarzać problemów córce i żonie. Nie chce „żadnych klechów" na swoim pogrzebie. Bierze też pod uwagę eutanazję, gdyby zaistniała taka potrzeba – by nie cierpieć.

Życie duchowe

Z wiekiem stawał się coraz mniej religijny. Teraz jest niewierzący: „zero relacji z Kościołem, zero kontaktów". Nie toleruje też skrajnego katolicyzmu, drwi z takich ludzi. Twierdzi, że nie jest złym człowiekiem, więc jeśli Bóg istnieje, to go po śmierci przyjmie. Jego życie duchowe to sztuka i dobroć okazywana innym ludziom. Duchowość to świat sztuki, to relacje z innymi osobami, tolerancja – „to jest właśnie to uduchowienie, (...) przychodzi z wiekiem, tak mi się wydaje".

Strategie radzenia sobie z troskami

Narrator stara się akceptować zmiany, ale poszukuje nieśmiertelności symbolicznej, jest to tomik jego poezji – „wiersz zostanie po mnie ku potomności" – oraz jego potomstwo. Nie chce być „zwykłym zjadaczem chleba", dlatego też służył ojczyźnie. Aktywność jest panaceum na problemy w starości, odsuwa trudne sprawy na dalszy plan. Pan Zbigniew stara się nie myśleć o śmierci – „odganiam myśli", i jest też w tym trochę magicznego myślenia, gdy porównuje śmierć do stanu w narkozie – „nie wolno w tym się babrać (...), trzeba uciekać od tego, nie rozpamiętywać tego".

Rozdział III

Starość osób aktywnych edukacyjnie

1. *Żeby mieć rozum ten, a lata tamte* – o doświadczaniu starości

We współczesnej kulturze Zachodu, także i w Polsce starość z pewnością nie budzi skojarzeń jedynie z mądrością, wartościowym przekazem międzypokoleniowym, zaangażowaniem we własny rozwój czy pracą na rzecz innych. Starość nie wydaje się wartością samą w sobie, dostrzec można raczej lęk przed nią i choć nie można mówić o powszechnej gerontofobii, to pewne jej przejawy są widoczne i odczuwalne już przez osoby w późnej dorosłości w życiu codziennym, a w skrajnych przypadkach prowadzą do ageizmu (Trafiałek 2016). Starzy ludzie nie pasują do współcześnie preferowanych wartości płynnej nowoczesności (Bauman 2006). Już sama płynność jest obca starszej generacji, a zmienność promowana w mediach i przez przedstawicieli młodszych pokoleń budzi niepokój i zagubienie starszych generacji. To, co wczoraj było uznawane za wartość, nie jest nią dzisiaj. Widoczny jest dysonans między wszechobecną kulturą posiadania, szybkości, zabawy, władzy, powierzchowności w relacjach, istotności świata wirtualnego a atrybutami starości.

Stereotypowe postrzeganie osób starszych ogranicza ich udział w życiu społecznym, tworząc rozdźwięk pomiędzy oczekiwaną starością obecnych seniorów a oczekiwaniami młodszych generacji wobec ludzi starych (Fabiś 2017b). Od osób starszych oczekuje się, by ustąpiły miejsca pracy młodym, by wycofały się i ewentualnie wspierały młodszych finansowo, pomagając w opiece nad dziećmi czy dbając o kontakty rodzinne. Pozostałe sfery życia są zarezerwowane dla młodych. Aktywność starzejących się ludzi jest więc do zaakceptowania w tych obszarach, które nie będą przeszkadzać innym. I tak, w kwe-

stii aktywności edukacyjnej, społecznej i fizycznej wszystkie generacje wydają się dosyć otwarte na udział seniorów, dając jednocześnie osobom starszym przyzwolenie na dalszy rozwój, a nawet wspierając go, włącznie z rozwiązaniami systemowymi – takimi jak Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS). Seniorzy przechodzący na emeryturę przede wszystkim

> (...) mogą być aktywni edukacyjnie i fizycznie – dbając o swoje zdrowie i kondycję fizyczną. Innymi słowy, mogą robić wszystko, by upodobnić się do młodszych pokoleń, by nie okazywać oznak starzenia się. To pozwoli zapomnieć o starości wszystkim generacjom, tej starszej też, bez względu na to, czy tego chce, czy nie, bo modelowy senior to osoba uśmiechnięta, ciesząca się życiem, nieobciążająca innych swoimi problemami. Aktywny senior nie przypomina młodym, że i oni się zestarzeją i będą niedołężni – przeciwnie, aktywny senior to nadzieja na to, że i młodsze pokolenia w przyszłości takie będą. Starości wycofanej, zależnej, chorej i przeżywającej straty lepiej nie oglądać, nie zajmować się nią. Po co sobie przypominać, że starość istnieje, w dodatku nie zawsze taka, jak z broszury uniwersytetu trzeciego wieku, a straty są stałym elementem codzienności i stracić można wszystko to, co tak mozolnie przez całe życie się gromadziło (Fabiś 2017b).

Postrzeganie starości przez osoby w wieku emerytalnym związane jest z akceptacją swojego wieku. Zakwalifikowanie samego siebie do grona osób starych skutkuje odpowiednimi działaniami, zupełnie odmiennymi od tych, które podejmują osoby odrzucające wizerunek siebie jako osoby starej. Postawa wobec własnej starości jest więc wypadkową wielu czynników zapisanych w biografii jednostki oraz wynika z aktualnego stanu, kondycji psychofizycznej i własnej wizji starości. Jest związana ze stanem duchowego rozwoju i społecznymi kontekstami środowiska, w którym człowiek funkcjonuje. Można zatem skonstatować, że stosunek do własnego starzenia się może się zmieniać wraz ze zmianami dokonującymi się w człowieku i w jego otoczeniu. Ważne jest jednak, by na każdym etapie życia, także w starości, dać sobie szansę na zmierzenie się z zadaniami wynikającymi ze zmian przypisanych do każdego etapu rozwojowego. Późna dorosłość jest czasem, w którym takie zmiany, również radykalne, pojawiają się, stawiając człowieka przed szansą zmierzenia się z nimi i dają perspektywę dalszego rozwoju. W późnej starości szanse stają się koniecznością.

1.1. *Starość to jest chyba stan bardziej umysłu niż rzeczywisty* – o rozumieniu starości

Samo zaakceptowanie starości jako stanu, w którym się właśnie człowiek znajduje, okazuje się wyzwaniem dla narratorów. Nie każdy z nich czuje się stary. Niektórzy wydawali się skonfundowani, a nawet oburzeni pytaniem o własną starość. Jak mają opowiedzieć o swojej starości, skoro nie są w tym wieku? Niektóre osoby, mówiąc o starości, niejednokrotnie odwoływał się do przykładów innych osób, nie znajdując u siebie źródeł autobiograficznej wiedzy na ten temat. Większość jednak na starość patrzy przez pryzmat własnych doświadczeń. Liczba przeżytych lat nie ma w tym przypadku żadnego znaczenia, przeciwnie – najbardziej dotknięty określeniem „stary" był najstarszy rozmówca.

> (...) *ja uważam, moje powiedzenia i tak dalej, że nadużywanie, powiedzmy, samego słowa starość czy coś podobnego to jest dla mnie osobiście, może być deprymujące, jeżeli jak ja powiedziałem, że kalendarzowo to jest tak, a życiowo inaczej, że ja niezbyt dobrze się wtedy czuję, o, prawda?* (Zygmunt)

Starość definiowana jest przez narratorów głównie jako konieczność, naturalny stan, nieuchronna faza rozwojowa, jako oczywisty etap każdej biografii ludzkiej. Choć trudno zaakceptować własne starzenie się, to jako zjawisko ogólnoludzkie wydaje się nie budzić wątpliwości. Charakterystyka starzenia się koncentruje się głównie na przemianach, które zaobserwować można w wielu obszarach życia. Zmiany te mają raczej charakter regresywny, to czas deficytów. Obraz starości stworzony może być na podstawie własnych doświadczeń i budowany na najbardziej intensywnie odczuwanych potrzebach.

> *Zupełnie inny styl życia, czasami związany z niedołęstwem i z tym, że człowiek musi liczyć na kogoś. To jest przykre*. (Irena)

> *Ja powiem tak, że człowiek się staje starym i niepotrzebnym wtedy, kiedy nie ma współpracy z nikim*. (Kazimierz)

> *Raczej się zmian na lepsze nie spodziewam, jest jak jest i się tu nic nie zmieni...* (Aneta)

Czasami jednak rozmówcy nie odnoszą tego pojęcia do siebie. W tym przypadku, gdy pytanie wydaje się chybione, bo zaadresowane do osoby jeszcze „niestarej", obraz starości oparty jest na obserwacji starości innych. Starość ma wtedy wyłącznie zabarwienie pejoratyw-

ne, jest stanem, do którego nie można dopuścić, to starość zazwyczaj trudna, niechciana, zdegradowana. Podobną wizję starości innych mają ci badani, którzy reprezentują bardzo wysoki poziom aktywności, upatrując zresztą w aktywności najlepszą metodę na utrzymanie się w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, a przez to na poczucie bycia młodym.

Człowiek jest stary chyba wtedy, kiedy człowiek się źle czuje, to znaczy kiedy chodzi o zdrowie, no i o psychikę chyba. To wtedy tak. Ale jeżeli pielęgnuję tą psychikę i w miarę, to znaczy i dba o zdrowie, to wydaje mi się, że nigdy nie można tego powiedzieć. (Alina)

(...) *na przykład moje koleżanki... to narzekają, że starość to niedobra.* (Ewa)

Starość wedle mnie, to jest taki człowiek, po postu już sam sobie nie poradzi, potrzebuje innej osoby, żeby mu pomogła, nie widzi nic, tylko pilot. Ewentualnie coś mądrego, coś takiego, którego każdy będzie odpowiadał sam za siebie, ale będzie, czym może być, albo tym młotem będzie albo człowiekiem. Albo bigot, ooo, to może najlepsze słowo, albo będzie się modlił pod figurą, a będzie mi tam obrabiał, to jest dla mnie ta starość nieudana. (Danuta)

Starość to dla mnie jest po prostu jakimś biologicznym procesem, niestety, który każda żyjąca istota na tym świecie osiąga i no, i niestety musi ustąpić po tym młodszym. Natomiast czy jest, czy powinna być jakimś... no są ludzie, którzy umysłowo sprawni schodzą z tego świata, czy też, powiedzmy, umysłowo sprawni, a w skutek, że tak powiem, fizycznej nieudolności, no, schodzą z tego świata wcześniej. To jest chyba to starość, bo... zresztą starość to jest chyba stan bardziej umysłu niż rzeczywisty, że tak powiem, stan rzeczy. (Wiesław)

W wypowiedziach tych można zauważyć dystansowanie się do starości, a nawet pewną formę zaklinania rzeczywistości, wiary, że starość może nigdy nie nadejść. I choć w pierwszych refleksjach przychodzą na myśl te negatywne cechy starości, to najczęściej zaraz następuje sprostowanie, że jednak są też i jaśniejsze strony. Wtedy pojawiają się przede wszystkim zalety, takie jak: swoboda, uwolnienie się od obowiązków i możliwości realizowania swoich potrzeb czy pozyskanie doświadczenia i mądrości.

Dla mnie to (...) *to znaczy osłabia mnie się możliwość szybkiego chodzenia, spaceruję wolniej, zwolnienie takie, ale kiełbie we łbie zostały, w sensie tym, że skrajności, no po prostu lubię żartować, lubię czytać, lubię Internet, no, normalne życie takie, no. Gotować nie lubię*. (Matylda)

(...) *no to człowiek ma tą przewagę, że więcej wie, więcej doświadczył, jest bardziej kompetentny i przygotowany do życia.* (Zbigniew)

Negatywny obraz starości można tłumaczyć powszechnym i stereotypowym postrzeganiem tego okresu życia jako czasu wycofania, niedołężności, biedy, zależności, smutku i przede wszystkim chorób. Ale taka wizja starości ma jednocześnie swoje źródła we własnych doświadczeniach z osobami starymi. Są to zarówno dalekie wspomnienia swoich bliskich, jak również bardzo świeże obserwacje swoich rówieśników. Osoby mające taką wizję starości, nie utożsamiają jej z okresem życia, w którym się właśnie znajdują. Czują się jeszcze dobrze, wiele lat życia przed nimi i są usatysfakcjonowane swoim życiem, nie są zależne od innych i co najważniejsze – są aktywne, dbają o siebie. Nie pasują więc do stereotypowego obrazu seniora.

Starość, no, ja jestem z tym oswojona, nie tylko z terminem, ale i w praktyce z wartością tego słowa. Ale ja chyba nie opowiem (...) *o mojej starości, bo ja jeszcze nie czuję się stara.* (Honorata)

Cierpienie dla uszu, jeżeli ktoś narzeka strasznie dużo i opowiada o sobie, jaki to jest nieszczęśliwy, bo mąż leży na kanapie i nic nie chce robić, bo dziecko nie odwiedziło mnie w porę, bo lekarz na mnie krzywo spojrzał... O, Boże... (Lidia)

W wypowiedziach pojawia się więc określenie „młodzi duchem", mające wskazywać na różnice pomiędzy wyglądem, metryką, a bliżej nieokreślonym „stanem ducha", jakby badani chcieli powiedzieć, że choć ich ciało wskazuje na coś innego, to jednak czują się młodo, a przynajmniej „niestaro" i nie chcą być zaliczani do grona osób starych. Uzasadnieniem jest ponadprzeciętna aktywność, radość życia i chęć rozwijania się na wielu płaszczyznach. Punktem odniesienia natomiast są osoby wycofane, schorowane, narzekające na wszystko, myślące o końcu swojego życia. Postawa taka wynika ze świadomości własnego wyglądu, wskazującego na zaawansowany wiek, a jednocześnie potrzeby robienia wszystkiego, żeby czuć się młodym, nie przyznawać się do starości. Co więc oznacza „młodość ducha"? Nic innego jak to, że jest się niedojrzałym względem oczekiwanego stanu dla etapu rozwojowego, który się osiągnęło. Choć jest to stan oczekiwany i pozytywnie odbierany przez narratorów, to konsekwencje z perspektywy rozwojowej mogą być jednak w pewnym momencie życia destrukcyjne. Mówiąc piękniej, słowami greckiego polityka, prawnika i profesora Uniwersytetu Ateńskiego Konstantinosa Tsatsosa: „Dusza i ciało są jak małżeństwo. Muszą zestarzeć się równocześnie. Inaczej

dusza zamęczy ciało lub ciało duszę". Właśnie w ten sposób męczy się stare ciało, które wykonywać musi wysiłek ponad swoje możliwości, i tak męczy się dojrzała dusza, która musi obcować z nieadekwatnymi bodźcami i zachowaniami niestosownymi do pojawiającej się dojrzałości. Taka postawa to wyrzeczenie się mądrości, która ma stanowić zwieńczenie starości, a nawet całego życia (Erikson 1963).

Nie, no, duchem jestem młoda, duchem młoda. Interesuje mnie w ogóle dużo rzeczy, ciekawa jestem świata, bardzo ciekawa, czasem mi czasu brakuje. Także, no, tutaj przychodzę, ten czas trochę, ale niechętnie tu przychodzę, bo takie tu tutaj, różni ludzie są, tak mało zainteresowań mają, tylko ten obiad i co po obiedzie – do domu. (Inga)

Przede wszystkim staram się nie myśleć o śmierci. Wiem, że każdego to czeka, ale, no, mówię, ja w dalszym ciągu czuję się młoda duchem i tak daleko nie wybiegam. To tak, jak gdyby mnie to jeszcze nie dotyczyło. Taką mam strategię: mnie to nie dotyczy. Jeszcze mam tyle lat przed sobą, że zupełnie o tym nie myślę. (Katarzyna)

Nie bez znaczenia jest to, że panuje wśród badanych powszechne przekonanie, iż o własną starość trzeba się zatroszczyć i się na nią przygotować. Seniorzy mają tego świadomość, że kreują ją teraz i pracowali na nią w przeszłości. Można zaobserwować wręcz wypowiedzi mające na celu łamanie stereotypowego postrzegania starości jako etapu trudnego, z którym nic nie można zrobić. Jest więc naturalnym etapem rozwojowym. Ale nie musi się wiązać z utratą wszystkich przywilejów i radości życia, potrzebne jest zaangażowanie, by można było samodzielnie zatroszczyć się o jakość starości i przede wszystkim zaangażować się w jej kreowanie.

Ja starość mam zakodowaną, że starość nie jest złym czasem, dlatego że na starość, jeżeli człowiekowi nie za bardzo dolegają komórki, prawda, to może sobie wspaniale zorganizować czas. (Honorata)

W gry różne czy też, powiedzmy, angażować się w jakieś sprawy, bo jestem cały czas ciekaw świata. No, także. I ciekawość i chęć na przykład do zabawy. Jeżeli już nie mam ochoty na zabawę, to już jest źle. (Wiesław)

Ja w tym roku bardzo długo opiekowałam się moją mamą, jak się już ciężko rozchorowała i spotykałam się z jej może nie tyle koleżankami co rówieśnicami, które przychodziły ją odwiedzić. One u siebie bywały, spotykały się na herbatkach, chodziły gdzieś tam do kina, chodziły gdzieś tam, nawet na za-

kupy wspólne. A więc można. A jeżeli ktoś nie chce, to może być młodym i to samo będzie odczuwał. Tak że dla mnie starość to nie jest związana z wiekiem, tylko z charakterem człowieka, może z jego samopoczuciem również. (Lidia)

Starość jest więc przede wszystkim taka, jak ją sobie człowiek zorganizuje, jak się do niej przygotuje, a pewne atrybuty są niesłusznie przypisywane starości i są równie powszechne w innych etapach życia. Każdy jest inny i każdy inaczej kieruje swoim życiem, to proces bardzo indywidualny. Wniosek jest jednoznaczny, że starość zależy od tego, jak człowiek się do niej przygotuje i jaką ma jej wizję, jak chce tę część życia spędzić i w jaki sposób realizuje swój plan. Ważnym aspektem godnego przeżywania starości jest także umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, pozostawania samowystarczalnym. Zaniedbanie dobrych relacji, zaprzestanie rozwijania swoich zainteresowań czy niedbanie o zdrowie wiąże się z bliską degradacją starości.

Starość, starość... Wszyscy uważają, że starość to jest niedołęstwo i niechęć do życia. I rzeczywiście, no osoby, które są schorowane, które leżą, które są uzależnione od innych osób, myślą o sobie „no, stary już jestem, chory", ale ile młodych jest tak samo uzależnionych od innych? No więc nie wiem, czy to jest starość. (Lidia)

To wszystko zależy od charakteru. Są osoby, którym nic się nigdy nie podoba, nic się nigdy nie chce, uważają, że wszystko jest źle, że inny, którzy powinni im służyć, na przykład służba zdrowia, to jest zła. I to są pesymiści z natury. I oni są nieszczęśliwi. To jest ciemna strona starości. Ale to jest nieszczęście. (Lidia)

No, są ludzie, którzy może jakoś tam to inaczej przeżywają. Mam takich znajomych, którzy sobie bardzo dobrze radzili, byli zamożni, bardzo dobrze im się wiodło i przez jakieś tam głupoty potracili wszystko. I to nie było związane z chorobą, ani niczym takim, tylko z rozpustnym trybem życia, tak bym powiedziała i są teraz w strasznym dołku, no to to, to... oni ten bilans powinni sobie przeprowadzić, bo, bo nie zadbali, nie mają relacji dobrych z wnuczkami, z dziećmi, no to... (Katarzyna)

Do określenia niepożądanej starości narratorzy posługują się przykładami z ich najbliższego otoczenia. To one właśnie budzą najczęściej sprzeciw. Niezrozumienie budzi przede wszystkim narzekanie koleżanek i kolegów czy członków rodziny oraz izolowanie się, niepodejmowanie nowych znajomości i brak jakiejkolwiek aktywno-

ści. W opinii tych badanych, osoby te są same sobie winne. Trwają w złych związkach, są nieaktywne, nie przełamują barier, rezygnują z życia. Gdy człowiek przestaje mieć ochotę, by dbać o siebie, by angażować się w nowe zadania, wtedy zbliża się do starości. Nawet dopiero w samej starości można zmienić swoją postawę i zadbać o godną starość.

Jak robiłam imieniny, przygotowania, to mój mąż, który jest depresyjny, mówi z taką miną: „no, po co ty szykujesz, przecież ci nikt nie przyjdzie". No, czy to nie można się załamać? I żyłam w takim otoczeniu i w dalszym ciągu ten człowiek taki jest, tylko jeszcze bardziej, no, jest dokuczliwy właśnie przez tą swoją nieporadność uczuciową. (Izabela)

Jak się narzeka na męża przez sześćdziesiąt lat, no to jest jej wina, no bo albo trzeba przestać narzekać, albo rozstać się z mężem. (Cecylia)

Stary, to ten, który... czuje się niepotrzebny, nudzi się po prostu. Może nudzi się. Nie wie, co ze sobą zrobić, nie ma jakichś zainteresowań. Ale są tacy ludzie, są tacy ludzie, którzy no nie wyjdą z różnych powodów, bo jakieś tam mieli doświadczenia w dzieciństwie, że po zmroku to tam się coś stało. Taką sąsiadkę mam właśnie, że ona by z kimś, z kimś to by chętnie wyszła, tylko że ona jest dosyć nachalna, tak że też ją trzeba troszeczkę trzymać, że tak powiem, w ryzach, ale są też tacy ludzie właśnie. (Alina)

Spoglądając w przyszłość, obawy seniorów wzbudza ich potencjalny stan zdrowia. Doświadczenia z bliskimi przywołują obrazy osób zależnych, czasami długotrwale unieruchomionych w łóżkach i zdanych całkowicie na opiekę innych. Szczególnie silnie reakcje towarzyszą wyobrażeniu własnej niepełnosprawności i zależności od innych osób. Z jednej strony jest to reakcja na obraz siebie cierpiącego, z utraconą autonomią i samodzielnością, a z drugiej pojawia się troska o innych, bliskich, którzy będą musieli podjąć trud opieki.

Wydaje mi się, że, no, zawsze będę w miarę sprawna. W związku z tym, no, nie będę potrzebowała, no, fizycznej opieki, kogoś. Ponieważ, no tak, jak już wspomniałam, moja mama przez dziesięć lat wymagała całodobowej opieki. Tak że to trochę we mnie tkwi. (Alina)

Nie chciałabym być ciężarem, więc w jakiś tam sposób się zabezpieczam, nawet teraz kupiłam mieszkanie bardzo blisko dzieci, bo mieszkamy dosyć daleko od siebie, żeby jeżeli zaistnieje taka chwila w moim życiu, że ja już będę potrzebowała wsparcia syna. (Bernadeta)

Jedyna obawa to jest taka, żebym nie musiała być niepełnosprawna latami. To jest coś strasznego. Mam koleżankę, która jest moją rówieśnicą, która już gdzieś od trzech lat jest właściwie, trudno powiedzieć, że warzywem... (Cecylia)

Skrócona perspektywa przyszłościowa ogranicza wprawdzie planowanie przyszłości, szczególnie tej odległej, to nie oznacza jednocześnie, że narratorzy nie mają planów, marzeń, oczekiwań związanych z ostatnim etapem rozwojowym. Marzenia wynikają często z niezrealizowanych w przeszłości planów dotyczących, np. miejsca zamieszkania, ale pojawiają się także ekstrawaganckie fantazje, jaką może być skok ze spadochronem. Jeszcze inne wydają się zwykłą potrzebą okresu rozwojowego, w którym się znajdują.

(...) bo w zasadzie na przeszłość już nie mam żadnego wpływu, na przyszłość, no, mam, mam, zdecydowanie mam. Ale czy aż taką wielką? Tym bardziej, że życie sprawia takie niespodzianki, że w zasadzie trudno zaplanować sobie tak od kreski do kreski, prawda? (Alina)

Ale moim marzeniem, na taką starość, kiedy już nie będę mogła wychodzić, gdzie chcę, to jest balkon, którego nie będę miała nigdy, no bo skąd. (Cecylia)

Moim marzeniem jest skok ze spadochronem, czego żona strasznie pilnuje, powiedziała: po moim trupie, nie skoczysz. Ja chcę jakoś wyrwać się spod tej kurateli i chcę skoczyć. (Zbigniew)

(...) chciałam się zrealizować w roli babci, ale no, nie mogę, no. A czas płynie. (Irena)

Rozmówcy artykułowali szereg postulatów czy oczekiwań, warunkujących ich jakość życia. Większość z nich dotyczy codziennego funkcjonowania i zdrowia.

Te potrzeby to są przede wszystkim, no, inny rodzaj tej opieki zdrowotnej, prawda. No to, co się stało z tymi moimi zębami, że ja muszę jednak coś wymyśleć. I chciałam być jeszcze piękna, ale się nie udało i teraz muszę tymi sztucznymi zębami się posługiwać. I zanim do nich dotrę, a przecież nie mogłam, bo ja już miałam tutaj na pięć zębów, prawda, zrobioną taką niewielką protezkę. Pierwszą zrobiłam sobie prywatnie. No, kilkaset złotych, to jeszcze mnie było wtedy stać. (Irena)

Bo jeżeli ja jeszcze zwlokę się z łóżka i zadzwonię, umówię się do lekarza, no w tym roku miałam parę takich sytuacji, że byłam po... no, przewróciłam się na

ulicy. Tak. Stłukłam brodę, krew się lała z brody, bo tutaj coś mi tam jakiś kamień. I stłukłam pierś, prawda, tę, która była operowana i zrobiła się cała sina, obrzęk. Bo ja mam takie ciało, że uderzę się i zaraz będzie wylew. Tak samo jak podwinęła mi się noga i już był wylew w kolanie i trzeba było ściągać tę krew, prawda. Tak samo teraz. No więc, ja zadzwoniłam, normalnie umawiam się z lekarzem, bo tylko przepisane lekarstwo, coś takiego, a wtedy zadzwoniłam i mówię, potrzebuję do lekarza, bo tak i tak, miałam wypadek, mam obrażenia. No i koniec. (Zofia)

1.2. *Są plusy i minusy, jak ze wszystkim* – o zaletach i wadach starości

Doświadczanie starości wiąże się z radościami i troskami życia codziennego. Aktualne badania nad zaletami i trudami starości aktywnych edukacyjnie seniorów (Fabiś, Szarota 2015) wskazują, że w tej pierwszej grupie znajduje się przede wszystkim kapitał czasu wolnego, możliwość realizowania swoich pasji, a także posiadanie mądrości i doświadczenia oraz radość z wolności. W drugiej grupie bezwzględnie największą troską jest utrata zdrowia i brak akceptacji zmian w cielesności, kolejnym obciążeniem okazały się troski egzystencjalne z osamotnieniem na czele. Przystosowanie się do zmieniających się warunków życia, choć trudne w każdym jego etapie, to w starości bywa wyjątkowo uciążliwe i skomplikowane.

Rozmówcy dostrzegają u siebie pierwsze oznaki starzenia się. Większość zaczyna od wskazań na zmiany fizyczne wyglądu i na te utrudniające codzienne funkcjonowanie. Uogólniając – jest to widoczna utrata sił i widoczne zmiany w wyglądzie oraz komplikacje w codziennym funkcjonowaniu, spowodowane fizycznymi ograniczeniami organizmu. Niektóre wypowiedzi są zabarwione emocjami, wyrażającymi dezaprobatę i niezgodę na te zmiany.

Te wszystkie oznaki starości mnie przerażają. (Zofia)

Te zewnętrzne zmiany nie są jednak jedyne i wielu rozmówców zwraca uwagę na przeobrażenia w funkcjonowaniu psychicznym. Są to utrudniające życie niedomaganie pamięci, zmiany w postawach, uzewnętrznianie emocji.

(...) *zaczynam czuć wyraźne objawy i doświadczam fizycznie tego, co jest związane ze starością. To po pierwsze – brak sił. Zdaje się, że jest większa emocjonalność na wszystko, co się odniesie, życie codzienne niesie. Jest to trudne.* (...) *Poza tym chyba zwiększa się emocjonalność w związku z różnymi problema-*

mi. Szczególnie zdrowotnymi. To nie jest tak, że ktoś na coś zaniemógł i to ma. Nie. To się nasila i ciągle zjawia się coś nowego do tej starości, żeby była ona pełna i żeby prowadziła do końca, prawda? Ogólnie rzecz można powiedzieć, że kto był wcześniej depresyjny, kto był wcześniej samotny, kto wcześniej nie miał zainteresowań, to ten na starość jest do kwadratu smutniejszy i jest mu ciężej. (Izabela)

Ciemną sprawą starości to moje są te przeżycia, te tragedie. To jest moja ta... że ja, jeżeli dłużej, dłużej dyskutuję, czy coś podobnego, czy rozmyślam, czy coś podobnego, wtedy to bardzo negatywnie przeżywam. Bardzo. I co to mnie daje? O czym to daje znać? Że rozczulam się wtedy. (Zygmunt)

No więc tak, to to, że się zapomina, ja różne te... Można wpaść z kolei w taką hipochondrię, że tylko latać do lekarzy. (Zofia)

Nie sposób także nie dostrzec pojawiających się coraz częściej trosk związanych z problemami egzystencjalnymi w starości. Szczególne miejsce zajmują przeżycia związane ze stratą. Najboleśniejsze starty odnoszą się do bliskich osób, choć trudności sprawiają także naturalne straty, będące konsekwencją rozwoju człowieka. Może to być utrata sprawności czy uznania.

No, chyba ta śmierć tego przyjaciela, bardzo cierpiałam, bardzo, po śmierci babci, mama, no, no też tak w pewnym sensie, ale najbardziej po tych dwojga. (Inga)

Ciekawego spostrzeżenia dokonuje jedna z narratorek odnośnie do zmian w sferze emocjonalnej i osobowości. Dostrzega związek między przeżywaniem problemów a stawaniem się bardziej wrażliwym, zaangażowanym emocjonalnie. Wyraźne zmiany dostrzegają rozmówcy w swoich postawach, w zachowaniu, będącym konsekwencją innego niż kiedyś podejścia emocjonalnego do wielu kwestii.

Poza tym chyba zwiększa się, większa emocjonalność w związku z różnymi problemami. (Izabela)

No i to, nie ma mowy chyba o oschłości, ale jeżeli człowiek bardziej się zwraca w swoją stronę, to może mniej nadskakuje, powiedziałabym, albo doprasza się. (Zofia)

Na początku byłam osobą bezwzględną. Wymagałam tego, wiedziałam, że nie każdego stać, żeby mieć, prawda, bo oceny są różne, od dwójki do piątki wte-

dy było, ja stawiałam zera i jedynki też (śmiech), jak było nic, no to było zero. W każdym razie, później zwracałam uwagę na te inne rzeczy, prawda? Nauczono mnie, że jak Korczak potrafił pochwalić dziecko za jakiś tam ogonek przy literce, to ja też wyszukiwałam tych dobrych cech, żeby, no, podbudować, żeby zainteresować jakąś czynnością, pracą. Ale wymagałam bardzo dużo. (Zofia)

Ograniczam się już bardzo we wszystkim, staram się to swoje życie oczywiście przedłużyć i jakoś je tam uprzyjemnić. I jeszcze zorientowałam się, że pogarsza się wzrok, słuch, prawda, te moje ciało i kości, i wszystko, i więcej jest bólu, ale moje odczucia są takie same, a może i silniejsze niż dawniej, niż były. Potrafię jakoś to inaczej przeżywać, więcej nabyłam doświadczenia, więcej od ludzi się dowiedziałam. Wiem, że można i należy uzewnętrzniać pewne sprawy, pewne właśnie odczucia, dawać im do zrozumienia, że to mi się, prawda, podoba czy nie, bo ja nawet tego nie umiałam. Dziękuję i proszę, prawda, tego mnie uczono, a nie umiałam powiedzieć, że to mnie bardzo ucieszyło, że to mnie tak satysfakcjonuje, że jestem szczęśliwa po prostu z jakiegoś tam powodu i teraz chcę, chcę to jakby nadrobić, jeżeli mi się to w jakiś tam sposób by udało. A nie wiedziałam, że swoim zachowaniem mogę kogoś tam zranić, prawda, czy jeżeli mi to ktoś powiedział, no, to ja staram się w jakiś sposób to naprawić, jeżeli to się da. No, nie chciałabym, żeby ludzie źle o mnie myśleli… (Zofia)

Starość jest dla części narratorów najlepszym czasem życia, inni z rozrzewnieniem wspominają młode lata i chętnie cofnęliby się do młodości, określając starość czasem nieposiadającym żadnych dobrych stron. Jednakże większość widzi w okresie, w którym się znajduje, zarówno jego zalety, jak i wady. Seniorzy dostrzegają w starości potencjał, radości przeplatane smutkiem i trudami.

Tryb życia inny. Ciągle się coś zjawia i ledwo się człowiek przyzwyczaił do jakiejś uciążliwości fizycznej, to się zjawia następna, i to tak narasta, narasta, i że właściwie tego jest tak dużo, że się psychicznie siada. (Irena)

No, jest jak jest, są plusy i minusy, jak ze wszystkim. (Katarzyna)

Dla mnie to jest taka jesień życia, ona bywa czasami słoneczna, a czasami… no, tak jak jesień: chmurna, ponura i tak dalej. (Ewa)

Badani wskazują głównie na szansę realizowania swoich zainteresowań wynikającą z pozbycia się wielu obowiązków. Połączenie ogromu czasu wolnego z uzyskaniem spokoju i stabilizacji oraz pojawiającymi się możliwościami czynią starość niezwykle kreatywną. Bez problemu radzą sobie z dostrzeżonym potencjałem i za największą

radość starości bezsprzecznie uznają różnego rodzaju aktywności. Podkreślają jednocześnie, że nie byłoby to możliwe, gdyby nie poczucie wolności wynikające z braku codziennych obowiązków oraz mądrości i doświadczenia, które podnoszą jakość ich życia. Dzięki temu można swój dzień kształtować na własny sposób, uwzględniając swoje potrzeby, przyzwyczajenia, zainteresowania.

Dobre jest to, że można się realizować, to znaczy robić to, na co kiedyś nie było czasu. (Aneta)

No, nie powiem, że ja nie miałam swobody, bo miałam męża wyrozumiałego, to może nie było powodu, żeby użyć tego określenia, ale jestem niezależna. Dzieci mnie nie szukają, (...), nikt mi nie stoi nad głową, robię, co uważam, co dobre dla siebie, i to jest plus duży. (Matylda)

Nic nie zobowiązuje do wstania, pójścia do pracy, zamknięcia drzwi, zrobienia co swoje i żegnam, i w domu jest na nowo kierat, a teraz już kieratu nie ma. (Danuta)

Najlepszą stroną starości jest ten czas (...) *i może spokój, tak spokój.* (Ewa)

No, tam czasami się wnukom pomoże czy dzieciakom, ale to naprawdę... jest najlepsze teraz ten czas. Tak... ten czas to jest wielki plus. Teraz spokoju na pewno jest więcej (...). *Bałam się tej przeprowadzki na stare lata, ale się okazało, że nic lepszego nie można było... Tu mam wszystko, żeby się dobrze czuć: świeże powietrze, zieleń, spokój, ciszę.* (Katarzyna)

Najlepsze jest to, że nie muszę chodzić do pracy i że mam dużo wolnego czasu. (...) *A teraz nie mam już takich obowiązków, przymusów. Wstaję, kiedy chcę, spać idę, kiedy chcę, nic mnie nie goni, nic...* (Katarzyna)

Przede wszystkim większa swoboda. To też takie trochę iluzoryczne, bo tego czasu tak nie za dużo jest. Tak zupełnie tak czasem nie możemy dysponować. Zawsze coś tam jest, jakieś zajęcia, coś trzeba cały czas patrzeć w kalendarz i szukać miejsca, żeby gdzieś tam się zmieścić z czymś. Ale to jest właśnie wybór, to można sobie wybrać. Można sobie wybrać, co się chce robić. Właściwie możemy nawet zrezygnować z takich rzeczy, które powinniśmy robić. (Wiesław)

Narratorzy czerpią radość z kontaktów ze swoimi najbliższymi, głównie rodziną, choć równie dużo satysfakcji mogą dawać kontakty z przyjaciółmi i znajomymi. Deklarują chęć częstszych kontaktów z rodziną, ale mają także świadomość, że nie jest to zawsze możliwe.

Jeżeli na przykład ma się wnuki, które tak, zawsze dziecko małe, to wprowadza taki powiew świeżości w domu. I to jest chyba największe szczęście takie na starość. Tak mi się wydaje. (Irena)

Nie, no mam rodzinę, fajnych sąsiadów (...). *Ja mam bardzo dobre relacje z córką i zięciem. Zięć to bliżej jest z nami niż z własną rodziną*. (Katarzyna)

Mam bardzo dobrą córkę, nie mają kłopotów finansowych, zięć dobry człowiek – pracuje, zarabia, utrzymuje dom. Córka jest dla mnie taka, że... na przykład kupowałem teraz samochód: „tato, jeżeli ty kupisz mi tu jakąś ruinę" – mówi, „tu masz pięć tysięcy i kup coś powyżej dwutysięcznego roku. Jeżeli ty mi coś kupisz poniżej dwutysięcznego roku, nie odezwę się". No, więc kupiłem z dwa tysiące szóstego roku skodę, prawda, czy telewizor miałem taki już stary: „tata, wyrzuć to, wyrzuć to badziewie wreszcie, masz tutaj"... dała mi dwa tysiące złotych, mówi: „nie wiem, jak będziesz chciał, coś dołóż i idź sobie kupić, idź sobie kupić porządny telewizor". To mnie właśnie cieszy, że mam córkę, jak większość moich znajomych, sąsiadów muszą dzieciom pomagać, a moja córka jeszcze mnie wspomoże. (Zbigniew)

Największym ciężarem starości są zmiany fizyczne. Seniorzy mocno przeżywają dolegliwości fizyczne wynikające z procesów starzenia się, a nawet zmiany w wyglądzie, które przypominają o upływającym czasie. Można u niektórych zauważyć pewne zdziwienie z powodu rozbieżności między wyglądem a samopoczuciem, jakby byli zaskoczeni, że ich organizm się zestarzał. Dopiero spojrzenie w lustro, zadyszka przy wchodzeniu po schodach czy ustąpienie miejsca w środkach komunikacji miejskiej przez młodą osobę sprawia, że pojawia się uczucie fizycznego zestarzenia.

Najgorsze jest to, jak patrzę w lustro i widzę, jak mi się twarz, żeby nie powiedzieć pysk, zmienia... Mówię szczerze, no, po prostu ciało jest teraz brzydkie i takie nie tego, no... Najgorsze są te zewnętrzne objawy, nie ma co ukrywać. (...) *Wizualnie się sobie nie podobam. No, mogę powiedzieć, że z tego punktu widzenia starość mi się nie podoba. Tak w środku to się tego nie odczuwa, no bo co, nadal jestem tą samą dziewczyną, ale jak się przejrzę, to nieraz aż strach.* (Katarzyna)

No niestety, (...) *wysiadają różne rzeczy człowiekowi, fizycznie, różne coś tam pobolewa, jak nie to, to tamto albo coś tam. No, są takie momenty, kiedy jest trudniej*. (Cecylia)

To znaczy, samo uczucie szwankuje, tu fizyczne, fizyczne. Już są trudności z wchodzeniem po schodach. Ale to też tusza, to trzeba dbać o siebie, a ja nie dbam. (...) *ale już nie mówię o wyglądzie zewnętrznym, gdzie lustro pokazuje, że zmieniamy się, i to znacznie*. (Aneta)

W każdym bądź razie, już mam symptomy tak jak u ludzi w moim wieku, czyli są to nadżerki w biodrze – już mam, być może nie dojdzie do sztucznego biodra, stawu, operacji. Już się zaczynają krzywizny palców, lekko bolesne, już kręgi piersiowe też... To wszystko jest (...) *bolesne i odczuwa się, kiedy jest zła pogoda. Ja już dzisiaj wiedziałam, że będzie fajna pogoda, że będzie słońce i nic mnie dzisiaj nie boli. Ale jak się zbliża niż, to ja to odczuwam i w nocy cały czas ból i ból. A to jeszcze łokcie, to barki. No, to trudno żyć fajnie, jak coś boli, prawda?* (Zofia)

Ograniczenia funkcjonowania w życiu codziennym są dostrzegalne na każdym kroku. Zapominanie, pobudzenie emocjonalne czy narastanie fizycznych trudności powodują stany depresyjne, apatię, złość, ale także mobilizują do czynności mających łagodzić negatywne skutki starczych dolegliwości.

No, na pewne rzeczy już nie mam, może nie tyle ochoty, co po prostu warunki są takie, że nie chodzę prawie nigdy, nigdzie wieczorami. No, bo powrót do domu tam (...), *no i tak dalej, to to odpadło mi*. (Cecylia)

I jeszcze zaczęłam wtedy, no bo ze względu na stan zdrowia przeszłam, prawda, na wcześniejszą emeryturę, nie tylko dlatego że brakowało rosyjskiego w szkołach. Okazało się, że ja, no, zaczynam odczuwać dolegliwości, które na jakiś czas, czy praca, ustąpiły, ale zaczęłam chodzić do neurologa, bo te szumy w głowie nie dały mi spokoju, a to chodziło o to, że pozatykane mam przez cholesterol to wszystko. Pamięć zaczęła szwankować z tego właśnie powodu, kości boleć, reumatyzm, ja mam wszystko przewlekłe, więc to jest nie takie gwałtowne, że muszę iść do szpitala i to da się wyleczyć czy zaleczyć na tyle, żeby nie dokuczało, tylko przychodzi określona pora i ja czasem na środku jezdni stanę, bo tam jakaś drzazga w tym kolanie mi się uruchomi i ja nie mogę się ruszać. No więc, zaczęłam wtedy korzystać, pojechałam na leczenie do sanatorium, byłam kilka razy zaledwie. (Zofia)

No, robię ćwiczenia różne, które trochę to łagodzą. (Cecylia)

Sytuacja finansowa większości osób badanych zmusza ich do wielu ograniczeń w codziennym funkcjonowaniu. Narratorzy muszą dokonywać wyboru bądź całkowicie rezygnować z wielu przedsięwzięć właśnie ze względu na wysokie koszty uczestnictwa. Są też tacy, którzy

borykają się z poważniejszymi trudnościami finansowymi, a ich wyrzeczenia nie ograniczają się wyłącznie do rezygnacji z dodatkowych atrakcji, bywa, że brakuje im także na lekarstwa i podstawowe środki do życia. Tylko nieliczni stwierdzili, że są spokojni o fundusze i mogą nawet pomagać innym. Trudna sytuacja zmusza do kreatywnego poszukiwania innych źródeł finansowania albo maksymalnego wykorzystania wyłącznie istniejących ofert niewymagających wnoszenia opłat, w przeciwnym razie pozostaje wycofanie się z niektórych aktywności.

(...) *no co, no wiadomo, że jest potrzeba finansowa, bo z wiekiem tych pieniędzy jest coraz mniej, jeżeli się przechodzi na emeryturę. Jeżeli nie ma się oszczędności no trudno, jest trudniej. No i takie chyba problemy jak każdy z nas, że w wieku starszym, żeby ta starość mogła być godna. Ale żeby mogła być godna, musi być też jakieś takie zabezpieczenie, właśnie finansowe. No też się boję, żeby to było, żeby to wystarczyło*. (Irena)

Co drugi rok mogę pisać podanie o dofinansowanie do wczasów i jeszcze pierwszy raz coś tak tysiąc sześćset złotych chyba, co była olbrzymia suma, i to dofinansowanie to było dwa tysiące i ja w listopadzie ubiegłego roku nie miałam długów, a tak to miałam zawsze dług w banku, bo miałam ten... Odnawialny kredyt, tak. Mimo że nie mogłam nic kupować, no ale wtedy spłaciłam ratę, ostatnia rata była w listopadzie i te pieniądze to mnie wyprowadziły z długów. Ale w tym roku znowu na raty smartfon nowy, mimo że tamten był, ale tamten... to... no i na nowo gary. (Zofia)

Dobrą stroną jest to, że można się realizować, to znaczy robić to, na co kiedyś nie było czasu. Ale tutaj też jest droga zamknięta, bo kultura jest bardzo droga. Ja mam bardzo małą emeryturę. Ja bym chętnie pojechała, na operę, operetkę, ja nie mam możliwości takiej. Chodzę na te seanse o 18.00, które są nieodpłatne do „Marzenia". Kino światowe to jest, co jakiś piątek chodzę i korzystam z wszystkiego, co jest nieodpłatne. Ale przecież takie piękne sztuki są w teatrze od stu wzwyż. No, niestety, ale realizowałam to, bo zawsze to lubiłam. Kino, teatr, no. Chodzę na uczelnię, nie na zajęcia, na literaturę, na turystykę, jeszcze chodziłam na języki wcześniej. Już kilka lat chodzę, no to też jest z ludźmi, porozmawiać i tak dalej, mam ten kontakt. Zmienić już nie może, zmianę jakąś na lepsze w tym sensie, że wyjechałabym sobie na święta zintegrowane z grupy starszej. Przeszkoda – nie mam tyle kasy. I już by było weselej. Już bym była z ludźmi, pospacerowała gdzieś tam, tak, jak tak spojrzę na wszystkie te ulotki, to... pieniądze!!! (Aneta)

To raczej ja mogę dzieciom pomóc, jak mam ochotę, bo moje dzieci nie wołają, bo wiedzą, że mama ma i tak dalej, ale mogłabym sobie na wiele rzeczy pozwolić i na pewno chciałabym jeszcze niejedno zobaczyć, ale niestety nie mogę. (Ewa)

1.3. *Ja bardzo lubię być taka aktywna* – o aktywności wyemancypowanych seniorów

Zgodnie z promowaną współcześnie koncepcją aktywnego starzenia się to właśnie aktywność w wielu obszarach życia zapewnić ma satysfakcjonującą starość. Narratorzy reprezentują ten typ starzejących się osób, w których codziennym życiu dominuje aktywność edukacyjna i zaangażowanie w inne działania. To właśnie aktywność wyznacza ich rytm życia, daje satysfakcję i świadomość godnego przeżywania tej fazy życia. Są przekonani, że to jest najlepsza forma starzenia się – być ciągle zaangażowanym, działać, kreować rzeczywistość, spełniać się. Realizowanie tego zaangażowanego typu starzenia się daje nadzieję na przeżycie wartościowo starości.

> *Uważam, że starzy ludzie to są ci, którzy już pogodzili się z tą starością czy też ze swoją nieudolnością fizyczną, umysłową i po prostu czekają tylko na ten koniec świata, szukają pociechy w jakichś innych tych. Czy to dobrze? Uważam, że nie, że cały czas powinno się być aktywnym.* (Wiesław)

> (...) *ja lubię bardzo taka być aktywna.* (Irena)

To połączenie możliwości, jakie daje czas wolny, oraz motywacji do działania sprawia, że wielu z rozmówców określić się może jako osoby bardzo aktywne, zaangażowane we własny rozwój i uczestniczące w działaniach na rzecz innych osób, a także środowiska, w którym funkcjonują. Najistotniejsze jest jednak, że taki wybór stylu życia jest dla nich niezwykle satysfakcjonujący. Spektrum zainteresowań i form realizowania się w późnej dorosłości jest bardzo różnorodne. Powszechne jest szeroko rozumiane uczenie się i czytelnictwo. Są osoby, które łączą aktywność edukacyjną z kulturą, nie brakuje także wolontariuszy, osób zaangażowanych w działalność na rzecz innych. Bardzo ważna dla narratorów jest także aktywność fizyczna, jest naturalnym uzupełnieniem innych codziennych czynności.

> *Mam przyjaciół, mam współpracowników, w tych działam, gdzie działam, mam rodzinę, która ze mną się kontaktuje, i przyjeżdżają, i mnie zapraszają. No, co ja mogę więcej chcieć? Mam kochane książki, bo strasznie lubię czytać, pracuję na komputerze i tam też mogę różne rzeczy ściągać. Śmieją się ze mnie, że u mnie jeden pokój, to jest tylko jedna biblioteka wielka.* (Lidia)

> *Jak mówię, budzę się i myślę sobie, co ja dzisiaj będę robić? Uha, mam tych informatorów mnóstwo, różnych, tak, gdzie są jakieś zajęcia. Jadę tam na spo-*

tkanie, tam na spotkanie do Magdaleny, do Oriona, do klubu, taki, taki... jak nie ma żadnej propozycji, to idę na spacer, spaceruję, no i... odczuwam. (Aneta)

Niektórzy mają swoje oryginalne wieloletnie zainteresowania, którym poświęcają swój czas, realizując swoje pasje. Inni poszukują nowych wrażeń, wyzwań, odkrywają nieznane dotychczas dla siebie formy spędzania wolnego czasu.

I ja tak robię, wyciszam się, chociaż żyję intensywnie, bo biegam, chodzę z kijkami, morsuję, właśnie teraz w niedzielę zaczynam sezon morsowania. Moim marzeniem jest skok ze spadochronem (...). (Zbigniew)

Tak, przeczytać, w ogóle dużo jest zajęć przy kwiatkach coś porobić, to takie domowe, o historii głównie, ogarniam jakiś grób, mnie zainteresuje jakiś zapis, tam leży sporo osób znanych, no to tak lubię się zastanowić, czasem jeszcze pogrzebać w Wikipedii, trochę coś na temat, dalej, o... to mnie interesuje. Ostatnio to Łupaszkę prześwietlałam, coś tam jeszcze i o tej prokurator, słyszałam, że ma być film nakręcony, może już jest, muszę się zapytać, bo mnie to zainteresowało, chciałabym obejrzeć ten film o tej, Wolińska się nazywała, to mnie interesuje, jaka ona była, jaki miała charakter. W historii trochę grzebię w ten sposób, ale to tak już coś aktualnie wpadnie z gazety czy z jakiejś tam dyskusji, no to szukam i doczytuję do końca, mam orientację, co mnie tam interesuje. (Matylda)

Przykładem wyjątkowo aktywnej postawy na wielu płaszczyznach są dwie narratorki, które prócz ponadprzeciętnego zaangażowania się w funkcjonowanie uniwersytetu trzeciego wieku działają na wielu różnych polach, stają się liderkami swoich środowisk, kreują rzeczywistość swoją i innych.

Owszem, ja potrafię dużo zmienić, potrafię być aktywna, potrafię na tym Trzecim Wieku, no co, no zostałam starostą, bo musiałam, bo mi się, wybrali mnie, ale po prostu wiedziałam, że coś muszę zrobić, bo tak, pierwszy rok mieliśmy bardzo dobrą lektorkę, drugi rok tamta zrezygnowała, przyszedł ktoś, kto nie umiał uczyć, no więc to, no, zaczęłam przeprowadzać ankiety, czy wam pasuje, czy wam nie pasuje, czy chcielibyście zmianę lektora. Zrobiłam całą taką ankietę, która się składała z iluś tam punktów, trzeba było ocenić tego lektora, trzeba było podać tematy, które powinny, które ludzi interesują, jak każdy narzekał na nią. (...) *No więc* (...), *trzeba by trochę mentalność ludzi przerabiać. Więc lubię coś zrobić, jestem aktywna i staram się jakoś tam pewne sprawy rozwiązywać, zwłaszcza, które mi nie pasują, żeby to wyprowadzić, jakoś poukładać, ale nie zabiegałam nigdy o jakieś stanowiska, o awanse, bo wiedziałam, że ja muszę mieć czas ruchomy, ja muszę*

być w domu i, i, no... (...). Nie można się poddać. (...) *Zapisałam się na, też, na ten uniwersytet, chodzę do Empiku, mam te dozory, które też mnie w jakimś sensie pouczają.* (Irena)

Jak tylko przeszłam na emeryturę, zostałam słuchaczem (...) *uniwersytetu trzeciego wieku i już w pierwszym roku zaczęłam pracować społecznie, współorganizując lektoraty języków obcych i robię to do tej pory. To już jest piętnaście lat. W związku z tym wrzesień, październik, do połowy listopada nie mam w ogóle czasu. Prawie codziennie jestem albo ze słuchaczami języków obcych, albo w zarządzie, albo w szkole, gdzie mamy... sama chodzę, no, w tym roku już na dwa lektoraty tylko. Bo stwierdziłam, że cztery to troszkę za dużo. Poza tym od dwóch lat jestem w grupie wolontariackiej, pracujemy z dziećmi z domu dziecka, spotykamy się z nimi raz w tygodniu od września do czerwca. To już jest trzeci rok w tym roku, a w tym roku, też jako wolontariuszka, podejmuję zajęcia z osobami trzeciego wieku. Z osobami, no chyba siedemdziesiąt, osiemdziesiąt, nawet plus. Bo stwierdziliśmy z panią kierowniczką z Domu Dziennego Pobytu, że ci ludzie przychodzą i tak siedzą, trochę porozmawiają, ale tacy są ciągle niezadowoleni, więc będziemy organizować zajęcia gimnastyczne i rozmowy o życiu. Będziemy się spotykać raz w tygodniu, no i ja będę prowadziła te zajęcia. Mam opracowane już kilka ćwiczeń gimnastycznych na siedząco, dlatego że nie wszyscy dobrze chodzą. Dopasowana jest do tego muzyka, a poza tym chcę nauczyć słuchaczy, jak samemu można wymyślać ćwiczenia gimnastyczne, które nie obciążają, a które są związane z codziennym ich życiem, żeby nie myśleć. Że nawet sprzątanie może być przyjemnością i ćwiczeniem gimnastycznym, z tym że, no to trzeba rozłożyć na raty i w kilku fragmentach to robić, żeby nie być zmęczonym. Lubię czytać, nawet śpiewać lubię, lubię oglądać różne rzeczy, różne programy.* (Lidia)

Seniorzy upodobali sobie szczególnie aktywność artystyczną. Zarówno czynne uczestnictwo, jak i bierny udział w wydarzeniach artystycznych daje satysfakcję, utwierdzając w przekonaniu o słuszności wyboru stylu życia. Taka postawa wynika zapewne także z większej wrażliwości osób starszych na piękno, sztukę, wartości niematerialne oraz zdolności cieszenia się drobiazgami codzienności. Dla wielu kontakt z kulturą jest kontynuacją wcześniejszych doświadczeń, jednak teraz mogą się zaangażować pełniej, odważniej – bez ograniczeń.

No, zacząłem pisać wiersze, wydałem tam tomik jeden, kilka zbiorowych, bo to jednak kosztuje. Należę do klubu literackiego, należę do Związku Literatów Polskich, to na starość tak jakoś... Ja całe życie, już mając lat tam dwanaście, to już pisałem pierwsze wierszyki, ale później to (...)*, człowiek wyrósł, potem żona, rodzina, praca, dom i tego... a teraz kiedy odszedłem na emeryturę, to*

znów wróciło, więc wydałem tomik wierszy. Piszę, no nie piszę tak, że co usiądę to będę pisał, tylko coś mnie musi wzruszyć, poruszyć, na jakąś taką okazję, rocznicę, uroczystość, o w ten sposób. (Zbigniew)

Kocham muzykę. Kocham muzykę i, powiedzmy, tę naturalną muzykę, tam się, są, powiedzmy, w tej chwili kluby dla seniorów i tak dalej. Lubię to, tylko do takiego klubu pójdę posłuchać muzyki, gdzie nie palą i tam nie ma nadużycia alkoholowego. To, to mnie razi. Ale są takie kluby, na przykład na Powstańców, bardzo fajna muzyka czy coś podobnego, i to nie normalnie z płyt, ale normalnie orkiestra gra. To jest bardzo fajna rzecz. Bardzo lubię, kocham muzykę. Bardzo. Taniec bardzo uwielbiam, taniec. (Zygmunt)

Chodzę czasami na koncerty. Zresztą sama koncertuję, bo należę do chóru. Na uniwersytecie oczywiście. (...) *Bo śpiewanie to jest też dobry sposób na zdrowie. Na zdrowie. Poza tym no, fajnie jest,* (...) *ale sprawia mi to przyjemność. No, niektóre, rzeczywiście niektóre utwory, które śpiewamy, to są takie, które strasznie lubimy, no jest to jakaś przyjemność.* (Cecylia)

Jeśli chodzi o spędzanie czasu, najciekawsze dla mnie są festiwale (...). *To jest z całego świata, impreza odbywa się co dwa lata w teatrze* (...). *Rzeczywiście jest to dla mnie super ciekawe, niektóre z moich znajomych zapraszałam, ale nikt w to nie wszedł, widocznie nikomu to nie odpowiada. Ja jestem tym zachwycona, chodzę na te spotkania. Nie byłam tylko chyba na pierwszych paru. A tak, to chodzę co dwa lata. I to jest początek maja. Drugie takie spotkania baletowe w teatrze i też są co dwa lata i są dwa tygodnie później. Czyli mam dwa maratony. Czyli to jest dla mnie super impreza. I też zawsze chodzę. Pierwszy raz byłam wtedy, kiedy umarł Prymas. Czyli to było dwadzieścia chyba, nie, czterdzieści lat temu. Na pierwszych dwóch spotkaniach nie byłam, teraz są dwudzieste trzecie. Były. No, jest to impreza, która mi daje wiele satysfakcji, wiele radości i czekam na to z utęsknieniem.* (...) *No, właśnie to, że chodzę na te spotkania baletowe, na te lalkarskie festiwale.* (Izabela)

Inną formą aktywności w starości, reprezentowaną przez uczestników badań, jest zaangażowanie w przedsięwzięcia sportowe, turystyczne czy rekreacyjne, które są konsekwencją przywiązywania przez narratorów wagi do swojej kondycji fizycznej i dbania o zdrowie.

Wczoraj podniosłam słuchawkę, wyszukałam w Internecie – Sarbinowo, sobie myślę: pojadę w listopadzie nad morze, dlaczego nie? Zarezerwowałam sobie dwutygodniowy pobyt i z tego się cieszę, że się nie wycofałam i nie ma czegoś ważniejszego, więc ten okres uważam za bardzo fajny. (Bernadeta)

(...) wobec tego nastąpił taki okres, kiedy wnuki już dorosły, rozpoczęły studia, a wtedy mogłam sobie... zaczęłam uczęszczać na uniwersytet trzeciego wieku i w ramach tego uniwersytetu zwiedziłam prawie całą Europę, i to było moje oczekiwanie, żeby jechać do Paryża, żeby jechać do Włoch, żeby jechać, powiedzmy sobie... no, wszystkie te kraje. (...) lubię do sanatorium pojechać. Jeździłabym na pewno częściej, gdyby była taka możliwość, ale trzeba zawsze te... po pół roku dopiero wolno złożyć następny wniosek, no i czeka się te siedemnaście miesięcy, żeby dano następny. (...) O, to jest takie... lubię jeździć, lubię podróżować, to znaczy do sanatorium tak, ale na inne wojaże sobie nie mogę pozwolić. (Ewa)

Należę do takiego stowarzyszenia i jest tam taka pani Halinka, dziewczyna, która organizuje, no od chyba dwudziestu lat takie wycieczki właśnie tych ludzi ze stowarzyszenia, no i oczywiście ja dwa razy do roku jeżdżę z tą panią. (...) jeżdżę dlatego, że nie mam... jeżdżę z panią Halinką, bo nie mam innych możliwości, bo jestem osoba samotna, prawda, nie mam tej... nie mam tych uprawnień do kierowania samochodem, prawda, nie mam większej ilości pieniędzy, która, no, umożliwiałaby mi jakieś ekscesy w formie jakichś wycieczek, jakichś bardziej oryginalnych, no i te dwie wycieczki, prawda, za granicę, to zaspokajają moje, że tak powiem, potrzeby ograniczone finansami, tak. (Honorata)

Bo w tej chwili no i kursuję ja, rok w rok gdzieś jestem, a najczęściej, ostatnie lata, cztery wigilie to spędzałem w Hiszpanii. Ale jak jadę do Hiszpanii, lecę do Hiszpanii, bo nie jadę, lecę do Hiszpanii, to nie po to, żeby siedzieć tylko w jednym miejscu. (...) Dużo podróżuję. I od, na przykład w ubiegłym roku, dwudziestego grudnia byłem na grzybach tam, nad oceanem. Tam jest do Maroka bardzo blisko już zresztą. (Kazimierz)

No, w dalszym ciągu nie zmieniło się, tylko trwa. Te duże imprezy kulturowe, wycieczki dalej trwają, może nawet więcej i jest to taniej, ponieważ nasz związek, pewno tak jak wszystkie związki, ma pieniądze na różne cele, na zapomogi zdrowotne różne, wczasy pod gruszą, również dopłaca do wycieczek. I raz w roku jest wycieczka dłuższa za granicę. Teraz z uniwersytetu też są za granicę, uniwersytetu dla seniorów. Ale tam już jest pełnopłatna. Więc z tego korzystam. Bo świat jest piękny. (Izabela)

Narratorzy dają również wyraz wyjątkowego spojrzenia na przyrodę. Przebywanie na łonie natury, podziwianie jej nawet najdrobniejszych elementów staje się niezwykłym przeżyciem, sposobem na wartościowe zagospodarowanie czasu, wyciszenie się, zwrócenie się w stronę absolutu.

I lubię też posiedzieć w ogrodzie, popatrzeć na te roślinki (...). Mąż tu nasadzi zawsze i jest ładnie. (...) teraz to jeszcze potrzebuję wyjść do ogrodu czy do lasu czasami (...). Tu mam wszystko, żeby się dobrze czuć: świeże powietrze, zieleń, spokój, ciszę. A jeszcze mąż zasadzi jakąś pietruszkę, koperek... No, nic więcej nie chcę. (Katarzyna)

Jest to świeże powietrze, otoczenia, źródła termalne i tak dalej. Albo jeżeli ja mam odczytać sobie, przeczytać prasę i jest ładna pogoda czy coś, czy coś podobnego, ja sobie wezmę gazetkę czy coś i do parku (...). I tam sobie na ławeczce poczytam. A tutaj wiewióreczka jest, a tu jest kos, a tu są kaczuszki, to jest moje życie, to jest coś wspaniałego. To jest coś wspaniałego! (Zygmunt)

Ale nietrudno dostrzec, że wśród badanych są osoby, które chętnie zaangażowałyby się w jakąś działalność, podjęłyby dodatkową pracę, spotykałyby się częściej z innymi czy częściej uczestniczyły w wydarzeniach artystycznych, lecz nie potrafią sobie poradzić z barierami: finansowymi, organizacyjnymi, technicznymi czy osobowościowymi. Życie wtedy jest monotonne, nudne, niesatysfakcjonujące.

Te same śniadania, te same obiady. (Wiesław)

Od dwunastu lat jestem na emeryturze, i nie podjęłam pracy na stałe. Dorywczo, niestety. Ostatnie lata pracy to byłam fizjoterapeutką, natomiast mój dodatkowy zawód to pielęgniarka, pracowałam z ludźmi przez całe życie, no i tyle, teraz siedzę w domu i... i się nudzę (śmiech), bo jestem sama zupełnie, nie sama, to znaczy sama w domu. (Aneta)

Ja już czasami jestem wściekła i na siebie, bo zmienię komórkę i się denerwuję, bo nie mogę jej (...) rozszyfrować. A jak idę do syna i proszę o pomoc, to on się denerwuje, że już mi tyle razy mówił. Teraz (...), zmieniliśmy samochód na nowy i... no i to są następne problemy, bo ja znowu... W ogóle mało jeżdżę, zawsze mało jeździłam, bo był jeden samochód, teraz, teraz nagle, no, mamy teraz dwa, no, bo jeszcze nie sprzedaliśmy, a nie wiem, czy sprzedamy ten stary i (...) przy tym nowym ja mam po prostu stracha, ale oni też i mąż, i syn pogłębiają ten mój strach, bo jak mi mówią: „Mama, to jest od tego, tu ci mówiłem, to trzeba tu" – i mi się coś wyświetla, ja się denerwuję. (Irena)

No, na pewne rzeczy już nie mam może nie tyle ochoty, co po prostu warunki są takie, że nie chodzę prawie nigdy, nigdzie wieczorami. No bo powrót do domu tam na tych Zalasach, no i tak dalej, to to odpadło mi. (Cecylia)

1.4. *Ludzie na starość są bardzo zazdrośni, zawistni, nieżyczliwi* – o relacjach międzyludzkich

Podtrzymanie kontaktów z innymi staje się potrzebą, a także wyzwaniem, któremu należy podołać pomimo wielu przeciwności. Wśród najważniejszych można wymienić: problemy zdrowotne ograniczające kontakty międzyludzkie, trudności w opanowaniu nowoczesnych technologii mogących połączyć starsze generacje z innymi, poczucie utraty atrakcyjności społecznej tłumiące zapał do interakcji z innymi czy przekonanie o własnej niskiej wartości powodujące wycofywanie się. Te i wiele innych przeciwności musi zostać pokonanych, by stary człowiek miał szansę na równi z innymi generacjami uczestniczyć w życiu społecznym, rodzinnym czy zawodowym i by podtrzymywać stare, a zarazem angażować się w nowe interakcje społeczne. Helen Bee (2004) przekonuje, że istnieje coraz więcej dowodów na istnienie wyjątkowo korzystnego wpływu przyjaźni na dobrostan osób starszych. Bezsprzecznie, ilościowy wymiar relacji z innymi osobami ulega redukcji w miarę starzenia się. Pielęgnowane są natomiast wartościowe znajomości. Istniejące przyjaźnie są trwałe i najczęściej mają korzenie w dalekiej przeszłości. Kontakty z przyjaciółmi mają charakter mniej ambiwalentny aniżeli relacje rodzinne. Mogą być one też bardziej otwarte, bez różnego rodzaju zależności, co w konotacjach rodzinnych nie zawsze jest możliwe. Z perspektywy feminizacji starości ciekawe jest przyjrzenie się przyjaźniom między kobietami. Relacje między kobietami są na każdym etapie rozwojowym bardziej intymne i otwarte w porównaniu do męskich przyjaźni (Bee 2004). Choć istnieją osoby, które zawsze mają wokół siebie wielu znajomych i prowadzą bardzo bujne życie towarzyskie, to jednak większość rozmówców wskazuje na zmniejszanie się grona osób, z którymi utrzymują stały kontakt. Jeszcze inni zawsze mieli wąskie grono przyjaciół i tak pozostaje w starości.

> (...) *no więc... także ja* (...) *mam po prostu jakieś takie grono w tej chwili może, może to jest dwadzieścia pięć osób, z którymi utrzymuję kontakty. No, oczywiście, że w młodości to utrzymywałam kontakty ze stu pięćdziesięcioma osobami* (...)*, ale... to teraz sześć razy mniej. Ale to z racji pracy zawodowej i z racji rodziny* (...) *i na pewno z racji rodziny*. (Honorata)

> *Relacje już nie są te same, jeszcze ostatnie to od 78. roku mam dwie koleżanki, blisko i jak skończyłam teraz „sto dziesiątkę", to też się tam zaprzyjaźniłam z dyrektorką i koleżanką, też mam taką na równoległym stanowisku i do dnia*

dzisiejszego bardzo dobrze ze sobą żyjemy, spotykamy się przynajmniej raz w kwartale, na jakimś dobrym winie i kolacji, na plotach, o, w ten sposób. A nowych nie mam. (Matylda)

Zawsze było tak samo. Ja zawsze miałam bardzo ograniczone grono przyjaciół i znajomych. (Lidia)

Brak kontaktu z bliskimi staje się dla człowieka starszego poważnym problemem, a jego kompensacja jednocześnie istotnym zadaniem rozwojowym. Nie tylko brak kontaktów, ale podtrzymywanie więzi z rówieśnikami czy członkami rodziny przysporzyć może wiele problemów i komplikacji. Stąd pojawia się poważny problem osamotnienia w starości (Twardowska-Rajewska 2005) będący przyczyną kolejnych niedogodności życia.

Większość narratorów jest uczestnikami uniwersytetu trzeciego wieku, niektórzy już od wielu lat. Po początkowym zachwycie, jaki wzbudzał udział w zajęciach UTW, część z nich zaczyna dostrzegać wiele różnych niedoskonałości. Głównym źródłem dyskomfortu jest atmosfera wśród uczestników. Relacje między uczestnikami wydają się bardzo napięte i wywołujące wiele nieporozumień i konfliktów. Nie ukrywają, że UTW jest miejscem, w którym nawiązują nowe znajomości, organizują się, uczą się, ale wielu okazuje zmęczenie i rozczarowanie tą instytucją, i to właśnie postawy samych uczestników wydają się głównym powodem niezadowolenia, nieporozumień, trudności i zamiast przyjemności generują problemy oraz rozczarowania.

Kiedyś przychodziłam ze względu na kontakty, bo to byli ciekawi ludzie, bo ja tu przychodzę siódmy rok, to byli ciekawi ludzie, może nie tak wykształceni, ale tacy życiowo ciekawi, można było z nimi porozmawiać, teraz to ja tu nie mam z kim rozmawiać. Ludzie na starość są bardzo zazdrośni, zawistni, nieżyczliwi, nie wiem, czy to moje tylko spostrzeżenie, czy tak rzeczywiście jest, czy tak jest, tak jest, a szczególnie mężczyźni starzy są bardzo nieprzyjemni, na przykład ja tak przynajmniej to dostrzegam, te ciemne strony. (Inga)

(...) *ja się nie mogę dogadać czasami z drugą osobą, że ona ma swoje zasady, a ja chciałabym, żeby to było wypośrodkowane.* (Danuta)

Raczej mam dobre relacje z innymi, raczej zdrowe, nie da się z wszystkimi, ale kto chce ze mną rozmawiać, kto, no, jednak myślałam, że będzie gorzej, a jednak nie jest tak źle, a jak ktoś uważa, że jesteś... jest do niczego, to trudno. Nie będzie... będziemy w nikogo wchodzić w butach. (Danuta)

To środowisko kobiece, które jest na uniwersytecie, tam większość pań, i jak ja tam przyszedłem, to ja byłem zdumiony, jak kobiety potrafią być złośliwe, nawet walczą o wszystko, krzywdzą jedna drugą – plotki, pomówienia, jakieś tam drobne rozgryweczki takie, tak popatrzyłem na to i mówię: Boże, inny świat, i zacząłem nawoływać: dziewczyny, wyciszajcie się, mówię, skończyliśmy już sześćdziesiątki, wyciszajmy się troszeczkę, dawajmy szansę tej dobroci, niech wejdzie w nas, wciąż, mówię, walczycie, plotkujecie, byście sobie oczy wydrapały o to, o tamto, o matko jedyna, i mówię: co wy tak... (Zbigniew)

No już mam drugą książeczkę, więc to będzie chyba około z piętnaście, szesnaście lat. Na początku ten uniwersytet dawał mi dużo, jako że to była forma bardzo atrakcyjna. Teraz tylko wybiórczo chodzę na różne sekcje i w ogóle wykłady, mam koleżanki, także więc to jest też istotne w tym wszystkim. (Izabela)

Chodzę na uniwersytet trzeciego wieku trzynaście lat, ale już jestem zmęczona starą tkanką, tym że ludzie są niereformowalni, że nie chcą się zmienić, tylko idą cały czas (...)*, tym kanałem.* (Bernadeta)

Narratorzy czują potrzebę funkcjonowania wśród innych i takie dążenie jednoznacznie wyrażają. Niektórzy obcowanie z osobami w różnym wieku uznają za przywilej starości. Jednakże potrzeba kontaktu z innymi ludźmi ograniczana jest konkretnymi oczekiwaniami wobec ewentualnych znajomych. Wydaje się, że dla seniorów cenne są jedynie poważne, szczere i konstruktywne relacje. Te mniej wartościowe są odrzucane czy zrywane. Wartością w relacjach międzyludzkich staje się życzliwość, zaufanie, gotowość do pomocy, reprezentowanie wspólnych wartości.

Także ta jasna strona starości to (...) *jest właśnie to, że nie zamykamy się w sobie.* (Kazimierz)

Jeżeli kogoś nie lubiłam, to kogoś, no powiedzmy, nie unikałam, ale jeżeli musiałam z nim współpracować czy współistnieć, no to starałam się zachowywać stosunki takie neutralne, spokojne. I z daleka wtedy od takiej osoby. No, a jeżeli kogoś lubię, no to go lubię. Wiem, że mogę na niego liczyć, nie jestem taka wylewna, że, powiedzmy, dwadzieścia cztery godziny z kimś... i tak dalej, ale mam parę takich osób, które wiem, że jeżeliby był jakiś problem, to mi pomogą, mimo że spotykamy się, powiedzmy, czy nawet dzwonimy do siebie raz na jakiś długi, długi czas. (...) *Ja nie mam dużego grona ludzi, ale to są ludzie, na których mogę polegać.* (Alina)

Są tacy, z którymi łączą mnie pewne więzy i tak dalej, na przykład nie kojarzę się z osobą, która, że tak powiem, nadużywa i pali papierosy, a ja jestem

męczennikiem czy coś podobnego. I tak się mi wydaje, bo to byłoby jakieś nieetyczne i w ogóle niesmaczne. (Zygmunt)

Rozmówcy, poza wskazywaniem negatywnych cech swojej grupy rówieśniczej, są też świadomi własnych ułomności w relacjach z innymi. Przyznają, że nawiązywanie i utrzymywanie relacji nie należy do najłatwiejszych ze względu także na ich charakter, przyzwyczajenia, oczekiwania. Dostrzec można nawet pewien rodzaj rezygnacji, utraty wiary, że jeszcze można spotkać wśród rówieśników osoby godne przyjaźni.

No, czasami, czasami tak sobie myślę, no, że wszystko jedno. Nigdy, nawet wtedy kiedy człowiek jest bardzo blisko, to nigdy nie jest tak szczery, żeby mógł, prawda, przekazać temu, tej osobie to, o czym myśli, co czuje, czy jak, że brakuje mu słów, środków do wyrażenia tego albo nie potrafi. (Zofia)

Zacząć muszę od tego, że ja nie jestem łatwym człowiekiem. Mam osoby, które mnie uwielbiają, a mam również osoby, które mnie nie cierpią. No, to trudno powiedzieć, bo z jednymi mam świetne relacje, rzucają mi się na szyję, jak się nie widzimy po dwóch tygodniach, a inne po prostu... no tak jest, no. Ale to się chyba nie zmieniło, to zawsze tak było. (...) *No, jakoś tak się zostawia po drodze niektóre znajomości. Na przykład miałam bliski kontakt z koleżankami szkolnymi, teraz ten kontakt jest bardzo już rozluźniony, już się nie spotykamy tak regularnie. No, czasami się spotykamy, niektórzy chcą się spotykać, inni nie. Z niektórymi ja się nie chcę spotykać, no bo... Bo ja nie lubię ludzi, na przykład takich bardzo pesymistycznie nastawionych do wszystkiego. No i mam taką jedną koleżankę, z którą się kiedyś bardzo przyjaźniłyśmy, ale po prostu nie jestem w stanie wysłuchiwać o tym, jakie ona ma straszne życie, jak wszystko jej się nie udało, no po prostu nie.* (Cecylia)

Narratorzy są więc krytyczni wobec swojej kohorty, a jednocześnie świadomi tego, że sami nie lubią zmian i nie są już tak tolerancyjni oraz ugodowi jak kiedyś. Dlatego też podają w wątpliwość sensowność nawiązywania bliższych relacji z innymi, szczególnie tych, które nic nie wniosą do ich życia. Trudno jest znosić cudzą zrzędliwość, narzekanie, słuchanie o porażkach i problemach zdrowotnych, a jednocześnie zmagać się z czyimiś sztywnymi postawami oraz brakiem gotowości do ustępstw i kompromisów.

Bo w tym wieku związanie się z drugą osobą, uważam, że wcale nie musi być dobrze, bo możemy mieć bardzo różne charaktery. Ja jestem bałaganiara i mnie z tym dobrze. Jak wchodzę do mieszkania, gdzie jest idealny porządek, ja

mówię: „Boże, ja bym tutaj nie mogła żyć, ja bym się tutaj bała się ruszyć". Jak pięknie wszystko posprzątam, to rzucę książkę, jakąś robótkę, żeby tego trochę, no nie za dużo, ale żeby trochę tego bałaganu było, że to jest mieszkanie, w którym żyje ktoś. Natomiast wiele osób delektuje się tym, że może powiedzieć: „A wiesz, bo ja to byłam u lekarza, bo mnie bolało. A wiesz, bo ja to bym...". No, przepraszam bardzo, to jest twoja sprawa, a nie moja. Być może, im sprawia to ulgę, że się komuś wyżalą, ale czy to sprawi przyjemność tej drugiej osobie? No, nie zawsze... (Lidia)

Wycieczki. Oczywiście wycieczki to trud bycia z ludźmi obcymi, marudnymi często, bo jeżdżę z ludźmi w moim wieku. (Izabela)

(...) tutaj to tylko z panią Hanią o tyle, o ile, bo tutaj ludzie są tacy... różni, nie mam takiego. Nie chcę się absolutnie wywyższać, ale nie ma takiego, nie mam płaszczyzny, bo ja nie znam tych ludzi specjalnie, tej płaszczyzny... są złośliwi, a to krytykują – palę papierosy, to jest mój jedyny nałóg, który celebruję przez tyle lat i nie zamierzam z niego rezygnować, to tutaj nie wszystkim pasuje, w sensie, przecież ja nie palę w budynku, tylko wychodzę, a ile to kosztuje, nie biorę pieniędzy od nikogo. Jedynie problem z tym mam, a tak to ja się bardzo dobrze też czuję ostatecznie, z nikim się tu kłócić nie będę, przychodzę na zasadzie dobrowolności i chęci. (Matylda)

Właściwie, to mam pewne problemy z ludźmi. Oni ze mną nie wiem, czy mają, ale ja z nimi mam, bo są to osoby bardzo dynamiczne i nie kryształowe, czyli sprawiają mi kłopot, bo ja jak gdyby uważam je za przyjaciółki, ale one się okazują wredne przyjaciółki, czyli teraz, w miarę jak dochodziłam do takich stanowisk, że tak to jest, że kobiety takie są, to jestem mniej otwarta, bo ja im daję jak gdyby tworzywo, opowiadając o sobie, że one to wykorzystują w stosunku do mnie i są wręcz podłe, mniej lub bardziej. (Izabela)

Relacje z młodymi są niezwykle cenione przez osoby starsze. Ludzie w młodości i dorosłości na każdym etapie są niezwykle inspirujący, mają energię, z której czerpią rozmówcy, są odskocznią od ciągłych narzekań ludzi starych, można się też od nich wiele nauczyć. Podobnie oceniane są relacje z dziećmi. Dają one dużo energii i satysfakcji, poczucia, że jest się potrzebnym.

Mam coraz mniej koleżanek w swoim wieku, bardziej skłaniam się ku ludziom młodym, bo od nich się można więcej nauczyć, niż wiedzieć o chorobach męża, dzieci i w ogóle i tym, że świat jest zły i okropny, bo ja jestem optymistką i wierzę w to, że będzie lepiej. (Bernadeta)

No, na przykład w sensie, że mogę się dogadać z młodymi. My się często spotykamy ze znajomymi dzieci, oni mówią, że wcale nie widzą różnicy wieku. Dogadujemy się z młodymi. Natomiast co do tego, jak było dawniej, to uważałam ludzi, którzy mają sześćdziesiąt, siedemdziesiąt lat za bardzo starych i takich, że właściwie nie mam o czym z nimi rozmawiać (...). Może to tylko. No, ci niektórzy przyjaciele poumierali, toteż... tych znajomych jest mniej, ale tak jak mówię, z młodymi nie ma żadnego problemu. Jak córka z zięciem robią jakieś tam imprezy, uroczystości, to zawsze nas też zapraszają i my z tymi młodymi... no, nie ma problemu. (Katarzyna)

No, ale tutaj, przy nas te dzieciaki zupełnie inaczej teraz się zachowują. One po prostu tęsknią do nas. To jest bardzo miłe, jak otacza taka gromadka takich „kajtków" i: „Kiedy będziemy mieli te zajęcia? No, dlaczego dzisiaj nie ma ich?" – i tak dalej. A to, powiedzmy, zwierzają się ze swoich jakichś takich drobnych osiągnięć. Jakoś nigdy o nic nie proszą, żeby ich tam... Zawsze to jest dla nich jakieś, że tam z nimi, że my im czas poświęcamy. To dla nich to jest bardzo cenne, widzę. To nie można ich tak teraz odsunąć. Trochę głupio się ten świat, że tak powiem, zmienia, bo kiedyś, że tak powiem, pogłaskanie dziecka po głowie czy też objęcie i tak dalej to było to normalne. To po prostu to jest to, co dziecko potrzebuje. A teraz, no, dziecko się przytuli do człowieka, a człowiek, no, właściwie nie może, bo to zaraz ktoś może powiedzieć coś... (Wiesław)

Znaczy akurat w moim przypadku właściwie się nic nie zmieniło. Miałam i mam kontakty z młodymi ludźmi i nie czuję jakiejś zmiany. (Katarzyna)

A grono znajomych w okresie starości to (...) *nawet się nie zmniejszyło, bo jak się zapisałam na uniwersytet trzeciego wieku, no chyba ósmy rok jestem na uniwersytecie, i* (...) *te stare znajomości zawsze były zastępowane innymi – młodszymi, czy innymi znajomościami.* (Honorata)

Choć narratorzy oczekują inspirujących relacji z przedstawicielami młodszych pokoleń, to jednak więcej czasu spędzają z rówieśnikami i w tym gronie poszukują realnych sposobów na obcowanie z innymi. W grupie rówieśniczej można odnaleźć zrozumienie, podobne zainteresowania czy wspólne upodobania do spędzania czasu wolnego. Do takich kontaktów w obrębie jednej generacji skłania uczestnictwo w UTW, które jest głównym miejscem spotkań dla narratorów. Hermetyczność tej instytucji ogranicza poszerzenie relacji na inne pokolenia, jednak wielu uczestników UTW zaangażowanych jest w aktywności poza uniwersytetem, a te dają już wiele możliwości na nawiązywanie kontaktów z osobami w każdym wieku. Anna Gutowska (2011) stawia tezę, że dzięki współpracy osób starszych ze

swoimi przyjaciółmi możliwe staje się skuteczniejsze funkcjonowanie w codzienności – szczególnie dla osób zniedołężniałych. Choć w przypadku rozmówców nie dostrzeżono przypadków osób oczekujących stałego wsparcia od przyjaciół czy znajomych, to jednak warto w tym miejscu zwrócić uwagę, że w szczególności w sytuacjach kryzysowych i gdy wzrasta zależność od innych przyjaźnie mogą się przeobrażać tymczasowo bądź już na stałe w relacje charakteryzujące się zależnością jednej osoby od drugiej – przynajmniej w pewnych obszarach. Oznacza to, że jedna osoba może pozostawać w stosunku opiekuńczym do innej, może potrzebować wsparcia czy okresowej pomocy. Wśród narratorów dostrzec można raczej pewnego rodzaju wsparcie na zasadzie motywowania do działań, zachęcania do zmian, rzadziej występuje relacja opiekuńcza.

> *No na przykład czasami rozmawiam z koleżanką i ja mówię, że... mamy coś takiego, spotykamy się z pewną moją koleżanką, można powiedzieć teraz przyjaciółką, raz w tygodniu i uczymy się języka, bo też ją na ten niemiecki, tak z „trzeciego wieku" ja ją zaproponowałam jej Empik, mówię: „Idź na lekcję taką, no po prostu żeby sprawdzić, czy ci odpowiada czy nie". To było ponad rok temu, odpowiadało i zaczęła chodzić. No to teraz uczymy się jeszcze raz w tygodniu w domu.* (Irena)

> *Przyjaciół mam, tutaj prawie rok będzie niedługo, no ale kilka miesięcy od kwietnia tutaj przychodzę, a w domu przyjaciółki mam i przyjaciół też mam, dzwonią do mnie nieraz, tak jak mówię za często. Ale każdy jest zainteresowany – może ci pomogę, może ci kartofelki... ale ja nie gotuję, to po co mi.* (Matylda)

> *No i tak dobrałem sobie takie kółko, kilka koleżanek, które są właśnie tego samego zdania co ja i tak się trzymamy razem, gdzieś tak, na przykład dzisiaj po zajęciach, na pewno ktoś da hasło i pojedziemy, jak się wyjeżdża tam z Katowic ulicą Mikołowską jest taki fajny zajazd Agat, tam jest bardzo fajnie, idziemy na naleśniczki, ja flaczki biorę, posiedzimy, pogadamy, ale to, tak jak mówię, jest nas taka garstka – pięć, sześć osób, które są właśnie takie, że, jak to mówią, nie gryzą się między sobą, nie walczą.* (...) *Tak jak mówię, mam wielu życzliwych znajomych na uniwersytecie, mam kilku kolegów, z którymi pracowałem też.* (...) *Teraz można tak powiedzieć, że zostali już sprawdzeni, sprawdzeni zostali, chociaż mało ich jest mniej więcej w takim samym wieku, i my się wspieramy jakoś tam, czy wspólny wypad na grzyby, czy jak wspólne jakieś tam urodziny, czy imieniny, w tym stylu.* (Zdzisław)

Dla jednych nawiązywanie nowych relacji, nawet bliższych jest szansą na urozmaicenie życia, podniesienie jego jakości, dla innych

to uwolnienie się od pewnych związków, co stanowi ważną zmianę, dzięki której mogą czuć się mniej skrępowani, czasami jest to wręcz uwolnienie się od trudów życia.

Mam taką znajomą, która skończyła, że tak powiem, osiemnaście lat, ale zbliżona do mojego wieku i tak dalej. I mamy masę takich skojarzeń czy coś podobnego. Tolerujemy się w sobie, powiedziałbym, bliżej nawet, tak że wtedy jest sympatycznie, się wypije czy kawę, czy herbatkę. Kawkę to zbożową, oczywiście. (Zygmunt)

Mam teraz spokój, mój mąż częściowo popadł w alkoholizm i były różne tam sytuacje, to ja mam teraz spokój w domu. (Ewa)

Można tłumaczyć wycofywanie się z kontaktów z innymi ludźmi również osamotnieniem, które nie jest wynikiem decyzji, a raczej konsekwencją funkcjonowania w środowisku – brakiem osób, z którymi można by nawiązać poważniejszą relację. Właśnie takiego wyjaśnienia udzielali narratorzy, wyrażając potrzebę kontaktu, nawet bardzo bliskiego, ale mówiąc, że nie potrafią znaleźć właściwej osoby.

Raz, że tak brak znajomych, ja jestem sama, moi znajomi są rodzinami pełnymi, tak że te kontakty są takie już, no, dalekie, takie tylko okolicznościowe, już nie ma takich kontaktów jak kiedyś, na co dzień. (Inga)

Niestety, miałam jednego człowieka po rozwodzie, z którym mogłabym żyć, ale tak się stało, jak się stało, natomiast na ogół to byli jacyś mężczyźni, którzy mnie nie byli w stanie zaspokoić, bo dla mnie jest bardzo ważna ta bliskość, niekoniecznie sam, że tak powiem, akt, tylko właśnie jakieś pomizianie, przytulenie i jakieś takie właśnie fajne chwile, potrzymanie się za rękę. I taka możliwość, że... taka świadomość, że jest ktoś na kogo można liczyć, a w dzisiejszych czasach jest to trudne, ale nie niemożliwe. (...) jedyna taka potrzeba to, żeby mieć jakieś takie większe grono ludzi, z którymi muszę się od czasu do czasu spotkać, bo nie jestem samotnicą do końca. (Bernadeta)

1.5. *Trzeba ustąpić innym miejsca* – o akceptacji i przygotowaniu do starości

Zaakceptowanie własnej starości uznać można za warunek pozytywnego starzenia się. Jak przestrzega benedyktyn i mistrz zen Willigis Jäger:

Żyjemy w kulturze wyznającej kult młodości. Każdy czuje się w obowiązku pozostać młodym. Starość nie znajduje zrozumienia ani wsparcia. Jednak

> ludzkie życie jest ciągłym stawaniem się. Celem jest kroczenie do pełni i zebranie dojrzałego owocu życia. Kto chce pozostać młodym, odmawia stawania się dojrzałym (2012, s. 56).

Brak akceptacji oznacza niezgodę na zmiany, na nowe wyzwania, na ograniczenia, które przypisywane są wiekowi. W konsekwencji niegodzenie się z własną starością oznaczać może utrudnione dojrzewanie do najważniejszych zadań w tym okresie życia i zahamowany rozwój w wielu obszarach życia (Dubas 2012; Fabiś 2015). Człowiek, który nie akceptuje zmian, po prostu nie może się z nimi konfrontować, porzucając możliwość podejmowania pojawiających się zadań.

Rozmówcy deklarują pogodzenie się ze swoją starością, przynajmniej taką, jaka ona obecnie jest. Nieliczne osoby, które zaprzeczają, że są stare, także wydają się usatysfakcjonowane swoim obecnym życiem. Są aktywne, czerpią z życia, nawet dostrzegając w obecnym stadium, w którym się znajdują, wiele dobrych stron, jakich nie było we wcześniejszych etapach życia. Ich czas starości ma dopiero nadejść. Spojrzenie w przyszłość nie jest już tak bardzo optymistyczne, co wynika z dalszych głębokich refleksji, ale na etapie, na którym obecnie się znajdują, zdecydowanie deklarują akceptację *status quo*. Postrzegają starość jako naturalną fazę rozwoju, do której należy jednak podjeść kreatywnie, by była jak najbardziej satysfakcjonująca. Ma ona swoje ograniczenia, troski, ale ma także prawa, szanse i radości.

Planowanie na dalsze lata życia bywa emocjonujące. Młodzi ludzie planują całe swoje życie, wpierw ważne wydarzenia z najbliższej przyszłości, później trochę dalsze w dorosłości, by w końcu jako odpowiedzialni ludzie także myśleć o oddalonej jeszcze starości. Człowiek w wieku emerytalnym w swoją przyszłość daleko wybiec nie może. W dużej mierze koncentruje się na teraźniejszości. Seniorzy dostrzegają wartość aktualnych wydarzeń, żyją dniem dzisiejszym. Świadomość bliskości czy nawet przekroczenia wieku uznawanego za „średnią długość życia" skutecznie może powstrzymywać dalekowzroczne układanie przyszłości – taką zależność dostrzegają badacze tego zjawiska (Diaz-Morales 2006; Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Jednak inne dociekania naukowe nie potwierdzają tego założenia, wykazując, że osoby starsze w takim samym stopniu spoglądają w przyszłość jak wcześniej, gdy były młodsze (Bouffard, Bastin, Lapierre 1994). Jeszcze inni badacze twierdzą, że perspektywa czasowa przyszłościowa i przeszłościowa zwiększa się w starości, gdy weźmie się pod uwagę transcendowanie i satysfakcję z życia (Wensauer, Grossmann 1998; Oleś 2011). W końcu, kolejna grupa badaczy twierdzi, że obie perspektywy czasowe na starość ulegają zmniejszeniu (por. Nosal, Balcar 2004). Może

więc nie wiek odgrywa fundamentalną rolę w kreowaniu perspektyw czasowych? Analiza badań nad przyszłościową perspektywą czasową prowadzi K. L. Fingerman oraz M. Perlmutter (1995) do wniosków, że:

> (...) to, jak daleko ludzie spoglądają przed siebie, jest związane z tym, jak bardzo byli szczęśliwi, skąd pochodzili, ile mają kontroli nad tym, do czego zmierzają, i czy przewidują jakieś utrudnienia. Reasumując, przyszłościowa perspektywa czasowa zależy od sposobu spostrzegania wcześniejszych doświadczeń i posiadanych umiejętności antycypacji (za: Bugajska, Timoszyk-Tomczak 2006, s. 67).

Nieakceptacja starości z perspektywy aktywnych edukacyjnie seniorów ma charakter przyszłościowy, spowodowany lękiem o swoje zdrowie i utratę niezależności.

> *Ja mówię: jak każdy wiek ma swoje prawa, tak i ten wiek ma swoje prawa i powiedzmy, że trzeba się do tego stopniowo przyzwyczaić. Wiele rzeczy mi już nie wypada, wiele nie mogę, ale dużo mogę jeszcze z siebie dać i dużo jeszcze zrobić, trzeba tylko chcieć.* (Ewa)

> *Starość jest dla mnie po prostu jakimś biologicznym procesem, niestety, który każda żyjąca istota na tym świecie osiąga i, no, i niestety musi ustąpić po tym młodszym. Bo jest to po prostu naturalny proces i trzeba ustąpić innym miejsca.* (Wiesław)

> *Starość nic nie oznacza. No, po prostu tak jest, jak jest, no. Ale tak ogólnie rzecz biorąc, to fajnie jest.* (Cecylia)

> *Starość jest takim coraz bardziej wyciszaniem się, coraz powolniejszym w dosłownym sensie poruszaniem. Trzeba się wyciszyć, wolniej się poruszać, myśleć troszeczkę... zastanawiać się nad przeżytym życiem i tak jak... wyciszać się, spokojniej i podchodzić do wszystkiego ze zrozumieniem, nie kipieć, nie denerwować się, nie... żeby nie mieć, no, takich impulsów gwałtowanych, bo to już nic nam nie da, już my wyżej nie podskoczymy, już to nadchodzi... Starość? Powoli przygotowywać się do odejścia.* (Zbigniew)

Ta akceptacja obecnego stanu wynika z kolei z faktu, że starość jest postrzegana jako zjawisko przyszłe. Ona dopiero nastąpi i budzi trwogę, ale teraz (najczęściej w tym wcześniejszym jej etapie) jest do zaakceptowania, bo sprawia satysfakcję. Dlatego samo pojęcie „starość" budzi także pewne negatywne emocje. Niektórzy z narratorów stwierdzali, że nie są starzy, nie czują się starzy. Określenie „stary" w takim

przypadku rozumiane jest jako stan negatywny. W takich przypadkach *definiens* starości określane jest jako „stan ducha", „stan umysłu", subiektywne „poczucie bycia starym". Starym więc się jest wtedy, gdy człowiek się tak czuje, gdy nie walczy z objawami starości.

Sama odmowa zdefiniowania starości może także świadczyć o braku akceptacji własnej starości czy nawet braku chęci, czy potrzeby zastanowienia się nad tym zjawiskiem, ale może też być reakcją na rzeczywiste zaskoczenie i brak odczuwanych doświadczeń starości.

> *Ale ja chyba nie opowiem* (...) *o mojej starości, bo ja jeszcze nie czuję się stara.* (Honorata)

> *Moja starość, no... Jaka jest moja starość? Ja wiem?... No, wolałabym być młodsza... ale nie jestem.* (Katarzyna)

Nie wszyscy dostrzegają zmiany, nie każdy będąc u progu starości, czy nawet w późniejszym etapie, widzi potrzebę reorganizacji życia. Nawet życie codzienne nie wiele musi się różnić od tego z późniejszych lat dorosłości.

> (...) *robię to samo, co robiłam, jem to samo, co lubię, nalewki przygotowuję takie, które zawsze przygotowywałam, zapasy na zimę zawsze robiłam i robię do tej pory, zaraziłam tym moje dzieci i moje dzieci też to przygotowują. Tak że w zasadzie nic się u mnie nie zmieniło.* (Lidia)

> *I jak ktoś ustępuje mi miejsca w tramwaju, wcale mnie to nie cieszy.* (Irena)

Całkiem inaczej reagują osoby, które zdecydowanie zaakceptowały swój wiek. Choć trudno czasem rozstrzygnąć, czy akceptacja odnosi się jedynie do stanu, w którym narrator się znajduje, czy jest to jednocześnie uznanie siebie za osobę starą. Jednakże w niektórych wypowiedziach pojawia się pełna akceptacja stanu swojej metryki i związanych z tym faktem zmian. Niektórzy z badanych podkreślają nawet, że znajdują się w najlepszym okresie życia, nie czują dyskomfortu, żeby podać swój wiek, emanują radością i spokojem, są wolni, decydują o wszystkim, rozstrzygają sami, jak kierować swoim życiem. Wchodzenie w starość wymaga dostosowania się do pewnych uwarunkowań (Baltes 1997), zmian, stopniowego przeorganizowania swojego życia. A pewne sytuacje, doświadczenia, kamienie milowe czy „sytuacje graniczne" mobilizują do podejmowania decyzji, rozstrzygnięć skutkujących w następnym etapie życia. Przygotowanie do starości jest świadomym działaniem.

No, będę miała wkrótce siedemdziesiąt sześć lat. Ten wiek jest moim najciekawszym okresem życia. (Izabela)

W rzeczywistości to ja mam teraz najlepszy okres swojego życia i bardzo się z tego cieszę, mam wiele w sobie radości, mam też małej rozbrykanej Beni, i nie wszyscy to akceptują, ale ja już się tym nie przejmuję, idę swoją drogą, mam swój plan, swoje marzenia, dlatego jestem trochę tu i trochę tam. (Bernadeta)

W niektórych wypowiedziach badani podkreślają, że uczyli się i uczą starości od innych, najczęściej od swoich rodziców i dziadków. Postawy tych osób względem ważnych życiowych wyzwań są przykładem oczekiwanej przez nich starości. Pomogły przygotować się do niej. Jest to swoiste uczenie się z biografii innych (Dubas, Świtalski 2011). Narratorzy są otwarci na ten przekaz międzypokoleniowy, bo dostrzegają w nim wartość. Chcą ich naśladować, gdyż są przekonani, że wzorce, z których czerpią, zagwarantują im godne życie na każdym jego etapie. Także swoją starość porównują do starości swoich bliskich, niejednokrotnie podkreślając, że od nich właśnie się uczą tej starości, bo dziadkowie czy rodzice są dla nich wzorami.

Pamiętam słowa właśnie mojej babci, kiedy była tuż przed dziewięćdziesiątką i świetnie się czuła, świetną miała pamięć, była sprawna fizycznie, także pamiętam, że były nawet, no może awantury, to jest za duże słowo, ale że babcia chodzi po drabinie, gdzieś tam bardzo wysoko. Więc i babcia mówiła: „Wiesz, no to życie mi tak minęło i ja nie czuję się stara", bo cały czas coś robiła, cały czas coś rozwiązywała, dużo czytała i tak dalej, także wydaje mi się, że jeżeli taki tryb życia się prowadzi, no, trzeba mieć też i to zdrowie, powiedzmy, i ten sprawny umysł, to wtedy nie można chyba mówić o starości. No, fakt, że twarz się zmieni, włosy się zmieniają, no, figura się zmienia, ale duch się nie zmienia, no. (Alina)

No i jeszcze jestem wychowana (...) w klimacie... kiedy mój ojciec wypisywał dzieciom: „z prochu powstałeś, w proch się obrócisz", (...) że ja po prostu jakbym czekała na tą starość, żeby, żeby do tych właśnie, do tych takich zakazanych rewirów w młodości wedrzeć się, prawda, czyli że ja starość eksperymentuję, można powiedzieć, no tak. (Honorata)

Ale może dlatego, że moja mama też była bardzo pogodna. Też jej się, wszystko się jej podobało. Jak ktoś narzekał, to ona mówi: „sama sobie jesteś winna. Żebyś ty była milsza, to by i dla ciebie wszyscy byli milsi". Jak mama wchodziła nawet do lekarza: „Jak się Pani czuje?". „Doskonale!" – uśmiech od ucha do

ucha. „Tak nogę mam spuchniętą, tutaj serce mi trochę nawala, ale się doskonale czuję". I od razu był kontakt sympatyczny. I ja się tego nauczyłam chyba od mamy albo to w moim charakterze leży. (Lidia)

I moja mama prowadziła to gospodarstwo do... dwadzieścia pięć lat do osiemdziesiątego piątego roku życia i oczywiście bardzo chciała, żeby to gospodarstwo zostało w rękach... w rodzinie, prawda. No, moja mama uważała, że to jest bardzo fajne miejsce na starość, żeby właśnie w tym miejscu spędzić starość, (...). Dlatego, że jest tam taki bardzo szeroki krajobraz (...), dom jest porządny, właściwie nie ma inwentarza, czyli że człowiek, który lubi właśnie te rozległe krajobrazy i dobrze się czuje sam ze sobą, to właśnie w tym miejscu może sam ze sobą, to może tam bardzo dobrze spędzić starość, pod warunkiem, że będzie zdrowy, czyli że... bo jest to miejsce odległe od komunikacyjnych tych węzłów nie za bardzo, ale jednak, no i oczywiście człowiek musi tam mieć samochód. No ja jestem (...), nie mam samochodu, nie umiem jeździć samochodem, nie nauczyłam się jeździć, bo jak twierdziła moja mama, nie miałam talentu i tak na przykład nawet mi to wypominała, ale już to pomijając... (Honorata)

Narratorzy zdają sobie sprawę z tego, że jeśli nie dostosują się do nowych warunków, to jakość ich życia ulegnie osłabieniu. Wiąże się to zarówno z organizowaniem sobie środowiska fizycznego, jak również układaniem się z innymi osobami, a przede wszystkim zaangażowaniem w wybrane aktywności, gwarantujące rozwój i satysfakcję, włącznie ze sferą duchową. Istotny przekaz, płynący z wypowiedzi, jest taki, że starość jest czasem, do którego trzeba się przygotować i w którym należy dokonywać ciągłych zmian. Każdy odpowiada za siebie, każdy musi się zatroszczyć o swoje potrzeby i zadbać o to, by ten ostatni etap rozwojowy był optymalnie wykorzystany.

Nie chcę, żeby świat się dostosowywał do mnie, bo to jest niemożliwe, więc wiem, że to ja muszę nad sobą pracować i żeby ten świat w moich oczach był taki kolorowy, jak jest w tej chwili. Myślę, że mi się to uda. (Bernadeta)

No, starość... trzeba się do tego przygotować. (Katarzyna)

(...) bo sam sobie człowiek jest winien, czy będzie miał taką starość czy taką. Czy wejdzie w lewo czy w prawo, czy zajmie się czymś, czy coś w tym stylu. No, dla mnie starość na razie to mogłaby być. (Danuta)

Podejmowane są więc działania mające na celu przygotowanie się do ewentualnych trudów życia, polegające na zmianie miejsca za-

mieszkania, nawiązaniu ściślejszych relacji z sąsiadami czy zakupie ogródka działkowego. Niektóre z nich to rozwiązania organizacyjne lub techniczne mające na celu usprawnienie codziennego życia.

No to, to jest takie zabezpieczenie, które też mi mówi, że no to jest trzy minuty drogi, ale jestem blisko dzieci, ale nie z dziećmi. (Bernadeta)

No i próbuję sobie wyszukać metodę na to, żeby było to najmniej uciążliwe. Czyli pamiętam, ustalam sobie termin, miejsce na klucze, na to i na różne drobiazgi, ale to jest trudne. (Izabela)

(...) *wiedziałam, że jak będę przechodziła na emeryturę, to muszę sobie jakoś ten czas zagospodarować, żeby nie być kurą domową.* (Irena)

Taka postawa wobec starości ma swoje uzasadnienie. Narratorzy są osobami wyjątkowo aktywnymi, wyemancypowanymi, świadomymi wartości całożyciowego uczenia się i potrzeby przygotowania się do starości. To właśnie oni wzięli sprawy w swoje ręce, swoje obecne życie i przyszłe. Potrafią korzystać z życia dzięki temu, że są aktywni – jest to swoiste uzasadnienie preferowanego stylu życia. Taki model wybrali i w aktywności widzą szansę na długie oraz satysfakcjonujące życie. Przekonują do tego innych i siebie samych także. Cenią korzyści płynące z zagospodarowanego przez siebie czasu. Są to przede wszystkim bliskie kontakty z wartościowymi ludźmi, podróże, brak obowiązków, spełnianie się na wielu polach – to wydaje się w ich starości najjaśniejszą stroną i celem aktywności.

Mam przyjaciół, mam współpracowników, w tych działam, gdzie działam, mam rodzinę, która ze mną się kontaktuje, i przyjeżdżają, i mnie zapraszają. No, co ja mogę więcej chcieć? Mam kochane książki, bo strasznie lubię czytać, pracuję na komputerze i tam też mogę różne rzeczy ściągać. (Lidia)

Rozmówcy dostrzegają potrzebę radzenia sobie z pojawiającymi się zmianami i wyzwaniami starości. Konsekwencją zaakceptowania własnego starzenia się jest też uświadomienie sobie własnych słabości wynikających z pojawiających się zmian. Dlatego w zachowaniu osób w podeszłym wieku zauważyć można wycofanie, spowolnienie, ograniczenie możliwości codziennego funkcjonowania czy konieczność reorganizacji swojego życia.

Ale teraz usłyszałam (...) *taką złotą myśl, że jak ktoś dużo obejmuje, to mało chwyta, i to był taki przystanek* (...). *Że faktycznie trzeba już jakby skanalizować to, co ja*

chcę naprawdę robić, w jakim kierunku chcę iść, bez tych rzeczy pobocznych. (...), *starość dla mnie znaczy: wiem, czego chcę, mówiąc krótko.* (Bernadeta)

Może też tylko to, że kiedyś częściej się gdzieś wyszło, a teraz mniej się chce. Ja tak nie potrzebuję już gdzieś bywać, chodzić. Dzieci do nas przyjdą czy wnuczka przychodzi na „nocowanie" – tak mówi. Ja już nie mam takiej potrzeby, żeby gdzieś wyjeżdżać, na wczasy czy coś... czy jakieś sylwestry... nie, to już mi się nie chce, to znaczy tego nie potrzebuję. (Katarzyna)

Starość jest takim coraz bardziej wyciszaniem się, coraz powolniejszym w dosłownym sensie poruszaniem. Trzeba się wyciszyć, wolniej się poruszać, myśleć troszeczkę... zastanawiać się nad przeżytym życiem i tak jak... wyciszać się, spokojniej i podchodzić do wszystkiego ze zrozumieniem, nie kipieć, nie denerwować się, nie... żeby nie mieć, no, takich impulsów gwałtowanych, bo to już nic nam nie da, już my wyżej nie podskoczymy, już to nadchodzi... Starość? (Zbigniew)

Taka świadomość zaobserwowanych u siebie zmian skłania do podejmowania przemyślanych działań uwzględniających własne możliwości i potrzeby. Wiąże się jednocześnie ze zmianą przyzwyczajeń, z rozmyślnym ograniczaniem swoich aktywności, zastępowaniem ich, a przynajmniej ich optymalizowaniem.

Życie zmieniło się w ten sposób, że segreguję sobie rzeczy zbędne i rzeczy potrzebne... to znaczy działania potrzebne i działania zbędne. Działania potrzebne to wiadomo: higiena o siebie, higiena, dbanie o siebie. Natomiast działania zbędne to jakieś tam alkoholowe imprezki z kolegami, prawda, jakieś ryzykowne zachowania, na przykład szybka jazda samochodem (...). Ja pracowałem w milicji, policji, to ja się tyle najeździłem szybko, że ja mam dosyć tego. Właśnie jakieś ryzykowne zachowania wyłączam, ekstremalne zachowania. (Zbigniew)

Przyzwyczaiłam się do tego, że nie muszę się z nikim dzielić swoimi uwagami, czy krytycznymi, czy pochwałami. W każdym razie, staram się wtedy gdy do kogoś pójdę, no, zachowywać się jakoś inaczej. Tak mi się to przynajmniej wydaje, że niby tak jak dawniej, nawet tam, gdzie pojadę do Kutna. Ale pewnych rzeczy już nie robię, bo wiem, że mogę sobie zrobić krzywdę, bo już tak było, prawda? Że wtedy kiedy czyściłam dywan po śmierci cioci, to ja tak sobie tę rękę zniszczyłam, że czekało mnie później wiele, wiele trudu, żeby ją doprowadzić do stanu używalności, bo ona była tak chora, że wiele zabiegów musiałam przejść. Już nie, mają bardzo wysokie okna, więc już tych okien nie myję, ale jeszcze i tam gdzie mogę wejść, to wejść wchodzę i jeszcze robię,

i sprzątam. Nikomu niczego nie wyrzucam i robię tylko tyle, ile mogę. Nie od rana do wieczora, tylko jak już poczułam, że boli mnie kręgosłup, to staram się odpocząć, żeby im, ale to myślę, żeby im nie sprawić kłopotu, no bo będą mieli ze mną problem, prawda, bo ja będę chora. To w takim to ujęciu. Właśnie krępuje mnie to, że chcę pójść czy do bratanicy, bo kiedyś było tak, ona, przypuśćmy, zrobiła, czy to ona już zrobiła, czy to jeszcze jej babcia, w każdym razie, no, chyba ona zrobiła wigilię, ja nie mogłam wigilii tutaj zrobić, bo jeszcze nie było posprzątane, bo jeszcze w wigilię rano coś robili ci malarze czy tam coś takiego, a więc ja przyjęłam ich dopiero, nie wiem, w pierwszy czy drugi dzień świąt, prawda, przygotowałam jakieś tam potrawy i przyjęłam. W jakiś sposób chciałabym się, no, zrewanżować tym osobom, a nie zawsze jest mnie na to stać, więc to też mam na względzie. I myślę, że to się zmieniło. Nie jestem już tak jak dawniej, kiedy byłam tą nastolatką, kiedy później byłam tą młodą samotną osobą. (Zofia)

Celowym działaniem jest w życiu badanych pewnego rodzaju wycofanie, nienarzucanie się, szacunek dla określonego ładu, w którym przyszło im funkcjonować, swojego rodzaju przystosowanie się i dopasowanie.

Tak jak mi wystarczy, że jestem ubrana, normalnie i przyzwoicie, tak jak do pracy bym poszła, że jestem czysta i nie pachnę na odległość czymś brzydkim, i to chodzę z przyjemnością. Ale jeżeli miałabym się spóźnić trzy minutki czy minutkę, prawda, po zamknięciu drzwi, kiedy tam na estradę wejdzie już osoba prowadząca koncert, to niestety ja nie wejdę już na zajęcia, żeby nie przeszkadzać. Chyba że jest to jakiś, bo zdarzyło się, wyszłam i tu kraksa, auto podjechało pod tramwaj i godzinę czekamy, zanim ruszy, a ja wyszłam z zapasem, wiem, że godzinę powinnam mieć, żeby jeszcze tam wszystko załatwić, ale wyszłam wtedy, było rozpoczęcie roku, półtorej godziny z zapasem i ja nie mam możliwości dojechania na czas. No i wtedy więcej osób ewentualnie i po cichutku stanęłam i stałam cały czas przy wejściu. Ale jeżeli to jest ewentualnie moja wina, bo ja tę minutkę się spóźniłam czy nawet sekundę, i widzę, że odjeżdża mi tramwaj i ja się już spóźnię, to ja siedzę pod drzwiami, ja już nie wejdę. I narzucam sobie to, że ja mam zrobić, bo inaczej, mówię, siedziałabym w domu. (Zofia)

No, to znaczy, codzienność zmieniła się tylko o tyle, że po prostu mam większy dystans do tego, że czegoś tam nie muszę, prawda? Że mam więcej czasu na to i tylko tyle. Bo tak z założenia co mam zrobić, czego mam nie robić, to w zasadzie zawsze sobie zakładałam sama. (Alina)

1.6. Podsumowanie

Starość doświadczana przez narratorów naznaczona jest aktywnością, która jest ich stylem życia. Jednocześnie ważną rolę w ich aktywności odgrywa edukacja. Uczenie się jest lekarstwem na pojawiające się problemy, jest też gwarancją dalszego rozwoju. Są w większości zadowoleni ze stanu, w którym się znajdują, a starość trudną, niechcianą zauważają u innych osób – wycofanych, narzekających, nierobiących nic, aby poprawić swoje życie. Seniorzy doświadczają już trudów starości, szczególnie uciążliwe są problemy, będące następstwem zmian fizycznych w organizmie, ale dostrzegane są też pierwsze oznaki dysfunkcji umysłowych. Najwięcej cierpienia sprawiają jednak straty bliskich. Jednakże starość utożsamiana jest także z wolnością i czasem do własnego zagospodarowania, stąd decyzja badanych o zaangażowaniu się w wiele aktywności, by przeżyć obecny stan godnie i przygotować się do kolejnych zadań rozwojowych. Relacjonując swoje życie w starości lub u jej progu, narratorzy zwracają szczególną uwagę na trudy kontaktów międzyludzkich. Największe upatrują u rówieśników i w sobie samych. Potrzebują nielicznych, ale głębokich, prawdziwych relacji. Chcieliby też zintensyfikować relacje z młodszymi, ale rozumieją jednocześnie, że nie jest to możliwe, starają się rozumieć młodsze generacje, choć odczuwają też przykrości z ich strony. Mają świadomość, że stają się mądrzejsi, bardziej wyrozumiali i może dlatego też są świadomi, że muszą ustąpić miejsca młodym.

2. *To jest moja relacja ze mną* – o duchowym wymiarze starzenia się

Klasyczny już podział ludzkiego funkcjonowania w sferze biologicznej, psychicznej i społecznej bywa współcześnie uzupełniany o sferę duchową (Heszen, Sęk 2008). Współczesne psychologiczne teorie duchowości rozpatrują to zjawisko głównie przez pryzmat ewolucjonizmu. Duchowość miałaby być mechanizmem dostosowania się gatunku w walce o przetrwanie. Jest przecież istotnym elementem wzmacniającym istnienie, szczególnie wobec świadomości własnej skończoności, w którą wyposażony jest gatunek ludzki. Kilka z takich teorii przybliżył polskim czytelnikom Paweł M. Socha (2003, 2010b), budując jednocześnie własną teorię duchowości, wskazując na jej istotę w przemianie. Urzeczywistnia się ona przez zmianę obrazu samego siebie – nawet radykalną. Podobnie dzieje się ze zmianą obrazu rzeczywistości. Jednak jest to jeden z wymiarów rozwoju duchowego, „istnieją inne, składające się z innych form kodowania (rozpoznania,

rozumienia) informacji, szczególnie tej, która przepływa przez umysł tej informacji nieświadomy. Inaczej – duchowy rozwój to proces uzyskiwania coraz lepszego wglądu w procesy nieświadome «oswajania» ich, rozwoju samoświadomości oraz samokontroli" (Socha 2010b, s. 262). Konkludując, „można postawić tezę, że rozwój duchowy to proces przemiany niewiadomego w wiadome, rozwój samokontroli procesów wewnętrznych, będących spontaniczną reakcją na zdarzenia" (tamże, s. 267).

Jeśli w dynamice rozwoju duchowego człowieka, w cyklu całego życia można zaobserwować mniej i bardziej intensywne stadia, to z pewnością starość jest czasem intensywniejszego zaangażowania duchowego. Przynajmniej starość daje takie możliwości poprzez uwarunkowania rozwojowe, ale i zewnętrzne. Późna dorosłość naznaczona bliskością śmierci skłania do refleksji, a biografia człowieka z jej doświadczeniami, przebyte etapy rozwojowe tworzą potencjał do konfrontacji z troskami ostatecznymi. Można też skonstatować, że duchowość staje się dążeniem do transcendencji, celem jest bowiem przekraczanie „ja realnego" (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska 2004; Heszen, Sęk 2008). To właśnie sytuacje, doświadczenia charakterystyczne dla starości cechują się szczególnym potencjałem, który też przez ludzi starych, doświadczonych, refleksyjnych, mądrych może zostać wykorzystany do rozwoju duchowego, a integrowanie myśli o własnej śmierci pozwala na osiąganie wyższych stanów duchowości, gerotranscendencji (Erikson, Erikson 2012; Tornstam 1989).

Także dzieciństwo jest okresem rozwojowym wrażliwym na doznania duchowe. W dziecięcej religijności pewne cechy, jak przypisywanie wszelkiego sprawstwa sile wyższej i istnieniu pozaprzyczynowego powiązania rzeczy i zjawisk czy zacieranie się granicy pomiędzy jawą a fantazją, tworzą podstawę swoistego magicznego myślenia (Jarosz 1996). Podobnie specyficzną cechą duchowości w starości może być jej otwartość, mniejsza krytyczność, a nawet pewna doza naiwności, oddzielenie się od doczesnego świata. Ciekawą koncepcję duchowości dzieci stworzoną przez Davida Haya (1994) przybliżył P. Socha (2003). Zakłada ona, że dzieci mają „genetycznie uwarunkowaną zdolność doświadczania czegoś bardziej pierwotnego od językowo uchwytnych pojęć transcendencji" (Socha 2003, s. 20), co pomaga w przetrwaniu i w rozwoju (możliwości). Dziecięcy fenomen duchowości trwa przez całe życie jednostki, będąc jednak tłumiony procesami dostosowania społecznego. Może nasilać się w pewnym stopniu w dorosłości dzięki pozyskiwaniu wiedzy o duchowości i jej znaczeniu. D. Hay nazywając duchowość relacyjną świadomością, określił ją jako niecodzienny stan, odbierany subiektywnie, jako spo-

sób odnoszenia się do Boga, siebie, innych i świata materialnego. „Występuje on w chwilach kontaktu z jakimś odrębnym od ja bytem, materialnym lub transcendentnym, materialność tę przekraczającym" (Socha 2003, s. 21). Cechą takiego stanu jest odczucie świadomości, zanurzenie się w teraźniejszości porównywalne do medytacji. Inną właściwością odczucia świadomości jest dostrojenie, koncentracja na przedmiocie świadomości, identyfikacja z naturą czy tym, co boskie, nastawienie emocjonalne, chęć nawiązania kontaktu, jedności ze Stwórcą/naturą. Kolejną prawidłowością jest przepływ, samoczynny, mimowolny bez konieczności kontroli, to radość, szczęście, które samo się realizuje. W końcu odczucie świadomości charakteryzuje się koncentracją na zmysłach, są to doznania cielesne człowieka. Obok odczucia świadomości cechą konstytutywną duchowości jest odczucie tajemnicy, to znane z wielu religii pojęcie nadaje jej charakter niepoznawalności, a na znaczeniu traci pojęcie rozumienia. Odczucie wartości, znaczenia jest trzecim aspektem relacyjnej świadomości. To odczuwanie ambiwalentnych uczuć i rozterek – radości i rozpaczy. W tym też aspekcie rozwoju duchowego człowiek doświadcza ostatecznego dobra – zespolenia ze środowiskiem, otaczającym światem, które pozwala przezwyciężyć wszelkie troski. Związane z poczuciem dobra jest poczucie sensu, który jest pierwotny i odnajdywany intuicyjnie. Dzięki wrażliwości duchowej skoncentrowanej na wiedzy przedrozumowej i intuicyjnej wspomagany jest rozwój moralny. Tak uduchowiony człowiek jest bardziej wrażliwy na inne osoby i przyrodę oraz potrafi dążyć do szczęścia, realizując swoje cele.

Koncepcję duchowości opartą na teologii systemowej zaproponował z kolei Daniel A. Helminiak (1996). Zakłada ona, że duchowość realizuje się poprzez transcendencję siebie w kierunku prawdy i dobra. Otwarcie się na tę zasadę prowadzi do integracji osoby. Należy spojrzeć na siebie z wewnątrz, by się poznać i zbudować samoświadomość, samozrozumienie. Poznanie siebie następuje poprzez świadomość nierefleksyjną, identyfikując się ze sobą, wtedy to realizuje się autentyczna transcendencja siebie, skutkująca samoświadomością. Samoświadomość siebie odbywa się na czterech płaszczyznach.

Doświadczanie dotyczy danych (informacji docierających bezpośrednio z umysłu i za pośrednictwem zmysłów). Reguła postępowania prowadząca do realizacji zasady autentyczności to „Bądź uważny". Rozumienie to poziom intelektualny i prowadzi do powstania idei, pojęć, za pomocą których nie tylko dosłownie, ale także metaforycznie wyraża się rzeczywistość doświadczenia. Służy temu reguła „Bądź inteligentny". Rozumienie pozwala na osąd – analizę pełnego znaczenia faktów, nie tylko przez

> logiczne rozważanie alternatyw, ale także intuicyjne odczucie prawdziwości lub fałszu. Reguła brzmi: „Bądź rozumny". Wreszcie pojawia się decyzja, czyli poziom odpowiedzialności, ze względu na wartości, na czele z dobrem. Reguła autentyczności brzmi „Bądź odpowiedzialny" (za: Socha 2003, s. 25).

D. A. Helminiak (1996) proponuje włączenie jeszcze jednej fazy duchowości utożsamianej z miłością. Kochanie i bycie kochanym, które realizują się jednocześnie na wszystkich czterech poziomach.

Ciekawe wydaje się także przedstawienie faz rozwoju duchowości przez D. A. Helminiaka (1987, za: Socha 2003). Pierwszą z nich jest stadium konformistyczne – to konieczne zachowania do zapoczątkowania rozwoju duchowego, po którym człowiek wkracza w kolejne stadium konformistyczno-sumienne, podejmując już odpowiedzialność za siebie. Stadium sumienne to etap właściwy, w którym człowiek kształtuje swoje życie zgodnie z własnym rozumieniem świata, ma świadomość odpowiedzialności za siebie i innych. W czwartym stadium – współodczuwania – jednostka ma świadomość konieczności wycofania się ze świata i jednoczesnego pogłębiania swoich pasji; w tej fazie rozwoju duchowości jednostka staje się wyrozumiała dla innych. Ostatnie stadium nazwane zostało kosmicznym. To autentyczna realizacja transcendencji siebie w stronę prawdy i dobra. Integracja na tym etapie obejmuje nie tylko innych ludzi, ale także cały kosmos.

> Ostatnie stadium duchowego rozwoju, rozpatrywane w sposób ściśle heurystyczny, jest takim stadium pełnej integracji, w którym osobowość jest odpowiednim instrumentem autentycznej osoby. To nic innego jak mistycyzm – samadhi, satori, moksza, kosmiczna świadomość, oświecenie – widziane nie jako przemijające doświadczenie, lecz jako sposób życia (Helminiak 1987, s. 89, za: Socha 2003, s. 26).

Duchowość jest umiejscowiona na najwyższym poziomie piramidy potrzeb Abrahama H. Maslowa (1943), wśród potrzeb samorealizacji generujących rozwój. Motywacje na tym szczeblu przyczyniają się do pokonywania obecnego stanu i inspirują do ciągłego rozwoju, którego celem jest samorealizacja. Jest to dążenie do dobrostanu oraz do wzrostu ludzkiego potencjału własnego i wspólnego z innymi, ale także wykraczanie poza to, co ludzkie – transcendowanie o charakterze filozoficznym czy religijnym. To właśnie w starości widzi też miejsce dla duchowego zaangażowania Erik Erikson, konstruując swoją teorię rozwoju psychospołecznego (1963). E. Dubas podkreśla nawet, że

„starzenie się, choć wyraźnie determinowane regresywnymi zmianami biologicznymi, jest więc przede wszystkim procesem przemian duchowo-egzystencjalnych" (2012, s. 19).

Duchowy wymiar człowieczeństwa jest więc wpisany w jego egzystencję i prawdopodobnie to starość jest tym czasem, gdy nabiera on szczególnego znaczenia. Duchowość jest nawet niezbędna do rozwoju w późnej dorosłości, więc jest pomocna w konfrontowaniu się z troskami egzystencjalnymi, pozwala zrozumieć, adaptować zmiany, odwołać się do własnych zasobów wewnętrznych oraz zewnętrznych wzorców interpretacji zdarzeń (rytuały, tradycje, dogmaty) i dokonać wewnętrznej przemiany. Wskaźnikiem radykalnej zmiany jest „poczucie świętości" wzmacniane pojawianiem się nowej wizji siebie i rzeczywistości, co jest efektem radzenia sobie z sytuacją egzystencjalną (Socha 2010a). O zmianie pisze także A. Gałdowa, odnosząc się do koncepcji rozwoju człowieka, którego istotą jest rozwój postaw wobec wartości i wybranych zjawisk egzystencjalnych. Zakłada się tu że:

> (...) rozwój duchowy, wyznaczony przez jakąkolwiek wartość wyższą, znajduje wyraz przede wszystkim i chyba najpełniej w relacji między obrazem własnej osoby a ujmowaną jako konieczność powinnością wobec wartości. Istota tej relacji wyraża się dobitnie w zmianie stosunku do własnego „ja". Nieco wcześniej obraz własnej osoby określony został jako obszar tego, co „moje". Wraz ze zmianą spełnianych aktów (szeroko rozumianej postawy wobec odsłaniającej się wartości i powinności wobec niej) następuje zmiana w tym obszarze. To, co „moje" staje się coraz to inne, w miarę coraz głębszego orientowania się na wartość (Gałdowa 2000, s. 192).

Idea śmierci może być czynnikiem inicjującym, pobudzającym do rozwoju duchowego, gdyż życie duchowe nierozerwalnie wiąże się z wizją śmierci i tego, co po niej następuje (Yalom 2008a, 2008b). Nie można jednak warunkować duchowości człowieka wyłącznie jego zaangażowaniem w refleksję nad własną skończonością. Choć rozmyślania takie wydają się oczywistym czynnikiem pogłębiającym duchowość, to można spojrzeć na ten problem z odwrotnej perspektywy, jakoby to śmierć własna – jej afirmacja, tę duchowość ograniczała, co sugeruje Vladimir Jankélévitch (2005). Natomiast André Comte-Sponville utożsamia rozwój duchowości wyłącznie z koncentracją na życiu doczesnym: „chętnie mierzyłbym poziom uduchowienia jednostki poziomem jej obojętności w kwestii własnej nieśmiertelności" (2011, s. 72). W ateistycznej wizji świata liczy się przede wszystkim teraźniejszość i obecne życie, więc duchowość zawężona będzie do zjawisk ziemskich osadzonych w wybranym światopoglądzie.

Duchowość rozwijana jest całe życie, w każdym stadium życia może dochodzić do głębszego zaangażowania czy wycofania z aktywności duchowej, by w starości móc osiągnąć najwyższe stadium (Helminiak 1996).

> Duchowość (...) odzwierciedla wnętrze człowieka ukryte, lecz przecież emanujące na zewnątrz, budowane na bazie procesów psychicznych, odnoszących człowieka do wartości nadrzędnych i szczególnie dla niego ważnych. Tworzą ją myśli i uczucia, doświadczane przez jednostkę na przestrzeni życia. Odzwierciedla stan jej psychiki, cechy osobowości, postawy życiowe, wybory wartości. Ujawnia świat wewnętrzny, który budowany był przez całe wcześniejsze życie, a teraz na starość jest on dopełniany i ostatecznie duchowo dojrzewa (Dubas 2012, s. 15).

2.1. *Ciągle wertuję tę rzeczywistość i ciągle ją jakoś analizuję* – o refleksyjności i transcendencji

Z wiekiem coraz częściej człowiek konfrontuje się z własną śmiertelnością, wynikać to może choćby z konieczności radzenia sobie z częstszymi sytuacjami granicznymi, skoro odmawia się starości szczególnych predyspozycji do refleksyjności (Bee 2004). Jednak jak zauważa J. Halicki, analizując teorię wyłączania, twórcy tej koncepcji

> (...) widząc pojawiające się coraz częściej u człowieka przypomnienia faktów, zdarzeń, przeżyć, postrzegają je jako objaw starzenia się. Zauważyli, że częste przypominanie sobie z przeszłości faktów i zdarzeń staje się przedmiotem rozważań i ponownych przeżyć. Narastające stany przeżywania sytuacji, które miały miejsce w przeszłości, człowiek starzejący się ponownie interioryzuje, tworząc tym samym swój własny świat (Halicki 2010, s. 15).

Skutkiem są liczne niepokoje egzystencjalne przeżywane podczas całego życia, a jednocześnie człowiek czyni to w przedpolu starości w sposób coraz bardziej naturalny, opanowany i kreatywny, ale też wyłączając się czy ograniczając związki ze światem zewnętrznym. Refleksyjność to pewna tendencja do przemyśleń, głębszego zanurzenia się w sprawach tego wymagających, to swoista twórcza właściwość otwierania się na sytuacje egzystencjalne. Joan M. Erikson tak opisuje trudy konfrontacji z końcem życia:

> Zestarzeć się jest przywilejem. Pozwala komentować życie, które możemy przeżyć w retrospekcji. W miarę upływu lat retrospekcje zawierają coraz więcej, a przywoływane sceny i działania stają się coraz bardziej prawdzi-

we i bliskie. Czasami nawet odległe sceny i doświadczenia są zadziwiające, a ich ponowne przeżywanie może być czymś bardzo wyczerpującym. Poświęcenie się retrospekcjom sprawia, że na dziewiątym etapie życia normalne jest zrozumienie, iż znajdujemy się na stromej ścieżce prowadzącej pod górę. Droga do pięknego punktu widokowego jest nie tylko stroma, ale także wąska, zaśmiecona i kamienista, ale każdy nasz krok sprawia, że naszym oczom ukazuje się coraz większa część malowniczej panoramy, a niebo i chmury majestatycznie przepływają nad naszymi głowami (Erikson, Erikson 2012, s. 151).

Uzasadnione zatem wydają się rozważania nad specyficznymi zdolnościami i umiejętnościami człowieka dojrzałego, które wyrażać się mają gotowością do kreatywnej konfrontacji z najbardziej dramatycznymi rozterkami egzystencjalnymi w szczególnie wyjątkowych okolicznościach – skróconej przyszłościowej perspektywie czasowej (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012).

Refleksyjność jest niezbędnym elementem zdobywania mądrości. To dzięki niej człowiek otwiera się na nieograniczone myślenie, medytację. Nie można rozmyślać o skończoności, absolucie czy robić bilansu życiowego bez głębszej refleksji. Narratorzy sygnalizują także większą wrażliwość refleksyjną, więcej rozmyślają, są spokojniejsi i mają dystans do bieżących spraw. Doświadczenie dodaje pewności, buduje świadomość własnej mądrości, sprawia, że można czuć się przygotowanym na wiele, nawet tych najtrudniejszych okoliczności.

(...) *już mam ukształtowaną osobowość, stabilność w związku z tym duchową, mam ukształtowane pojęcie o tym, co to jest partner życiowy, co to jest przyjaciółka, kto to jest, przepraszam, co to jest rodzina i wiele innych rzeczy, które mogą być przyjemne lub przykre w życiu.* (Izabela)

Najczęściej wtedy, kiedy idę na cmentarz, a prawda i rozmawiam ze swoimi zmarłymi i bardzo ostatnio często, nawet nie to, że przed snem, czy śnię o nich, czy nie, ale czytam cokolwiek innego, jakąś książkę historyczną, tam coś jest napomknięte i przypominają mi się moi bliscy i relacje z nimi. I ja z nimi wtedy rozmawiam, wtedy jeszcze i łzy mi z oczu lecą, prawda. No, mówię, to jest takie dobre, oczyszczające, no i tak to wygląda, ta moja... Wtedy się czuję samotna, że wtedy ten ktoś bliski by mi się bardzo, prawda, przydał. (Zofia)

(...), *jeśli w rodzinie ktoś nagle umiera, tak jak mój brat, doszedł do domu, się przewrócił i uderzył głową o betonowy stopień, no i zmarł, czterdzieści siedem lat miał, jeden z moich braci. To jest dla rodziny bardzo smutne, ale krótkotrwałe. Znaczy, pamiętam, na przykład ja uważam, że pamięć o tych ludziach*

i o tym zaraz powiem, to powinna trwać. Jeśli to jest rodzina i szanowana rodzina, to należy ją szanować również po śmierci, dlatego ja często idę i zapalam znicz, bo utrzymuję to w pamięci. (Kazimierz)

To uczucie wyższej dobroci, to znaczy, że odczuwam potrzebę dzielenia się z innymi. To płynie z góry, z ogólnej dobroci (...). *Ja, w tej chwili, na podstawie tych różnych zdarzeń z mamą, z ojcem, mam wrażenie, że życie, oczywiście bez ciała fizycznego, bo go już nie będzie, prawda, tak jak każde ciało, jak mięso zwierzęcia, to się gnije, niszczy i przestaje w ogóle być ciałem, że tam życie jakieś jest i tylko nie wiem, czy nie gorsze jak w Oświęcimiu. Tego nie wiem. Ale doznaję, w pewnym sensie, jakiejś dobroci, jak gdyby coś nade mną, jak gdyby pracowało na korzyść mojego bytu, jak gdyby kierowało coś mną.* (Izabela)

2.2. *Nie wiadomo, skąd ona przyszła, ale pojawiła się ta mądrość życiowa* – o mądrości i dążeniu do dojrzałości

Dzięki refleksji może ulec rekonstrukcji system wartości, w którym dobra materialne tracić będą na znaczeniu na rzecz wartości wyższych i duchowego rozwoju. Dochodzić może przez to do wglądu we własną osobowość, do głębszej analizy własnego życia i jego sensu. Jednocześnie uwaga przekierowana jest na innych i na zjawiska ogólnoludzkie, a nawet transcendentne.

(...) *boję się, na pewno boję się zawirowań na świecie, nawet wczoraj jak oglądałam w Internecie to, co się dzieje i co nas może spotkać, i pomyślałam sobie, na przykładzie tych rodzin z Donbasu, które przyjeżdżają.* (Bernadeta)

(...) *i jakieś takie nadzieje na lepsze jutro, że nie będziemy... że nie będzie, jak to się mówi takich psuć systemowych, tak jak teraz z tą oświatą – znów mają być polikwidowane gimnazja, szkoły, człowiek patrzy na to i mówi: „Boże, to po co to wszystko było robione?". Tak właśnie człowiek widzi tych wszystkich polityków zachowujących się jak stado idiotów najnormalniej w świecie, no, takie decyzje, to ja też mogę podejmować, chociaż nie jestem politykiem, tak głupie decyzje. Nawet czasami myślę, że mądrzejsze bym podjął. W ten sposób właśnie myślę.* (Zbigniew)

No, oczywiście, że nad klęskami ukochanej ojczyzny wylewam łzy. (Honorata)

Wobec dylematów ontologicznych, istnienia po śmierci czy istnienia Boga seniorzy wydają się być bezradni. Podejmują próby refleksji,

ale przyznają, że rozterki pozostają, a odpowiedzi na większość pytań ciągle brak. Widzą ułomność swoich starań, by znaleźć odpowiedzi na nurtujące ich pytania natury egzystencjalnej.

> *Może całe życie, o którym myślę, jakieś tam wspomnienia, jakieś tam mogę mieć, no, przeczytam, to się zastanawiam nad czymś, szukam czegoś dalej, pod tym kątem.* (Matylda)

> *Lubię o tym czasami coś poczytać, lubię pomyśleć, ale ja wiem, że tu nic na to nie poradzę, nie rozwiążę.* (Irena)

> *No, to co powiedziałam, myślę często o tych, o swoich rodzicach, o siostrze, która nie żyje już.* (Matylda)

> (...) *ja mam dużo takich przemyśleń, które nie notuję, ale które są nawet dla mnie ciekawe, więc ciągle wertuję tą rzeczywistość i ciągle ją jakoś analizuję.* (Honorata)

Dojrzałość jest stanem, jakiego można oczekiwać na danym etapie rozwojowym z uwzględnieniem kontekstów indywidualnych i społecznych. Dotyczy to także starości, a na tym etapie dojrzałość utożsamiana jest z mądrością. Jednak, to nie liczba przeżytych lat uprawnia do kategoryzowania ludzi na mniej lub bardziej dojrzałych, lecz pewne oznaki tej mądrości, wyrażające się oczekiwanymi postawami wobec samego siebie i innych. Sándor Márai w refleksji *O tym, że człowiek czterdziestoletni wie wszystko* odwołuje się do starożytnego autorytetu, by określić dojrzałość człowieka:

> Powiada Marek Aureliusz, że mężczyzna czterdziestoletni, w którym jarzy się iskra rozumu, przeżył wszystko i wie wszystko, co działo się z ludźmi przed nim i co jeszcze może się z nim stać w czasach, jakie nadejdą po jego śmierci. Szczegóły mogą być rozmaite i odmienne, ale fundamentalne doświadczenie – wspólne dla każdego ludzkiego życia – w ciągu czterdziestu lat faktycznie staje się udziałem każdego człowieka. Bowiem zaznał namiętności, doświadczył stałości praw natury i wie z całą pewnością, że jest śmiertelny. Więcej nie wiedział ani Cezar, ani Antoniusz, ani Marek Aureliusz, i człowiek w ciągu dziejów nie dowie się więcej o sobie samym i o świecie. Wszystko inne to już powtarzanie (Márai 2006, s. 21).

Zgodnie z koncepcją E. H. Eriksona (1963), to mądrość jest oznaką dojrzałości w starości i powstaje w wyniku konfrontacji człowieka z ideą własnej śmiertelności. Gdy nad rozpaczą dominuje integracja

myśli o własnym przemijaniu, człowiek osiąga mądrość. Zjawisko mądrości jest przedmiotem zainteresowania licznych badaczy od wielu lat (Ardelt 1997; Sternberg 1990; Baltes, Glück, Kunzmann 2004). To co łączy badających fenomen mądrości z różnych ośrodków, to uznanie trzech jej wymiarów. Poznawczy wymiar obejmuje otwarte, głębsze postrzeganie i rozumienie życia, dostrzeganie jego złożoności, szans i ograniczeń. Drugim nieodłącznym elementem mądrości jest refleksyjność, czyli umiejętność przyjmowania wielu punktów widzenia, a także interpretowania wydarzeń z różnych perspektyw z dystansem do samego siebie oraz świadomością mechanizmów rządzących podejmowaniem własnych decyzji i postępowaniem. W końcu wymiar społeczno-emocjonalny zakłada pozbycie się egocentryzmu na rzecz empatii, zrozumienia, miłości do innych, a nawet pojawienie się postaw wspierających drugiego człowieka (Steuden 2016).

Na podstawie doniesień Roberta Sternberga (2003) Stanisława Steuden stworzyła listę społecznych przekonań odnoszących się do ludzi mądrych:

- Wyjątkowa ogólna i specyficzna wiedza na temat ludzkiej egzystencji, możliwości i warunków życia, a także zdolność uczenia się na własnych błędach.
- Zdolność właściwej oceny sytuacji i udzielania porad. Osoba mądra wie, kiedy udzielać rady, a kiedy powstrzymać się od jej udzielania. Jawi się także jako osoba, do której można zwrócić się o poradę w ważnych sprawach życiowych.
- Wiedza dotycząca kontekstu życia – możliwości zmiany priorytetów życiowych w trakcie życia, a także możliwość istnienia konfliktów między różnymi, trudnymi do pogodzenia strefami życia.
- Świadomość istnienia różnych wartości, celów i priorytetów życiowych.
- Wyzbycie się złudzeń dotyczących możliwości kontroli wszystkich zdarzeń życiowych oraz pełnego kierowania własnym życiem.
- Wyjątkowa osobowość i funkcjonowanie społeczne (Steuden 2012, s. 115).

Paul B. Baltes natomiast wyróżnia pięć kryteriów, które musi spełniać wiedza, by była utożsamiana z mądrością. Zauważyć można zbieżności z wcześniej zaproponowanymi cechami. Jednak należy zwrócić uwagę na dystans do posiadanej wiedzy, a w zasadzie świadomość jej niedoskonałości:

- Musi być wiedzą deklaratywną na temat warunków ludzkiego życia.
- Musi być wiedzą proceduralną dotyczącą różnych strategii myślenia i wynajdywania różnych możliwości rozwiązywania spraw życiowych.

– Musi być wiedzą o biegu życia ludzkiego w różnych kontekstach dotyczących ludzi w różnym wieku i w różnych dziedzinach życia ludzkiego (rodzina, praca, czas wolny itd.).
– Musi być relatywna, czyli człowiek musi zdawać sobie sprawę, że oceny wartości i celów życiowych zależą od wieku, od różnic indywidualnych i kulturowych.
– Człowiek musi mieć świadomość, że wiedza dotycząca sposobów życia nie zawsze jest pewna, gdyż nie wszystkie sytuacje w życiu są przewidywalne i często musimy działać w warunkach niedoboru wiedzy, gdy jesteśmy niedoinformowani (za: Łój 2004, s. 186).

Mądrość ma charakter pragmatyczny, pozwala podejmować odpowiednie strategie radzenia sobie z problemami, przyczynia się do podniesienia poziomu życia, warunkuje jakość życia. Mądrość życiowa ukierunkowana jest na wspieranie własne człowieka, ale także na potrzeby społeczne. Jest potencjałem, który może być wykorzystany także przez inne generacje, ale w postawie człowieka mądrego nie ma nachalności.

> Człowiek starzejący się posiada zwykle taką mądrość, którą czerpie z ubiegłych doświadczeń, z rozwiązywania dylematów rozwojowych, czyli zadań, które postawiło przed nim życie. Chętnie, bez zbytnich nalegań, dzieli się tą mądrością z młodymi ludźmi, udziela im rad i właśnie od mentalności społecznej zależy, czy ten potencjał człowieka starzejącego się zostanie wykorzystany. Dzięki mądrości rekompensuje deficyty, które wykazują jego funkcje psychiczne i fizyczne (Nerło 2007, s. 46).

Narratorzy mają świadomość pojawiającej się mądrości, dostrzegają zmiany, które tłumaczyć można jedynie doświadczeniem i coraz szerszą wiedzą, a w konsekwencji innymi postawami i podejściem do wielu spraw.

> *Przedtem człowiek był młody, no to cóż tam, przechodziło się wobec niektórych rzeczy tak obojętnie, zupełnie obojętnie, dopiero teraz dostrzega się ich piękno, ich sens. Coś co dla mnie było za młodu bezsensowne, dopiero teraz zaczynam dostrzegać, że coś ma sens*. (Zbigniew)

> *Wszystko razem. Wszystko, (...) co czyni nas bogatszym i silniejszym. Troszeczkę takiej mądrości w starszym wieku myślę, że nabieramy (...). To tak, jak w niektórych kulturach osoba starsza jest uznawana za tą mądrzejszą, to wydaje mi się, że po części jest to prawda, ale nie zawsze. Bo to idzie w różnym kierunku.* (Irena)

Mądrość według twórcy koncepcji pozytywnego starzenia się Roberta D. Hilla (2009) pomaga zrozumieć sens życia, jest uzewnętrznieniem prawidłowego stosowania strategii SOK (selektywna optymalizacja z kompensacją) (Baltes, Baltes 1990; Baltes 1997). Zwraca też uwagę, że zdobywania mądrości nie zakłóca pogarszanie się pamięci i funkcji poznawczych. Pomaga więc mierzyć się z troskami egzystencjalnymi. Pozyskiwanie jej jest procesem związanym głównie z nabywaniem doświadczenia. „Da się więc mówić o mądrości jako o jednej z konsekwencji efektywnego radzenia sobie ze stratami kognitywnymi w wieku podeszłym" (Hill 2009, s. 110). Choć, jak się wydaje, nie ma prostej zależności pomiędzy długością życia a wzrostem mądrości. Liczba przeżytych lat nie gwarantuje więc mądrości.

Według R. D. Hilla (2009) naukowcy zajmujący się mądrością, akcentują pięć umiejętności definiujących mądrość, które wpisują się we wcześniej wskazane cechy tej kategorii, z jednoczesnym wyeksponowaniem dobrostanu swojego i innych. Są to:

- umiejętność celowego analizowania własnego życia i samodoskonalenie się;
- umiejętność rozwiązywania dylematów i podejmowania decyzji sprzyjających osiągnięciu dobrostanu;
- umiejętność doradzania innym w sposób sprzyjający osiągnięciu przez nich dobrostanu;
- umiejętność angażowania się w kierowanie ludźmi i grupami we własnej społeczności bez ograniczenia ich wolności i możliwości wyboru;
- umiejętność rozważania sensu życia z uwzględnieniem tego, że różni ludzie odnajdują szczęście w różnych sytuacjach i inaczej pojmują sens życia (Hill 2009, s. 111).

Badani dostrzegają u siebie wiele cech przypisanych mądrości. Uczą się od innych i są na nich otwarci, a jednocześnie nabierają do nich dystansu. W kontaktach z ludźmi są ostrożni, wiedzą, kiedy można zainterweniować, a kiedy się wycofać z toksycznych relacji. Stają się tolerancyjni i wyrozumiali. Wykazują także potrzebę dzielenia się swoją mądrością z ludźmi, mając jednocześnie świadomość małej popularności wśród pozostałych pokoleń czerpania z doświadczeń innych.

> *Mając teraz ten wiek, co oni zeszli z tego świata, to mam znacznie większe doświadczenie, wiem, co mogę. Doświadczenie nasze polega na tym, że no... dlaczego nasze dzieci nie chcą słuchać, dlatego, że my już przeżyliśmy góry, doliny, a oni zaczynają i nie chcą nam... oni chcą się oparzyć. Chcą sami skorzystać, sami żyć. A my wiadomo – klosz.* (Danuta)

Ograniczam się już bardzo we wszystkim, staram się to swoje życie oczywiście przedłużyć i jakoś je tam uprzyjemnić. I jeszcze zorientowałam się, że pogarsza się wzrok, słuch, prawda, te moje ciało i kości, i wszystko, i więcej jest bólu, ale moje odczucia są takie same, a może i silniejsze niż dawniej, niż były. Potrafię jakoś to inaczej przeżywać, więcej nabyłam doświadczenia, więcej od ludzi się dowiedziałam. Wiem, że można i należy uzewnętrzniać pewne sprawy, pewne właśnie odczucia, dawać im do zrozumienia, że to mi się, prawda, podoba czy nie, bo ja nawet tego nie umiałam. (Zofia)

I ja tak robię, wyciszam się, chociaż żyję intensywnie, bo biegam, chodzę z kijkami, morsuję, właśnie. No, ale to tak jak mówię: wyciszam się w tym stylu, że inaczej patrzę na ludzi, nawet na ich błędy, przymykam oko, jakoś staram się ich tłumaczyć, nawet sam do tego nawołuję. (Zbigniew)

Dawniej jeszcze byłam taka, że pouczałam. Oduczono mnie tego. Jeżeli mnie ktoś zapyta, mogę wyrazić swoje zdanie, natomiast nikomu nie mówię, że ja to robię lepiej, a ja to tak, a to tak. Nie, już się tego wyzbyłam. Dziękuję i proszę, prawda, tego mnie uczono, a nie umiałam powiedzieć, że to mnie bardzo ucieszyło, że to mnie tak satysfakcjonuje, że jestem szczęśliwa po prostu z jakiegoś tam powodu i teraz chcę, chcę to jakby nadrobić, jeżeli mi się to w jakiś tam sposób by udało. A nie wiedziałam, że swoim zachowaniem mogę kogoś tam zranić, prawda, czy jeżeli mi to ktoś powiedział, no to ja staram się w jakiś sposób to naprawić, jeżeli to się da. No, nie chciałabym, żeby ludzie źle o mnie myśleli... (Zofia)

Mądrość pozwala spojrzeć w głąb siebie i dokonać autorefleksji.

Mądrość, jako kategoria umysłu, zawiera bowiem takie cechy, jak: intuicyjność, doświadczenie, introspekcja, empatia, zrozumienie, cierpliwość i delikatność. Dzięki niej pojawia się w okresie starości zdolność do autorefleksji i oceny własnego życia. Stanowi to podstawę rozwiązania zadania rozwojowego, jakim jest dostosowanie się do problemów starości. Rozwiązanie tego zadania stanowi kryterium dalszego rozwoju jednostki w okresie starości (Łój 2004, s. 186–187).

Dlatego też w starości łatwo dostrzec przemianę, jaką przechodzi człowiek.

Nie zaobserwowałam takich jakichś gwałtownych zmian. Może kiedyś byłam bardziej taka impulsywna, a teraz bardziej zrównoważona, troszeczkę tak spokojniej podchodzę do życia i może nie wyciągam takich pochopnych wniosków, bardziej zaczynam taka (...). Troszkę, myślę, że nie... Wydaje mi się, że nie sku-

piam się na zagadnieniach mało istotnych, takich, że trzeba je olać po prostu, no, czasami. Nie są warte zaśmiecania sobie głowy. (Irena)

(...) *to chyba zależy od człowieka, bo w starości, prawda, jeżeli oczywiście dobrze pracuje mózg lub na takich... no, to człowiek ma tą przewagę, że więcej wie, więcej doświadczył, jest bardziej kompetentny i przygotowany do życia.* (Honorata)

I ta mądrość życiowa, to jest przyjemna rzecz, że człowiek spostrzega i mówi: a, to ja całe życie o tym myślałem, a to jest właśnie tak... właśnie ta mądrość, nie wiadomo, skąd ona przyszła, ale pojawiła się ta mądrość życiowa. (Zbigniew)

Skorygowałam dużo rzeczy, też wyeliminowałam, też może jeszcze nie do końca. Mój perfekcjonizm: jak godzina jedenasta, to jedenasta, a nie jedenasta piętnaście, czyli już daję sobie margines, bo zawsze byłam, mówiono, bardzo zasadnicza. Jak czwartek, to czwartek, a nie piątek po południu, jak dotrzymywanie słowa, to dotrzymywanie słowa, jak pożyczanie pieniędzy, to oddawanie albo komunikat: słuchaj, nie mogę ci oddać teraz, oddam ci... więc mam jakiś taki swój wewnętrzny kodeks, który był kiedyś praktycznie nienaruszalny, bez żadnej korekty, a teraz pewne rzeczy wykreślam, mówię: no, słuchaj, życie jest takie, jakie jest, więc trzeba mieć też tolerancję, tolerancję, bo przyznam się szczerze, że jestem raczej czy byłam zamordystką, w dobrym tego słowa znaczeniu, czyli wymagałam od siebie i wymagałam od innych, co też nie zawsze było dobrze. Dwadzieścia pięć lat byłam szefową stowarzyszenia architektów, ludzi, którzy pracowali społecznie, ale naprawdę to wszystko ogarniałam tylko przez to, że mi wszyscy mówili, jesteś fajna, ale, no wiesz, czasami jesteś upierdliwa. (Bernadeta)

Można zatem podsumować, że: „Mądrość pełni funkcję integrującą, skupia się na całości i «ważeniu» poszczególnych części, jej istotą jest równowaga między różnymi wewnętrznymi systemami funkcjonowania, a także między sobą a jej otoczeniem" (Steuden 2012, s. 117). Ale co ważne dla dalszych rozważań, można założyć, że mądrość staje się ważnym elementem duchowości, a coraz bardziej uduchowiony człowiek jest jednocześnie bardziej otwarty na dalszy rozwój mądrości.

(...) *to* (...) *pewien kontakt, pewien kontakt z przeszłością, kolaboracja taka z przeszłością i jednocześnie z teraźniejszością. A do tego, jeżeli się da takie elementy, które są cenne dla człowieka, to jest zupełnie inne samopoczucie.* (Zygmunt)

2.3. *Daj mi, Panie, tę wiarę* – o duchowości religijnej

Skoro śmierci nie można zbadać, bo nauka nie odnajduje zadowalających odpowiedzi na pytanie, czym jest śmierć, trzeba odwołać się do innych źródeł, by zgłębić tajemnicę tego zjawiska. Filozofowie od lat próbują tworzyć systemy, których jeśli nie głównym, to znaczącym elementem jest pojęcie śmierci. Wydaje się, że bez rezultatu największe umysły na przestrzeni wieków starają się dociec, co jest przed życiem i po śmierci. Idee Epikura, Sartre'a, Kierkegaarda, Heideggera, Pascala, Nietzschego i innych myślicieli, choć starają się wskazać, jak żyć ze świadomością śmierci, to nie dają jednoznacznych, przyjętych za jedynie słuszne odpowiedzi na pytanie, czym jest śmierć i jak żyć ze świadomością skończoności?

> U człowieka razem z rozumiem pojawiła się nieuchronnie przerażająca pewność śmierci. Lecz tak jak w przyrodzie stale każdemu złu przydany jest środek zaradczy lub przynajmniej jego namiastka, tak ta sama refleksja, która spowodowała poznanie śmierci, doprowadziła też do stanowisk metafizycznych, które przynoszą pociechę, a których zwierzę nie potrzebuje, ani nie jest do nich zdolne. Głównie do tego celu zmierzają wszystkie religie i systemy filozoficzne, są więc przede wszystkim odtrutką na pewność śmierci, którą tworzy automatycznie refleksyjny rozum. Ten cel osiągają one jednak w bardzo rozmaitym stopniu, a przede wszystkim jakaś religia lub filozofia znacznie bardziej niż inne sprawia, że człowiek potrafi spokojnie patrzeć śmierci w oczy (Schopenhauer 1995, s. 661).

Wierzącym może żyć się czasami gorzej ze względu na przykazania, obowiązujące powinności z rozbudowaną kontrolą społeczną, ale z pewnością łatwiej się umiera. Co z kolei nie oznacza, że „łatwość" umierania jest kryterium dobrej śmierci. Niewierzący zauważy, że choć religia uspokaja, zapewnia jakiś ład po śmierci, łagodzi lęk, daje nadzieję, to jednocześnie – z perspektywy ateistycznej – zagłusza „prawdziwą" konfrontację ze śmiercią, głównie poprzez dogmaty, które narzucają pewien tok myślenia, uniemożliwiając odnalezienie własnej drogi do śmierci. Natomiast zaangażowanie religijne nakłada pewne ramy działania w życiu doczesnym, ogranicza, przykazuje, napomina. Każdy, kto chce postępować zgodnie z wartościami przyjętymi przez Kościół, musi liczyć się z wieloma ograniczeniami, pewne pokusy musi odrzucić, a pewne niedające się wytłumaczyć nakazy przyjąć pokornie. Zaangażowanie w życie religijne wymaga inwestycji czasowych i emocjonalnych, a intelektualne podniety wynikające

z prawd wiary obciążają trudną refleksją. Ale w zamian za trudy życia religia wynagradza wizją życia wiecznego, lepszym życiem, niż tym na Ziemi. Dla osoby religijnej śmierć jest przejściem do lepszego życia. I z taką perspektywą łatwiej jest umierać, aniżeli ze świadomością, że śmierć to ostateczny koniec, nicość, niebyt.

Każdemu człowiekowi pozostaje zatem przyjąć najbliższy przekonaniom system, światopogląd, religię i żyć zgodnie z nimi, a dzięki temu, na zasadach przyjętych w danym systemie, także zmierzyć się ze świadomością śmierci. Idea wiecznych powrotów Nietzschego czy sofizmat Epikura mówiącego, że jeśli jesteśmy my, to śmierci nie ma, a jeśli jest śmierć, to nas nie ma, mogą stanowić źródło inspiracji do radzenia sobie ze świadomością śmiertelności, ale ciągle pokusa wiary w dalsze trwanie jest silna, szczególnie gdy religia stanowi stały element życia, od dzieciństwa jest oczywistym, permanentnie pojawiającym się aspektem codzienności. Wtedy trudno przychodzi decyzja o ewentualnym pozbawieniu się tej tarczy przeciw śmierci, jaką buduje religia.

John D. Morgan (2003), opierając się na wybranej literaturze, sporządza listę dobrodziejstw wynikających z religijnego zaangażowania ludzi. Najważniejsze z nich to:

- Pomoc w opanowaniu lęków, pochodzących nie tylko z życiowych tragedii i trosk, ale także z dążeń wynikających z bogatego doświadczenia.
- Uwypuklanie wydarzeń historycznych i wspólnych doświadczeń ludzkości, które pozwalają lepiej zrozumieć życie.
- Pomoc we wdrażaniu w działanie najlepszych myśli i odczuć.
- Dodawanie wierzącym pewności o poprawności działania zgodnie z ich wiarą i wspieranie w urzeczywistnianiu tych dążeń.
- Pomoc w przekształcaniu tragicznych wydarzeń życiowych przez kierowanie się na wiarę, nadzieję i miłość.
- Kierunkowanie na głęboką wrażliwość duchową, na wysokie wymogi służby i na przekonanie, że kosmiczny cel jest rozumiany najlepiej jako dobro.
- Pomoc w przeżywaniu żałoby, która wiąże się z bólem i rozczarowaniem, ale nie może prowadzić do zwątpienia.
- Poprzez wiarę w nieśmiertelność pomaganie w odciążaniu od winy i lęku, które by człowiek posiadał, gdyby żywił przekonanie, że skończoność uniemożliwi skorygowanie swoich błędów czy doświadczonych niesprawiedliwości.
- Uwydatnianie tradycji, przekazując przez to dalszą perspektywę, która pozwala aktualne cierpienia łagodzić podniosłymi źródłami siły duchowej.

– Dodawanie odwagi w życiu teraźniejszym i ukierunkowanie na przyszłość.
– Odciąganie od problemów śmierci i cierpienia poprzez oferowanie dalszej perspektywy.
– Poprzez religijne rytuały wzmacnianie wspólnoty, która ma siłę pocieszania.

Podobne funkcje religii można odnaleźć u innych autorów (McFadden, Levin 1996), którzy wymieniają płynące z nich korzyści dla człowieka religijnego w funkcjonowaniu psychospołecznym:

– Religijne zaangażowanie związane jest z niskim poziomem uzależnienia od palenia, picia i używania narkotyków.
– Społeczne wsparcie jest wzmacniane, poszerzane poprzez religijne spotkania, grupy religijne, co nie oznacza, że inne grupy wsparcia są mniej efektywne.
– Kult, wymiana myśli i modlitwa mogą rodzić pozytywne doświadczenia emocjonalne: odprężenie, nadzieję, przebaczenie, poczucie siły, oczyszczenie, miłość.
– Udział religii w przywracaniu zdrowia i pozytywnym oddziaływaniu na nie.
– Wiara religijna wiąże się z optymizmem, który sprzyja dobrostanowi fizycznemu i emocjonalnemu (za: Steuden 2012, s. 210).

Z kolei Leon Dyczewski podkreśla rolę religii w przygotowaniu się do starości oraz funkcjonowaniu na każdym etapie życia. Jego zdaniem religia jest ważnym elementem kształtowania się postaw wobec starości własnej i innych,

> (...) pomaga pełniej wykorzystać wartości już nagromadzone i odkrywać nowe, zaakceptować utratę sił witalnych, znosić dolegliwości i cierpienie, głębiej i twórczo przeżywać stan samotności i przeżywać osamotnienie, znaleźć sens własnego życia i życia w ogóle, zaakceptować śmierć i widzieć w niej swoistą wartość, budzi i utrwala postawę życiowego optymizmu, wzmacnia poczucie własnej wartości i godności, zapewnia osobową trwałość (Dyczewski 1994, s. 104).

Polska jest bastionem katolicyzmu w Europie. Przez lata laicyzacji Europy Polska w wyjątkowy sposób opierała się temu zjawisku. Zarówno zmiany kulturowe, jak również reżimy nie odcisnęły znaczącego piętna na postawach religijnych Polaków. Najwięcej zmian odnotować można w ostatnich trzech dekadach. Chociaż Polska wciąż (2017) jest krajem o niezwykle wysokim odsetku wiernych Kościoła

katolickiego – prawie 33,49 miliona (http://stat.gov.pl/), to dzisiaj wyraźnie widoczny jest proces sekularyzacji i jedynie deklaratywności wiary.

Choć wielu Polaków swoją postawę religijną zawdzięcza kulturze, w której od dzieciństwa funkcjonuje, a także silnej chrześcijańskiej tradycji, to na przestrzeni całego życia może ona ulec osłabieniu lub wzmocnieniu. Zasadniczo jednak wiara zyskuje na znaczeniu w starości (Dyczewski 1994). Rozpoczęcie aktywności religijnej może nastąpić w każdej fazie rozwojowej człowieka – starość jest etapem sprzyjającym refleksji i duchowemu rozwojowi, może być także początkiem życia religijnego. Ciekawą historię przytacza Danuta Szaflarska w rozmowie z Justyna Dąbrowską:

> (...) dopiero w czasie stanu wojennego, zaraz na początku, jak byłam w Komitecie Prymasowskim, to na jednym procesie, w sądzie (bo ja chodziłam na procesy), usiadł koło mnie młody człowiek i przedstawił się: jestem księdzem, Popiełuszko się nazywam. I w przerwie on mówi do mnie: idziemy na kawę? O, myślę sobie, to już dobrze. No i poszłam tam, przeczytałam wiersz, potem drugi, i zaczęłam chodzić na te msze. Ale cały czas on wiedział, że jestem niewierząca. Tylko w ogóle mu to nie przeszkadzało. I w osiemdziesiątym trzecim czy osiemdziesiątym czwartym roku, już nie pamiętam, ja mówię: wiesz co, chciałabym się wyspowiadać, ale po czterdziestu latach... A on mówi: eee, hurtem to będzie łatwiej! (Dąbrowska 2012, s. 33–34).

Można też, przyjmując za punkt odniesienia tzw. „zakład Pascala", spojrzeć na religię w sposób wyłącznie pragmatyczny. Takie użytkowe podejście sprowadzałoby się do założenia, że warto wierzyć w Boga – niewiele możemy stracić, a dużo zyskać. W konfrontacji ze śmiercią zyskać można najpotężniejszy oręż – wiarę w nieśmiertelność.

Wiara jest narzędziem radzenia sobie ze świadomością śmierci przez całe życie. Przekonanie o nieśmiertelności, które w jakiejś formie zapewnia każda religia, odpędza efektywnie natrętne refleksje o skończoności, choć ich nie wyklucza – przeciwnie, rozważania o skończoności są konieczne do zgłębiania wiary. Szczególnie istotne jest zaangażowanie religijne, gdy śmierć rozpoznawana jest jako własna. Podstawowe dylematy ludzkiej egzystencji można wtedy w łatwy, niekiedy nawet mechaniczny sposób zamienić w cudowne marzenia o nieśmiertelności, niewymagające wysiłku myślowego, głębszej refleksji, a jedynie rutynowych czynności, rytuałów, obrzędów zgodnych z przyjętym światopoglądem. Religie stanowią wykładnię życia, ich doktryny starają się odpowiedzieć wiernym na pytanie, jak żyć. Żyć,

aby podobać się Bogu, aby odnaleźć zbawienie, by po śmierci dostąpić nagrody bądź potępienia. Każda religia musi się zmierzyć z tajemnicą śmierci.

> Wiara w Boga zasługuje na miano religii dopiero wtedy, gdy towarzyszy jej zbiór wyobrażeń na temat tego, co następuje po życiu doczesnym, przeświadczenie o istnieniu porządku nadnaturalnego, eschatologia... Religia, która nie roztaczałaby wizji życia pośmiertnego, nie byłaby prawdziwą religią (Jankélévitch 2005, s. 37).

Religia tworzy fundament postępowania na Ziemi, by wierni, świadomi swej śmiertelności, mogli tak pokierować swym doczesnym życiem, aby cieszyć się szczęściem w ponownym wcieleniu czy w życiu wiecznym. K. Jaspers (1990) jednak przestrzega przed ucieleśnioną wiarą, gdyż jej dogmaty mogą prowadzić do ucieczki, a nie przeżywania.

Ludziom religijnym w takim samym stopniu jak niereligijnym towarzyszy myśl o śmierci, intensywność i częstotliwość odczuć jest z pewnością porównywalna, jednak religijni widzą sens w śmierci. Sama śmierć nie jest końcem, lecz zmianą. Religia pomaga ukierunkować emocje na obszary zagospodarowane przez nią, a co najważniejsze pomaga odnaleźć sens życia dzięki wizji śmierci. Życie po śmierci jest nagrodą i jest realne, tak jak to na Ziemi. A z drugiej strony lękiem też może napawać myśl o tym, jak zostanie się osądzonym. Straszniejsza wydaje się wizja wiecznego potępienia niż ateistyczna wizja wiecznej nicości. Jednak głęboka wiara z założenia wyklucza instrumentalne traktowanie religii. Istotne jest, by angażować się w życie religijne „tu i teraz", aby religijność nie była wyłącznie wspomnieniem lat spędzonych bliżej Boga ani perspektywą przyszłego z Nim zbliżenia.

> Brak zdolności do autentycznego przeżywania własnego życia oraz religijności z zagubioną perspektywą czasową prowadzą do zakłamanej perspektywy śmierci. Stąd religijność zaktualizowana, z Bogiem przeżywanym aktualnie „teraz", jest w stanie pełnić pozytywne funkcje w osobowości człowieka. Można by pokusić się o następującą metaforę: nie tylko teologicznie, ale i psychologicznie człowiek odważniej idzie przez życie nie z Bogiem dzieciństwa i wspomnień. Nie z Tym, którego się nieustannie spodziewa, ale z Tym, który jest (Jarosz 2005, s. 246).

Potęga religii jednak nie jest tylko pociechą wobec własnej śmierci – jest równie istotna w łagodzeniu cierpienia, na przykład bólu po starcie bliskiej osoby. W chwili śmierci bliskiej osoby ateista jest bez-

silny, nie znajduje on pocieszenia w idei lepszego bytowania ukochanej osoby, prawdziwe życie – jedno i jedyne przestało istnieć i trzeba zaakceptować ten fakt, nie szukając nigdzie pociechy. Dla osób religijnych całe życie jest przygotowaniem do śmierci, „wiara i życie zgodne z nią, rozważanie Pisma Świętego, Sakramenty Święte pomagają w przygotowaniu się do śmierci i jednocześnie przynoszą ulgę w cierpieniach" (Wandrasz 2005, s. 248). Religia pomaga odpowiedzieć na pytania te najgłębsze, najtrudniejsze, pomaga zrozumieć fenomeny ludzkie, które empirycznie nie dają się wytłumaczyć, których akceptacja wydaje się nie do przyjęcia i co więcej, których interpretacja wyposaża w wartości o kapitalnym znaczeniu – konstytuujące życie poszczególnych osób i całych zbiorowości.

Opisanie duchowości dla uczestników wywiadu nie było proste, choć niektórzy podejmowali taką próbę. Ta sfera ludzkiej egzystencji określana była jako relacja ze sobą, drugim człowiekiem czy Bogiem. Można też rozumieć duchowość jako pewnego rodzaju przeniesienie koncentracji działań na inne, ważniejsze cele. Niemniej narratorzy z trudem mówili o swoim życiu duchowym. Niektórzy nie potrafili go zdefiniować bądź wątpili w jego istnienie. Po głębszym zastanowieniu powstawały jednak wizje własnego rozwoju duchowego i próby definiowania duchowości. Nieprecyzyjność tego pojęcia spowodowała, że duchowość postrzegana jest na wiele sposobów i utożsamiana z rozmaitymi czynnościami, stanami umysłu, formami zaangażowania. Dominuje jednak przekonanie, że duchowość jest tożsama z religijnością. Wśród uczestników badań są zadeklarowane osoby wierzące, które starają się poprzez praktykę religijną i zaangażowanie duchowe zgłębiać swoją wiarę, pielęgnować tradycję i stale się rozwijać w tym kierunku. Niektórzy z narratorów mają obraz religijnych osób zbudowany wyłącznie na podstawie obserwacji.

> *Uduchowieni, to ludzie tacy, którzy, no, wyłączają się z całego swojego świata i idą do kościoła, cerkwi i tam się uduchowiają, tam rozmawiają z kimś, trzeba uwierzyć, że tam jest Pan Bóg. No, ja to akurat tak przyjęłam. Uduchowiony człowiek, to ten, co w coś wierzy i nic więcej się nie liczy.* (Danuta)

> (...) *ale ja urodziłam się w tej kulturze katolickiej, że chodzę od czasu do czasu do kościoła, czyli że muszę ten Kościół wspierać, bo ten Kościół powinien istnieć i dla mnie istnienie Kościoła to jest* (...) *jedna z form takiego wprowadzenia porządku między ludźmi w zachowaniach, prawda. To jest taka solidarność chyba, a może to jest takie... to instynkt samozachowawczy, chyba coś takiego, prawda? No, to tak to jest.* (Honorata)

Życie duchowe to dla jednych jest to na przykład, tak jak dla mojej mamy życie duchowe to… skierowała się w późnym wieku do Kościoła, modliła się, ta religia stała się dla niej taka ważna. Ale to dopiero w starości. A ja? U mnie? Ja jeszcze takiej potrzeby nie odczuwam. No właśnie, a życie duchowe to kojarzy mi się właśnie raczej z religią. (Katarzyna)

No, nie zapominam o modlitwie porannej i wieczornej przynajmniej, tych niedzielnych mszy też nie opuszczam, no, żyję zgodnie z zasadami religii katolickiej i moje życie duchowe jest z tym związane. (Ewa)

Zdaniem badanych duchowość przejawia się w obcowaniu ze zmarłymi. Wspominając nieżyjące osoby, wierzący seniorzy odwołują się do ich opatrzności, nie tylko obcują ze zmarłymi, rozmawiają z nimi, ale oczekują nawet ich wsparcia.

Aha, jeżeli wracając jeszcze do tej babci, to ja wiem, że ja mogę na nią liczyć w dalszym ciągu, bo w sytuacji jakiejś naprawdę, nie zawracam jej głowy głupotami, że tak powiem, ale jeśli jest naprawdę jakaś sytuacja, gdzie potrzebowałabym czyjejś pomocy, to ona nade mną czuwa, czuję jej obecność. (Alina)

Być wierzącym nie oznacza rezygnacji z innych doznań duchowych. Można duchowość rozumieć jako zaangażowanie religijne, ale także jako wszelkie doznania estetyczne, czynności zapewniające uniesienie emocjonalne, przeżycia wewnętrzne.

Duchowość w jakiś sposób na pewno jest związana z Kościołem, bo i chodzę do kościoła i staram się spełniać reguły, które zostały, że tak powiem, narzucone, ale nie fanatycznie. (…) *Tak. No, a druga rzecz, no, to duchowość, to… no, na przykład być może, że to jest też i przyzwyczajenie, ale duchowo wypoczywam na mszy, ale na dobrej mszy. A dobra msza to jest w mirę krótkie kazanie, nie zanudzające i treściwe. I to wtedy tak się czuję duchowo podbudowana. Ale jeżeli spełnione są te warunki, ale jeżeli nie, to, może brzydko powiem, ale uważam to za stratę czasu.* (Alina)

Religijność, książki, rozwój, wartości, które wyznaję, to wszystko jest ta duchowość, no. No, nie wiem, co jeszcze. (Irena)

Wyrazem poszukiwań swojej religijności jest poznawanie innych kultur i religii, próba odnalezienia swojej filozofii życia w światopoglądach konkurencyjnych do tradycyjnego.

Są różne religie, jak już mówiłem o Indiach, jeszcze wspomnę (...). W Mongolii jak jest, no więc w dużych miastach się trochę zmieniło już, ale w małych miejscowościach nie ma pogrzebów. Wywożą ciało na pustynię, zostawiają zwierzętom. Ponieważ mnie te sprawy interesują. (Kazimierz)

No, o tej duchowości, to może jeszcze interesuje mnie właśnie, specjalnie na początku, kiedy zapisałam się na ten uniwersytet trzeciego wieku i dowiedziałam się, że jest ta sekcja japońska, to zainteresowała mnie ta kultura, jak wygląda u nich ta duchowość i jak się to ma do naszej. No i właściwie kontynuuję to przez tyle lat, mimo że w tej chwili, no, zmieniają się te wykłady, no bo ile lat można o tym opowiadać, ale, no, kultura na pewno fascynująca i inna duchowość. Mimo że przekazują nam to ludzie, którzy są w jakiś tam sposób już od wielu lat związani z Europą czy w ogóle ze światem, niezamknięci w tym swoim klanie, ale na przykład te hinduskie jakieś religie, obyczaje, zwyczaje czy rytuały, no, nie bardzo. Bo tego jak bym się troszeczkę obawiała, powiedzmy. (Alina)

Nie mam zamiaru zmieniać swojej wiary, z tym że już mówiłem na początku, że potrafię widzieć, co jest dobre, i widzieć to, co jest złe. Nie jestem całkowicie praktykujący. Może ja nie powiem, od jakiegoś czasu, ale na przykład (...) ja w niedzielę sobie rano o siódmej godzinie włączę sobie mszę, wysłucham. Ale nie biegam. Ale na przykład jak idę do katedry, bo mamy dziewiątego maja w katedrze, to dla mnie jest, no, interesuje mnie wystrój tego wszystkiego. Natomiast źle przyjmuję przepych. Przepych. Na przykład oprócz wiary rzymskokatolickiej i prawosławia nie ma tego przepychu nigdzie. W innych wierzeniach nie ma świętych. Na przykład islam jest religią wcale niezłą. Prawdziwy islam. Tylko to są wyjątki, bo oni mówią, że jest bóg, Allach, ale im nie wolno tego boga rysować, malować, bo rozum ludzki nie potrafi osiągnąć tego, to jest istota, która, no, rozum ludzki nie osiągnie. I my mówimy, że oni idą raz do roku, muszą iść tam i normalnie się modlić. A przecież nasi ludzie idą do Częstochowy też. Przecież prawosławni idą na Grabarkę. Idą. (Kazimierz)

Aktywność religijna – bez względu na wybór wiary – jest powszechnie uznawana za formę duchowości. Niemniej tylko nieliczni spośród badanych zaliczają się do grupy religijnych. Tak rozumiana duchowość staje się jedynie alternatywą dla tych, którzy duchowość swą określają jako niereligijną, ale z Bogiem, żyjąc z bliżej nieokreśloną wizją absolutu, bez żadnego sytemu wierzeń albo ze swoistą własną wizją osobowego Boga.

2.4. *Jeżeli chodzi o interpretację boskości taką, jaką obrał Kościół, to jest dla mnie po prostu nie do przyjęcia* – o duchowości z Bogiem, ale bez religii

Pomimo że znaczny procent Polaków deklaruje swoją przynależność do religii katolickiej, to jak wskazują statystyki, obecnie tylko co czwarty Polak regularnie uczestniczy – minimum cztery razy w miesiącu – w nabożeństwach (Rocznik Statystyczny GUS 2017), najmniej wierzących jest wśród młodych dorosłych, ale i osoby starsze odchodzą od Kościoła. Z niepublikowanych badań (Fabiś, Łacina-Łanowski) przeprowadzonych wśród uczestników UTW wynika, że aż dla co czwartego spośród badanych religia nie ma żadnego znaczenia bądź to znaczenie jest niewielkie. Nie oznacza to jednak, że osoby deklarujące się jako niereligijne, nie mają życia duchowego skoncentrowanego wokół Boga. Wiara nie musi więc wiązać się – zdaniem uczestników wywiadów – z życiem religijnym, a ściślej – z Kościołem.

> *Ja nie bardzo jestem religijną osobą.* (...) *ja nie rozumiem* (...)*, to jest doktrynalne. Ja wierzę, że mam duszę, wierzę w to, że moja dusza jest w jakiejś części zasiedlona przez Ducha Świętego, wierzę, że ta moja dusza* (...) *jest w postaci jakiegoś takiego małego woreczka, prawda, jest tam gdzieś przechowywana przez Stwórcę, prawda, i ten woreczek, który może być jakąś taką szkatułeczką* (...)*, że on może być w każdym momencie rozwinięty i że ja coś... tak myślę, że właśnie, że Pan Bóg jest takim wielkim, wielkim kreatorem* (...)*, gdzie tam te wszystkie osiągnięcia naukowe, prawda, to po prostu polegają na tym, że Pan Bóg swoją wolą zezwolił na odkrywanie swoich tajemnic.* (Honorata)

> *Jeśli chodzi o to, czy chodzę do kościoła, to nie, zdecydowanie nie. Oczywiście, że chodzę, jak jest tam jakieś wesele czy... nie nagabuję tak bardzo świętość. Modlę się w domu, sama.* (Matylda)

> *To znaczy tak: nie wiem, czy jest Bóg. Nie spotkałem, nie mam, że tak powiem, osobistych doświadczeń, jeżeli chodzi o to. Jeżeli jest, no to niech sobie będzie. Potrafię, że tak powiem, sobie usiąść pod drzewem i sobie porozmawiać z Bogiem, czy on istnieje, czy on nie istnieje, ale pośredników do tego to ja zupełnie nie potrzebuję. A współczesne Kościoły, może nie wszystkie, bo przecież te religie są bardzo różne, w każdym bądź razie ta, która tutaj najbardziej, że tak powiem, jest mi znana, to uważam po prostu za zwykłą instytucję, która prawdopodobnie musi być, bo wiele osób skądś znajduje jakąś tutaj, no, jakiś kontakt, powiedzmy, jakąś potrzebę tego. Prawdopodobnie większość ludzi taką potrzebę, nie wiem, bo może nie potrafią sobie w inny sposób tego wyobrazić czy też zostali tak zindoktrynowani, że nie widzą takiej możliwości po prostu.* (Wiesław)

Bo tak, tak jak mówiłam, Kościół dla mnie kompletnie nie istnieje. (Cecylia)

(...) *ja myślałam tu znowu o wierze i o Panu Jezusie, wierze, no, ale to dla mnie nie – to są dogmaty, w coś trzeba wierzyć i w ogóle, a... no, ja mam sprzeczne opinie na temat. Wychowano mnie w wierze katolickiej i tego, ale nie chodzę do kościoła.* (Aneta)

Takie określenie, że ktoś jest religijny, wierzący, a ktoś nie, prawda? To jest bardzo doktrynerskie podejście, dlatego że... człowiek jest... nie ma takiego człowieka według mnie, który by wierzył na zabój i nie miał żadnych wątpliwości, prawda? Bo człowiek jest... od tego ma ten mózg, ten mózg jest tak, że to jest maszynka do przerabiania myśli, prawda? I to... Moja postawa by się może ujawniła w jakichś okolicznościach zagrażających mojemu życiu względnie najbliższych życiu, bo ja uważam, że właśnie ta religijność to się... to jest oddzielona (...) *od postawy człowieka w życiu* (...). *Że człowiek religijny nie zawsze jest człowiekiem porządnym. Człowiek religijny to jest taki, który potrzebuje wsparcia, potrzebuje mieć wsparcie w swoim myśleniu o Bogu. Mnie... ja myślę, że moja religijność, to też wynika z odczuwania Pana Boga. Ja mam świadomość, że Bóg istnieje, ale nie jestem religijna, bo nie jestem w tym sensie religijna, bo nie modlę się, nie mówię tego paciorka, prawda? Nie chodzę do kościoła, chodzę od czasu do czasu, ale nie chodzę co niedziela, prawda. Nie chodzę do spowiedzi, no więc w takim pojęciu to nie jestem religijna, prawda? Natomiast uważam, że jeżeli jestem w kościele, to uważam, że powinnam dać jakąś kwestę na Kościół, prawda, że muszę wspierać jakoś tę instytucję, bo aczkolwiek krytykowana... ja mam paskudnego, jeżeli chodzi o myślenie, proboszcza, bo jest tak tępym prawicowcem.* (Honorata)

Samo wychowanie w wierze i tradycje rodzinne mogą nie przynosić długotrwałych efektów. Wielu rozmówców dawno utraciło relacje z Kościołem i przestało praktykować swoją religię pomimo wychowania w wierze katolickiej. Ci, którzy odeszli od Kościoła katolickiego, w nim samym widzą główną przyczynę tego stanu. Rozczarowanie klerem skutkuje rozbratem z Kościołem. Narratorzy są zdegustowani płytkością wiary, jej powierzchownością wśród wyznawców, ale przede wszystkim upatrują najgorszych intencji wśród duchownych. To oni są główną przyczyną odejść wiernych i kryzysu Kościoła katolickiego. Inni wskazują na radykalne katolickie wychowanie jako przyczynę odejścia od religii, winą obarczając swoich rodziców i kler. W dorosłości, gdy już można było zadecydować o samym sobie, odchodzili, by już nie podejmować aktywności religijnej. Dla części osób brak duchowości religijnej jest pewnego rodzaju problemem, wywołuje poczucie utraty, jednak inni wydają się już z tym pogodzeni i nie wy-

rażają potrzeby zbliżenia z Bogiem za pośrednictwem Kościoła. Uważają, że sami mogą również dotrzeć do absolutu dzięki posiadanym wartościom. W wielu wypowiedziach krytyka przedstawicieli Kościoła katolickiego jest niezwykle silna. Jedni używają ogólników – mówiąc o złu w tej instytucji, inni podają przykłady z życia pełne rozczarowania, a nawet złości i frustracji, gdyż w momencie, gdy liczyli na pomoc, nie otrzymali jej. Zarzucają klerowi pychę, pazerność, brak otwarcia na innych. Niemniej we wspomnieniach pojawiają się też bardzo pozytywne osoby duchowne, które bardzo mocno zapisały się w pamięci seniorów. Doświadczenia te jednak nie były na tyle silne, by zmienić postawę wobec Kościoła.

Oj, moje życie religijne jest bardzo cieniutkie. Dlatego, dlatego, mogę powiedzieć, bo mnie jako dziecko zmuszano do klęczenia, do modlenia, do kościoła, a ja tego nie chciałam, ja chciałabym z radością, a nie z musem, i to, niestety, tak to już zostało. Nie jestem zagorzałą katoliczką. (...) *zawsze tak miałam, od czasu jak dopiero sobie skrzydeł dodałam jak, a jak rodzice pomarli, no to hulaj dusza, diabła nie ma. Nie musiałam, nie klęczałam, nie modliłam się, jak chciałam, to szłam, w święta, to tak, ale już się skończyło takie przymusowe klęczenie. Wywarło to na mnie bolesny, wręcz ujemny skutek. Bo przecież ojciec chciał z nas wszystkich zrobić świętoszków. Ja to nie, ale mój brat miał być księdzem, a ten drugi był ministrantem. A ojciec zmarł i wszystko się zmieniło. Każdy poszedł swoją drogą i nikt źle nie zrobił, każdy zrobił to, co lubił, umiał i chciał.* (Danuta)

Chodziłam kiedyś na msze charyzmatyczne, w trudnym czasie, kiedy mąż mnie porzucił, chociaż dziękuję bardzo Panu Bogu, że tak się właśnie stało, bo myślę, żebym właśnie była w psychiatryku, gdybym dalej tkwiła w tym związku. Ale przyszedł taki moment, kiedy ja już się tam źle czułam, no był taki czas, że ja wchodziłam w ten klimat, płakałam tak jak tamci ludzie, widziałam także takie zachowania, które nie zawsze były w zgodzie ze mną. Jak już poczułam, że ja już jestem za bardzo wciśnięta w te ramy, przestałam chodzić na te msze charyzmatyczne. Kiedyś miałam kontakt z doskonałą siostrą Małgorzatą, niestety już nieżyjącą. To była wspaniała kobieta, jedna z nielicznych chyba w gronie ówczesnych zakonnic, które ja znałam – urszulanka, i też jeździłam do takiej siostry Matki Mariuszy, ona była służebniczką, która zresztą i leczyła też i naszego Papieża, ale ponieważ leczyła homeopatią, to się o tym nie mówi. Kościół przecież homeopatii jakby nie akceptuje, prawda? Też mi bardzo pomogła. To była kobieta, która skończyła medycynę, tak że znała się jakby na tym, ale niestety umarła, no bo potem było coraz więcej przeciwników, no i tak było. Więc spotykałam też uduchowione osoby na swojej drodze, może nieliczne, ale miały wpływ na to, jaki miałam pogląd... nie, nie, od „beretów" uciekam,

(...) *również od ludzi z PIS-u, uważam, że mają charakterystyczny wyraz twarzy, taką zaciętość. Mam dalekiego kuzyna, który też jest taki bardzo pisowski, coraz rzadsze mamy już kontakty, ponieważ spieramy się już o wszystko. No i taki jest mój świat.* (Barnadeta)

(...) *powiem tak, nie mam najlepszych kontaktów z Kościołem jako instytucją. Jestem osobą wierzącą, z Panem Bogiem rozmawiam sobie albo stojąc na balkonie, albo siedząc, albo leżąc w łóżku, w każdej rzeczywistości, chwili. Czytałam prawie wszystkie Ewangelie. Jak się zaczęłam przyznawać, że przeczytałam Ewangelie, to stwierdzono: „no, a po co ci to?". Ja mówię: „wiesz, no po to, żeby wiedzieć, jaki Kościół ma stosunek do kobiet, jaki ma...". Przeczytałam Ewangelię Marii Magdaleny o pięknym związku Jezusa z Marią, również o tym, że byli bardzo zadowoleni z kontaktów seksualnych, że Maria była dla niego najważniejszą osobą, że on z nią najpierw uzgadniał czy tam..., zabrakło mi słowa (...). Jezus narażał się bardzo apostołom, bo oni uważali, że oni powinni być w pierwszej kolejności. I jakby zaczątki tych dobrych układów damsko-męskich, nie tylko fizycznych, ale takich właśnie na płaszczyźnie duchowej, zrozumienia, takiej głębokiej, no były, tylko potem to wszystko zostało zrujnowane przez to, że nas wsadzono w jakieś, prawda, ramy, tego nie wolno, to wolno, tu kobieta jest brudna przez grzech pierworodny. Jak ja mówię, że grzech pierworodny... Adam był przy Ewie, mógł powiedzieć: słuchaj, kobieto, co ty robisz? Nie, nie pójdziemy tą drogą, może by tak nie było, (...), prawda, alebym się nie czuła, że ja jestem ta zła i na mnie ten grzech ciąży. Idę do kościoła, kiedy on jest pusty, kiedy mogę sobie porozmawiać, podziękować. Przede wszystkim dziękuję Panu Bogu za wszystko, co mam, czyli to jest jakby dla mnie najważniejsze, ta wdzięczność. Nie potrzebuję pośredników, nie chodzę do spowiedzi, bo bardzo cierpiałam, nigdy nie miałam wsparcia wśród księży, może źle powiedziałam, nie nigdy, bo kiedyś trafiłam na takiego księdza profesora Barańskiego, który mnie potraktował jak takie zabłąkane dziecko. Ja jemu wtedy powiedziałam o wszystkich sprawach, które mi leżały gdzieś tam głęboko i które mnie nawet kłuły i on mi powiedział: „dziecko, przecież wiesz, że Bóg cię kocha taką, jaką jesteś". (...) Ja od niego wyszłam, to ja nie szłam, ja po prostu frunęłam, ja po prostu szłam tą Wierzbową i ludzie się za mną oglądali, bo chyba moja mowa ciała mówiła, że jestem wolna kobieta od grzechu czy tam grzechów, jakie popełniłam.* (Bernadeta)

Moja religijność jest, no, na średnim poziomie. (...) *To znaczy, no, nie przesadzam. Nie przesadzam, bo uważam, że wiele jest złego jeszcze w Kościele, i to zło zostało narzucone przez ludzi. I jakoś tak, taki klan powstał, który uzurpuje sobie jakieś tam prawa. Nie wszyscy oczywiście, ale są i takie jednostki.* (Alina)

Ja sobie, że tak powiem, z tym Bogiem czasem rozmawiam, ale jeżeli chodzi o interpretację boskości taką, jaką przyjął Kościół, to jest dla mnie po prostu nie do przyjęcia. Taka nie jest, że tak powiem, osobowość boska, jaką reprezentuje Kościół nasz. (Wiesław)

Można również dostrzec swego rodzaju wybiórczą aktywność religijną, która związana jest raczej z tradycją, nawykami, być może, także jest to forma dostosowania się do oczekiwań innych. Stąd uczestnictwo w wybranych obrządkach świątecznych czy obrzędach związanych z istotnymi imprezami rodzinnymi.

Moja religijność... to ja myślę, że najlepiej będzie jak ja (...) *opowiem pewną historię, która zobrazuje moją, mojej rodziny religijność. Jak moja mama zmarła, to mnie po dwóch, trzech dniach... ciągle mi się śniło, że ona wstaje z tej trumny, a ja mówię: „mama, przecież ty już umarłaś", a ona wstaje, trzy razy miałam taki sen, że niby zmarła, a jakby ożywa. I ja tak z nią rozmawiam: „Mama, co ja mogę dla ciebie zrobić", i tak ja widzę, i ona do mnie mówi: „Zmów za mnie pacierz". I tak mnie to zatkało, że do męża mówię: „Ty, wiesz co, chodź, może zamówimy mszę, może coś tam nie tego...". No i w każdym razie zamówiłam tą mszę i poszłam z mężem i wnuczkiem. I* (...) *to też śmieszna historia, bo my w trójkę sami byliśmy w kościele, a ponieważ my wszyscy jesteśmy tacy mało kościółkowi, to człowiek nie wie, jak się zachować, no bo jak ludzie są, to wiesz, jak się zachować, i on, to znaczy ksiądz co tam mówił, to albo ręce podnosił, no to my wstawaliśmy, albo co tam tego... to my siadaliśmy. No i jak tą mszę odklepał, to on tak stoi, to my też tak staliśmy, a w końcu powiedział: „Idźcie do domu, msza skończona". To taka jest moja religijność.* (Katarzyna)

2.5. *Życie duchowe to jest czerpanie, że tak powiem, z dóbr kultury tego świata* – o duchowości bez Boga

Recepty na lęk przed śmiercią poszukiwano odkąd człowiek uświadomił sobie grozę przemijania. Należało więc stworzyć jakąś ideologię, jakieś sensowne wyjaśnienie, które by łagodziło ten lęk. Stąd antyczne sofizmaty czy inne próby filozoficznych rozważań, włącznie z wiarą w nieśmiertelność i inne życie po śmierci, czy w końcu prymitywne wierzenia w szereg bóstw. Religie w dużej mierze zagospodarowały potrzebę wsparcia przed druzgocącą świadomością śmierci, zapewniając spokój tym, którzy będą żyć zgodnie z zaleceniami Kościoła. Złagodziły odwieczne przerażenie, związane z niepewną wizją istnienia po śmierci. Ale nie wszyscy przyjmują istnienie Boga.

Pytanie o duchowość osób niewierzących nie jest już niczym zaskakującym w kulturze Zachodu. Od rewolucji kontrkulturowej końca

lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku zmieniło się postrzeganie religii i duchowości, te dwa pojęcia zaczęto rozpatrywać rozdzielnie. Według ideologa tego ruchu kontestacyjnego Theodore Roszaka (1969)

> (...) kontrkultura wyraża się zarówno w sprzeciwie wobec kultury zastanej, jak i próbach tworzenia kultury nowej, mającej zastąpić zanegowaną rzeczywistość kulturową. Jest bardzo ważnym dla całej cywilizacji zachodniej etapem rozwoju świadomości przebiegającym w dwóch stadiach: w pierwszym następuje spontaniczne, niemal instynktowne zerwanie z technokratycznym ładem świata, świadomością scjentystyczną; w drugim rozpoczynają się desperackie, a zarazem żywiołowe i radosne, poszukiwania nowych zasad, zastępujące blednące autorytety nauki, produkcyjności i technicznego postępu (za: Furmanek 2007).

Konsekwencją rewolucji było pojawienie się nowych dróg poszukiwania duchowości. Na znaczeniu zyskały niszowe lub nawet niegdyś prawie nieobecne religie, główną rolę odegrał ruch New Age. Duchowość nabrała nowych wymiarów, rozumiana już nie tylko jako forma religijności, wyizolowana została z Kościoła i z religii, by stać się alternatywą bez konotacji z Bogiem. Zasadniczą różnicą dostrzeganą dzisiaj pomiędzy pojęciami religijności i duchowości jest instytucjonalny charakter tej pierwszej. Duchowość wydaje się wyróżniać cechą indywidualności, jedyności, niepowtarzalności. Realizowanie się w swojej duchowości nie potrzebuje wspólnoty, innych ludzi, rytuałów. Zresztą w wielu religiach pewien poziom rozwoju duchowego wymaga indywidualnego zaangażowania, kontemplacji, wyjątkowego skupienia, izolacji. Dla osób niewierzących duchowość będzie natomiast przekraczaniem biologicznej natury człowieka, doświadczaniem wzniosłych uczuć, uniesień emocjonalnych czy poczuciem jedności z naturą. Jednak nie sposób w tym miejscu pominąć wątpliwości, które budzi zbytnie uproszczenie sfery duchowej, sprowadzenia jej jedynie do stanów emocjonalnych. Takie wątpliwości ma Radosław Tyrała (2013), wyciągając wnioski ze swoich badań nad duchowością polskich niewierzących. Dominujące definicje duchowości wśród tej grupy badanych utożsamiały duchowość z takimi zjawiskami, jak: emocjonalność, wrażliwość interpersonalna, wrażliwość estetyczna, uczucia wyższe (miłość, przyjaźń). Autor konkluduje:

> Są to więc bez wyjątku sposoby konceptualizowania duchowości jako czegoś codziennego, „banalnego" i „minimalnego". Można się w związku z tym zastanowić, czy tym samym zasługują one na miano „faktycznej" duchowości (...). Powyżej zarysowana koncepcja duchowości – rozciągając

jak tylko się da granice semantyczne tego pojęcia ku jej minimalnemu, dolnemu progowi – staje się przez to inkluzywna do granic możliwości (Tyrała 2013, s. 76).

I. D. Yalom – ateista, zapytany o sens życia bez Boga osobowego, bez wiary w istotę wyższą niż człowiek, odpowiada rabinowi:

Te dobra – sens, mądrość, moralność, dobre życie – nie są zależne od wiary w Boga. Ale tak, oczywiście, wiara powoduje, że ma pan poczucie bycia dobrym i szlachetnym, że doznaje pan pocieszenia: religie wynaleziono po to, żeby tak oddziaływały na ludzi. Pyta mnie pan: jak mogę tak żyć? Myślę, że żyję dobrze. Dla mnie przewodnikiem są doktryny stworzone przez ludzi. Wierzę w przysięgę Hipokratesa, którą składałem jako lekarz, i poświęciłem się pomaganiu innym w zdrowieniu i rozwoju. Żyję w sposób moralny, przeżywam współczucie dla tych, którzy są wokół mnie. Mam pełne miłości relacje z rodziną i przyjaciółmi. I nie jest mi potrzebna religia do tego, żeby mnie zaopatrzyć w busolę moralną (Yalom 2008a, s. 166–167).

Religia daje więc pewne ramy działania, drogowskazy, nie oznacza to jednak, że są one przez wszystkich oczekiwane, niezbędne do życia z sensem. Bez względu na postawę wobec religii przyznać trzeba, że religia łagodzi grozę nieuchronnej śmierci.

Ateista z pozoru radzi sobie lepiej z problemem śmierci (...). Jeśli ze śmiercią życie ludzkie ostatecznie się kończy, to dlaczego ateiście śmierć też wydaje się podniosła, dostojna i niezwykła; dlaczego nie uzna jej za coś powszedniego i bez znaczenia? Dlaczego nie rezygnuje z cmentarnych ceremonii i liczy na pamięć potomnych? Czy nie jest zabobonem z jego punktu widzenia wspominać zmarłych, czuć do nich szacunek lub niechęć, uznawać ich wpływ na siebie i odczuwać za ten wpływ wdzięczność? Czy nie jest to antropomorfizacja nieboszczyków? I wreszcie, czy po cichu ateista także nie marzy o tym, by żyć dłużej, niż mu się uda, tylko odmawia sobie luksusu wiary w to, że zbawienie jest możliwe? (Hołówka 2010, s. 113).

Potwierdzeniem słów filozofa jest wypowiedź autora *Duchowości ateistycznej*. O sile religii z niejaką tęsknotą pisze A. Comte-Sponville – ateista, wskazując jednocześnie na trud trwania w przekonaniu, że Boga nie ma:

Gdy stracimy ukochaną osobę, religia daje nam nie tylko pocieszenie, lecz także niezbędny rytuał, ceremonię, nawet wolną od przepychu, jakby ostatnią uprzejmość w obliczu śmierci drugiej osoby, pomagającą stawić

jej czoło, przyjąć ją (zarówno z psychicznego, jak i społecznego punktu widzenia), zaakceptować, skoro musiało do niej dojść, a w każdym razie ją przeżyć. Czuwanie przy zmarłym, mowa pogrzebowa, śpiewy, modlitwy, symbole, zachowania, rytuały, sakramenty... To bez wątpienia potrzebny sposób na oswojenie doznanej potworności, uczynienie jej bardziej ludzką, ucywilizowanie jej (Comte-Sponville 2011, s. 24–25).

Dla pełniejszego obrazu wartości ceremonii pogrzebowych zasadne wydaje się skonfrontowanie przytoczonego cytatu z fragmentem książki Mariusza Szczygła (2010), opisującym relację z ceremonii pogrzebowej w mocno zlaicyzowanych Czechach:

Miałam pogrzeb babci. Zakład pogrzebowy twierdził, że przygotują „godny pogrzeb". Na cmentarzu zobaczyliśmy mnóstwo obcych ludzi, byliśmy zaskoczeni, że babcia miała tylu znajomych. Ktoś spytał: „Państwo też na pogrzeb Květušy". „Nie – padła odpowiedź – na pogrzeb Arnoštki". Okazało się, że to pogrzeb zbiorowy, to znaczy są cztery rodziny zamiast naszej jednej i cztery urny. Rodziny nie znały się nawzajem, siłą rzeczy żałobnicy się wymieszali. Głupio było się wycofać, zwłaszcza, że trochę z Pragi do tego miasteczka się jedzie, upał był nie do wytrzymania i nikt z nas nie miałby siły drugi raz tam wracać. Zawartość urn wsypywali do dołków wsypowych w towarzystwie muzyki z takiego okropnego przenośnego magnetofonu na baterie z początku lat dziewięćdziesiątych. W Czechach mówiło się na nie grzechotki, bo one zawsze tak rzęziły. Na konie oratorka powiedziała: „Nasi zmarli zostaną w naszych sercach, dziękuję za godny przebieg pogrzebu, a gdyby potrzebowali państwo zaświadczeń o uczestnictwie w pogrzebie dla pracodawców...". I to wszystko powiedziała w jednym zdaniu! (Szczygieł 2010, s. 260–261).

Osoby deklarujące się jako niewierzące traktują religię jako element kultury, tolerują ją. Czasami próbują kwestionować zasadność jej istnienia poprzez spory z osobami wierzącymi, ale nie przeszkadza to spoglądać z dystansem na zaangażowanych religijnie bez przejawów nietolerancji czy sarkazmu. Tylko w wypowiedzi jednej osoby pobrzmiewa nuta drwiny ze zbyt uproszczonej, nierefleksyjnej praktyki religijnej. Czasem jeszcze racjonalny rozum poddaje pod wątpliwość zasadność wiary i zaangażowania się w religię, co jednak motywuje do podejmowania refleksji nad religiami świata, zgłębiania tajników duchowości religijnej.

Jak by to powiedzieć? Ja nie jestem przeciwnikiem absolutnie wiary katolickiej, od tego zaczyna się i tak dalej, jednego słowa tutaj w tej rozmowie (...) *nie po-*

wiedziałem absolutnie, że są pewne absurdy, to i owo i dlatego nie będę przykładów dokładnie dawał, bo to nie zawsze kojarzy się, powiedzmy, no są takie incydentalne przypadki, że wtedy krytykuje się Kościół czy coś podobnego. Ja takiego słowa nigdy nie powiedziałem i nie mam też zamierzyć, absolutnie nie. (...) *Bardzo proszę, jeżeli ktoś jest wierzący tutaj, są nawet pewne przesady, do tego stopnia, proszę sobie wyobrazić, autobusem jadę, tak i ruch powiedzmy tutaj Tuwima i Sienkiewicza czy coś podobnego, że tam na kolanach ktoś ukląkł, prawda, i tam przeżegnał i tak dalej. Nie śmiałem się z tego i tak dalej, no, powiedzmy, tego rodzaju jest mentalność danej osoby.* (Zygmunt)

No, nie chciałbym sięgać do spraw, które, nazwijmy religijne, nie, nazwijmy to tak, bo (...), *ja potrafię widzieć dobrze rzeczy i potrafię widzieć złe rzeczy w religii. Na przykład mam osoby, które widzą tylko jedną stronę medalu. Ja, no taka prawda, że widzę dwie strony medalu, i są niektóre, na przykład konkretnie, no powiem, jak rozmawiam z jedną osobą, bardzo mi dobrze znajomą osobą, bo sympatyczna, prawda, to osoba, kobieta nawiasem mówiąc, to mówi, że „No tak, pójdziemy, wszyscy do nieba, pójdziemy tego", no i mówi na przykład, że o Jan Paweł II już jest w niebie z ciałem, mi mówi. A co robi w trumnie w Watykanie, skoro jest tam z ciałem? I dla mnie,* (...), *może niekoniecznie ten temat byśmy omówili, dla mnie to miejsce, które mówimy niebo, bo nie wiadomo, gdzie to jest, to nie jest miejsce dla ciała* (...). *Mamy tu jedną osobę, która mówi mi tak kiedyś, siedzimy, rozmawiamy, „umiera moja mama i nagle widzę, że z głowy ulatnia się coś do sufitu, leci". Czyli ta dusza. Ja mówię: „No i co, była dziura w suficie?". „No nie, nie wiem, co się stało". No więc to, co mówiłem. Duch jest niematerialny, więc nie możemy go widzieć.* (Kazimierz)

Jeśli wykluczyć praktyki religijne jako formę duchowego rozwoju, to w relacjach aktywnych seniorów jest on realizowany głównie przez działalność artystyczną, np. taką jak tworzenie dzieł muzycznych, literackich czy plastycznych. Alternatywą lub uzupełnieniem tych działań jest bierne uczestnictwo w imprezach kulturalnych, takich jak spotkania, występy artystyczne, wystawy czy spektakle, ale chyba najpowszechniejszą formą rozwoju duchowego jest czytelnictwo.

Czasami patrzę na takie babcie, które rzeczywiście nie mają wiele oczekiwania od życia, no bo powiedzmy sobie szczerze, jeżeli ktoś martwi się tym, żeby od pierwszego do pierwszego wystarczyło, to jakie on będzie miał środki, żeby wspomóc rozwój swojej duchowości? Przecież to trzeba czasami iść do teatru, a jeżeli się wejdzie do księgarni i coś się spodoba, jakaś książka, to trzeba ją kupić, no bo to sprawia przyjemność, prawda? I one na to nie mają pieniędzy i w tym momencie ta ich duchowość zostaje zatrzymana na jakimś takim poziomie, czasami się cofają i to, znaczy, te osoby są czasami no niewinne tego,

że tak się stało, prawda? Czyli wracamy do tego, że jednak pieniądz rządzi światem. (Irena)

No na przykład lubię dużo czytać, to jest jedna rzecz. Ale również staram się być na bieżąco z tym, co się dzieje w świecie, co się dzieje w polityce. Jestem stałym prenumeratorem „Dziennika Kutna", „Historii", uczęszczam często na wykłady do IPN-u, bo mnie to interesuje, czyli staram się być na bieżąco w pewnych sprawach. (Ewa)

To może to być twórczość, może przemyśliwania odnośnie etyki. Myślę, że czytelnictwo ubogaca, na pewno zresztą. (Izabela)

Inną formą duchowego zaangażowania jest relacja z przyrodą, gdyż kontakt z naturą, zasoby najbliższej okolicy i najbardziej powszechne zjawiska przyrodnicze mogą wywołać wiele niezwykłych i wzniosłych przeżyć.

Bo tak, tak jak mówiłam, kościół dla mnie kompletnie nie istnieje. Jeżeli jest jakaś siła wyższa, to na pewno nie w tym budynku, nie w takich budynkach, ani nie w tych wszystkich szatach, w tych tam kadzidłach czy jak to się tam nazywa, to nie wiem, czy jest i dla mnie życie duchowe... To znaczy, odczuwam jakąś taką radość, nie wiem, może to się tak, jak jest gdzieś ładnie, w górach albo nad morzem. No, w każdym bądź razie, gdzie nie ma ludzi i śmieci, i samochodów. (Cecylia)

Z tym, że ciągle szukam czegoś nowego, nowych książek. No w tej chwili odkryłam nowego autora, już zamówiłam, (...) hiszpański chyba autor Zafón, który pisze o Barcelonie. „Cmentarz zapomnianych książek" to jest cały taki cykl. Piękna książka. Pomimo że nie ma tam nic wesołego, jest tragiczna, powiedziałabym wręcz, ale no świetnie się czyta. Zresztą takich, tego typu książek, to ja mam dużo. Właśnie takich różnych, problematycznych, z życia innych ludzi. Tak, tak. Bo ja cudownie się czuję, jak idę, szczególnie na działce, idę, zatrzymuję się. Ja potrafię pogłaskać drzewo, powiedzieć: „Jakie ty jesteś piękne", albo oprzeć się – „Daj mi swoją siłę". Krzewy tak samo. Małe roślinki, „Och, jak pięknie mi urosłeś od ubiegłego roku!". Ja rozmawiam z roślinami, zresztą z domowymi też. (Lidia)

Aha, o swoim życiu duchowym. No to jest kontakt chociażby z przyrodą, podziwianie przyrody, chociażby chęć utrwalenia tej przyrody i podzielenia się, prawda, jej pięknem z innymi ludźmi. No, tutaj właśnie tego kolegę rozumiem mojego, bo przecież to jest dla niego wielkie przeżycie i zresztą jeżeli się zrobi zdjęcie, dobre zdjęcie ładnego kwiatka, to doskonale rozumiem, to jest to

rodzaj przeżycia duchowego. Jeżeli potrafi się wydobyć ze zwykłego jakiegoś ziółka, które się depcze, powiedzmy, przy drodze, przyjrzeć mu się, chociażby pod szkłem powiększającym i powiedzieć: „Jezu, jakie to piękne!", no to jest to życie duchowe moim zdaniem. (...) tak, to jest tak, to jest piękno, kontakt z przyrodą. Czasami, powiedzmy, myślę, jest takim przeżyciem duchowym żal zabicia nawet muchy, mimo że... no bo na dobrą sprawę, to skoro ona jest, no to dlaczego ją nagle tutaj rozpłaszczać na ścianie, tak? No, ale to rzadko, powiedzmy. Jeżeli tu chodzi o muchę, to rzadko takie (śmiech). (Wiesław)

Przebywanie z innymi ludźmi może być kolejną formą rozwoju duchowego. Obok sztuki i przyrody drugi człowiek wydaje się równie ważny w kreowaniu życia duchowego narratorów. Stanowi źródło inspiracji do rozmyślań, zaangażowania się w ich życie i własne, a sam kontakt wydaje się nabierać niezwykłej wartości.

Życie duchowe to jest czerpanie, że tak powiem, z dóbr kultury tego świata. To jest, powiedzmy, nawet chociażby dobra muzyka. To jest, powiedzmy, oglądanie jakichś, no, czy to, powiedzmy, baletu dobrego. Zresztą bardzo lubimy chodzić na te spotkania baletowe, które się w Kłodzku co roku odbywają tam, no, przeżywać te sprawy. Czy to iść, powiedzmy, na dobrą operę, czy sztukę. Ale również życie duchowe to jest jakaś bliskość ludzi najbliższych, to jest uczestniczenie w ich problemach, w ich życiu. Zresztą, nie tylko swoich. Ja swoich bliskich to tutaj mam również swoich przyjaciół na myśli i osoby, które są, powiedzmy, bliżej związane. Nie chcę w to polityki mieszać (śmiech), w życie duchowe... (Wiesław)

Życie duchowe... Czy moja poezja, którą uprawiam, może być życiem duchowym? Ta twórczość jest dla mnie duchowa. (...) później ta dobroć, którą okazuję ludziom na każdym kroku, uważam, że to też jest uduchowienie, później ta tolerancja, to przymrużenie oka na wiele spraw też... ale to właśnie to uduchowienie przychodzi z wiekiem, tak mi się wydaje... to, bo to jest uduchowienie. (Zbigniew)

Aktywni edukacyjnie seniorzy dostrzegają w sobie duży potencjał duchowy, nawet często niewykorzystany albo wcześniej nierozwinięty. Nie trzeba go zawężać do religijności, sztuki czy kontemplacji przyrody. Duchowość może być stałym elementem codziennego życia i trudno ją zdefiniować, a także zakwalifikować do jakichkolwiek kategorii. Niektórzy z rozmówców dostrzegają więc szansę na rozwój duchowy w codziennych czynnościach.

No, ja myślę, że ja (...) w każdej sekundzie mam życie duchowe, to (...) ta rozmowa jest też życiem... jest połączona z moim życiem duchowym, że ja się...

że tą duchowość odsłaniam, prawda? Więc (...) to tak reasumując, to życie duchowe... życie duchowe, to jest wszystko to, co jest we mnie, prawda, co ja nagromadziłam, jakie wrażenia nagromadziłam, jakie emocje, jakie emocje, sympatie, antypatie, co jest we mnie, no to jest moje życie duchowe, prawda? (...) Ja niekoniecznie mam bogate życie duchowe, dlatego że ja (...) nie byłam jakby tak wychowywana. Bo to człowieka trzeba jakby też otworzyć w dzieciństwie (...) na takie życie właśnie rozszerzone. Nie powiedziałabym, bo na pewno (...) gdybym była w środowisku intelektualistów, no toby było inaczej, a ponieważ znajdowałam się w środowisku ludzi, no wykształconych, załóżmy, to... ale, no do wykonywania zawodu, prawda, czyli że to myślenie, ta technika (...) myślenia naukowego jest mi obca, ale też i (...) ta duchowość, prawda, ta duchowość by mogła być u mnie bezsprzecznie pogłębiona, rozszerzona. No, gdybym miała takie, jakby sprzyjające okoliczności towarzyszące. Ale uważam, że to jest moja... że to jest dzięki, że nie dlatego, że człowiek z takim nieokiełznanym (...), z taką szeroką duchowością, jeżeli nie jest poetą, to ma przechlapane, więc tak to, to... (...) religia i Bóg to odnoszą się do duszy (...), a... do duszy w fazie rozliczania, prawda? A w czasie konsumpcji życia to jest, no, właśnie korzystanie z poezji, ze sztuki, prawda? Z muzyki, z pejzaży, tak. (Honorata)

Życie duchowe to jest ta moja relacja ze mną, czyli jak ja o sobie myślę, co ja czuję i jak co przeżywam. No, nie przeżywam takich wzniosłych momentów, chociaż bywają nawet na tym uniwersytecie trzeciego wieku. Pamiętam, były takie sytuacje, i to były o dziwo święta, no jako że ja odeszłam od tej religii, prawda, i nie uczestniczę poza mszami żałobnymi w tych, powiedziałabym, imprezach, to tam występ chóru, ja... no, nie umiem tak słuchać tylko, nie. Jeżeli słucham i słyszę, jak śpiewa chór, i słyszę te słowa, to te słowa, o, też mnie wzruszają i ja też gotowa jestem płakać, bo wtedy ja przeżywam. I tę sytuację, to, co przedstawia dana ta piosenka czy pieśń, czy jakiś utwór. I to jest to moje życie duchowe. To moje życie duchowe to się ogranicza właśnie do tych rozmów ze zmarłymi, z żywymi, bo ja sobie czasem układam o czym ja i jak zanim zadzwonię do kogoś (...). I ja to przeżywam. To jest moje to, co ja zrobię, jak zrobię i co powiem, i co chciałabym. I nie wiem, nie chodzę, mówię, nie chodzę do kościoła, ale właśnie te jeszcze religijne jakieś, no w tej chwili czytam o bóstwu wschodzącego słońca, zachodzącego słońca, o wierzeniach Słowian z drugiego wieku naszej ery, więc to zupełnie co innego, ale jednak to wszystko na mnie oddziałuje i ja się do tego ustosunkowuję, i to jest to moje życie duchowe. (Zofia)

Część narratorów, deklarujących chęć zaangażowania religijnego, nawrócenia się, stale widzi jakieś przeszkody, by włączyć się w życie religijne wspólnoty. Z podziwem, zazdrością patrzą na innych – prawdziwie i szczerze zaangażowanych religijnie, licząc, że i oni w którymś

momencie życia dojrzeją do takich postaw. Są jak Oskar z niezwykłego opowiadania *Oskar i pani Róża.* Eric-Emmanuel Schmitt (2010) przedstawia chorującego dziesięcioletniego chłopca, który staje przed koniecznością zmierzenia się ze świadomością zbliżającej się do niego śmierci. W wyjątkowy sposób pomaga mu w tym ciocia Róża. Swoistą lekcję wiary umierającemu Oskarowi udziela ona mówiąc:

> Ludzie boją się umierać, bo odczuwają lęk przed nieznanym. Ale właśnie, co to jest nieznane? Proponuję ci, Oskarze, żebyś się nie bał, żebyś był ufny. Spójrz na twarz Pana Boga na krzyżu: znosi cierpienie fizyczne, ale nie cierpi duchowo, bo ufa. I nawet gwoździe już mu tak nie doskwierają. Powtarza sobie: boli mnie, ale nie ma w tym nic złego. To są korzyści, które przynosi wiara. I to właśnie chciałam ci pokazać (Schmitt 2010, s. 48).

Nie mniej niż słowa pani Róży na refleksję zasługuje odpowiedź chłopca:

> O.K., ciociu Różo, jak będę miał pietra, zmuszę się, żeby wierzyć (tamże, s. 48).

Rozmówcy podczas wywiadów wyrażali wyraźnie tęsknotę za religijnym zaangażowaniem, ale nie była to chęć bezrefleksyjnego oddania się praktykom religijnym. Chodziło o głęboką, prawdziwą wiarę, autonomiczną wartość, metafizyczne zaangażowanie – dojrzałość duchową, czyli religijność określaną przez Gordona W. Allporta (1966) jako wewnętrzną. W odczuciu narratorów właśnie taka religia daje ukojenie. Jednakże nie za wszelką cenę, nie za cenę oszukiwania samego siebie, bez przekonania, bez szczerej wiary. Wielu z nich – wychowanych w wierze katolickiej – odczuwało brak łączności ze światem duchowym, a nawet praktykami religijnymi. Ich postawa jest jednak bardzo stanowcza – Kościół katolicki w obecnej formie jest nie do przyjęcia i nie zamierzają się włączać aktywnie w jego życie.

> *Teraz tak sobie pomyślałam, że chyba nawet zazdroszczę takim ludziom, no, że tak głęboko potrafią... Ja tak nie potrafię. Ja mam taką koleżankę, która niedawno przeszła taką przemianę o sto osiemdziesiąt stopni i jest teraz głęboko wierząca na tego... i ona się potrafi ze wszystkim pogodzić, nawet ze śmiercią męża, bo tak musiało być, tak Bóg chciał, to ja jej tego zazdroszczę, bo ja nie widzę w tym... no nie widzę jakiegoś ukojenia.* (Katarzyna)

> *No bo cóż, no, być może, że jakbym bardziej praktykowała, to tę wiarę bym umocniła, bo jednak,* (...)*, pewne nawyki, tak jak wychowanie takie, a nie inne, powoduje, że my stajemy się w tej wierze bardziej skoncentrowani na tym.* (...)

No, kiepska ta moja religijność. To znaczy się... oj, taka jest piękna... z tych, zaraz, jak on się nazywa? Ten taki muzyk, co tak na biało się farbował? Teraz te kręcone, kompozytor (...) *no, Piotr Rubik. I on ma taką piękną jedną pieśń o sile wiary. No i teraz zapomniałam jaki, ale piękny taki zwrot jest cały, że właśnie wiara dodaje sił. I to jest bardzo piękne, mądre stwierdzenie i że właśnie daj mi, Panie, tę wiarę. Człowiekowi z silną wiarą jest łatwiej pogodzić się ze śmiercią i łatwiej przejść przez te trudne momenty życia.* (...) *no właśnie mi jej trochę brakuje. Ale staram się nie poddawać.* (Irena)

Przykładów odnajdywania Boga dostarcza samo życie, stawiając przed nami ludzi nawróconych i szczęśliwych w nowej odsłonie życia, co sprawia, że pojawia się na nowo wiara jako droga do realizacji samego siebie. Budzą oni też nadzieję na odnalezienie religijnej duchowości.

I znam ludzi, znam takiego młodego człowieka, któremu wiara bardzo dużo pomogła i przeistoczył się niesamowicie. Ja myślałam zawsze, mówię: „Boże, co to z tego chłopaka wyrośnie", a on dzisiaj ma trzydzieści pięć, trzydzieści sześć lat, jest wspaniałym ojcem, mężem, ma czwórkę dzieci, wcale nie powiedziane, że jeszcze więcej nie będzie, jedno zmarło po urodzeniu, toby miał piątkę, i rzeczywiście stał się bardzo odpowiedzialny, przez co... Żona go właściwie tak sprowokowała, że on zaczął interesować się religią. To mu bardzo dużo dało. (Irena)

2.6. Podsumowanie

Narratorom trudno jest rozmawiać o duchowości. Samo pojęcie jest niejasne, choć najpowszechniejsze skojarzenia wskazują na religijność. Badani nie są jednak religijni, tylko nieliczni deklarują swoją wiarę z jednoczesnym zaangażowaniem religijnym. Niektórzy stanowczo określają, że są ateistami i jest im z tym dobrze. Dla większości religijność skończyła się wraz z wkroczeniem w dorosłość, kiedy mogli już sami zadecydować o swoim zaangażowaniu w życie Kościoła. Krytyczne doświadczenia z klerem z dzieciństwa, młodości i dorosłości spowodowały odwrót od religii. Choć niektórzy deklarują wiarę w Boga, to jednocześnie wykluczają włączanie w swoje życie instytucji kościelnych. Nie potrzebują tego, sami chcą rozmawiać z Bogiem. Wielu narratorów wyraża jednocześnie podziw dla zaangażowanych religijnie, sami także chcieliby być tak uduchowieni, są otwarci na zmiany, chcieliby jeszcze prawdziwie i głęboko wierzyć oraz brać udział w obrzędach religijnych.

Duchowość to jednak nie tylko religijność. Nawet te osoby, które deklarowały się jako religijne, odnajdywały swoją duchowość także w innych obszarach życia. Przede wszystkim duchowy wymiar zyskuje konfrontacja z przyrodą i sztuką, a nawet czytelnictwo. Zaangażowanie się w te czynności pozwala się rozwijać, przeżywać głębsze stany emocjonalne. Również poważne relacje z innymi osobami dostarczają duchowych podniet. Taka szeroka perspektywa duchowości pozwoliła wielu narratorom odnaleźć swoją drogę do duchowego rozwoju.

Rozdział IV

Skończoność jako źródło trosk i wyzwań w starości

1. *Najtrudniejsze jest chyba uwierzyć w to, że to naprawdę już koniec* – o śmierci jako praprzyczynie wszystkich trosk ostatecznych

Podejście egzystencjalne do fenomenu śmierci skutkuje pewnymi założeniami, istotnymi dla interpretacji analizowanych zjawisk. I tak, podstawowe założenie wynikające z nurtu egzystencjalnego filozofii zakłada, że śmierć jest zjawiskiem naturalnym, wpisującym się w życie każdej jednostki, a jej akceptacja jest niezbędna do funkcjonowania człowieka. Dla egzystencjalistów centralnym zagadnieniem będzie wolność, której trzeba być świadomym i z której należy korzystać w życiu codziennym. Trzeba też odważnie dokonywać wyborów w sytuacjach szczególnych. Egzystencjalizm ma charakter misjonarski, oświeca, by dostrzec życie w nowym świetle. Sugeruje, by spojrzeć na śmierć przez pryzmat własnej osoby. Śmierć jest więc subiektywną sytuacją graniczną. Obiektywizm jest złudny, ogranicza, zniewala. Świadomość własnej śmiertelności przestaje być druzgocąca, gdy człowiek działa zgodnie z własną wolną wolą, gdy ma świadomość własnych decyzji, przekonanie, że od niego zależy jego życie. Taka perspektywa filozofii życiowej wpisać się musi współcześnie w system wartości płynnej nowoczesności, w której miejsce śmierci odsuwane jest na dalszy plan, a wolność wystawiana zostaje na próbę poprzez wykreowanie wartości skoncentrowanych wokół posiadania władzy czy majątku, a przede wszystkim permanentnej zmienności i niepewności, wobec „przygodności bytów", a co szczególnie istotne wobec braku odpowiedzialności za te wybory (Bauman 2006).

Współczesna wiedza na temat umierania ma charakter empiryczny, odnosi się do pewnej fazy życia człowieka, do pewnego granicz-

nego punktu, do postaw, zachowań, elementów zdarzeń w ostatnim etapie życia. Natomiast wiedza dotycząca samej śmierci jest wiedzą spekulatywną. Opiera się ona jedynie na rozważaniach filozoficznych i teologicznych. Są to idee, myśli, koncepcje, refleksje – bez żadnej empirii, gdyż samej śmierci nie da się poznać. Z dużym dystansem do wszelkich wyjaśnień – szczególnie tych najdonioślejszych – odnosi się pisarz i filozof Eric-Emmanuel Schmitt, kreśląc na stronach swojej powieści *Noc ognia* obraz naukowców próbujących wyjaśnić wszelkie fenomeny przyrody:

> Ludzie, mając do czynienia z dziwnymi zjawiskami – niebem, księżycem, porami roku, narodzinami, śmiercią – domagają się ujawnienia niewidzialnej konstrukcji ukrytej pod światem widzialnym. Umysł, który obawia się nieznanego, tak samo, jak ciało boi się pustki, nieustannie fantazjuje, aby unicestwić uczucie osamotnienia lub bezsilności. Proponowanie rozwiązań jest więcej warte niż niewiedza. Wyjaśnienie, nawet koślawe, ma przewagę nad jego brakiem. Potrzeba rozumienia nie sprowadza się do pragnienia racjonalności. Jest to potrzeba dodania sobie otuchy przy rozpraszaniu ciemności, przy wprowadzaniu porządku w chaosie. W gruncie rzeczy wszystkie wyjaśnienia mają to samo źródło: strach, że żadnego się nie znajdzie (Schmitt 2016, s. 68–69).

Z medycznego punktu widzenia śmierć człowieka następuje wtedy, gdy dochodzi do śmierci mózgu. Taką definicję przyjęła w 1968 roku Nadzwyczajna Komisja Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Harwardzkiego dla Zbadania Definicji Śmierci Mózgowej: „Nieodwracalne zniszczenie istoty komórek nerwowych w jamie czaszki, włączając w to półkulę wraz z korą mózgową i strukturami głębokimi, jak również pień mózgowy i móżdżek" (Korein 1979, s. 7, za: Górecki 2010, s. 19–20). Natomiast amerykańska Komisja do spraw Badań nad Etycznymi Problemami w Medycynie, Studiów Biomedycznych i Behawioralnych śmierć postrzega nie tylko jako śmierć mózgu, ale także gdy stwierdzone zostanie nieodwracalne ustanie funkcji krążenia i oddychania, albo nieodwracalne ustanie wszystkich funkcji mózgu jako całości (Górecki 2010). W Polsce kryterium orzeczenia o śmierci jest obumarcie mózgu.

Śmierć jest ostatnim etapem rozwoju człowieka – jak głosi tytuł jednej z publikacji autorstwa Elisabeth Kübler-Ross (2008), jest najczęściej zwieńczeniem dorosłości. Jednakże to nie śmierć jako stan, a umieranie jako proces jest przedmiotem zainteresowań wielu dyscyplin, w tym psychologii i socjologii, szersze spojrzenie reprezentuje filozofia i teologia. Wybrane zagadnienia pojawiają się także

w dociekaniach pedagogicznych. Umieranie jest fazą życia, która zamyka ziemską egzystencję, ale może mieć także charakter rozwojowy. A. Kępiński kończy swoje ostatnie dzieło *Rytm życia* słowami:

> Rytm rozwoju, podobny do rytmu pór roku, jest koniecznością. Nie można starości ani śmierci uniknąć. Podobnie jak jesień może być najpiękniejszą porą roku, tak i starość może być najlepszym okresem życia, w którym osiąga się życiową mądrość i czuje się prawdziwy smak życia, a to, co się w ciągu życia przeżyło, daje poczucie rzetelnego dzieła. Bywają jednak jesienie słotne i bezowocne i starość też jałowa, bolesna, a nawet tragiczna być może (Kępiński 1992, s. 278).

Starość jest, tak samo jak kolejna pora roku, pewna i oczywista, oczywista jest też śmierć, która wieńczy starość, bądź w mniej oczywisty sposób pojawia się, burząc cykl rozwoju człowieka i przerywając niejako naturalną kolej, gdy człowiek daleki jest jeszcze od starości. Podobieństwo starości do pory roku ma jednak swoje ograniczenia, a tym podstawowym jest fakt, że w przeciwieństwie do pór roku żadna faza rozwojowa życia człowieka nie będzie podlegać cyklicznym powtórzeniom. W przyrodzie po jesieni nadchodzi zima, a po zimie wiosna i tak dalej. Po śmierci nie ma kolejnego etapu życia, chyba że poza światem obecnie doświadczanym. W tym przypadku nie można jednak wymagać dowodów empirycznych, nie można też nie brać tej drugiej możliwości pod uwagę – że nic już nie ma po śmierci.

Człowiek przechodzi kolejne fazy rozwojowe, aby dotrzeć do tego ostatniego etapu rozwojowego. Jednak nie może zaistnieć w jego życiu kolejny element rozwojowy, jeśli nie nastąpi najpierw odłączenie, definitywne porzucenie jednego na rzecz innego. Warunkiem rozwoju jest więc nieustanne generowanie zmian, okupionych rozstaniem z poprzednim stanem, są to straty, z którymi człowiek musi się zmierzyć. Przez całe życie rozstaje się on bezpowrotnie z ludźmi, przedmiotami, całymi środowiskami, społecznościami, by zrealizować kolejne zadania rozwojowe. Człowiek opuszcza łono matki, by samodzielnie funkcjonować, żegna się ze swoimi zabawkami, by zamienić je w przybory szkolne, wychodzi z domu rodzinnego, by założyć własną rodzinę, żegna się z pracą, by odpoczywać w starości. Te życiowe rozstania określić można mianem „małych śmierci" (*kleine Toden*) życia codziennego (Hoffmann 1991). One przygotowują do momentu największego pożegnania, którego adresatem jest własne życie. Ten ostatni etap jest właśnie w swojej krańcowości inny od pozostałych, bo wieńczy życie. Inny dlatego, że żadnego kolejnego (przynajmniej w tej pewnej rzeczywistości) po nim nie należy już oczekiwać. Osobliwość ostatniego etapu

życia, czyli umierania przejawia się właśnie w nieuchronności śmierci, która jest absolutnym zakończeniem istnienia. Człowiek żegna się z życiem, a ewentualny dalszy byt jest niepokojący, nieznany, niepewny.

Śmierć kończy ziemskie istnienie i jest nieznanym, intuicyjnie niechcianym fenomenem budzącym lęk, a nawet odrazę. Człowiek obdarzony rozumem ma świadomość własnej śmiertelności, która stale przypomina o tym, że na każdego przyjdzie czas ostatniego pożegnania – z własnym życiem. Interesującej metafory użył też w swoich wykładach z początku XX stulecia amerykański filozof i psycholog, prekursor psychologii humanistycznej William James, pisząc:

> (...) pewne uspokojenie pobudliwości zwierzęcej i instynktów, mała utrata zwierzęcej tężyzny, nieco chorobliwa wrażliwość – i oto próg cierpienia tak się obniża, że we wnętrzu wszystkich naszych zwykłych źródeł radości wyraźnie dostrzegamy robaka i stajemy się melancholijnymi metafizykami. Gaśnie wspaniałość życia i blaski świata. Ostatecznie jest tylko wieczne zmaganie się gorącej młodości z pokrytą szronem starością. Wreszcie starość wypowiada ostatnie słowo: czysto naturalistyczny pogląd na świat, choćby zaczynał się najbardziej entuzjastycznie, na pewno zakończy się smutkiem (James 1918, s. 128).

Tak w literacki sposób opisuje kruchość życia i bliskość własnej skończoności Sándor Márai, nazywając śmierć „naocznym świadkiem":

> Kiedy czule rozmawiasz z kobietą albo układasz się z możnowładcami, albo polemizujesz z paplającym głupstwa, wiedz, że za tobą stoi śmierć i przez ramię przysłuchuje się twojej rozmowie. Jej koścista twarz jest uważna, śmieje się, szczerząc zęby. Bo jakimikolwiek słowami szermowałaby twoja prawda, śmierć wie, że ostatnie słowo należy do niej. Pomyśl o tym, kiedy obiecujesz, targujesz się albo argumentujesz (Márai 2006, s. 132).

To właśnie ta idea śmierci jest przyczyną wszystkich trosk egzystencjalnych. Stąd też lęk tanatyczny przed samym procesem umierania, a przede wszystkim przed nieznaną przyszłością bądź jej przerażającym brakiem. To ze świadomości skończoności rodzi się odwieczne pytanie o sens istnienia. Po co żyć? Po co żyć, skoro i tak wszystko przemija? Czy istnieje życie po śmierci, do którego należy dążyć? Jak żyć dobrze, będąc wolnym i jednocześnie mając świadomość ograniczoności życia?

Życie dostarcza kolejnych doświadczeń, które w perspektywie przemijania nabierają znaczenia, a także budzą dyskomfort wywołany dy-

lematem bilansu życiowego, poczuciem odosobnienia, samotności egzystencjalnej i cierpienia fizycznego, ale przede wszystkim cierpienia psychicznego, a nawet duchowego, gdy na pytania egzystencjalne brak odpowiedzi, a przegląd życia nie pozwala satysfakcjonująco ocenić swojej egzystencji albo gdy straty bliskich przytłaczają nie do zniesienia.

1.1. *Nareszcie do mnie dotarło, że umrę* – o świadomości przemijania

> Pośród wielu wątpliwości jedna rzecz wydaje mi się jednak pewna: człowiek ma świadomość nieuchronnej śmierci i potrafi się zdumiewać tym, że jest. Zwierzęta istnieją, podobnie jak my, ale żaden pies czy kot nie jest tym zdumiony. Natomiast człowiek nie tylko jest, ale także dziwi się temu, że jest. To coś całkowicie absurdalnego, nieuzasadnionego, a mimo to świadczy o przewadze człowieka (Jankélévitch 2005, s. 44).

Tylko człowiek uświadamia sobie grozę śmierci, to człowiekowi dane jest żyć z piętnem własnej skończoności. I nie jest to idea nowa. Średniowieczne pozdrowienie *memento mori* ma przypomnieć o tym, że życie jest przygotowaniem do śmierci. Jednakże piętno to sprawia jednocześnie, że człowiek może żyć pełnią życia, śmierć nie jest już złem, gdyż staje się bramą do życia wiecznego, a jej świadomość pomaga żyć. Religijne wyobrażenie życia po śmierci w oczywisty sposób wiąże życie ziemskie z pozaziemskim, ale także ateistyczna perspektywa nicości nie umniejsza związku życia ze śmiercią. Ziemskie życie jest więc przeniknięte

> (...) myślą o śmierci, takiej śmierci, która nie jest fizyczną albo moralną ohydą agonii, lecz jest antyżyciem, pustką po życiu, co skłania rozum, aby się przeciwko niej nie buntował; oto dlaczego istnieje ścisły związek pomiędzy dobrym życiem a dobrą śmiercią (Ariès 1992, s. 296).

Śmierć nas unicestwia, ale idea śmierci nas zbawia.

> Włączenie śmierci do życia wzbogaca życie; człowiek wydobywa się z dławiących banałów, żyje bardziej celowo i bardziej autentycznie. Pełna świadomość śmierci może sprzyjać radykalnej zmianie osobowej (Yalom 2008b, s. 61).

Mówiąc inaczej, dzięki świadomości śmierci człowiek docenia życie, w obliczu śmierci wiele trosk jawi się jako nieistotne, banalne, a znaczenia nabierają drobne radości, człowiek potrafi też skupić się

na istotnych sprawach. Dzięki świadomości przemijania można dopiero zakosztować smaków życia. Bo to właśnie perspektywa przemijalności wydarzeń nasyca je wartością istnienia. Przeżywanie narodzin dziecka byłoby zupełnie innym doświadczeniem, gdyby posiadało się świadomość, że jest to w nieskończoność powtarzająca się czynność. Uzmysłowienie sobie, że stawanie się rodzicem jest wydarzeniem wyjątkowym, a czasami może nawet jednorazowym, czyni je niezwykłym, głębokim. Podobnie, żadna wiosna nie budziłaby tyle radości, gdyby dane było przeżywać w nieskończoność kolejne pory roku. Każda z pór roku przyjmowana jest z perspektywą – coraz niklejszą – ponownego, ale nie nieskończonego oczekiwania na następną odsłonę. Perspektywa śmierci zmienia perspektywę oglądu świata. Najbardziej kategorycznych przykładów można by szukać wśród terminalnie chorych, przeżywających śmierć kliniczną, osób po stracie, osób, które doświadczyły bliskości śmierci (por. Kübler-Ross 1998; Hennezel 1998; Kastenbaum 1998; McMillan 2007; Chenu 2006; Hutchison, Rupp 2010; Kübler-Ross, Kessler 2014). Perspektywa postrzegania świata tych ludzi i samych siebie w nim zmienia się diametralnie. Wszystko za przyczyną bliskości śmierci.

Jeszcze inaczej można wyrazić sens skończoności wszystkiego słowami cytowanego już wybitnego współczesnego filozofa Vladimira Jankélévitcha:

> Śmierć nie tylko podkreśla i przypieczętowuje znaczenie czyjejś już dokonanej biografii, lecz ponadto pomaga tym najbardziej nieświadomym z nas uświadomić sobie darmowość i głęboką dziwność, darmowość i dziwność, które przeszłyby niezauważenie obok niewolników zdrowego rozsądku... gdyby właśnie nie było śmierci (Jankélévitch 2010, s. 349).

Śmierć oddziałuje zatem na życie człowieka w dwójnasób. Po pierwsze – śmierć jako idea – odciska swoje piętno w świadomości jednostki i przez to konfrontuje ją z własną śmiertelnością. Po drugie – jako zjawisko fizyczne – będąc wszechobecnym fenomenem, staje się wydarzeniem znaczącym w indywidualnych biografiach oraz losach całych społeczności. Poprzez oddziaływanie na świadomość staje się punktem odniesienia, a nawet osią dalszej egzystencji. Badania Beaty Bugajskiej i Celiny Timoszyk-Tomczak (2014) dowodzą, że ludzie w późnej starości częściej myślą o śmierci niż osoby u jej progu. Najczęściej w życie po śmierci wierzą seniorzy, aż połowa osób, które przekroczyły próg starości, formułuje cele transcendentne związane z życiem pozaziemskim, są to spotkania ze zmarłymi bliskimi, zbawienie i realizacje wartości ogólnych, takich jak szczęście czy spokój.

Wśród narratorów nie brak zdziwienia skończonością. Potwierdzają, że taka świadomość pojawia się dopiero z wiekiem. Uzmysławia ona wtedy, jak kruche jest życie i jak istotne jest przeżyć je wartościowo – szczególnie w perspektywie zbliżającego się końca, którego nadejście też nie jest bliżej określone, ale jest coraz bardziej realne. Pozostaje tylko niepokojąca pewność skracania się czasu do jego nadejścia.

> *Nareszcie do mnie dotarło, że ja też umrę. No, że wszyscy umieramy i ja też, prawda? I tak wiem, że nie wybieramy sobie tego miejsca.* (Zofia)

> *No, bo człowiek ciągle do czegoś dąży, gdzieś się spieszy, a nikt niestety nie wie, kiedy przyjdzie ten kres, że to się skończy i no... czy jest sens, że jeszcze to trzeba zrobić, jeszcze to trzeba zrobić.* (Ewa)

> *Taką trochę mam ciekawość, gdzie i w jakim momencie mnie ten szlag trafi, ciekawość... tak.* (Zbigniew)

> (...) *każdy tam ma już jakiś pogląd co do własnej może i śmierci, niektórzy nie wchodzą w to w ogóle, ale ponieważ od czasu do czasu się jest na cmentarzu i się obserwuje, to z racji chociażby pielęgnowania grobu rodziców, pewne myśli zaczynają krążyć wokół własnego losu.* (Izabela)

Myśli o śmierci towarzyszą człowiekowi przez całe życie, ale poza okresami rozwojowymi, które cechuje większa lub mniejsza podatność na refleksje na temat śmiertelności, znaczące w konfrontowaniu się z własną śmiercią są przełomowe lub głęboko stresujące sytuacje życiowe, wydarzenia krytyczne.

Te powszechne i te wyjątkowe sytuacje stają się w cyklu życia szansą do refleksji, a także przeżywania. Są to kamienie milowe, wydarzenia znaczące czy używając języka Karla Jaspersa – „sytuacje graniczne", które, jak tłumaczy koncepcje tego egzystencjalisty Dawid Kolasa:

> (...) wymykają się obiektywizacji rozumianej jako opis wydarzeń w świecie przedmiotowym. Ich istotę określa fakt, że w granicach mego bycia tu oto (*Dasein*) napotykam momenty, w których owo bycie znajduje się „na skraju" tego, co było dotychczas, i wtedy mogę albo zrealizować swe możliwości dzięki skokowi (rozjaśnić swą egzystencję), albo, zaciemniając sytuację graniczną, pozostać w immanencji bycia tu oto (*Dasein*). Przeżywanie sytuacji granicznych stwarza jedyną w swoim rodzaju okazję, by ze świata spraw codziennych wznieść się na szczyt możliwości bycia sobą. Deklaracji tej nie należy rozumieć w sposób metafizyczny, bo ów „wzlot",

choć dotyczy niedostępnej dla świadomości w ogóle egzystencji, zawsze odbywa się w ramach bycia tu oto (*Dasein*) (Kolasa 2010, s. 138).

Ten niemiecki psychiatra i filozof utożsamia przeżywanie sytuacji granicznych z egzystowaniem. Świadome wkraczanie w sytuacje graniczne pozwala na autentyczne bycie.

Stale znajduję się w jakichś sytuacjach, że nie mogę żyć bez walki i cierpienia, że biorę na siebie winę i nie mogę tego uniknąć, wreszcie, że muszę umrzeć (Jaspers 1978, s. 188).

Sytuacje graniczne wymuszają niejako koncentrację własnej uwagi na wartościach wyższych, na poszukiwaniu sensu życia, na przeżywaniu chwili. Śmierć staje się wtedy punktem odniesienia, troską egzystencjalną, z którą przyjdzie się zmierzyć. Zgodzić się należy z filozofem, że sytuacji granicznych nie należy racjonalizować, uciekając się do dogmatów, ani skłaniać się do mistycyzmu. Jedyną oczekiwaną postawą jest ich akceptacja, przyjęcie jako element integralny własnego życia, po prostu przeżywanie ich, by zmierzać ku transcendencji, stając się jednocześnie lepszym człowiekiem.

Sytuacja graniczna

to zdarzenie, nagłe doświadczenie, które popycha człowieka ku konfrontacji z jego egzystencjalną „sytuacją" w świecie. Konfrontacji z własną śmiercią („moją śmiercią") jako sytuacji granicznej nie da się z niczym porównać; ma moc wprowadzenia radykalnej zmiany do sposobu, w jakim człowiek żyje w świecie. „Choć fizycznie śmierć nas niszczy, *idea* śmierci może nas zbawić". Śmierć działa jak katalizator, który może przenieść człowieka do wyższego stanu bytu (...). Świadomość śmierci oddala nas od zajmowania się trywialnościami i nadaje życiu głębię, przejmujący ton i zupełnie inną perspektywę (Yalom 2008b, s. 169).

Wiele wydarzeń w życiu człowieka może prowadzić do refleksji nad własną śmiertelnością: śmierć bliskiej osoby, kolejne jubileusze, ważne wydarzenia rodzinne, przejście na emeryturę i inne. Doświadczenia te będą wtedy wydarzeniami znaczącymi, gdy wywoływać będą wysiłek myślowy bądź angażować emocje, w których punktem zapalnym będzie świadomość własnej skończoności. Ta świadomość, a w zasadzie wywołany nią lęk przed własną śmiercią, może powodować zarówno łagodne reakcje, jak i zaburzyć funkcjonowanie człowieka w rodzinie, w środowisku zawodowym czy społecznym, warunkować może podejmowanie w życiu strategicznych decyzji, które mogą wydawać się

nieracjonalne. Jednocześnie istnieje wiele mechanizmów obronnych, które przyczyniają się do wypierania myśli o własnej śmierci, zamieniając je w fobie czy agresję, zastępując je innymi – mniej dręczącymi lękami, takimi, które są irracjonalne, ale dające perspektywę ich pokonania, co tłumaczy między innymi teoria opanowania trwogi (Greenberg, Pyszczynski, Solomon 1986). Nie zawsze daje się prosto powiązać patologicznych i agresywnych zachowań, przeżywanych niepokojów, poczucia frustracji oraz wielu niekomfortowych emocji i postaw z wydarzeniami znaczącymi, przywołującymi trwogę śmierci, bo jak wynika z doniesień terapeutów (por. Yalom 2014, 2015), wielu pacjentów odkrywa swoje problemy i potrafi wyjaśnić swoje decyzje, postępowanie, zachowanie dopiero wtedy, gdy zdiagnozowany zostaje lęk, który najczęściej jest właśnie lękiem przed śmiercią. Dlatego zdiagnozowanie lęków tanatycznych wymaga często skomplikowanych zabiegów terapeutycznych. Następnie, wsparcie w uświadomionym już lęku tanatycznym prowadzić musi do przekształcenia go w zintegrowaną świadomość własnej śmierci i gotowość radzenia sobie z tymi niewytłumaczalnymi wcześniej zachowaniami.

Przykładem doświadczania sytuacji granicznej może być własna choroba. Bruno Chenu – francuski profesor teolog, tak opisuje swoją reakcję na informację o niegroźnym nowotworze:

> W tej sytuacji uświadomiłem sobie, że jestem śmiertelny. Powiecie, że to jest dla wszystkich oczywiste. Tak, ale dopóki człowiek cieszy się zdrowiem, to nie do końca zdaje sobie z tego sprawę. Uświadomienie sobie ziemskiego kresu naszej wędrówki odkładamy na później. Ciężka próba unaocznia nam i świadomość, i możliwość rychłego, nieuchronnego końca. Coś, co kryło się pod progiem jasnej świadomości wyskakuje na pierwszy plan. Trzeba się oswoić z nagłym wtargnięciem śmierci w jasną świadomość (Chenu 2006, s. 38).

Dalej autor dodaje, że ta świadomość skłoniła go do tego, by nie marnować czasu, ale jednocześnie starannie wybierać aktywności, „napawać się chwilą".

> Chodzi o bycie całkowicie sobą, bardziej w bezinteresownej wdzięczności niż w przesadnie aktywnym podnieceniu (tamże, s. 39).

Rozmowa o śmierci i umieraniu dla większości badanych nie stanowiła problemu. Będąc w etapie życia, w którym czasowa perspektywa przyszłościowa jest skrócona, a przeszłość stanowi bogate źródło wspomnień, mierzenie się z myślami o tym, co już było, i o końcu

istnienia czy nawet wyobrażenie własnej śmierci staje się naturalną potrzebą. Narratorzy świadomi tego, że większość życia już jest za nimi, coraz częściej w swoich rozmyślaniach docierają do rozważań nad skończonością, momentem umierania i nad tym, co stać się ma po śmierci. Jednakże nie wszyscy, część z nich nie widziała i nie widzi takiej potrzeby, co skutkuje uruchomieniem mechanizmów, mających na celu zdystansowanie się do myśli o własnej skończoności. Nie zawsze się to udawało, i jak przekonują badani, konfrontacja z problemami egzystencjalnymi stale dochodziła do głosu, wymuszając refleksję. Pojawiają się one niezależnie od tego, czy człowiek ich oczekuje, czy nie – i trzeba się z nimi zmierzyć, choćby poprzez wyparcie.

Konfrontacja z problemami umierania i śmierci oznacza trudy samodzielnego pozyskiwania wiedzy oraz zdobywania doświadczeń, gdyż rozmowy o tematyce tanatologicznej nie są powszechną praktyką, a niektórzy narratorzy podkreślają, że nigdy nie mieli okazji z nikim na ten temat porozmawiać, pomimo tego że bardzo chcieli i próbowali.

> *No, śmierć jest na pewno (...) dla mnie rzeczą bolesną. Śmierć jest rzeczą bardzo bolesną.* (Honorata)

> *Ja mówię, z żadną z tych najbliższych mi osób nie rozmawiałam nigdy o śmierci. Nawet z mamą, jak chciałam pytać: „Mamusiu, a co zrobić?".* (Zofia)

Choć u osób starszych zakłada się bardziej intensywne zagłębianie się w tajniki przemijania niż u młodszych pokoleń, to postawa taka wynika głównie z kumulacji doświadczanych ważnych wydarzeń. Innymi słowy: nie sam wiek czyni człowieka refleksyjnym, otwartym na trudniejsze wyzwania intelektualne i emocjonalne, a jego doświadczenia i konfrontacja z sytuacjami granicznymi. Te wydarzenia to pewne „kamienie milowe" oznaczające na linii życia osiągane etapy rozwojowe lub różnego rodzaju istotne wydarzenia, sytuacje zmuszające do podejmowania rozstrzygających decyzji, do refleksji nad własną skończonością. Choć trudno oczekiwać, że zostaną one wszystkie łatwo rozpoznane przez narratorów w toku rozmowy, to wśród wielu wypowiedzi można je było odnaleźć. Rozmówcy wielokrotnie uznawali, że w zasadzie refleksje pojawiały się inspirowane prostymi, codziennymi czynnościami, jak rozmowa z bliskimi czy spacer po cmentarzu. Wymieniane były jednak także te wyjątkowe chwile, jednorazowe, niepowtarzalne, szczególnie te związane ze stratami bliskich. Zmarłych najczęściej wspomina się na cmentarzu, gdyż to miejsce skłania do refleksji o śmierci.

Najfajniej jest, jak idę z moim młodszym wnuczkiem, który mnie pyta: babciu, kiedy będziesz tutaj leżała? Z tym sześcioletnim, albo teraz mówi: słuchaj, ty będziesz dłużej żyła niż ja, no... takie ma... więc wtedy oczywiście... i mnie to nie peszy i (...) ja wtedy nabieram jakiegoś takiego... moment tego odejścia nabiera takiego kolorytu. (Bernadeta)

No, chociażby na cmentarzu, odwiedzając bliskich, czasami w jakichś innych sytuacjach, no powiedzmy, z rodzeństwem rozmawiając, czasem jakaś uwaga w rodzaju, że to już. Czasami, że to już blisko, że tak powiem. Nie wiem, czy blisko? Trudno mi powiedzieć, oceniać. (Wiesław)

Dobrze. No więc każdy tam ma już jakiś pogląd co do własnej może i śmierci, niektórzy nie wchodzą w to w ogóle, ale ponieważ od czasu do czasu się jest na cmentarzu i się obserwuje, to z racji chociażby pielęgnowania grobu rodziców, pewne myśli zaczynają krążyć wokół własnego losu. (Izabela)

Nawet była sytuacja, bo w styczniu minęło dwadzieścia lat, no i ja w grudniu już mówię: „Słuchajcie, w styczniu mija dwadzieścia lat, jak mąż zmarł... i trzeba opłacić grób", więc syn pojechał, chciał to zrobić przez Internet, ale nie... „Mama, musi być gotówką opłacone". I mówi: „Mama, na dwadzieścia lat albo na dziesięć". Ja mówię: „dwadzieścia lat, to ile – tysiąc sto, a na dziesięć – pięćset pięćdziesiąt?". „Ja mówię: przecież ja dwadzieścia lat, dzieci, nie będę żyła, więc opłaćcie tylko na dziesięć". (Ewa)

To jest w sytuacji, kiedy, powiedzmy, kogoś bliskiego czy też kogoś znajomego tracimy. To nam szkoda. (Wiesław).

Starość to czas, kiedy zarówno zewnętrzne bodźce, np. śmierć rówieśników czy fizyczne oznaki przemijania, jak i wewnętrzne niepokoje, np. wywołane złym stanem zdrowia, poczuciem samotności czy trudami życia codziennego, skłaniają do refleksji nad skończonością – także własną. Narratorzy nawiązywali często do swoich przeżyć związanych ze śmiercią bliskich. Postrzeganie własnej śmierci zapewne warunkowane jest w pewnej mierze tymi właśnie wydarzeniami z życia, które odnoszą się do doświadczeń naznaczonych stratami, śmiercią bliskich, a nawet odejściem obcych osób.

Poza tym są rzeczy typu: ten odchodzi, ten umiera, ktoś z rodziny, ktoś wiadomo, że jest chory, umarł. I te wiadomości o najbliższych, o znajomych, to ciągle się to nasila, nawarstwia... (Izabela)

To znaczy, wiele osób odeszło, nawet młodszych ode mnie. (Ewa)

Czasem przychodzi taka myśl, że odwiedzając cmentarze, patrzę czasem na daty, czasem się cieszę, czasem mówię: „No, właściwie, to dlaczego ja tu, co ja tu robię jeszcze na tym świecie". (Wiesław)

Skończoność ludzkiego życia jest oczywistością, z którą żaden z narratorów nie próbuje dyskutować. Każdy, kto się rodzi, musi umrzeć, choć niełatwo z tą prawdą się pogodzić. Z wypowiedzi narratorów wynika, że są oni świadomi nieuchronności przemijania i potrafią tę trudną myśl odnieść do własnej egzystencji, co więcej podkreślają też bezsens zaprzeczania takiemu stanowi rzeczy, gdyż do niczego konstruktywnego to nie może prowadzić.

Śmierć jest nieuchronna. No to nie ma co dyskutować. Przecież nie można żyć w nieskończoność, bo to jest niemożliwe i niepotrzebne. (Cecylia)

Najtrudniejsze jest chyba uwierzyć w to, że to naprawdę już koniec. (Izabela)

Nie dlatego, że czuję się zobowiązana myśleć, no, taka jestem po prostu, że ja myślę często o śmierci. No, ja uważam (...), że śmierć, no to jest jakby jak skaleczenie, prawda, no to jest jakieś wydarzenie, jakimś wydarzeniem, które jest ostatnim w naszym życiu, prawda? I ja uważam, że dar życia jest czymś takim... no, dar życia jest bardzo dobrym darem, prawda, no i że jak przychodzi ta śmierć (...) no, to znaczy, że dar się skończył, prawda? To jest taki bieg właśnie ku zakończeniu. Nieuchronność to jest właśnie to, z czym ja się rodzę, prawda? Przecież to nosimy w sobie, właśnie to, że jesteśmy temporalni i że przychodzi nasz kres. (Honorata)

To znaczy, jeżeli człowiek będzie w miarę sprawny i... nie będę się poruszać, no chodzi o to, żeby nie być ciężarem dla nikogo, dla swoich bliskich, to na pewno to odejście będzie dla mnie łatwiejsze, bo ja uważam, że tak jak maszyna się zużywa, tak i człowiek się zużywa, wobec tego... no, maszynę można naoliwić, człowiek też bierze pewne, powiedzmy, leki, żeby dotlenić mózg, żeby... witaminy się bierze, ale... w maszynie, w pralce czy w odkurzaczu można pewne części wymienić, a w człowieku nie, więc naturalne jest, że... no, niestety ta starość taka jest, że przychodzi i tak jak maszyna się zużywa, tak i człowiek. (Ewa)

Śmierć jest koniecznym atrybutem życia. Jeśli coś jest powołane do życia, to musi też zostać unicestwione i nikt z tym nie dyskutuje. Jednocześnie akceptacja śmierci jest zarezerwowana wyłącznie w stosunku do osób starych. Życie człowieka musi trwać określony czas, należy przeżyć wszystkie etapy życia, by w starości umrzeć – najlepiej w późnej starości i w pełni sprawności. Śmierć jest więc wpisana

w starość. Odejście dzieci i ludzi młodych spotykać się będzie z niezrozumieniem. Najtrudniejsza do przepracowania żałoba wiąże się ze śmiercią własnego dziecka, gdyż „naturalną" koleją cyklu życia jest śmierć rodziców – starszego pokolenia. Nawet ci, którzy wyrażają akceptację śmierci jako zjawiska w ogóle, mają trudności z godzeniem się ze zbyt wczesnym odejściem ludzi młodych. Wydaje się, że śmierć jest z perspektywy osób starszych zwieńczeniem życia, ale „dokończonego". To starość jest czasem strat i umierania.

W swojej autobiografii heroiczna w swoich zmaganiach na rzecz osób ubogich siostra Emmanuelle przyznaje, że konfrontacja z osobami, które straciły własne dzieci, budzi jedynie poczucie bezradności.

> Zdarzyło się to pod koniec wykładu o naszej zwycięskiej walce z głodem i śmiercią w Sudanie i innych miejscach. W części przeznaczonej na zadawanie pytań mój rozmówca z trudem odczytał słowa nagryzmolone na kawałku papieru: „Właśnie zmarło moje dziecko. Co siostra może mi powiedzieć?". Nad salą zawisła ciężka cisza, a wszystkie twarze zwróciły się w moją stronę. Gdzieś w tej grupie była matka, która czekała na odpowiedź. W obliczu serca zranionego śmiercią ludzkie słowa tracą sens, a nawet zakrawają na obrazę. W takim momencie do człowieka mogą przemówić jedynie Chrystus i Jego Matka. Oni potrafią pomóc wzburzonej duszy w dotarciu do brzegu, otoczona Bożym światłem, oczekuje ich ukochana osoba. Ale ja, która pragnęłam wszystkiemu nadać sens, nie wiedziałam, co powiedzieć. Upływające sekundy trwały wieki. Wreszcie ze ściśniętym gardłem przemówiłam: „Właśnie umarło dziecko – nie potrafię nic powiedzieć. Proszę wszystkich o chwilę milczenia. Niech Bóg pozwoli, by jej ból przeniknął także nasze serca". Tego wieczoru nie padło już żadne pytanie. Wobec tajemnicy bezsensownej śmierci wszystko inne wydaje się rebusem dla dzieci. (Emmanuelle 2009, s. 235).

Także wśród wielu głosów narratorów usłyszeć można słowa niezrozumienia konieczności przedwczesnego skończenia życia ludzi młodych. Takie zdarzenie nie nosi już cech naturalności. Przeciwnie – budzi sprzeciw i brak akceptacji.

> *Modlę się przy zmarłych w kaplicy. Wcale mnie to nie przeraża. Jeżeli zmarły jest młody, to mnie to rozczula, i nie mogę patrzeć na płaczących. Kiedy zmarły jest w podeszłym wieku, uważam to za normalne. W życiu jest początek i koniec, kończy się życie.* (Honorata)

> *No, mam doświadczenie ze śmiercią mojego męża, który umarł w domu, powiedziałabym prawie na moich rękach. No, jest to, jest to po prostu coś strasz-*

nego, strasznego. No, ale jak przychodzi we właściwym momencie, czyli koło osiemdziesiątki, to już nie ma na co narzekać. Bo mój mąż miał lat pięćdziesiąt jeden. (Cecylia)

Podczas rozmowy o umieraniu dominowały w szczególności trzy jego aspekty. Pierwszy obejmował problem lęku przed umieraniem. Drugi z nich koncentrował się wokół samego procesu umierania w szerszej, ogólnej perspektywie. Wyobrażenia o dobrej i złej śmierci miały charakter uogólniający nieodnoszący się bezpośrednio do narratora, niemniej wypowiedzi te świadczyły także o tym, jaką ma też rozmówca wizję wyidealizowanej własnej śmierci. Trzeci obszar odnosił się właśnie do wyobrażenia siebie w sytuacji zgonu. Jednakże tym razem poza życzeniową wizją ostatnich chwil życia do głosu dochodziły obawy i bardziej realny obraz własnego umierania bądź też następowała blokada w mówieniu i chęć zmiany tematu.

1.2. *Boję się i umierania, i śmierci, i tego co później* – o lęku tanatycznym

Lęk stale towarzyszy człowiekowi w jego egzystencji, przybierając różne formy. Jak przekonuje R. May, bierze się on z „niemożności zrozumienia świata, w którym się żyje, niemożności zorientowania się we własnej egzystencji" (1994, s. 55). Od momentu kiedy kilkuletnie dziecko w pełni rozumie dramaturgię śmierci z jej kategorycznością i nieodwracalnością, lęk przed śmiercią zajmuje istotne miejsce wśród powszechnych obaw, a w późniejszym wieku także w dojrzałych rozważaniach o naturze egzystencjalnej. A. Kępiński pisze nawet, że

> (...) lęk w swojej istocie – mimo różnych postaci, jakie przybiera – jest zawsze lękiem przed śmiercią. Śmierć człowieka nie może zwyciężyć, jest ona silniejsza od niego, a ona jest kresem wszystkiego, wszystko traci swój sens. W tym aspekcie czekającej nas śmierci dewaluują się wartości budowane przez nas w ciągu życia. Nasz świat, który wydaje się tak rzeczywisty i stabilny, staje się bańką mydlaną, złudą, która rozpływa się w momencie śmierci. Może więc słusznie uważa się, że tłem ludzkiej egzystencji jest lęk przed śmiercią (Kępiński 2002, s. 227).

Lęk tanatyczny, określany jako negatywny stan uczuciowy, wynikający ze świadomości śmiertelności istoty ludzkiej, jest odpowiedzią na zagrożenie życia, przy czym zagrożenie to wynika z samego faktu bycia istotą cielesną (Kępiński 1992). Lęk jest powszechnie występującym zjawiskiem, emocją w życiu człowieka, oddziałującą na inne

doznania. Człowiek jako jedyny w ożywionym świecie może myśleć o śmierci, mieć wyobrażenia dotyczące własnej śmierci czy generować różne jej reprezentacje (Haśkovcova 1978). Lęk jest stanem pobudzenia emocjonalnego wywołanym jakimś zagrożeniem. W przypadku lęku tanatycznego zagrożone jest życie – podstawowa wartość człowieka. Przyczyną lęku przed śmiercią jest raczej samo prawdopodobieństwo śmierci niż faktyczne niebezpieczeństwo (Kępiński 1986).

> Lęk przed śmiercią ma tak wiele wspólnego z poczuciem spełnienia w życiu, iż można go opisać jako podstawowy dylemat ludzkiego życia: Jeśli zbyt boisz się śmierci, nie możesz czuć się spełniony w swoim życiu (Jacobsen 2007, s. 85, za: Oleś 2011, s. 63).

Takie rozumienie lęku koresponduje z koncepcją Ernesta Beckera (1973), w której punktem wyjścia stało się osadzone w socjobiologii darwinowskie założenie, że człowiek jest wytworem ewolucji oraz integralnym elementem przyrody. Mechanizmy psychiczne i zachowania człowieka zmieniają się w drodze ewolucji wokół dominującej zasady, którą w przyrodzie jest przetrwanie. Jednak tylko człowiek ma świadomość śmierci, która z jednej strony pozwala przetrwać, a z drugiej – staje się źródłem paraliżującego lęku. Motywacyjną rolę w odnajdywaniu sensu, konstruowaniu wartości i zaspokajaniu poczucia bezpieczeństwa E. Becker widział w kulturowej koncepcji rzeczywistości i poczuciu własnej wartości. Poczucie własnej wartości wzmacnia wpisywanie się w tę rzeczywistość, życie w zgodzie z przyjętymi normami koi lęk przed unicestwieniem, gdyż daje gwarancję ważności dla całego systemu, kultury, światopoglądu, w którym człowiek funkcjonuje. Ideologie, religie, układy społeczne, systemy moralne stwarzają możliwość antycypowania i odnalezienia się w nich, dzięki działaniu zgodnemu z ramami przez nie nakreślonymi. Pozwalają na postrzeganie siebie jako wartościowych członków wybranych kultur. To z kolei pozwala poradzić sobie ze świadomością własnej skończoności. Bo nie ulega wątpliwości, że lęk jest wyzwaniem, któremu należy sprostać, a poczucie ważności pozwala ten lęk zredukować. Pozostając w nurcie egzystencjalno-humanistycznym, można by założyć, że lęk jest stałym elementem życia ludzkiego i nieodłącznie, permanentnie towarzyszy człowiekowi w jego działaniach, dążeniach, w podejmowaniu decyzji.

Na takim też założeniu swoją koncepcję opiera Paul Tillich (2016). Według tego filozofa egzystencjalnego przyczyną lęku jest zagrożenie niebytem. Strach jest lękiem uprzedmiotowionym i po to powstaje, by można było się z nim skonfrontować w męstwie bycia. Afirmacją bycia jest miłość, a źródłem tej miłości jest Bóg. Lęk zawsze będzie wiązał się

z zagrożeniem niebytem, a typ lęku zależy od tego, jaki jest rodzaj tego niebytu. Trzy podstawowe lęki to lęk przed śmiercią, przed bezsensem i przed potępieniem. Wszystkie trzy typy śmierci występują według tego autora równolegle, z tym że któryś z nich dominuje. Odróżnia on też lęk normalny od lęku patologicznego, który należy, mówiąc słowami P. Tillicha, zintegrować poprzez męstwo bycia. Wtedy to groza śmierci zostanie przekuta w zwycięstwo, gdyż lęk zostanie oswojony. Wpisuje się w tę koncepcję wspominany wielokrotnie I. D. Yalom, dla którego lęk przed śmiercią stanowi najistotniejszy punkt odniesienia do perspektywy życiowej, a poszukiwanie sensu życia jest priorytetowym dążeniem człowieka.

Józef Makselon dowodzi w swoich badaniach (1990), że najniższy poziom lęku przed śmiercią mają osoby po sześćdziesiątym roku życia. I. D. Yalom (2008b) potwierdza, że nasilenie lęku przed śmiercią, zarówno tego uświadomionego, jak i przemieszczonego, jest niższe u osób starszych niż w innych grupach wiekowych dorosłych. A podsumowując analizy wyników dociekań empirycznych różnych badaczy nad lękiem przed śmiercią, stwierdza, że osoby zamieszkujące mieszkania, przypominające im te, w których spędzały życie, mniej boją się śmierci od tych, które mieszkają w typowych instytucjach opiekuńczych; poziom lęku u kobiet jest wyższy niż u mężczyzn oraz

> (...) istnieje pewna pozytywna korelacja między wysokim poziomem lęku przed śmiercią a depresją, wczesną utratą, brakiem przekonań religijnych i zawodem. Z innych badań, w których zajmowano się głębszymi warstwami świadomości, wynika, że spora część lęku przed śmiercią jest nieuświadamiana; że lęk przed śmiercią rośnie w miarę przechodzenia od doświadczenia świadomego do nieświadomego; że wśród ludzi starszych bardziej boją się śmierci psychicznie niedojrzali lub mało aktywni życiowo; i w końcu, że lęk przed śmiercią, zarówno świadomy, jak i nieświadomy, związany jest z neurotycznością (Yalom 2008b, s. 60).

Z perspektywy gerontologicznej oznacza to, że szczególnym zainteresowaniem wspierających powinny być osoby starsze, które są w grupie ryzyka zagrożonych depresją – szczególnie kobiety, osoby niedojrzałe, o niskiej aktywności życiowej oraz niewierzący czy neurotycy, bo to oni potrzebować będą szczególnego zaangażowania w radzeniu sobie z troskami egzystencjalnymi, a w szczególności z lękiem przed śmiercią. Warto odnotować, iż czynnikiem zmniejszającym ten poziom wśród polskich seniorów jest ich wyjątkowo powszechne zaangażowanie religijne. Dostrzegany jest też wśród osób starszych wzrost aktywności życiowej, mogącej efektywnie chronić

przed lękiem tanatycznym. Taka zależność wydaje się oczywista, gdyż wszelka aktywność może skutecznie odsuwać od refleksji nad śmiertelnością, bowiem wzmacnia poczucie przynależności i użyteczności, co z kolei łagodzi lęk przed śmiercią i sprawia, że sama śmierć jest zjawiskiem bardziej odległym. Natomiast niezwykle inspirujące, szczególnie na potrzeby tego opracowania, wydaje się stwierdzenie, że dojrzałość psychiczna warunkuje poziom lęku przed śmiercią. **Oznacza to, że nie jest bezzasadne skoncentrowanie się na stwarzaniu szans rozwojowych, organizowaniu warunków do wszechstronnego rozwoju osób starszych i wspieraniu ich w wysiłkach zmierzających do całościowego rozwoju – w tym duchowego – oraz pełnej dojrzałości**. A takie zadania przypisać można rozwijającej się subdyscyplinie – geragogice.

Analizując stany lękowe wywołane myślą o śmierci, należy dokonać podziału przede wszystkim na lęk przed umieraniem i lęk przed śmiercią. Ten pierwszy rodzaj lęku to obawa przed samym procesem odchodzenia. Przed osamotnieniem, przed cierpieniem, przed fizycznym bólem, które mogą towarzyszyć podczas agonii, to lęk przed nieznanymi doznaniami. Lęk przed śmiercią to lęk przed brakiem istnienia, przed utratą poczucia tożsamości, to także pytanie o następstwa śmierci, co się stanie z człowiekiem po śmierci, czy istnieje życie po śmierci i co stanie się z tymi, którzy pozostają. To obawa przed tym, co następuje po procesie umierania, to swoiste przerażenie wywołane nieistnieniem, jest to lęk ontologiczny – mówiąc językiem P. Tillicha (2016).

Natomiast niemiecki tanatolog Joachim Wittkowski (1990) poza podziałem lęku przed umieraniem, jak i przed śmiercią, zwrócił uwagę na jeszcze jeden punkt odniesienia: osobę umierającą, którą mogę być ja lub może być inny. Lęk przed śmiercią innych ogranicza się do lęku przed utratą ważnej osoby oraz lęku przed zmarłymi. Natomiast perspektywę własnej śmierci charakteryzuje lęk przed zaniechaniem ważnych celów, przed skutkami pozostawienia bliskich, lęk przed karą, która czeka „po tamtej stronie", lęk przed nieznanym i przed zniszczeniem własnego ciała.

Przybliżone powyżej wybrane wyjaśnienia i koncepcje, odnoszące się do lęku przed własnym unicestwieniem, są próbą wyjaśnienia grozy własnej śmiertelności i konsekwencji poradzenia sobie ze stanami lękowymi, które przywołuje świadomość skończoności. Podejmowanie tematyki tanatologicznej bywa trudne. Czasami o swoich odczuciach narratorzy mówią oględnie, bez konkretnego objaśniania, ale odnaleźć też można bezpośrednie określenia swojego stanu nazywanego: obawami, strachem, lękiem, przerażeniem. W wyartykułowanych przez

narratorów obawach przed własnym umieraniem dominuje lęk przed bólem fizycznym, być może dlatego, że jest on najłatwiejszy do wyobrażenia i jest powszechnie dostrzegany. Inne formy lęku, w tym egzystencjalna, są bardziej zakamuflowane, są bardziej intymne, przez co trudniejsze do wyobrażenia i opisania, a także mniej dostrzegalne u innych. Mogą też nie być jeszcze doświadczane przez narratorów, nieuświadamiane, nierozpoznane.

Żeby tylko nie umrzeć w boleściach, męczarniach, tego nie chciałbym. (Zbigniew)

Czasami jak myślę o tym, to, no boję się. No, boję się, boję się niedołężności i boję się chorób, i to nie tylko swoich chorób, ale boję się chorób w rodzinie. No to. Mąż jest dwa lata starszy i no, narzeka często na zdrowie i no, boleję nad tym, że czas ucieka. (Irena).

Nie, to jak mówię, bardzo się boję, jak to będzie, czy to będzie – prostym językiem – bolało, czy nie bolało, czy będzie lata trwało (...). Czy to będzie bolało, żeby nie bolało, bo boję się tego, bardzo. No, mnie to przeraża. (Aneta)

W wyobrażeniu siebie umierającego, cierpieniu fizycznemu towarzyszy lęk przed własną bezsilnością wobec zaistniałej sytuacji. Nie do zniesienia wydaje się trwanie w boleściach, bez perspektywy polepszenia stanu zdrowia i w ciągłej zależności od innych.

Nie będzie to wielki ból, ale będzie uciążliwy. Leży się, płakać się chce, no bo tak wziąć nie można, tak nie można, bo to boli, no to jak podłożyć sobie tę poduszkę, żeby nie bolało. To jest przykre. (Izabela)

Najwięcej boję się cierpienia, które nie opuści mnie w czasie choroby do końca życia. Boję się bólu, na który nie będzie ulgi, żebym mogła mniej cierpieć. Czy po to człowiek musi cierpieć, by doznać wybawienia? Niestety, trzeba z losem się pogodzić. Każdy ma swoje przeznaczenie i nie mamy na to wpływu. (Zofia)

Nie wszyscy narratorzy mówią chętnie o lęku. Część z nich w bezpośredni sposób wyraża bądź demonstruje niechęć wobec podjętego tematu, co także może świadczyć jednocześnie o ogromie lęku przed podejmowanym zagadnieniem, paraliżującego tak, że lepiej jest unikać tego tematu. Tego rodzaju lęk odczytać można także w pośrednim przekazie narratorów, gdy lekceważą temat, przesadnie żartują na tematy śmierci czy gdy ich wypowiedzi przybierają charakter życze-

niowy, a w skrajnym przypadku nawet fantazyjny czy o charakterze okultystycznym.

(...) *ja na pewno będę miała śmierć dobrą, krótką, nie będę cierpiała przed śmiercią. No i to będzie ta moja nagroda za cnotliwe życie.* (Honorata)

No, tak sobie wymyśliłam, bo nie mogłam już znieść tych różnych wiadomości, które się dzieją przed pogrzebem, na przykład, to chyba w Kwartalniku Psychologicznym czytałam, dziewczyna była już w kostnicy, właściwie, to już w trupiarni, mówią na to na cmentarzu, no i ten, który mył, ubierał, ponieważ była dziołcha piękna, to chciał ją skonsumować. I to się stało. W trakcie tych gwałtownych ruchów dziewczyna się obudziła, a stwierdzono zgon. (Izabela)

Chyba jestem pogodzona, gdzieś czytałam właśnie jakiegoś zakonnika, nie wiem, skąd on o tym wiedział, że śmierć nie boli, śmierć jest przyjemna, tam wszystko zwiotczeje i człowiek nie czuje. (Inga)

(...) *czy to starość, czy nie starość, to czuli dzień, gdzie człowiek się żegna z tym światem, a jak się już pożegna, to już wtedy mnie nie będzie interesowało za wiele.* (Kazimierz)

Pewne podstawy do stwierdzenia, że niektórzy narratorzy mają postawy lękowe wobec własnej śmierci, daje interpretacja specyficznych zachowań podczas wywiadu – szczególnie unikowych. Podczas przeprowadzonych rozmów pojawiły się więc ponaglenia ze strony badanych typu: „idźmy dalej", czy „nie chcę o tym rozmawiać" – w momencie podejmowania bezpośrednio tematyki umierania czy śmierci. Może być to sygnałem, że interlokutorzy czują się niekomfortowo zapytani o ich zdanie na ten temat, co może z kolei oznaczać lęk przed zjawiskiem, który ma być przedmiotem rozmowy. Jest to szczególnie istotna uwaga, gdyż wszyscy kandydaci do rozmów zostali uprzedzeni o podejmowanym zakresie wywiadu, godząc się na niego, mieli więc świadomość delikatności podejmowanych w rozmowie kwestii.

(...) *nie chcę myśleć na ten temat, nie chcę.* (Irena)

To jeszcze tak nie przemyśliwałem tego. (Wiesław)

Większość wypowiedzi jest jednak poważna, głęboka, a rozmówcy świadomi istotności podejmowanych kwestii, a nawet konieczności konfrontowania się z tematyką tanatologiczną.

A mam doświadczenie, no tym bardziej się zastanawiam właśnie. To nie jest takie proste, jak każdy mówi, ach, tam, coś mnie trafi i już będzie. Nie jest tak do końca, bo czasami trzeba się zmierzyć... (Aneta)

Oczywiście ja o tym myślę, to jest dla mnie jasne. (Izabela)

Inną formą powszechnego wśród badanych lęku jest wyobrażenie siebie samego jako osoby umierającej, obarczającej jednocześnie tą sytuacją najbliższych. Jest to lęk przed obarczaniem innych swoją niepełnosprawnością i niemocą. Seniorzy mówią wtedy o tym, że nie chcieliby „być obciążeniem", „być ciężarem". Postawa taka wynika często z doświadczenia narratorów, którzy opiekowali się innymi bądź też byli świadkami ciężkich, długotrwałych chorób.

A boję się tylko, żeby nie być warzywem i obciążyć dzieci, już lepiej umrzeć. (Katarzyna)

No, tak, a tak to nie widzę szansy, przestanę łykać, no to mnie może tam w pewnym momencie, by jakiś zawał czy wylew trafił, ale to... nie zawsze jest to jednoznaczne z odejściem, później można jak warzywo leżeć i komu ja córce, drobna jest, chuda, no skąd, ja nie chcę, żeby ktokolwiek się przy mnie martwił za długo. Niech to będzie ciach, szach-mach, do widzenia, nie ma mnie, będę tam na obłoku i koniec. (Matylda)

Jedyna obawa to jest taka, żebym nie musiała być niepełnosprawna latami. To jest coś strasznego. Mam koleżankę, która jest moją rówieśnicą, która już gdzieś od trzech lat jest właściwie, trudno powiedzieć, że warzywem... (Cecylia)

Podłożem wielu obaw związanych z bliskością śmierci jest biografia narratorów. Opowiadają oni o swoich doświadczeniach w opiece nad bliskimi czy nawet zdobytych w pracy zawodowej. Będąc świadkami cierpień, zgonów, degradacji ciała i psychiki, są ostrożni w optymistycznych wizjach umierania i wyrażają swój niepokój oparty na obrazach z przeszłości.

A teraz, ponieważ ona ma bardzo dobre koleżanki, do których ja już się nie zaliczam, to podtrzymują, moim zdaniem kompletnie niepotrzebnie jej, właściwie trudno powiedzieć, że to jest życie. To nie jest życie. Bo ona już właściwie nie ma kompletnie żadnej świadomości. (Cecylia)

(...) *ponieważ, no tak, jak już wspomniałam, moja mama przez dziesięć lat wymagała całodobowej opieki. Także to trochę we mnie tkwi.* (Alina)

Natomiast boję się tego, co właśnie spotkało tego mojego przyjaciela, tego kolegę, że będę niedołężna, że będę niesprawna i intelektualnie, powiedzmy, również nie będ... i opieki właściwej, takiej jaką, prawda, znalazła moja mama, że ja już wtedy nie pamiętałam, że mogłam się nią zająć i o wszystkim pomyśleć, i jej towarzyszyć. Nie znajdę, bo nie mam nikogo takiego. (Zofia)

Pojawiają się także obawy natury egzystencjalnej, wynikające z samej tajemnicy śmierci i niepewność tego, co po śmierci.

No, lęk jest, no, chyba jednak lęk, tak mi się wydaje, że się boję i umierania, i śmierci, i tego co później. (Katarzyna)

Tak, jestem i wierzę w istnienie duszy, ale gdzie ona pójdzie, to nie wiem... (Ewa)

Staram się nie myśleć, bo czasami jak zasypiam i myślę, że się... może nadejść taki dzień, że nas nie ma jakoś, to każdy człowiek, myślę, że ma coś takiego, że jest nicość. I jak o tej nicości tak, ale to musi być tak z głę... Bo (...), nicość, ale się wydaje człowiekowi, że dalej będzie widział, co tu się dzieje. I nagle, jak coś takiego, ta nicość jakoś tak, ale to w głębi tam gdzieś wtedy czuję, że jest pustka i nic, nic, kompletnie nic i że na przykład niekoniecznie, (...) człowiek ma nadzieję, że zostanie wskrzeszony, ale... (Irena)

Wśród narratorów nie został wyeksponowany lęk o bliskich, troska o nich, że sobie nie poradzą po śmierci narratora. Tego rodzaju lęku o pozostawienie innych, którym będzie brakowało obecności badanego nie dało się jednoznacznie odnaleźć w bezpośrednich wypowiedziach. Być może sami narratorzy byli po prostu spokojni o swoich bliskich, mieli przekonanie, że są oni wystarczająco samodzielni.

John W. Hoelter (1978) proponuje uzupełnić tradycyjny podział lęku tanatycznego. Oprócz wyróżnienia lęku przed umieraniem i przed śmiercią oraz typologii opartej na perspektywie doświadczającego śmierci, czyli umieranie własne i umieranie innych, zwraca uwagę na jeszcze jeden wymiar, a mianowicie lęk przed umieraniem i śmiercią świata. Jest to wizja zbiorowego umierania, a unicestwieniu ulec może ogromna liczba osób, a nawet może dojść do zagłady całego globu. Takie obawy wywoływane są katastrofami ekologicznymi, poczuciem zagrożenia wojną nuklearną czy niekontrolowanymi zmianami w przyrodzie. Przejawem takiego lęku stają się między innymi manifestacje i protesty. Dzisiaj do tego zestawu zagrożeń życia dochodzi działalność terrorystyczna, a nawet oficjalna działalność zbrojna niektórych reżimów. Szczególnie widoczne w wywiadach były wątki ekologiczne, ale także lęk przed wojną, przed zamieszkami w kraju na

tle politycznym i w ogóle o przyszłość Polski, jak też niepokój o skutki przeniesienia wartości na konsumpcję.

(...) *te zamieszki, znaczy, zamieszki, no, te wybuchy ostatnio w Paryżu, no, to troszkę mnie zaniepokoiły. Tym bardziej właśnie, że syn miał wyjechać do Belgii i zresztą wyjechał, no i wnusia mała jest. No wiec jak, co to będzie dalej. Taka sytuacja na świecie, to znaczy, no, żeby było spokojnie. Bo niespokojnie w świecie jest cały czas właściwie, tylko do tej pory jakoś to, że tak powiem, nas, nas jako Europę, no, interesowało, powiedzmy, ale nie dotyczyło. A teraz, teraz zaczyna to wchodzić do Europy, no i w którymś momencie może wejść do Polski*. (Alina)

(...) *boję się, na pewno boję się zawirowań na świecie, nawet wczoraj jak oglądałam w Internecie to, co się dzieje i co nas może spotkać, i pomyślałam sobie, na przykładzie tych rodzin z Donbasu, które przyjeżdżają,* (...) *że będę miała przypuśćmy dwadzieścia cztery godziny na to, żeby zabrać coś z domu i zostawić to, co mam, i to miejsce, do którego w jakiś sposób się przywiązałam i ewentualnie nie móc mieć kontaktu z moimi dziećmi, bo ja nikogo więcej z rodziny praktycznie nie mam, to przyznam się szczerze, że tego się właśnie boję i kliknięcie jakby powoduje, że ten obraz znika i wracam do rzeczywistości, w której jestem. Tego się boję, tego się obawiam, że mogą przyjść takie czasy. No, bo w końcu to jest, za długo już spokój, żeby on miał trwać dalej, prawda?* (Bernadeta)

(...) *po prostu doszłam do takiego wniosku ostatnio, że świat się kompletnie zepsuł nam* (...). *Świat nie wytrzyma tej ilości śmieci, to jest po pierwsze, po drugie – tej ilości samochodów, bo to mnie właśnie okropnie męczy, jak tutaj idę ulicami i nie mogę przejść, ponieważ wszystkie możliwe skrawki chodnika, trawnika, wszelkie zajęły samochody. Przecież ta rozbuchana konsumpcja nas zgubi. To powinno się coś z tym zrobić, ale no, niestety, wszyscy muszą się nachapać, bo jak już można kupić za te dwa tysiące czy trzy jakiś grat stary, to kupuje się trzy. No nie. A z drugiej strony, ponieważ źle to widzę, jeżeli chodzi w ogóle o świat i tę rozbuchaną konsumpcję, i te góry śmieci, które zalegają oceany i nie tylko, i wyspy, no i gdzie się da, a i pod moimi oknami, to to wygląda źle, to wygląda źle.* (Cecylia)

1.3. *Miał piękną śmierć, w czasie snu sobie umarł* – o dobrej i złej śmierci

Śmierć „w pierwszej osobie" oznacza „moje umieranie". O takim umieraniu niewiele jeszcze wiadomo. Specyfika podejmowanej problematyki, a w szczególności jej etyczny aspekt ogranicza eksplorację badawczą i pozostawia tematykę umierania w znacznym stopniu nieodkrytą.

O ostatnich chwilach życia dowiedzieć się można raczej z przekazów rodzinnych, gdy towarzyszący umierającej osobie dzieli się swoimi wrażeniami ze wspólnie spędzonego czasu z osobą umierającą albo gdy jest bezpośrednio obserwatorem umierania. Takie poznawanie zjawiska może być jednocześnie dużym obciążeniem psychicznym, jest formą uczenia się na emocjach. Z samą śmiercią jako tajemnicą człowiek zostaje absolutnie sam, to co można poznać, jest jedynie procesem poprzedzającym śmierć. Pozostaje więc tylko wyobrażenie, pewne życzeniowe myślenie o dobrej śmierci, a w zasadzie o dobrym, czy jak często się to określa – godnym umieraniu.

Umieranie z założenia jest bardzo samotnym procesem, gdyż wykorzystując często używaną w biografistyce metaforę drogi (Czerniawska 2000, 2011; Dubas, Czerniawska 2002), można porównać go właśnie do ostatniej drogi w tym życiu, która pomimo tego że może realizować się w obecności innych osób, to jednak tylko w jakimś ograniczonym zakresie. Może dlatego tak bardzo niektórym potrzebna jest bliskości innych w ostatnich chwilach życia, by czuć ich wsparcie w podróży do najbardziej nieznanego celu. Jednak dyskusyjne może być powszechne założenie, że postulowanym kryterium dobrej śmierci jest umieranie wśród najbliższych, wśród wielu ludzi, jak to zakładała między innymi średniowieczna sztuka umierania *schola mortis* (Ariès 1992), a i współcześnie takie postrzeganie ostatnich chwil życia często uchodzi za wzorcowe. Indywidualizm, niepowtarzalność każdego człowiek każe i ten pogląd poddać pod wątpliwość. Tak też czyni rosyjski filozof Lew Szestow (1983), dokonując analizy postaw Sokratesa, Pascala i innych myślicieli w ich ostatnich dniach życia. Ci nauczali, dużo mówili, zamiast milczeć i przygotowywać się na przyjście śmierci, czyżby bali się konfrontacji? Czy ich aktywność nie była formą zastąpienia tejże konfrontacji ze śmiercią działaniami tyleż istotnymi, co w tej właśnie chwili zbędnymi? L. Szestow dziwi się:

> Jakże trudno jest czytać to, co opowiada Platon o rozmowach, które prowadził przed śmiercią Sokrates! Jego dni i godziny są już policzone, a on mówi, mówi i mówi... (...). Wszystkie źródła wszakże podają zgodnie, że Sokrates spędził miesiąc po skazaniu na niekończących się rozmowach z uczniami i przyjaciółmi. Oto co znaczy być kochanym i mieć uczniów! Nie pozwolą nawet spokojnie umrzeć... Najlepsza jest taka śmierć, która uchodzi za najgorszą: gdy nikogo przy człowieku nie ma. Umrzeć daleko na obczyźnie, w szpitalu, jak to się mówi – niczym pies pod płotem. Wtedy przynajmniej w ostatnich chwilach życia można nie być obłudnym. Nie nauczać, ale można pomilczeć i przygotować się na straszne, a może ważne wydarzenie. Pascal, jak opowiada jego siostra, też dużo mówił przed

śmiercią. Musset płakał jak dziecko. Może Sokrates i Pascal tak dużo mówili, bo się bali, że się rozpłaczą. Fałszywy wstyd (Szestow 1983, s. 23).

Można domagać się przecież prawa do samotności z wyboru, samotności pozytywnej, budującej, o takiej myślał pewnie L. Szestow, zakładając, że w sytuacji zgonu bardziej jest potrzebne wyciszenie, by spełnić warunki do skupienia myśli, do refleksji, intymności w ostatnim akcie życia.

Anna Latawiec zwraca jednak uwagę na subtelność postawy wobec samotności w obliczu śmierci. Wyrażana chęć pozostania w samotności fizycznej może być jedynie maskowaniem prawdziwych potrzeb, a wybór ten podyktowany jest „poczuciem braku estetyki stanu, w jakim się znajduje, poniżenia, braku cierpliwości wobec odczuwanego cierpienia itp." (2005, s. 45).

Każdy umiera na swój niepowtarzalny sposób, dlatego pojęcie „dobrej śmierci" należałoby rozumieć jako indywidualne, niepowtarzalne, subiektywne wyobrażenie „oczekiwanej" własnej śmierci. Podobnie myślał Janusz Korczak, pisząc:

Ciężka to rzecz urodzić się i nauczyć się żyć. Pozostaje mi wiele łatwiejsze zadanie: umrzeć. – Po śmierci może być równie ciężko; ale nie myślę o tym. Ostatni rok czy miesiąc, czy godzina?
Chciałbym umierać świadomie i przytomnie. Nie wiem, co powiedziałbym dzieciom na pożegnanie. Pragnąłbym powiedzieć tyle i tak, że mają zupełną swobodę wyboru drogi (Korczak 2012, s. 123).

Taką subiektywną perspektywę tłumaczy lekarz hospicyjny:

Większość osób, także z hospicjum, powiedziałaby, że łagodne odejście z tego świata we śnie jest dobrą śmiercią. Nie każdy jednak się z tym zgodzi. Niektórzy mogliby powiedzieć, że bunt w obliczu śmierci, o którym pisze Dylan Thomas, jest lepszy od cichej akceptacji. W przypadku niektórych osób jest to prawda. Widziałem pacjentów, którzy kurczowo trzymali się życia, walcząc z wściekłością i uporem, trudnym do zniesienia dla tych, którzy patrzyli na ich zmagania. Czy taka śmierć może być dobra? Nikt, kto patrzył na taką śmierć, nie mógłby o niej powiedzieć, że jest dobra. Ale być może ci ludzie tak właśnie żyli całe swoje życie i dla nich taka śmierć będzie dobra (McMillan 2007, s. 87).

Wyobrażenie własnej śmierci jako dobrej, oczekiwanej wiązać się będzie przede wszystkim z własną biografią, a także postrzeganiem siebie samego na przestrzeni życia w odniesieniu do wartości, które

człowiek miał kiedyś i ma nadal, z bilansem życiowym i wykreowanym stylem życia oraz realizowanym światopoglądem.

Można również mieć jakiś ideał godnego odchodzenia z tego świata, szczególnie gdy funkcjonuje się w światopoglądzie oferującym pewne wzorce. Czerpać je można z przekazów tych, którzy obcują z umierającymi. Są to lekarze, duchowni, wolontariusze. Ale i pisarze, myśliciele, etycy wyrażają często swoją opinię na ten temat.

> Niektórzy ludzie umierają cudowną śmiercią – wznoszą się do nieba na skrzydłach modlitwy. Każdy, kto był świadkiem takiej śmierci, mówi, że to było dla niego niezwykłe doświadczenie. Osoba wydaje się spokojna i pogodzona ze śmiercią, nie widać po niej żadnego cierpienia fizycznego, emocjonalnego i duchowego. Ludzie mówią z niedowierzaniem: „nie myślałem, że tak może być". Taka śmierć nie zdarza się pewnie zbyt często, ale smutna, przygnębiająca i bolesna śmierć, o której ktoś mógłby powiedzieć: „Nie pozwoliłbym, by mój pies umarł w ten sposób", też nie (McMillan 2007, s. 86).

William Styron wyraża w swoim eseju o depresji oburzenie faktem obarczania osób powszechnie znanych i cenionych autorytetów także obowiązkiem wzorcowego umierania. Jest zawiedziony głosami rozczarowania samobójczą śmiercią Primo Leviego, pisarza, autora wstrząsających relacji z obozów koncentracyjnych, cierpiącego na depresję. Śmierć samobójcza nie mieści się bowiem w kanonach wzorców kulturowych Zachodu, burzy pewien ład, bez względu na to jakie były przyczyny tego desperackiego kroku – taka śmierć musi wzbudzić sprzeciw.

> Kiedy pod koniec 1988 roku przeczytałem w „New York Timsie" sprawozdanie ze zorganizowanego w New York University sympozjum naukowego poświęconego postaci pisarza oraz jego dziełu, najpierw mnie to zafascynowało, później jednak poczułem się głęboko zbulwersowany. A to dlatego, że jak z artykułu wynikało, wielu uczestników owego spotkania, światowej sławy pisarzy i naukowców zdawało się zdezorientowanych z powodu samobójstwa Leviego – zdezorientowanych i zawiedzionych. Wyglądało na to, jakby ten człowiek, którego wszyscy tak bardzo podziwiali i który tyle wycierpiał z rąk nazistów – był niemal wzorcowym przykładem niezwykłej siły przetrwania i odwagi – odbierając sobie życie, zademonstrował światu swoją słabość, skazę na charakterze, której oni nie potrafili zrozumieć i zaakceptować (Styron 2012, s. 53–54).

Wydaje się, że różne poglądy na godną, dobrą śmierć zawiera esej *O tym, że mędrcy też umrą* autorstwa Sándora Márai (2006), gdyż nie

jest rzeczą ludzką rozważać czy interpretować śmierć – jest to działanie z góry skazane na niepowodzenie, a tę tezę uzasadnia pisarz następująco:

> Każda książka, która uczy, jakie przyjąć stanowisko i jak się zachować wobec śmierci, ma w sobie posmak czegoś upokarzającego i zniechęcającego. Cała ta *ars beatae moriendi*, wszyscy mędrcy – pogańscy w starożytności i chrześcijańscy w średniowieczu, stoicy, wyznawcy wiary, humaniści, przyrodnicy czasów nowożytnych – usiłują wpoić nam przekonanie, że śmierci w ogóle nie należy się bać. Jedni proponują – jako obronę i postawę – psyche i wyniosłą godność, drudzy mądrą łagodność i akceptację, jeszcze inni obojętność, jedni uwielbienie, tęsknotę, jakby śmierć była najwyższym dobrem, zbawczym biletem wstępu na drugi świat, przy czym wcale się nie musimy aż tak bardzo spieszyć z kupnem tego biletu. Tak mówi Seneka, kiedy uczy obojętności, ponieważ odsłania przed nami, jak to wszystko, co pozostawiamy na ziemi, jest znikome, kruche i niegodne uwagi, tak mówi chrześcijanin Boecjusz, tak też mówi przyrodnik Huxley, kiedy życie i śmierć postrzega jako dwie odmiany swego rodzaju procesu chemicznego. Każdy mędrzec stara się zająć stanowisko wobec lęku przed śmiercią. To usiłowanie jest ludzkie i wzruszające. I właśnie dlatego zupełnie beznadziejne. Pamiętaj, że mędrcy także umierają. I próżno mówią, że: „śmierć to jedynie zmiana" – bo nie potrafią tą mądrością uspokoić naszych serc ani też serc własnych. Ich rozum może i uznaje tę prawdę, lecz ich serca pozostają nieukojone. Seneka umiera, szczękając zębami. Nie wstydź się lęku przed śmiercią. Nie wstydź się przyznać, że sprawia ci ból myśl o tym, że masz pozostawić tę ohydną i wspaniałą pewność, życie, w zamian za nieznaną i złowieszczo niepojętą niepewność, jaką jest śmierć, zaprzestanie, nicość. Możesz się bać, ale spokojnie. Nie lamentuj, ale masz prawo się bać. A zresztą, jeżeli ci to ulży na duszy, możesz sobie lamentować. Nie chciej umierać „z godnością", a więc kłamliwie. Umrzyj tak, jak żyłeś: w ludzki sposób, zatem trochę po bohatersku i odrobinę tchórzliwie (Márai 2006, s. 32–33).

W końcu jeszcze inny pogląd na brak sensowności definiowania dobrej i złej śmierci przedstawia Jacek Hołówka. Kończąc swoje rozważania o śmierci godnej i pospolitej, konkluduje, że:

> (...) życie jest nieskończenie ważniejsze niż śmierć i dzielenie śmierci na godną i pospolitą nie ma sensu. Każda śmierć jest taka sama. Jest jedynie końcem życia. Zupełnie osobną sprawą jest to, że można umrzeć w hańbie i zapomnieniu albo w poczuciu dobrze wypełnionych obowiązków i z czystym sumieniem. Znów jednak jest to tylko szczególny sposób podsumo-

wania życia lub przygodna okoliczność towarzysząca zgonowi. Zawału serca można dostać podczas święta państwowego i stojąc w kolejce na poczcie. Sama śmierć nie przydaje więc nikomu splendoru, nie powiększa liczby jego zwolenników, nie obdarza władzami intelektualnymi i nie uświetnia mu biografii. W pamięci potomnych powinniśmy zostać takimi, jakimi byliśmy za życia (Hołówka 2010, s. 126).

Wyidealizowany obraz umierającego przedstawia taką osobę w środowisku domowym, w towarzystwie bliskich. Z niemieckich danych wynika (por. Witterstätter 2003; Schmitz-Scherzer 1996), że współcześnie około 70–90% osób umiera w szpitalach, domach opieki i innych instytucjach. Natomiast wśród Polaków odsetek ten jest nieznacznie niższy – sześciu z dziesięciu umierających ostatnie chwile życia spędza w instytucji opiekuńczej lub zdrowotnej (Szukalski 2013). Wynika to w dużej mierze z faktu, że w Polsce opieka nad osobami starszymi jest w znacznym stopniu realizowana poprzez tradycyjną opiekę domową, przez członków rodziny. Z tego też powodu rodzina częściej jest przy zgonie bliskiej osoby, niż ma to miejsce na Zachodzie. W krajach zachodnich częściej niż w Polsce ostatnie lata życia spędzają seniorzy w instytucjach i tam też kończą swoje życie. Trzeba jednak też dodać, że na przestrzeni lat liczba umierających w domu uległa redukcji. Jeszcze w roku 1980 połowa Polaków umierała w domu (tamże).

Wyobrażenie oczekiwanej śmierci ma mocny związek z lękami tanatycznymi. Skoro największe obawy wzbudza cierpienie, to i ono występuje jako największe zło w perspektywie własnego odchodzenia i jakiegoś ogólnie przyjętego wzorca godnej śmierci. A cierpienia najlepiej unikać, więc dobra śmierć to śmierć nagła, bez bólu fizycznego, bez zależności od innych.

No, taka nagła, że tak powiem, ale czy to jest dobra? Chyba nie. No przecież zostawiła ludzi, którzy prawdopodobnie ją kochali, którzy chcieli z nią w dalszym ciągu przynajmniej przebywać, no. Tak że nie wiem, czy śmierć jest dobra. Śmierć może być dobra tylko wtedy, kiedy nie możemy nic zrobić dla osoby chorej. Uważam, że... Ali mama przez pięć, sześć lat chyba nie mogła się, no przez wylew, nie mogła po prostu się poruszać. W końcu w ogóle właściwie była, no można powiedzieć, warzywem. Właściwie była, no, można powiedzieć, wielkim obciążeniem dla rodziny, która zresztą wszystko zrobiła dla niej, żeby zapewnić jej możliwie najlepszą egzystencję na tę porę. Zeszła po prostu z tego świata, i uważam, że to dobra śmierć, ale nie dlatego że zwolniła nas z pewnych obowiązków, ale po prostu dla niej samej. (Wiesław)

No, dobra śmierć to taka nagła śmierć. Tak ja to uważam. A zła śmierć to ta, która wiąże się z cierpieniem, z bólem. (Irena)

Innym aspektem często podejmowanym w określaniu dobrej i złej śmierci oraz nawiązującym jednocześnie do cierpienia jest wolność w podejmowaniu decyzji o ewentualnym skróceniu życia. Jeśli będzie potrzeba, to narratorzy bez skrupułów proponują rezygnację z uporczywego podtrzymywania życia albo wręcz sugerują, że są gotowi na eutanazję. Wszyscy, którzy wypowiedzieli się na ten temat, bardzo jednoznacznie utożsamiali się z możliwością skrócenia życia, gdyby miało to ulżyć cierpieniom, gdyż

(...) prawdą jest też, że śmierć często wyzwala od udręki, poniżającej bezradności, bólu. W tym sensie w akcie śmierci dopatrzyć się można ukojenia, a być może nawet cienia godności. W samym umieraniu nie da się chyba jej wypatrzyć, zaś największa godność, jakiej można doszukać się w śmierci, to godność poprzedzającego ją życia (Górecki 2010, s. 35).

(...) *już od dawna, po prostu leży poskręcana, same kości. No, nie chcę takiego stanu. Powiedziałam mojemu synowi, że nie życzę sobie jakiegoś uporczywego podtrzymywania życia, w przypadku kiedy jest już sprawa kompletnie beznadziejna.* (Zofia)

(...) *łatwiejsze umieranie, no to jakaś eutanazja* (...). *No, nie wiem, ja po prostu uważam, że każdy człowiek może decydować o śmierci, że te tak zwane demagogie w postaci, prawda, że Bóg dał i tylko Bóg może odbierać, to ja się z tym nie zgadzam, dlatego, że* (...) *uważam, że człowiek ma w sobie tę integralność, tę samodzielność, prawda. Tę samoistność, prawda? I że człowiek jeżeli chce życie skończyć śmiercią samobójczą, to ma do tego prawo.* (Ewa)

Dobra śmierć może w wielu przypadkach oznaczać jej natychmiastowość, rychłość. Szybka śmierć uwalnia od cierpienia nie tylko umierającą osobę, ale także się bliskich. Wtedy jest łatwiej pogodzić się ze śmiercią, gdy jej pojawienie się przynosi ulgę. Jest to wyraz troski o najbliższych, by nie musieli opiekować się niepełnosprawną osobą, szczególnie gdy sam chory byłby w stanie uniemożliwiającym kontakt i jakąkolwiek radość z życia.

(...) *było mi może łatwiej się pogodzić, dlatego że ta jej choroba nie zmierzała już w żadną stronę. Jeżeli już ktoś leży i nie ma kontaktu ze światem realnym, to już jest to bardzo trudne do zaakceptowania i łatwiejsze do pogodzenia się, prawda, przez osobę opiekującą się.* (Irena)

Zła śmierć to moim zdaniem jest wtedy, gdy na przykład taki człowiek jest warzywem i jest tylko kłopotem dla innych. Sam cierpi i wszyscy koło niego też. A dobra śmierć to jest chyba jednak taka: położyć się, spać i się nie obudzić. Człowiek siebie nie umęczy i rodziny też. No, nie być jakimś tam warzywem w pieluchach, bez świadomości, o to, to nie. Ale w sumie jak się nie umierało, to trudno powiedzieć... (Katarzyna)

Nie wszyscy jednak sprowadzają wyobrażenie dobrej śmierci jedynie do wymiaru fizycznego. Istotne okazało się również świadome zakończenie pewnych spraw i pożegnanie się z najbliższymi. Znaczenie mają także różne okoliczności chwili odejścia, a w szczególności obecność innych. W niektórych przypadkach pełnia świadomości podczas umierania wydaje się stanem oczekiwanym, inni zaś widzą w tym zagrożenie spokoju i źródło potencjalnego lęku.

W nieświadomości, tak. Bo z kolei pamiętam przypadek, to też w miarę z jakiejś tam młodości, jak tramwaj przejechał, to znaczy ja to znam z opowieści, młodą kobietę. I podobno, no, w takim stanie była, że jak pogotowie przyjechało, to chcieli nakryć ją w ogóle, i ona wtedy jeszcze świadoma kręciła podobno, kręciła głową, żeby jej nie zakrywać twarzy. No to, to taka śmierć chyba straszna jest. (Alina)

To może być w różny sposób, niespodziewany. Może być... Mój znajomy, zdrowy facet, starszy ode mnie gdzieś tam cztery lata, no miał piękną śmierć, w czasie snu sobie umarł, no. (Izabela)

Pożegnanie się z bliskimi nie oznacza konieczności ich obecności w ostatnich chwilach życia. Dlatego narratorzy zdecydowanie odrzucili możliwość towarzyszenia bliskich podczas ich agonii. Głównym powodem jest troska o najbliższych, by nie dostarczać im niepotrzebnych, niekomfortowych przeżyć, oszczędzić trosk. Dla jednej osoby ważne było jednak liczyć na obecność bliskich w momencie śmierci.

Trudniejsze jest umieranie, gdy się ma rodzinę, bo szkoda, że... (...). *A i wolałbym pożegnać się i umierać sam, bez najbliższych, bo po co ma ten widok pamiętać. To jest straszny widok, ja byłem dziesiątki razy przy tym... po co im to?* (Zbigniew)

No, dobra to jest ta, o której ja sobie myślę, że jest bez cierpienia, nagle. Ale trzeba się pożegnać, też tak uważam, trzeba się pożegnać. (Cecylia)

Odchodzić wolałabym może nawet i w samotności z uwagi na to, że wtedy bliscy tak bardzo nie przeżywają tego, bo jeżeli patrzą na to, to, to jest dużo, dużo silniejsze przeżycie dla osób bliskich i to jest bardzo przykre. (Ewa)

(...) *na pewno wśród bliskich, tylko tak jak obserwowałam, to wydaje mi się, że no przynajmniej ci moi rodzice, powiedzmy, czy babcia, to oni byli nieświadomi już tego. To znaczy, w tych przebłyskach świadomości wydawało im się pewnie, że już odchodzą, ale odchodzili w nieświadomości. Tak mi się wydaje.* (Alina)

Rozmowa o śmierci innych oraz o samym zjawisku umierania pozwoliła także w niektórych przypadkach zbliżyć się do wyobrażenia samego siebie w roli umierającego. Wizja własnego końca istnienia nie jest łatwa, jednakże jak wynikało z rozmowy, większość narratorów ma za sobą doświadczenia z wyobrażeniem siebie w ostatnim akcie życia. Miały one zazwyczaj charakter życzeniowy i ograniczały się do wyrażania nadziei bądź też odnosiły się do zasady sprawiedliwości.

(...) *ja na pewno będę miała śmierć dobrą, krótką, nie będę cierpiała przed śmiercią. No i to będzie ta moja nagroda za cnotliwe życie.* (Honorata)

Ale nie myślę o tym na razie, mam nadzieję, że umrę na serce nagle i niespodziewanie. (Cecylia)

Przedstawiając obraz własnej śmierci, badani nawiązywali głównie do trzech kwestii, które pojawiały się także przy ogólnym określaniu dobrej i złej śmierci: cierpienia, pożegnania z najbliższymi i zamknięcia pewnych istotnych spraw.

No, może jeżeliby nie było bólu. Żeby nie umierać w tych strasznych męczarniach. Łatwiejsza, no może łatwiejsza dla mnie przynajmniej była, jeżeli byłabym pogodzona że światem, że tak powiem, z Bogiem, o w ten sposób. Żebym ja uważała, że, no, w zasadzie mam jeszcze wiele rzeczy do spełnienia, ale, no, już na tym etapie mam zamknięte wszystkie sprawy i, powiedzmy, mogę spokojnie odejść. (Alina)

No może o dobrej, to no jeżeli człowiek jest jakiś pogodzony z tą śmiercią, nie ma jakichś problemów typu, że ma wyrzuty sumienia, że coś źle w stosunku do innych ludzi zrobił i jest zawzięty w tym swoim postanowieniu. A zła śmierć, to znaczy może zła to jest za duże słowo, ale samobójców. (Alina)

No właśnie, chciałabym się pożegnać z tymi, których zostawiam. I chciałabym, żeby oni też się chcieli ze mną pożegnać. Ale czy to będzie, no, nie wiem. Czy im się będzie chciało przyjść? (Cecylia)

Żeby tylko nie umrzeć w boleściach, męczarniach, tego nie chciałbym. (Wiesław)

(...) *na przykład w razie wybuchu jądrowego to chciałbym umrzeć w tych pierwszych dziesiętnych sekundy. Śmierć jest łatwiejsza wtedy, kiedy jest szybka, kiedy się umiera szybko i bez cierpienia. Obyś miał lekką śmierć, przecież było takie ni to motto, ni to przekleństwo, obyś miał lekką śmierć, prawda?* (Zbigniew)

Staram się nie myśleć. Staram się nie, ale wiem, że to jest nieuchronne i kiedyś to nastąpi. Mam nadzieję, że nie będę świadoma, że mnie nic nie przejedzie „na żywca", że tak powiem. (Alina)

Istotnym aspektem umierania okazuje się uporczywe podtrzymywanie życia i tak jak w przypadku koncepcji dobrej śmierci, tak w odniesieniu do samego siebie narratorzy nie mieli wątpliwości, że będą otwarci na ewentualne skrócenie własnego życia, gdyby miało to zapobiec cierpieniom czy je skrócić.

Myślę, że to jest jedyna rzecz, może sprawiedliwa, ale też bardzo przykra, ja się martwię tym. Nie chciałabym, żeby mi cokolwiek asystował w czymkolwiek, żeby mnie nie ratowano, nic. Niech mi dadzą spokój. (Matylda)

Gdybym znalazła się w sytuacji, że już nie mogłabym nic wokół siebie zrobić, gdybym leżała, to marzeniem moim by było, żebym dostała zastrzyk i nie była nikomu ciężarem. Żeby wszyscy, którzy są wokół mnie, żeby mnie dobrze wspominali, że mama była pełnosprawna, chętna do pomocy, wszystko dobrze robiła i odeszła z godnością. O! Tylko niestety jeszcze u nas nie ma tej możliwości, żeby ja napisała: „Proszę mnie nie rehabilitować", tam w jakimś momencie, albo „proszę mi podać zastrzyk", w pewnym momencie. (Lidia)

Konsekwencją takiego obrazu śmierci, do którego nie pasuje jednak chęć pozamykania ważnych spraw, jest oczekiwanie śmierci nagłej – często przywoływanej przez badanych.

Ale nie myślę o tym na razie, mam nadzieję, że umrę na serce nagle i niespodziewanie. (Cecylia)

(...) *ale na przykład ja też bym tak chciała, żeby zasnąć i nie obudzić się.* (Ewa)

Chciałoby się umrzeć spokojnie i we śnie. (Zofia)

(...) *więc wolałbym, jak to mówią, w fotelu przed telewizorem.* (Zbigniew)

1.4. *No, zostają jakieś pewno atomy, komórki i tak dalej, które użyźniają ziemię albo coś w tym rodzaju* – o dalszym trwaniu

Choć religie i systemy filozoficzne zawsze próbowały zgłębić tajemnicę śmierci i przedstawić wizje istnienia po śmierci, to zawsze będą one przypuszczeniem, domysłem, ideą. Poznanie za życia tego, co czeka człowieka po śmierci, jest niemożliwe. Jeśli Platon uczeń Sokrates wiernie oddał słowa pożegnania się filozofa z sędziami, brzmiały one następująco: „Ale oto już czas odejść – mnie na śmierć, wam do życia. Kto z nas idzie do tego, co lepsze, tego nie wie jasno nikt – chyba tylko bóg" (Platon 2005, s. 38).

Istnienie po śmierci jest również dla narratorów wielką niewiadomą. Wynika to z faktu, że tylko nieliczni deklarowali zaangażowanie religijne, dzięki czemu mogli nakreślić sobie obraz istnienia pozaziemskiego, do którego dążą. Osoby niewierzące muszą same sobie poradzić z wyobrażeniem istnienia bądź jego brakiem – po ziemskim bytowaniu. Dlatego też rozmówcy nie kryli niepewności związanej ze swoją przyszłością, bowiem bazują na własnym nieostrym wyobrażeniu lub ewentualnie opartym na wybranym światopoglądzie, często bardzo powierzchownym, nieugruntowanym. Wyobrażenie swojego istnienia po śmierci musi być więc niezwykle trudnym zadaniem i część rozmówców wyraźnie w przeszłości unikała konfrontacji z tym problemem.

(...) *no może,* (...) *że niegrzecznie to powiem, jakiegoś życia po życiu to sobie nie bardzo mogę wyobrazić. Różnie to jest. Różnie. Zachowują się różnie.* (...) *w Indiach, w Indiach, te wierzenia mówią w ten sposób, że jeśli umiera ojciec, to syn rozbija mu młotkiem czaszkę, żeby się duch ulotnił. Jeśli umiera matka, to córka albo kobieta z rodziny rozbija czaszkę.* (Kazimierz)

No bo tak (...)*, to jest bardzo trudno sobie to wyobrazić. No to jest tak, owszem, na przykład myśli człowiek, że zejdzie z tego świata, ale jakoś tak nie od razu to wiąże się z tym, że my nie będziemy wiedzieć, co tu się dzieje dalej. A jednak to też, tego już nie będzie i to jest to takie bolesne. Ale staram się nie myśleć.* (Irena)

Przyjęta wizja tego, co następuje po śmierci, będzie implikować postawę wobec własnej skończoności. Założenie istnienia jakiejś formy bytowania po śmierci oznaczać będzie nadzieję na wieczność, choć w innym świecie, nieznanym i budzącym niepewność. Z taką wizją akceptacja własnej śmierć wydaje się łatwiejsza. Inaczej jest, gdy przyszłość postrzegać się będzie w kategoriach absolutnego niebytu – nicości. Zarówno jedna, jak i druga perspektywa generuje jakiś zarys wyobrażenia dalszego trwania i określa postawy wobec przemijania.

> Każda z religijnych tradycji w taki czy inny sposób naucza, że najlepszym przygotowaniem do własnej śmierci jest antycypacja doświadczenia śmierci jeszcze za życia. Powiemy zatem o przemieniającej obecności śmierci w życiu, to jest o uwolnieniu stłumionych lęków i o towarzyszącym mu wyzwoleniu z obaw kojarzonych ze śmiercią (Kramer 2007, s. 107).

Dla odrzucających istnienie Boga śmierć jest końcem, po którym nic nie następuje. A jedyną pociechą staje się fakt istnienia jako cząstka, atom w przyrodzie, jako bliżej nieokreślone, pozbawione świadomości egzystowanie.

> *Nie wiem. Nic się nie stanie. Po śmierci nie ma nic. Co prawda, ja jakoś tak abstrakcyjnie wierzę w jakąś siłę wyższą, sprawczą i tak dalej, ale nie jest to żaden facet z brodą ani na krzyżu. Żaden, absolutnie, nic z tych rzeczy, no, zostają jakieś pewno atomy, komórki i tak dalej, które użyźniają ziemię albo coś w tym rodzaju, ale nie, nie sądzę.* (Cecylia)

> *Co się stanie po śmierci,* (...)*, co się stanie po śmierci. Moim takim zdaniem zostanę sproszkowany zupełnie i najwyżej tam, ja nie wierzę, powiedzmy, absolutnie nie wierzę, że tam spotkam się na tej drugiej planecie z kimś, ja nie wierzę w to.* (Zygmunt)

> *Wiadomo, że albo będę normalnie w grobie ze swoją rodziną, z ciałem i po jakimś czasie mnie już tam nie będzie, czy to będzie po dziesięciu, po stu latach czy ile, czyli się to niszczy, że może będę skremowany, może inaczej?* (Kazimierz)

> *Stanę się częścią atmosfery i przyrody, po prostu tak, jak cała przyroda, że tak powiem, się w postać atomową przemieni, tak samo i ja. No, w tej chwili przecież oddychamy powietrzem, które przeszło przez organizmy, że tak powiem, naszych poprzedników. Być może, że nawet spożywamy te atomy, które były w nich. Prawdopodobnie tak. Oni się znaleźli w ziemi, ziemia, powiedzmy, czerpała z tej gleby te atomy, a my teraz, znaczy roślinność czy też zwierzę-*

ta, a my teraz to zjadamy, tak? Tak że ten obieg w przyrodzie będzie istniał i niestety będziemy, że tak powiem, atomami. Nie wiem, no myślę, że jesteśmy tylko... zostaniemy w myśli przez pewien okres, i to jest... może tam, gdzieś, kiedyś nasze kości ktoś tam wykopie i będzie szczęśliwy, że dogrzebał się czegoś w ziemi. (Wiesław)

Dalsze trwanie dla ludzi wierzących jest łatwe do wyobrażenia. Niektóre osoby, przekonane o swojej pozytywnej postawie chrześcijańskiej, są jednocześnie pewne swojej nagrody w przyszłym życiu. Nawet ci, którzy przyznają, że nie są zbyt religijni, ale żyją, ich zdaniem, zgodnie z pewnymi zasadami, mogą liczyć na życie pozagrobowe. Inni z większym dystansem podchodzą do oczekiwanej nagrody życia wiecznego.

Jestem i wierzę w istnienie duszy, ale gdzie ona pójdzie, to nie wiem... (Ewa)

(...) *może jest ten Bóg, może on istnieje, no jeżeli ja umrę, to na pewno mnie przyjmie, bo nie jestem złym człowiekiem, tak sobie się tłumaczę sam przed sobą. Jeżeli jest Bóg, to chyba mnie przyjmie, bo w sumie zły nie jestem.* (Zbigniew)

(...) *ale... no mogę się jak gdyby nie to, że pocieszać, ale jakąś mieć świadomość, że ja spotkam się z mamą, z kimś jeszcze bliskim, ale to jest dla mnie absolutnie już dalej niejasne. Bo ja nie mam żadnych danych.* (Izabela)

Jednocześnie wiara może też generować lęk przez potępieniem, gdy nie postępuje się zgodnie z jej zasadami w życiu ziemskim. Przyjmując pewien światopogląd, przyjmuje się cały jego system praw i norm włącznie z konsekwencjami przewidzianymi za niestosowanie się do niego.

Ja w tej chwili, na podstawie tych różnych zdarzeń z mamą, z ojcem, mam wrażenie, że życie, oczywiście bez ciała fizycznego, bo go już nie będzie, prawda, tak jak każde ciało, jak mięso zwierzęcia, to się gnije, niszczy i przestaje w ogóle być ciałem, że tam życie jakieś jest i tylko nie wiem, czy nie gorsze jak w Oświęcimiu. Tego nie wiem. (Izabela)

Przy takim moim stosunku do religii to zapewne pójdę do piekła – jeśli istnieje. (Katarzyna)

Pojawia się jeszcze trzecia możliwość oglądu dalszego trwania, polegająca na odrzuceniu możliwości ogarnięcia tego obszaru ludzkim

umysłem, z jednoczesnym zaniechaniem zaangażowania się w jakąkolwiek religię.

(...) *myślę, że coś jest, ale nie wiadomo co. Z kolei tyle jest religii na świecie, że mimo, że chodzę do kościoła od czasu do czasu, rzadko, na święta zawsze, no bo tak myślę sobie, no jak już święta mają być w obrządku chrześcijańskim, no to, to nie można nie iść, natomiast to są takie tradycje, obrzędy. Natomiast mam oczywiście chwile zwątpienia w naszą wiarę, bo myślę sobie, dlaczego ktoś, kto wyznaje inną wiarę, miałby nie pójść po śmierci, nie uzyskać zbawienia tylko dlatego, że jest wychowany w innej wierze, więc wydaje mi się, że to jest coś nie tak z tym. Trzeba po prostu, bo jeżeli nas ktoś tam rozlicza, to trzeba może być po prostu porządnym człowiekiem. I tylko to się liczy.* (Irena)

Trudy rozmyślań nad dalszym trwaniem po śmierci przejawiają się jako ciągła potrzeba wiedzy na temat tego, co niepoznawalne. Brak zweryfikowanych informacji wzbudza niepokój i niepewność.

Chociaż różnie to bywa. Ma się pretensje i do zmarłych również, to niczym się nie różnimy od tych robaków, prawda, od tych zwierząt, którym... niektórym też się inteligencję przypisuje i czy rzeczywiście wykazują się nią, że nie jesteśmy tymi, niby jesteśmy wybrańcami, za takich się uważamy, prawda, wśród tego świata zwierząt, a jednocześnie nic z nas, nic po nas nie zostaje. No, rozsypujemy się w proch. Może te myśli, te idee, może gdzieś tam, ale co to da. To ludzkość, jako taka, przestaje być wtedy ważna. Ważna jestem ja i... no i co, i co? I nic. I to jest nicość, prawda. (Zofia)

Inną postawą wobec wyobrażenia sobie dalszego życia jest ignorowanie, trywializacja czy umniejszanie ważności temu zjawisku. Przedstawiane są nawet bajkowe obrazy istnienia po śmierci, które wydają się swego rodzaju wyobrażeniami jak z dzieciństwa i są nieracjonalne oraz naiwne.

Ja sobie tłumaczę, że pewnie wtedy będę gdzieś tam w wszechświecie. I to też są wspomnienia, właśnie rozmowy moich dziadków, może miałam wtedy z sześć lat, gdzie babcia mówiła: „Jak my się tam znajdziemy, Stefuchna" (śmiech), a dziadek mówi: „No, znajdziemy się, nie bój się. Będziemy sobie tutaj patrzeć, jak właśnie wnuczki nam dorastają". (Alina)

Teraz mi jest wszystko jedno, co będzie później. Chociaż nie chciałabym, żeby się ktokolwiek kłócił na temat spadku po mnie, jako że tu prawie że nic nie ma i większość bym wyrzuciła. Ale książki zaczęłam już teraz rozdawać, bo twierdzę, że, no, niektórym to sprawi kłopot, nie będą wiedzieli, co z tym robić. Tak

żeby nie mieli tego kłopotu, to, co się nadaje, też rozdaję ludziom, którym się to jeszcze przyda. (Zofia)

No, gdzieś będę egzystować chyba. Ale może, no, nie będę jakąś tam dżdżownicą czy jakimś tam innym stworkiem, ale chyba będę wiedziała, co się tam dzieje dalej, no że nie tak umrę całkiem, że tak powiem, i koniec. Ale to zobaczymy, no, wszystko przede mną. (Alina)

1.5. *Na pogrzebie nie pozwalam, żeby niósł mnie jakikolwiek obcy facet* – o przygotowaniu do śmierci

Przygotowanie się do śmierci wymaga wpierw jej zaakceptowania. Zgoda na własną skończoność pozwala dostrzec śmierć jako punkt krytyczny, uświadomić sobie nieodwracalność. Jest to jednocześnie okazja do przewartościowania życia, znalezienia w nim sensu.

Szkoła umierania, czyli *schola mortis* nie jest ideą nowa. Na ten zapomniany paradygmat zwraca uwagę A. A. Zych (2013), przywołując siedemnastowiecznych myślicieli: Jana Amosa Komeńskiego, Kaspra Dróżbickiego, Johanna Heermanna, zgadzając się z ogólnym założeniem, że do śmierci należy się przygotować, a proces ten trwa całe życie.

Współcześnie podobne głosy nie są odosobnione, badacze tematyki umierania i śmierci są raczej zgodni co do tego, że przygotowanie się do umierania jest zadaniem każdego człowieka. Wątpliwości budzi wszakże droga do realizacji tego celu. Słuszne wydaje się także pytanie o umiejscowienie szeroko rozumianej edukacji tanatologicznej w cyklu życia człowieka, jak również zakres, intensywność metod i form podejmowanych działań edukacyjnych nad śmiertelnością człowieka (Binnebesel 2013; Fabiś 2011a).

Współczesną dyskusję na temat śmierci i umierania zapoczątkowała lekarka Elisabeth Kübler-Ross swoją publikacją *On Death and Dying* (1969). Stawia tam tezę, której będzie bronić do końca, że należy czerpać z doświadczenia innych oraz korzystać z refleksyjności nad własnym życiem i śmiercią, przygotowując się do własnej skończoności:

> Moim zdaniem powinniśmy mieć nawyk rozmyślania od czasu do czasu o śmierci i umieraniu, zanim spotkamy się z tym we własnym życiu. Jeśli będziemy się starali tego uniknąć, diagnoza „rak" postawiona komuś z naszej rodziny brutalnie przypomni nam o własnej śmiertelności. I dlatego okres choroby kogoś z bliskich może być błogosławieństwem, jeśli wykorzystamy ten czas na rozmyślanie o śmierci i umieraniu w kontekście nas samych (...) (Kübler-Ross 1998, s. 46).

Badaczka ta podkreślała zresztą stale, że najlepszymi nauczycielami umierania, ale przede wszystkim i życia, są osoby w stanie terminalnym, osoby umierające (Kübler-Ross 1998, 2010a; Kübler-Ross, Kessler 2014).

> Umierać jest zawsze ciężko i zawsze tak będzie, nawet jeśli nauczyliśmy się akceptować śmierć jako integralną część naszego życia, ponieważ umieranie oznacza porzucenie życia na tej Ziemi. Jednak możemy również nauczyć się postrzegać śmierć z zupełnie innej perspektywy, wprowadzić ją ponownie do naszego życia nie jako przerażającego obcego, lecz jako oczekiwanego towarzysza, a wtedy będziemy również mogli nauczyć się, jak przeżyć nasze życie z sensem – z pełnym zrozumieniem naszej śmiertelności, ograniczoności naszego czasu tutaj (...) (Kübler-Ross 2008, s. 34–35).

Jest to uczenie się z biografii innego – umierasz „ty", osoba bliska albo osoba nieznana, która staje się bliską przy końcu swojego życia. Słuchanie osób w ostatnich chwilach ich życia, towarzyszenie im, przebywanie, a nawet kontakt fizyczny sprawiają, że inaczej spogląda się na świat. Taka śmierć dotyka bezpośrednio, skłania do refleksji nad kruchością życia i skończonością. Relacje tych wszystkich, którzy doświadczają kontaktów z osobami w stanie terminalnym – bliscy, wolontariusze hospicyjni i personel medyczny stają się cennym źródłem wiedzy o życiu, śmierci i umieraniu, gdyż to oni odgrywają nieocenioną rolę we wspieraniu chorych w ich ostatnim etapie życia, będąc najbliżej chorego (Kędziora, Fabiś 2009; Fabiś, Fabiś 2011).

> Jest oczywiste, że do śmierci nie jesteśmy nigdy dobrze przygotowani. Śmierć zawsze nas jakoś zaskakuje i przychodzi w złej chwili. Nawet samobójca może być zdziwiony tym, że jego życie nie potoczyło się inaczej i musi zakończyć się przedwcześnie (Hołówka 2010, s. 114).

Nie oznacza to jednocześnie, że nie można podejmować prób oswojenia się z własną śmiertelnością. By poradzić sobie samemu z rozterkami duchowymi i dyskomfortem psychicznym należałoby, zdaniem Anny Latawiec, „wychowywać ku perspektywie śmierci" (2005, s. 42). Edukacja o śmierci (*Death Education*) jest znana między innymi za Oceanem Atlantyckim i w niektórych krajach Europy Zachodniej. Za Johnem D. Morganem (2003, s. 21) można wymienić kilka zasadniczych celów przedsięwzięć edukacyjnych podejmujących tematykę śmieci, adaptując je jednocześnie do polskich uwarunkowań. Jako pierwszy cel edukacji o śmierci wymienia się przełamanie tabu.

Śmierć jest jednym z tych nielicznych tematów, które w środowiskach wychowawczych są szczególnie stanowczo zakryte zasłoną milczenia. Zaangażowanie się w ukrywanie skończoności i związanych z nią doświadczeń można (przynajmniej w Polsce) jedynie porównać z seksualnością człowieka. Jest to wyjątkowo interesujące, bo oba zjawiska są naturalnymi i bezwzględnie powszechnymi aspektami życia każdego człowieka, będącego na każdym etapie rozwojowym istotą seksualną i śmiertelną. Zresztą *eros* i *thanatos* są w oczywisty sposób sobie bliskie (Freud 1975). Rodzina, szkoła, media rzadko podejmują dyskursy o śmiertelności człowieka, choć potrzeba pobudzenia intelektualnego nad tajemnicą śmierci właśnie w tych środowiskach wydaje się szczególnie pożądana. Konsekwencją zaniechania podejmowania trudnych tematów w tych środowiskach są próby zaspokajania potrzeby wiedzy, uzyskując ją od innych osób – np. z grupy rówieśniczej, których kompetencje często nie pozwalają na właściwą interpretację i przedstawianie tychże aspektów życia. Taki stan rzeczy może skutkować trywializacją, zniekształceniem czy zwulgaryzowaniem ważnych obszarów życia człowieka, który stale konstytuuje swój system wartości i kształtuje swoją osobowość. Na każdym etapie życia człowiek potrzebuje skonfrontować się ze śmiertelnością innych i własną, jednak na każdym etapie rozwojowym człowieka konfrontacja taka uwzględnić musi specyfikę dojrzałości, sytuację emocjonalną, kontekst kulturowy, społeczny, duchowy oraz doświadczenie życiowe jednostki.

Przełamanie tabu śmiertelności odnosi się do każdego etapu życia. Istnieje jednak ogólne przekonanie, z którego wyłamują się pewne organizacje i środowiska, np. środowisko hospicyjne czy niektóre media, że o śmierci najlepiej milczeć, jakby jej w ogóle nie było. O śmierci nie rozmawia się z dziećmi, aby je chronić, poza tym zakłada się, że są za małe, żeby ją zrozumieć. Dorośli nie rozmawiają o śmierci, bo mają inne ważne, bieżące problemy i jeszcze mają na to czas, a temat jest na tyle kłopotliwy, budzący lęk i wymagający zaangażowania myślowego, że lepiej go odłożyć na później. Starsi ludzie chyba najczęściej próbują, ale także nieśmiało podejmować dyskurs o przemijaniu i konsekwencjach śmiertelności ziemskiego bytu, chociaż funkcjonuje przekonanie, że lepiej tego tematu nie poruszać wśród seniorów, żeby ich niepotrzebnie nie straszyć, nie burzyć spokoju.

> *Ja mówię, z żadną z tych najbliższych mi osób nie rozmawiałam nigdy o śmierci. Nawet z mamą jak chciałam pytać: „Mamusiu, a co zrobić?", prawda, czy ja, czy co, co, jakie ma życzenie, to nie mogłam o tym mówić, bo moja mama natychmiast zaczynała drżeć i ja się bałam, że mi w tym momencie umrze.* (Zofia)

Wychowanie, jak wiadomo, jest procesem całożyciowym, wspomaga przygotowanie się do życia na każdym etapie, także ostatnim, wieńczącym ludzką egzystencję, szczególnie wtedy znaczenia nabiera samowychowanie. Ale to, jak człowiek przez całe życie konfrontował się z problematyką śmierci, będzie miało odniesienie do postaw wobec śmierci w starości. I tutaj A. A. Zych (2012a) dostrzega rolę szeroko rozumianego rozwoju duchowego, postulując zainteresowanie się psychologii religii tymi aspektami w stosunku do osób starych:

> Współczesna psychologia religii ma zatem poważne zadanie poznawcze – odkrycie znaczenia wiary, religii, duchowości i/lub religijności w momencie wchodzenia człowieka w ten niezwykły, a zarazem tak powszechny proces umierania, by idąc w ciemność, doszedł do jasności. Pojawia się również praktyczne zadanie przygotowania człowieka na niechybną śmierć, która przecież wpisana jest w nasz cykl życia, by mimo ludzkiej egzystencjalnej bezsilności w obliczu śmierci zyskał on moralną równowagę (Zych 2012a, s. 169–170).

Przygotowanie do śmierci składa się więc z intencjonalnych, długotrwałych działań, mających na celu akceptację własnej skończoności oraz świadome i godne „doświadczenie" ostatnich chwil życia. Jest to gromadzenie doświadczeń życiowych, wiedzy, kreowanie postaw, które pozwolą, poprzez świadomość śmierci, przeżywać swoje życie, by stać się w pełni człowiekiem i aby umieranie stało się ostatnim etapem rozwojowym.

Swoistą formą przygotowania się do własnej śmierci jest zorganizowanie spraw związanych z pochówkiem oraz testamentem. W przeprowadzonych badaniach jedynie ta forma przygotowania do śmierci była jasno i otwarcie deklarowana. Jedni uczestnicy badań w ogóle nie zajmują się takimi sprawami, inni mają kompleksowo przygotowane wszystko, co się wiąże z pochówkiem i sprawami spadkowymi, niektórzy czynią to regularnie, np. przed każdą podróżą. Właśnie tak narratorzy rozumieją przygotowanie do śmierci – przede wszystkim jako organizacja pochówku i związanych ze śmiercią spraw materialnych. Mówią więc o swoim ubiorze, o kwiatach, o podziale majątku i ewentualnie o formie pochówku, oraz całej jego otoczce – najczęściej chcą być spaleni.

> *No więc tak, ubierać, no co, znów majteczki, biustonosz, to wszystko, Boże ty mój, nie, ponieważ mam w domu wielkie materiały, czarny taki jak stąd do ściany, cały jest w białe gwiazdy, tej wielkości, wpadłam na pomysł, fajny po-*

mysł, tak po grecku, owinąć w mumię i żeby tak córce już nie było całkiem żal, że tylko takie zawiniątko, no to złoto-srebrną nicią, czy wstążką i maleńki bukiecik żywych lub sztucznych kwiatków. I tyle. Bez butów, bez majtek, bez makijażu. Prosto, bez pieniędzy. (Izabela)

Nie wiem, nie wiem, co będzie, w każdym bądź razie to, co mogłam zabezpieczyć, to zabezpieczyłam, że no mieszkanie wiadomo, córki wspólnie dziedziczą, konto w banku już jest zapisane, konto w ubezpieczeniu już jest zapisane, działkę przekazałam wnuczce, także żebym bez obciążeń odchodziła spokojnie. (Lidia)

Już mam wszystko załatwione. Mam załatwione z moim synem, że tak: muszę być sproszkowana, na pogrzebie nie pozwalam, żeby niósł mnie jakikolwiek obcy facet, tylko mój syn albo moje wnuki, takie mam już przygotowanie załatwione. (Cecylia)

Inni rozmówcy jednak w swoich relacjach wskazują na pewne działania, ale też troski związane z własnym zgonem, z okolicznościami momentu opuszczania tego świata.

Obawiam się, że tak jak słyszę, w wannie ktoś tam zmarł znaleziony, ciało w rozkładzie. Więc ja już wanny nie mam. Ale mam drzwi takie, te drugie drzwi, które są, ma taki zamek, gdzie jeżeli... co prawda one są takie, że nawet kopnięciem można je wyważyć, ale z zewnątrz się nie otworzy, bo on jest dwustronny. Z tamtej strony ma inny ten wkład. (Zofia)

Staram się nie myśleć, ale dyspozycję złożyłam, w razie czego mam być skremowana, mąż też (śmiech), wzajemnie się wymieniliśmy na ten temat informacjami, i to tyle. Aha, no i jeszcze, aha, zostawiłam dyspozycję dla syna, jakbyśmy na przykład w wypadku zginęli, czy coś, żeby miał świadomość, jak wszystko w rodzinie naszej wygląda, gdzie mamy banki i jaki jest stan naszego posiadania czy, no, takie sprawy, żeby wiedział, na czym stoi. I to jest zapisane, i to jest taka księga, która jest w domu, gdzie kiedykolwiek, cokolwiek się kupiło, to jakieś takie ważne dokumenty są, a na przedzie jest dyspozycja. (Irena)

No, a poza tym, to chcę, żeby po śmierci mnie spalili, my wszyscy w rodzinie chcemy być spaleni. Ja się boję, żeby mnie za życia nie pochowali, słyszałam o takim przypadku, więc wolę być spalona. (Katarzyna)

Odmienną postawą wobec przygotowania się do śmierci była negacja sensu takich działań. Narratorzy ci byli przekonani o tym, że przygotowanie się do ostatnich chwil życia jest zbędne. Chociaż negacja ta

sprowadzona została również jedynie do przygotowań do pochówku i organizacji spraw administracyjnych.

Taką sukienkę czy taką sukienkę? Nie. (Alina)

No, (...) *jeszcze jestem w tej chwili na etapie, gdzie zastanawiam się, czy mam być skremowana* (...)*, czy spokojnie mam zbutwieć.* (Honorata)

No to ta kremacja, a poza tym tak prawdę mówiąc, jak to się mówi, że po śmierci dupa nie rządzi, więc mi jest chyba wszystko jedno. (Katarzyna)

1.6. *Lepiej chyba żyć dniem dzisiejszym* – o mechanizmach obronnych w walce z lękiem tanatycznym

Swoje monumentalne dzieło *Człowiek i śmierć* Philippe Ariès kończy pytaniem: co zrobić ze śmiercią, skoro rozprawiono się już na przestrzeni wieków z problemem zła? Zła, którego jedną z form była śmierć. Odnajduje dwie odpowiedzi. Pierwsza z nich wydaje się bardziej powszechna, bo też łatwiejsza w realizacji. Jest to

(...) przyznanie się do bezsilności: nie uznawać istnienia hańby, której nie można zapobiec, zachowywać się tak, jak gdyby jej nie było, i w konsekwencji bez litości zmuszać otoczenie zmarłych do milczenia. Tak więc nad śmiercią zaległa głucha cisza (Ariès 1992, s. 602–603).

Niestety, taka postawa nie unicestwia śmierci ani nie ułatwia radzenia sobie z jej świadomością, a jej medykalizacja sprawia, że „dawna dzikość mogła podstępnie wrócić pod maską techniki lekarskiej" (tamże). Jednakże jest też druga odpowiedź – arystokratyczna – współczesnych antropologów, psychologów i socjologów, którzy dalecy są od poglądów medyków i kapłanów, których celem jest „ucywilizować" śmierć. Ten francuski historyk i mediewista kończy wiec swoją książkę przyjętą wizją idealnej postawy wobec śmierci, przyjmując założenia rzeczonych propagatorów śmierci arystokratycznej:

Chcą uznać śmierć za konieczność, ale konieczność akceptowaną i już niewstydliwą (...). Zamiarem ich jest pogodzenie śmierci ze szczęściem. Śmierć powinna stać się tylko dyskretnym, ale spokojnym odejściem człowieka spośród spieszącego mu z pomocą społeczeństwa, które nie czuje się już tak głęboko zranione i wzburzone tym biologicznym procesem; nie ma on większego znaczenia, a przebiega bez bólu, cierpienia i nareszcie bez strachu (Ariès 1992, s. 603).

Każdy człowiek musi w wielu sytuacjach swojego życia zmierzyć się ze świadomością śmierci i lękiem z nią zawiązanym. Musi więc podjąć wyzwanie i „przepracować" lęk przed śmiercią lub uruchomić mechanizmy obronne, by uniknąć takiej konfrontacji. Narratorzy reprezentowali te dwie skrajne postawy: częste myślenie o śmierci własnej oraz minimalizowanie częstotliwości i intensywności myślenia o własnej skończoności. Zarówno w pierwszym, jak też w drugim przypadku korzystali z wybranych narzędzi, a jednym z nich była religia. Osoby podejmujące często myślenie o przemijaniu dzięki religii i swojemu zaangażowaniu, mogły konfrontować swoje życie, postępowanie, decyzje i obecną postawę z wymogami stawianymi przez wiarę katolicką, by utwierdzić się w przekonaniu, że nie mają się czego obawiać. Co interesujące, osoby deklarujące się jako niewierzące także wykorzystywały religię do tłumienia lęku przed śmiercią, gdyż zakładały, że również one w najbliższej przyszłości mogą stać się religijne i to im pomoże. Osoby niereligijne mogły mieć także nadzieję, że pomimo braku zaangażowania religijnego Bóg – jeśli istnieje – ich nie skrzywdzi, gdyż są dobrymi ludźmi. Taka postawa życzeniowa nie wydaje się mocnym filarem, a jednak niektórzy z narratorów wyraźnie ku takiemu życzeniowemu myśleniu się kierowali.

To tak jak powiedziałam wcześniej, jeżeliby zmieniłoby mi się i stałabym się osobą taką wierzącą, to wydaje mi się, że wtedy to jest łatwiej, no bo człowiek idzie do Boga, może do raju, więc się nie boi, akceptuje. A jeszcze te wszystkie sakramenty czy jak tam... no to jest zabezpieczony i, jak to mówią, przechodzi na drugą stronę, gdzie niby ma być jeszcze szczęśliwszy niż tu. Jeśli w to wierzy, to na pewno łatwiej mu odchodzić z tego świata. (Katarzyna)

Być może... ja zawsze mówię tak: może jest ten Bóg, może on istnieje, no jeżeli ja umrę, to na pewno mnie przyjmie, bo nie jestem złym człowiekiem, tak sobie się tłumaczę sam przed sobą. Jeżeli jest Bóg, to chyba mnie przyjmie, bo w sumie zły nie jestem, w ten sposób tak żartobliwie... (Zbigniew)

Niektórzy konfrontują się z przemijaniem inspirowanym wydarzeniami czy doświadczeniami, inni świadomie podejmują trud rozmyślania o skończoności, aby skonfrontować się z problemem.

(...) *nie dlatego, że czuję się zobowiązana myśleć, no, taka jestem po prostu, że ja myślę często o śmierci.* (Honorata)

Bardzo często myślę, dlatego że, że już mówię, jestem najstarsza z tego rodu i to mnie ta śmierć powinna dosięgnąć, a nie tych młodszych. Że jestem tą

osobą, która już chorowała, a tu umierają osoby, zdawałoby się, zdrowe. No i sporo przeżyłam. (Zofia)

Swoistą formą radzenia sobie z lękiem przed śmiercią jest zobojętnienie wobec umierających i wobec całego problemu śmierci. Mechanizm ten w szczególności przejmują osoby na co dzień obcujące ze śmiercią, niejako uodparniając się na to zjawisko. Mogą to być obecnie przedstawiciele służby medycznej, na co zwracała uwagę już przed pół wieku E. Kübler-Ross (1969). Szczególną sytuacją jest wojna. W swoim pamiętniku z getta J. Korczak opisuje:

> Taka scena na ulicy: Leży obok chodnika wyrostek, jeszcze żywy czy już zmarł. – I w tym samym miejscu trzem chłopcom, którzy bawili się w konie, poplątały się sznurki (lejce). Radzą, próbują, niecierpliwią się – potrącają nogami leżącego. – Wreszcie jeden z nich mówi: – Odsuńmy się, on tu przeszkadza (Korczak 2012, s. 69).

No, a moje doświadczenia to już, jak mówiłam, śmierć ojca i mamy, ale też bardzo mnie dotknęły śmierć naszych przyjaciół, którzy byli w naszym wieku i nikt się tego nie spodziewał, a oni poumierali. A byliśmy z nimi bardzo związani. I to nie tragiczna śmierć, tylko po prostu chorowali i poumierali tam na raka, na coś tam, no... różne. I praktycznie to nam już niewielu zostało. To jakby człowiek zaczął o tym rozmyślać, to by się załamał, położył do łóżka i czekał aż sam umrze. A po co? Szkoda czasu na rozmyślania. (Katarzyna)

Wśród badanych zauważyć można było jednak raczej odwrotną sytuację. Pielęgniarka boi się cierpienia, bo widziała wiele tragedii ludzkich i bólu, także osoby, które doświadczyły wiele start w swojej rodzinie, z niepokojem rozmyślają o własnym zgonie. Wszyscy ci uczestnicy badań wcale się nie uodpornili na śmierć, wydają się nawet bardziej wrażliwi.

Nie, to jak mówię, bardzo się boję, jak to będzie, czy to będzie – prostym językiem – bolało, czy nie bolało, czy będzie lata trwało. A mam doświadczenie, no, tym bardziej się zastanawiam właśnie. To nie jest takie proste, jak każdy mówi, ach tam, co mnie trafi i już będzie. Nie jest tak do końca, bo czasami trzeba się zmierzyć... (Aneta)

(...) *zawsze myślę tak: jak najmniej kłopotów rodzinie żeby zrobić, żebym umarł w łóżku, żeby nie gdzieś tam na ulicy, że córka biedna leci z rozwianym włosem.* (...) *ja jako milicjant, policjant ja miałem setki zgonów na ulicy w różnych zakamarkach, parkach, gdzieś w różnych dziwnych miejscach... powiadamiało się rodzinę, dowoziło się tą rodzinę... napatrzyłem się na to i właśnie wiem...*

właśnie leci ta córka z rozwianymi włosami, płacze, dopada do matki, kiedy matka leży już na chodniku... ten płacz, łzy... więc wolałbym, jak to mówią, w fotelu przed telewizorem. (Zbigniew)

Innym mechanizmem, pomagającym zmierzyć się z druzgocącą świadomością zbliżającego się końca własnej egzystencji, jest odnalezienie cząstki samego siebie w tym, co pozostanie po śmierci – w pewnego rodzaju formie nieśmiertelności symbolicznej. Wśród wymienionych przez rozmówców możliwości istnienia po śmierci ziemskiej jest spuścizna kulturalna, naukowa, dobre wspomnienie.

> Twórczość nie jest jedynie bezgrzeszną spontanicznością dzieciństwa i młodości; musi także być namiętnym pragnieniem przedłużenia życia poza własną śmierć połączonym z namiętnością dojrzałego człowieka (May 1994, s. 27).

Bardziej dosłowne pozostawienie cząstki siebie widzą narratorzy w swoich wnukach, a nawet w cząsteczkach atomów, które pozostaną w przyrodzie, nawet po spopieleniu czy rozkładzie ciała.

I dla mnie to pójście do nieba czy gdzieś tam, to nie idzie człowiek, nawet nie ten duch, którego no nikt nie widzi, nikt nie widzi, to jest pamięć. Uczczony jest dla mnie ten święty, który jest, to jest uczczenie pamięci jego. Pamięci o tym człowieku, że on żył, zrobił dużo dobra dla Polski czy dla rodziny, czy najbliższych i my pamiętamy o nim, i dla mnie to jest ten święty, a nie, że tam gdzieś jest. (Kazimierz)

(...) jak to czasem piszą na nagrobkach, nie pamiętam, jak to po łacinie, nie wszystek umrę, może jakiś wiersz zostanie po mnie ku potomności, prawda? No to nawet niegłupie. (Zbigniew)

Myślę, że ta energia, którą ludzie zostawiają, nie idzie na marne, tylko że ona może tworzyć, wchodzić jak gdyby w zakres inteligencji świata. Coś takiego mi przyszło do głowy. (Izabela)

I na przykład nie podoba mi się jedno, że w Polsce to tylko cmentarz, grób, pomnik. No, niestety, po mojej śmierci mamy, właśnie tak zrobiłam, bo taki jest obyczaj, ale powiedziałam, że ja bym była szczęśliwa, gdyby mogli mnie skremować i rozsypać mnie w moim ukochanym lesie, na mojej kochanej działce. Żebym ja tam na zawsze mogła zostać między drzewami, przy tych mchach, przy tej wodzie. Bo tam byłam zawsze szczęśliwa. (Lidia)

Żeby wszyscy mnie dobrze wspominali. (Lidia)

Jeszcze inaczej radzą sobie ci, którzy łagodzą lęk przed śmiercią, poszukując nieśmiertelności w życiu duszy lub kolejnym cielesnym bytowaniu. To systemy religijne pozwalają odnaleźć w nich zapewnienie zbawienia i narratorzy okazują się wyjątkowo aktywnie poszukującymi w tym zakresie. Co jednak dziwne, katolicyzm, z którego większość z nich wyrosła, zostaje prawie jednomyślnie odrzucony.

(...) *tak myślę, że coś jest, ale nie wiadomo co. Z kolei tyle jest religii na świecie, że mimo, że chodzę do kościoła od czasu do czasu, rzadko, na święta zawsze, no bo tak myślę sobie, no, jak już święta mają być w obrządku chrześcijańskim, no to, to nie można nie iść, natomiast to są takie tradycje, obrzędy. Natomiast mam oczywiście chwile zwątpienia w naszą wiarę, bo myślę sobie, dlaczego ktoś, kto wyznaje inną wiarę, miałby nie pójść po śmierci, nie uzyskać zbawienia tylko dlatego, że jest wychowany w innej wierze, więc wydaje mi się, że to jest coś nie tak z tym. Trzeba po prostu, bo jeżeli nas ktoś tam rozlicza, to trzeba może być po prostu porządnym człowiekiem. I tylko to się liczy.* (Irena)

No, nic, po prostu odejdę i odrodzę się w kimś pogodnym, nowym, gdzieś tam niekoniecznie w Polsce. No, podobno takie przypadki się zdarzają. (Lidia)

(...) *wierzę w to drugie życie, wierzę, że* (...)*, że może następne wcielenie... że tym wcieleniem zapracowałam na następne, może lepsze, już nie będę musiała przejść takiego bagażu, że może będę wtedy inną kobietą, nie wiem... gdzieś w Emiratach Arabskich się urodzę,* (...) *i będę kobietą kanapową albo taką, co leży i pachnie, choć nie wiem, czybym się dobrze w tym wcieleniu... ale jeżeli widzę, to widzę raczej... nie widzę tej mroczni.* (Bernadeta)

Chciałabym, żeby był ktoś, kto jeszcze coś tam będzie miał jakieś z nami... No, chciałabym, żeby to życie istniało pozagrobowe, ale wcale nie jestem przekonana, co do słuszności tego, tej wiary. (Irena)

Nie wszyscy jednak odczuwają lęki tanatyczne, jeszcze inni, być może, nie potrafią ich rozpoznać lub nie chcą się do nich przyznać. Dlatego nie zawsze konfrontacja z własną skończonością przybiera formę rzeczywistego zmierzenia się z problemem. Zdarza się, że człowiek korzysta z mechanizmów pozwalających jedynie na doraźne poradzenie sobie z pojawiającym się problemem. Pozwala to na odsunięcie troski, choć nie jest to bezpośrednia konfrontacja, tylko pewna forma łagodzenia lęku przed własną skończonością, odroczenie. Jedną z takich form jest przypisywanie śmierci cech powszechności, inną jest próba porównania jej do doświadczeń z przeszłości, których interpretacja ma na celu złagodzenie grozy śmierci – chodzi na przykład

o zjawiska z pogranicza śmierci (Kastenbaum 1998). Swój spokój jeden z narratorów opiera na doświadczeniu stanu pod narkozą, który wydaje mu się bliski śmierci. Pozwala mu to patrzeć w przyszłość dużo bardziej spokojnie, gdyż nie widzi podstaw do lęku. Inni próbują racjonalizować lęk, jeszcze inni opierają się na autorytetach, które przekonują o niezasadności lęku przed umieraniem.

(...) *nie mam żadnych obaw, żadnych lęków*. (Ewa)

Wiadomo, jak każdy człowiek boję się trochę śmie... nie, może tak: bałem się śmierci. Dwa lata temu miałem operację, gdzie po raz pierwszy w życiu byłem poddany narkozie, (...) *ja po tym przestałem się bać śmierci, jak gdyby, nadal się jej boję, ale wyciszyłem się i już nie jest dla mnie taka straszna. Bo kiedy podano mi tą narkozę, to jest tak samo jak śmierć, lekarz mi powiedział: „tylko potem wybudzamy pana", kiedy podano mi tą narkozę, ja tylko pamiętam, jak mi przyłożono coś do twarzy, później się po kilku godzinach obudziłem i nic nie pamiętam, to jeżeli to ma być śmierć taka, to wcale się jej nie boję.* (Zbigniew)

Jak się człowiek urodził, to i musi umrzeć. (Danuta)

W końcu można też odważnie przyjmować śmierć jako naturalną kolej rzeczy, po której nie ma nic. Jest to fakt, z którym po prostu trzeba się pogodzić, bo nie ma innej możliwości, gdy odrzuca się jakąkolwiek religię i wiarę w istnienie istoty wyższej.

Nieuchronność to jest właśnie to, z czym ja się rodzę, prawda? Przecież to nosimy w sobie właśnie to, że jesteśmy temporalni i że przychodzi nasz kres. (Honorata)

Najprostszym sposobem na wyłączenie z życia codziennego namysłu nad śmiertelnością wydaje się konsekwentne unikanie myślenia o śmierci i skończoności. Narratorzy przyznają, że próbują nie myśleć na tematy związane z przemijaniem, a jeśli myśl taka się pojawi, to próbują odsuwać ją, zastępować inną, podważając jednocześnie sensowność rozmyślań nad kruchością własnej egzystencji. Unikanie refleksji nad własnym życiem, przeszłością i przyszłością, brak dokonywanego bilansu, unikanie w ogóle myślenia o rzeczach ostatecznych może być zresztą oznaką nieprzygotowania do konstruktywnego skonfrontowania się z własną skończonością, świadczyć może o pewnej niedojrzałości duchowej.

Bardzo rzadko, bardzo rzadko myślę... ale teraz tak jak mówię, po tym zapadnięciu w narkozę, no to jeżeli tak ma wyglądać śmierć... Jak jestem na pogrzebie, to wiadomo, że człowiek myśli. Ten łoskot grud spadających na grób, to właśnie jest takie symboliczne. To chyba każdy człowiek... dudnienie ziemi o wieko trumny. Zamyślam się wtedy... ale nie dopuszczam jeszcze do siebie tej myśli takiej, że... Zaraz myśl ucieka, zaraz psychika... uciekam od tego, coś innego mi podsuwa, jak gdyby sama się ratowała, uciekała od tego. (Zbigniew)

No, staram się nie myśleć. No wiem, że to będzie, że to musi być, że to jest, no, jakoś tak staram się wytłumaczyć, że to jest jedna rzecz, która jest sprawiedliwa, prawda? Że dotyczy wszystkich. No ale wołałabym, żeby to się odciągnęło w czasie, niż przybliżyło, powiedzmy. (Alina)

Kiedyś namiętnie biegałam na cmentarz, znaczy to z mamą. Wszystkie warszawskie cmentarze znałyśmy i ja też znajomych, którzy przyjeżdżali do Warszawy, też prowadzałam, bo uważałam, że cmentarze na Ogrodowej mają swój klimat i swoją historię, zawsze coś tam przeczytałam, żeby móc opowiedzieć. Teraz przyznam się szczerze, że idę z obowiązku na moje groby, bo jak patrzę na tabliczki, to sobie myślę, że już mam bliżej niż dalej. Robię to, co swoje, wychodzę i jak gdyby nie mam już żadnych refleksji. (Bernadeta)

Można też odsuwać na przyszłość mierzenie się z najtrudniejszymi problemami egzystencjalnymi, zakładając, że to nie czas na takie rozważania. Jest to równoznaczne z określeniem siebie jako osoby jeszcze niestarej, która nie musi jeszcze podejmować tak znaczących refleksji. Oznacza to w większości przypadków istnienie założenia, że jest za wcześnie i przyjdzie dopiero czas na takie rozmyślania.

Myślę i odsuwam te myśli: „Jeszcze, jeszcze nie teraz, jeszcze nie teraz". (Zofia)

Nie, nie chcę żadnej refleksji, nie chcę myśleć na ten temat, nie chcę. (Irena)

Staram się nie myśleć o tym. Wiem, że każdego to czeka, ale no mówię, ja w dalszym ciągu czuję się młoda duchem i tak daleko nie wybiegam. To tak, jak gdyby mnie to jeszcze nie dotyczyło. Taką mam strategię: mnie to nie dotyczy. Jeszcze mam tyle lat przed sobą, że zupełnie o tym nie myślę. (Katarzyna)

Istnieje jeszcze inna forma unikania refleksji o śmierci, a może jedynie jest to metoda na unikanie odpowiedzi w sytuacji wywiadu. Chodzi o infantylizację problemu, żartowanie, niepoważne traktowanie podjętego tematu rozmowy.

Nie mam jakichś potrzeb, wymagań, nigdy nie mówiłam tak serio o tym, no bo ja, też już mówiłam, że nie myślę jeszcze o tym. Odsuwam to, nie chcę i nie potrzebuję się jeszcze zastanawiać. Co zrobią, to zrobią, to będzie już dzieci problem, a mnie jest wszystko jedno. Wymagań specjalnych nie mam. (Katarzyna)

Taką trochę mam ciekawość, gdzie i w jakim momencie mnie ten szlag trafi, ciekawość... tak. (Zbigniew)

A jeżeli odejdę, no, Boże, to zmartwienie moich dzieci, nie moje (śmiech). (Lidia)

No chyba, że ludzie są obdarzeni głęboką wiarą, to mogą nawet w cierpieniu widzieć jakiś sens: Bóg tak chciał, no tego... to w tym widzą cel, no ale ja nie, tak jak mówię, na razie jeszcze nie dojrzałam. (...) *To tak jak powiedziałam wcześniej, jeżeli zmieniłoby mi się i stałabym się osobą taką wierzącą, to wydaje mi się, że wtedy to jest łatwiej, no bo człowiek idzie do Boga, może do raju, więc się nie boi, akceptuje.* (...) *No i do piekła... Chyba że mi się coś zmieni jeszcze, liczę na to, bo tak jak mówiłam, moja mama w późnym wieku przestawiła się, a przeżyła dziewięćdziesiąt dwa lata.* (Katarzyna)

Nie chciałbym dożyć wojny, żebym jako dowódca plutonu, biegnący na czele ze sztandarem i zbłąkana kula ugodziła mnie w pierś, wykluczamy to. (Zbigniew)

1.7. Podsumowanie

Lęk przed śmiercią jest źródłem wielu niepokojów, problemów wynikających ze świadomości własnej skończoności. Tylko nieliczni narratorzy wyrażali absolutny bark lęku tanatycznego, choć wszyscy deklarowali świadomość swojej skończoności, a nawet akceptację tego faktu. W zasadzie w swoim życiu tylko nieliczni podejmowali poważną refleksję na temat śmierci, podczas gdy inni uruchamiali mechanizmy pozwalające odsunąć trudne myśli na inny czas. Najtrudniejsze w wizji własnego odejścia ze świata żywych jest wyobrażenie siebie samego cierpiącego. Lęk przed umieraniem wydaje się bliższy badanym niż lęk przed tym, co po śmierci. Najlepiej by było umrzeć szybko i bezboleśnie. Po śmierci czeka narratorów inne życie. Wierzący liczą na raj, inni oczekują reinkarnacji, a ateiści godzą się, by stać się jedynie cząstką przyrody. Nieliczni wychodzą z założenia, że można i warto przygotować się do śmierci, chociaż te przygotowania ograniczają się zazwyczaj do poinformowania o wyborze formy pochówku i załatwienia spraw majątkowych. Temat własnej śmierci i umierania był najbardziej ignorowany, a odpowiedzi najmniej wyczerpujące. Dostarczał pewnego dyskomfortu narratorom, stąd ich małe zaangażowanie w rozmowę.

2. *Sensem jest dzień dzisiejszy* – o sensie i bezsensie życia

Wśród trosk egzystencjalnych szczególnie istotnych w starości jest odnajdywanie, konstruowanie, nadawanie czy interpretacja własnego sensu[1] życia. Atrybutem człowieczeństwa jest dostrzeganie sensu swoich poczynań, a konsekwencją jest trud postępowania zgodnie z określonym celem. Dla Kazimierza Obuchowskiego nie jest możliwy rozwój osobowości człowieka dorosłego, gdy nie ma on poczucia sensu życia, gdy nie ma koncepcji własnego życia, którą miałby realizować i spełniać się w niej (Obuchowski 2000).

> Jeśli człowiek odkrywa, że życie ma dla niego autentyczny sens, to może tak mówić tylko wówczas, gdy odwołuje się do wartości i na nich się wspiera, bo tylko one mogą rozumnie uzasadniać sens i wolę życia (...). Wystarczy spontaniczna świadomość czy „mroczna intuicja" podstawowych wartości, takich jak fakt bycia ja osobowym czy fakt obecności drugiego człowieka, dla którego warto być wiernie przy nim (...) (Siemianowski 2008, s. 36).

Sens życia będzie więc odzwierciedleniem utożsamianych wartości i będzie usytuowany w reprezentowanym światopoglądzie człowieka. Jest on niezbędną siłą napędową do życia, bo pomaga odpowiedzieć nie tylko na pytanie po co, ale także jak żyć? To, jakie wartości w danym momencie są uznawane, determinuje perspektywę życiową i określanie celu życiowego. I choć ten ogólny sens – sens sensów, może być całe życie wiodący, to cele pośrednie na poszczególnych etapach życia mogą już być różne – to są właśnie sensy osobiste. Dlatego dla wczesnej dorosłości cele związane z zakładaniem rodziny, wzbogacaniem się czy podróżami są powszechne, natomiast przekraczając próg starości będą się koncentrować wokół czasu wolnego, zdrowia, dbania o własny rozwój czy wsparcia innych. Jest rzeczą naturalną, że człowiek zmienia, na bieżąco modyfikuje swoje cele, gdyż i reprezentowane wartości ulegają przynajmniej częściowym zmianom.

Konfrontację z sensem życia warunkuje, poza systemem wartości, także dojrzałość osobowości człowieka, ważnym etapem w kształtowaniu się poczucia sensu jest dojrzewanie (Popielski 1993), ale każda faza rozwojowa stawia nowe wyzwania i szanse dojrzewania.

[1] Sens życia często utożsamiany jest z pojęciem „znaczenia", jednak w związku z zasadniczymi różnicami (Heller 2015, s. 204) nie będzie ono w tym miejscu stosowane zamiennie. Także „cel" definicyjnie jest bardzo bliski pojęciu sensu (Yalom 2008b), i choć również w tym przypadku różnice są zauważalne, to w niniejszym opracowaniu będą te dwa pojęcia używane zamiennie.

Analizując literaturę, ksiądz Adam Matuszewski (2002) dochodzi do przekonania, że potrzeba sensu i poczucie sensu życia spełniają następujące funkcje:

- przyczyniają się do rozwoju oraz integracji osobowości;
- określają kierunki życiowej aktywności;
- przyczyniają się do zaspokojenia podstawowych potrzeb człowieka;
- pozwalają na godne egzystowanie w warunkach trudnych bądź ekstremalnych.

Poszukiwanie sensu życia, a nawet poszukiwanie sensu czegokolwiek wydaje się dążeniem, tęsknotą przypisaną wyłącznie człowiekowi. Trudno jest podejmować jakiekolwiek działania lub wysiłki, gdy nie można nadać im jakiegokolwiek sensu. Każde działanie musi mieć przecież jakiś cel, by człowiek miał motywację do działania i by mógł planować swoje życie. Z pewnością trudno jest człowiekowi przyjąć perspektywę życiową, w której życie nie ma żadnego celu.

> Poszukiwanie sensu stanowi podstawową motywację w życiu człowieka, a nie jedynie „wtórną racjonalizację" instynktownych popędów. Sens ów jest unikatowy i wyjątkowy, ponieważ człowiek sam jeden tylko może i musi go wypełnić; jedynie w ten sposób zrealizowana zostanie jego wola sensu (Frankl 2009, s. 151).

Jak przekonuje Viktor E. Frankl w swoim dziele *Homo patiens*:

> Nie ma takiej sytuacji życiowej, która byłaby naprawdę bezsensowna. Pochodzi to stąd, że pozornie negatywne strony egzystencji ludzkiej, w szczególności ową tragiczną triadę (trias), do której należą cierpienie, wina i śmierć, można przekształcić w coś pozytywnego, w jakiś sukces, jeśli tylko przyjmie się właściwą postawę i nastawienie (Frankl 1971, s. 129).

Jednakże założenie, że świat jest tak skonstruowany, że wszystko musi być sensowne, może mieć tylko charakter życzeniowy. Przynajmniej tak mogą twierdzić zwolennicy teorii ewolucji, zgodnie z którą życie w istocie nie ma żadnego wyższego sensu. Jedynym celem jest przetrwać i przedłużyć istnienie gatunku.

> Ludzie po prostu chcą myśleć, że życie jednak ma jakiś „prawdziwy" sens i „prawdziwe" znaczenie. Najprawdopodobniej jednak to płonne nadzieje. Poszukiwanie sensu życia jest jak szukanie Boga – i jak szukanie wiatru w polu. Darwin pokazał nam, że nie ma żadnych racjonalnych powodów, by oczekiwać, że fenomen życia można wyjaśnić w kategoriach teologicznych (Stewart-Williams 2014, s. 253).

2.1. *Pod względem wartościowania nic się nie zmieniło* – o wartościach w starości

Sensu istnienia poszukiwano zawsze, w każdej kulturze, w każdym systemie społecznym. Człowiek potrzebował i potrzebuje nakreślać kierunek swoich działań, tych codziennych i tych globalnych – kształtujących życiowe priorytety. W zasadzie każdy system filozoficzny, każda religia, każdy światopogląd odwołuje się do jakiegoś zbioru wartości, które wytyczać będą cele, dążenia globalne, a te z kolei pomocne będą w operacjonalizacji celów niezbędnych do realizowania życia codziennego. Nawet założenie, że życie nie ma sensu, będzie implikowało formułowanie pewnych celów życiowych opartych na tym poglądzie.

Można przyjąć, jak to proponuje I. D. Yalom (2008b), że sens życia można rozpatrywać z perspektywy kosmicznej i osobistej. Sens kosmiczny będzie odpowiadał na pytanie o celowość życia w ogóle. Będzie to światopogląd, religia, w której człowiek jest cząstką, wchodzącą w skład większego systemu, ale też wzór pewnego porządku w świecie. Sens osobisty będzie nadawać znaczenie całemu życiu, będzie wpisywał się w wybrany światopogląd, a osiągane poszczególne cele będą odległe, choć sprecyzowane. Cel kosmiczny może nakreślać religia. Spełnianie celów w systemie religijnym odbywa się poprzez posłuszeństwo wobec Boga oraz realizację wartości reprezentujących religię. Odczytywanie celów, które stawia Bóg, a także interpretacja dogmatów pozwoli kształtować swoje życie tak, by podobać się Bogu, a nagrodą będzie zbawienie. Można też założyć, że Boga – jako istotę doskonałą – należy naśladować, co pozwoli zbliżyć się do ideału.

Poszukiwać jednak można czegoś, co istnieje. Gdy jednak założyć, że jedynym celem jest przetrwać, bo Boga nie ma, to poszukiwania muszą przekształcić się raczej w proces twórczy – kreowania własnych celów życiowych lub „wpasowywania się" w jakiś światopogląd. Zgodnie z założeniami ateistów czy agnostyków, że Boga nie ma lub nie da się Go poznać, można założyć, że celem kosmicznym będzie stawanie się elementem jakiegoś ekosystemu czy wybranej filozofii życiowej i odnalezienie się w nim jako wartościowy element. Ale jeśli tego sensu kosmicznego nie ma i nie można się do żadnej ideologii odwołać, pozostaje stworzenie własnych sensów opartych jednak na wartościach uznanych z założenia za słuszne.

Choć sens kosmiczny wydaje się stałym fundamentem działań, jest tylko w pewnym znaczeniu systemem celów, które w cyklu życia zmieniają się i odczytywane są indywidualnie, w oryginalny, niepowtarzalny sposób przez każdego człowieka. V. E. Frankl opisuje to obrazowo: „Sens zmienia się nie tylko z dnia na dzień i z godziny na godzinę, lecz

także od człowieka do człowieka" (2009, s. 164). Natomiast dominikanin Józef M. Bocheński (1994) określa sens życia prywatną sprawą każdego człowieka i mówi nawet o sensie chwili.

Można więc poszukiwać sensów w istniejących religiach, światopoglądach, systemach i żyć w zgodzie z gotowymi wzorcami postępowania, a można też samemu je kreować, opierając się na ogólnie przyjętych wartościach uznanych powszechnie za dobre. Mocno i niezwykle wiarygodnie muszą brzmieć słowa doświadczonego psychoterapeuty egzystencjalnego (Yalom 2008b), a jednocześnie osoby niewierzącej, o sile posiadania systemu, który wymaga od człowieka jedynie odnalezienia sensów:

> Człowiek, któremu się nie udaje znaleźć spójnego wzorca, nie tylko przeżywa irytacje i niezadowolenie, lecz również czuje się bezradny. Przekonanie, że się odcyfrowało znaczenie, zawsze przynosi poczucie kompetencji. Nawet jeśli z wykrytego systemu znaczeń wynika, że jest się słabym, bezradnym i zbędnym, taka wiedza jest wygodniejsza niż stan całkowitej niewiedzy. (...) Cel, który się samemu stworzyło, nie likwiduje dostatecznie niewygody, jeśli się pamięta, że właśnie jest się jego twórcą (Yalom 2008b, s. 475).

Analizując świeckie działania zmierzające do realizacji sensu osobistego, bez konieczności odwołania się do sensu kosmicznego, I. D. Yalom (2008b) wyróżnia kilka typów sensów, wyrażających się w pewnych postawach, zachowaniach i wartościach. Wydają się one słuszne, bezdyskusyjne, niepodważalne, uniwersalne, bez względu na brak powiązania ich z jakąkolwiek religią. Są wartościami przynajmniej akceptowanymi, wchodzą w skład wartości religijnych i w wiele świeckich światopoglądów. Są więc równie często reprezentowane przez osoby niewierzące.

Pierwszym typem jest altruizm – działalność dobroczynna na rzecz innych ludzi; altruistyczne działania na rzecz najbardziej potrzebujących to także działanie ekologiczne czy skierowane na ochronę flory i fauny. Jest to spełnianie się poprzez naprawianie świata, czynienie go lepszym. Takie działania umacnia wiara, że robi się coś dobrego i słusznego dla ogółu lub dla jednostki, co z kolei daje poczucie satysfakcji i przekonanie o byciu potrzebnym. Drugim typem i jednocześnie powszechną formą realizowania celu osobistego jest oddanie sprawie – zaangażowanie się, często niezwykle długotrwałe, w ważną sprawę: wspólnotę, dzieło, państwo, rodzinę, ideę. Wiąże się to z dużym zaangażowaniem emocjonalnym i mocnym przeświadczeniem o słuszności podejmowanych wysiłków. Efektem jest pozostawienie dzieła,

doprowadzenie do istotnych dla ogółu zmian czy niedopuszczenie do wydarzeń katastrofalnych w skutkach. Takie zaangażowanie utwierdza w poczuciu sprawstwa i pewnego rodzaju nieśmiertelności, gdy dzieło trwa. Jeszcze innym typem spełniania sensu życia jest oddanie się twórczości, bycie artystą, twórcą czegoś wyjątkowego, autorem wielkiego odkrycia. Jednak ten rodzaj realizacji sensu nie ogranicza się tylko do wyjątkowych, wybitnych osób, można go realizować w życiu codziennym przez twórcze rodzicielstwo, twórcze zaangażowanie w pracę zawodową. Przyczynienie się do powstania czegoś wyjątkowego, nowego, oryginalnego napawa jednocześnie dumą i podnosi samoocenę.

Kolejne typy realizowania sensów, w przeciwieństwie do wcześniej wymienionych, skoncentrowane są na samorealizacji. Człowiek w poszukiwaniu sensu życia jednostkowego może dostrzec sens istnienia w rozrywce, przyjemnościach, zabawie. Jest to forma czerpania z życia, egoistyczne postawienie siebie samego w centrum działań, dla własnych przyjemności. Takie hedonistyczne rozwiązanie jest podejściem niezwykle kuszącym, a jednocześnie niewiele wymagającym, łatwym w realizacji. Kolejny rodzaj świeckiego sensu osobistego wyrażać się może w dążeniu do samorealizacji. Podstawą są tutaj indywidualne możliwości, potencjał. Rozwój człowieka ukierunkowany na samorealizację cechuje się dążeniem do realizacji potrzeb wyższych, do doskonałości. W końcu przekraczanie samego siebie pojawia się jako sens dla nielicznych. Dzięki określeniu sobie tego celu człowiek rozwija się, by przestać zajmować się sobą na rzecz relacji z innymi i troski o nich.

> Okres starości niesie za sobą potrzebę rekonstrukcji i swoistej rewitalizacji hierarchii wartości. Dotyczy ona nie tylko struktury wartości, ale także ich treści i obecności w życiu. Podstawowe „zadanie aksjologiczne" to przywrócenie prymatu wartościom duchowym i religijnym, przy zachowaniu, w zrekonstruowanej hierarchii, atrakcyjności wartości witalnych, społecznych i hedonistycznych (Ożóg 2006, s. 80–81).

W przypadku rozmówców istotnym elementem ulegającym ewolucji w światopoglądzie było przede wszystkim odejście od Kościoła katolickiego. Jest to więc dosyć istotna zmiana, która generować może szereg zmian w operacjonalizacji celów w kolejnych etapach życia. Jednak, jak można było usłyszeć od większości narratorów, nie oznacza to, równocześnie wyrzeknięcia się wartości wcześniej uznawanych.

> (...) *w pojęciach wartościowania nic się nie zmieniło.* (Irena)

Większość badanych jest po prostu zawiedziona instytucją Kościoła katolickiego. Krytyczne wypowiedzi pod jego adresem są raczej manifestacją uwolnienia się od kleru, obrządków, instytucjonalności. Choć pojawiają się także bardziej poważne wypowiedzi zawierające negowanie podstawowych dogmatów wcześniej uznawanych oraz postawy wręcz agresywne wobec Kościoła.

A kiedy... moje dzieci też chodziły na religię i też były u komunii, ale kiedy potrzebowałam do jednego z dzieci pomocy księdza, żeby porozmawiał serdecznie, nie w konfesjonale, poszłam i poprosiłam, żeby przyszedł, to: „Proszę mi przyprowadzić dziecko do mnie", a ja: „Tak? Do widzenia", i już wyszłam. Czyli albo spotkałam na swojej drodze kapłanów, którzy mnie do tego zrazili, albo po prostu, no, to dla mnie za bardzo wymyślone. (Lidia)

Powiem tak, nie mam najlepszych kontaktów z Kościołem jako instytucją. Jestem osobą wierzącą, z Panem Bogiem rozmawiam sobie albo stojąc na balkonie, albo siedząc, albo leżąc w łóżku, w każdej rzeczywistości, chwili. (Bernadeta)

Bezwzględnie, najbardziej eksponowaną przez seniorów wartością, którą dostrzegają jako zmianę w pewnym wieku, jest wolność, choć nie jest ona bezpośrednio nazywana wartością. Wydaje się, że występuje ona tak często ze względu na jej dostrzegalny efekt nowości w życiu osób starszych. Pojęcie to należy rozumieć bardzo szeroko. Z jednej strony jest to zwyczajne uwolnienie od obowiązków domowych, rodzinnych, zawodowych, a z drugiej strony chodzi o swobodę działania, nieograniczoną możliwość dokonywania wyborów, a nawet wolność myślenia. Wolność ta pozwala na nowe aktywności i na zaangażowanie się w dawne pasje. Pozwala odpocząć od obowiązków i pomyśleć o sobie, a nawet uwolnić się od pewnych powinności i oczekiwań innych.

Już nic mnie nie obliguje. Ani godzina, ani dzieci małe, ani obowiązki domowe, w związku z tym mogę robić to, na co ja mam chęć, to, co mi sprawia przyjemność. Dla mnie na przykład to jest przyjemnością, jak ja siadam do komputera, wrzucam swój kochany program i uczę się języków obcych. (Lidia)

Przede wszystkim większa swoboda. To też takie trochę iluzoryczne, bo tego czasu tak nie za dużo jest. Tak zupełnie tak czasem nie możemy dysponować. Zawsze coś tam jest, jakieś zajęcia, coś trzeba cały czas patrzeć w kalendarz i szukać miejsca, żeby gdzieś tam się zmieścić z czymś. Ale to jest właśnie wybór, to można sobie wybrać. Można sobie wybrać, co się chce robić. Wła-

ściwie możemy nawet zrezygnować z takich rzeczy, które powinniśmy robić. (Wiesław)

Powiedzmy wtedy, pracując zawodowo, człowiek zawsze miał jakieś wytłumaczenie, żeby się czym nie zająć, no bo się pracuje, tak? Teraz, powiedzmy, jest trudniej tak się wykręcić, ale można sobie, że tak powiem, swoje sprawy własne ułożyć tak, jak się chcę, a nie tak, jak, powiedzmy – ktoś chce. (Wiesław)

Wolność doświadczana jest jako brak zobowiązań i odczucie, że ma się dużo wolnego czasu, który jest czasem odpoczynku, wolnym od obowiązków. Zresztą, badani stale podkreślają, że pewne etapy życia mają za sobą i wtedy cele życiowe były zupełnie inne, teraz pojawiła się swoboda działania.

Więc nie potrzebuję się troszczyć o mojego syna, bo sobie doskonale radzi, prawda, więc sensem mojego życia jest nie naprawa, (...) tylko sensem mojego życia jest teraz... no, chyba jakieś godne dokończenie życia. Tak mnie się wydaje. (Honorata)

Tylko że przedtem tak, no jak były dzieci, no to też troszeczkę było inaczej i z jedzeniem, bo to były cztery osoby. Jak zostałam sama z mężem, to też było inaczej, bo trzeba było przygotować posiłek, właściwie, prawie, że na określoną godzinę. Natomiast jak jestem sama, wstaję, chce mi się jeść, to zjem, nie chce mi się, to nie jem. Obiad: „Oj, co bym zjadła? A może nie będę dzisiaj nic gotowała, tylko tak coś zjem?", i tak sobie zjem. Podobnie każdy inny posiłek. Czyli po prostu to, co mi w danym momencie wpadnie do głowy, to robię. (Lidia)

Kobieta z bardzo skomplikowanym życiem rodzinnym, naznaczonym przemocą psychiczną ze strony męża, z wcześniejszymi doświadczeniami opuszczonego przez ojca dziecka, upatruje swojego szczęścia dopiero w starości. Po trudnym dzieciństwie i rozpadzie własnej rodziny w dorosłości, nieudanych związkach z mężczyznami, ale także zaangażowaniu się w działania na rzecz członków rodziny postanawia odmienić swoje życie w starości. Uwolniona od trosk odważnie decyduje o zmianie i koncentracji na samej sobie. Sensem życia ma być szczęście jej samej.

Ponieważ rozeszłam się, mając lat czterdzieści, znaczy mąż zakochał się w sekretarce i niestety, no, musiałam sobie też dawać radę, wychować syna na porządnego człowieka i wtedy faktycznie miałam trochę pod górkę. Miałam również jeszcze mamę, która była, no, nadopiekuńcza, więc też dużo ode mnie wymagała, miałam jeszcze na głowie moją macochę, bo oczywiście tatuś jak

umierał, z którym miałam bardzo złe kontakty, w spadku zostawił mi opiekę nad swoją żoną, ona dożyła dziewięćdziesięciu dwóch lat, więc musiałam jeździć do Katowic i takie różne rzeczy. Teraz już nie mam takich obowiązków. Syn ożenił się, w miarę jest w dobrym związku, wnuki rosną – dwanaście i sześć lat (...), *także dużo czasu im poświęciłam, a teraz mam program: teraz ja! Dlatego zajmuję się różnymi rzeczami i jestem coraz odważniejsza. Kiedyś* (...) *rezygnowałam ze swoich pomysłów, czyli coś było ważniejsze.* (Bernadeta)

2.2. *Sens jest właśnie w tym, co po nas zostaje* – o poszukiwaniu i kreowaniu sensu życia

Choć niewątpliwie w każdym etapie rozwojowym człowiek stawia sobie pewne cele, będąc świadomym tego lub nie, to jednak najbardziej zagrożonym bezsensem życia wydaje się wiek senioralny, gdy wygasają oczywiste w dorosłości role i następuje czas utraty wszystkiego, co dotychczas było cenne, przy jednoczesnym kurczeniu się perspektywy przyszłościowej. Można też dopatrywać się w tych zmianach potencjału, a także uczynić darem poszukiwania sensu życia w starości, gdyż zdaniem A. A. Zycha „(...) darem w starości jest samo życie i jego sens, a może redefiniowanie sensu naszego istnienia lub nadawanie życiu nowego znaczenia" (Zych 2014a, s. 351).

Wśród narratorów pojawiają się głosy, że w tym okresie życia, w którym teraz są, trudno jest odnaleźć sens życia. Uważają, że najbardziej sensowne okresy swojego życia mają już za sobą. Teraz jest czas, w którym nie ma jasno nakreślonych ram działania z wytyczonymi, często oczywistymi celami. Taka postawa wynika z poczucia, że nie jest się już potrzebnym, a wszystko, co było najważniejsze, zostało już dokonane. Większość z rozmówców jednak próbuje odnaleźć jakiś cel i udaje im się to, inni tkwią w poczuciu, że nic już się nie da zrobić, co miałoby jakieś znaczenie.

To znaczy, wracając, miałam sens: praca, rodzina itd. A teraz, to raczej jestem zdania, że nie mam tego sensu. Nie mam, takie czasami myśli mam niefajne, że w zasadzie to już wszystko, to co miałam zrobić, zrealizowałam, tak bym się czuła niepotrzebna, o! Niepotrzebna, sama, czyli taki bezsens! W takich chwilach zwątpienia wszystko mi jedno. (Aneta)

Chociaż wielu rozmówców z trudem mówi o swoim obecnym sensie życia, to jednak okazuje się, że sens życia w starości jest dużo łatwiej określić aniżeli sens życia w ogóle. Odpowiedzi na pytania o cel życia zazwyczaj zawężane były przez narratorów właśnie do obecnej sytuacji. Zresztą badani dowodzili głównie, że poszukiwanie sensu ży-

cia jest bezcelowe. Nie oznacza to, że życie nie ma sensu. Jedynie nadawanie sensu egzystencji, zastanawianie się nad sensem, poszukiwanie go nie jest potrzebne. W dodatku sami narratorzy nie czują się na siłach określać sensu swojego życia. Wygląda to tak, jakby sens życia pojawiał się na każdym etapie samoczynnie, bez większego namysłu, a życie ten sens na bieżąco generowało. W starości tego sensu trzeba już szukać, nadawać go życiu bądź trwać, dać się ponieść codzienności i żyć niejako z dnia na dzień. Dlatego niektórzy z narratorów w ogóle nie podjęli tego tematu podczas wywiadu.

(...) *no, ja nie jestem jakimś takim poszukiwaczem i... raczej nie. Raczej nie. Gdyby się można było cofnąć do przeszłości, to pewnie tak, ale że to jest niemożliwe, to ja w ogóle o tym nie myślę, i idźmy dalej.* (Honorata)

Pojawiały się wypowiedzi świadczące o tym, że niektórzy badani w starości utracili cel życia. Świadomi są pewnej pustki, utraty sensu robienia czegokolwiek, podczas gdy wcześniej egzystencja miała jasno nakreślone zadania. Osiągnięcie pewnych celów, zakończenie pewnych etapów przyniosło w końcu poczucie bycia niepotrzebnym bez konieczności otwarcia się na następne zadania i wytyczania kolejnych celów. Skończyły się oczywiste dla człowieka zadania, a zaczął się czas zagubienia, a z pewnością skrócona perspektywa czasowa sprawia, że dla niektórych narratorów poszukiwanie sensu życia w starości staje się też bezzasadne. Jasno nakreślone cele zamienione zostają na mało konkretne zadania, ograniczające się do wypełniania czasu w codziennym życiu.

Czyli można powiedzieć, że sensem jest dzień dzisiejszy, tak jest, dzień dzisiejszy, krótka przyszłość, bardzo krótka. (Matylda)

(...) *dla mnie istnienie człowieka ma sens, kiedy on zostawia po sobie ślad w postaci przewagi dobrych uczynków.* (Honorata)

No, sensem życia jest samo życie. Po prostu dobrze, że jest (...). (Cecylia)

Jednak dla innych sens jest bliżej określony, chodzi głównie o to, by żyć dla kogoś lub dla samego siebie. Tak przyjęta dualistyczna perspektywa realizuje się poprzez pełnienie pewnych ról i dążenie do wytyczonych celów oraz osiąganie sukcesów na określonych polach. Realizacja celów przynosi szczęście, satysfakcję i dlatego warto żyć i uznać to za sens egzystencji. Należy stale dążyć do bycia lepszym, wyróżniania się, pozostawiania po sobie czegoś wartościowego, bycia

dla kogoś ważnym. Można odwołać się do wzorów, ludzi, którzy coś osiągnęli i dzięki spuściźnie trwają w pamięci innych. Sensem życia wydaje się pozostawienie czegoś po sobie dla innych, zapewnienie sobie nieśmiertelności symbolicznej. Druga droga to bycie tu i teraz dla samego siebie.

> *No właśnie, że to życie staje się i dążenie do szczęścia, dążenie do osiągnięcia jakiegoś sukcesu, do tego, żeby jeżeli nie we wszystkim, to w czymś tam się wyróżnić, prawda, jest... no, po co, na co?* (...) *A jednocześnie jak czytam o kimś czy o kimś, prawda, i tak myślę* (...) *szukam Jerzego Cepika, autora tych książek historycznych, które ostatnio czytam, który namęczył się jeżdżąc i do Hiszpanii, i do Włoch, i wszędzie, i kilka języków musiał znać, i łacinę, i grekę, i jeszcze, i ten hiszpański, i współczesne inne, żeby znaleźć dokumenty, miejsca, w których żył Kolumb, bo o nim pisał,* (...) *więc wydaje mi się, że człowiek, który rzeczywiście, no, był kimś, według mnie, bo i zapracował na siebie i zostały po nim pewne rzeczy* (...), *to jakie ma sens życie tych wszystkich takich drobnych, prawda? Póki jeszcze ktoś o nich wspomni, póki jeszcze żyją w pamięci tych osób, to, no, czy źle czy dobrze, ale raczej, prawda, o zmarłych ponoć źle się nie mówi.* (Zofia)

> *Życie jest i trzeba je brać. A sens, sens jest właśnie w tym, co po nas zostaje. Czyli po nas zostają nasi potomkowie. I to w tym widzę sens.* (Cecylia)

> *No, nie ma co wyjaśniać* (...), *no... ja sama dla siebie jestem sensem życia.* (Honorata)

Podsumowując, pytanie o sens życia o charakterze kosmicznym w przeanalizowanych wywiadach w zasadzie pozostawało bez odpowiedzi, gdyż większość z nich odnosiła się do innych kwestii. Dużo bardziej konkretne odpowiedzi można było uzyskać, pytając o obecny sens życia. Tak sformułowane pytanie pozwalało skoncentrować się na bieżącej sytuacji oraz ułatwiło dokonanie rozstrzygnięcia, co do istotności stawianych sobie celów w starości. Poza nielicznymi niezdecydowanymi, poszukującymi sensu życia i wątpiącymi w możliwość jego odnalezienia w starości, można nakreśli dwa kierunki określania celu podejmowanych działań w starości. Jednym z nich jest własny rozwój, prowadzący przez realizację własnych potrzeb, uszczęśliwianie samego siebie, czerpanie z życia – życia dla samego siebie. Druga droga prowadzi do innego człowieka przez działanie na jego rzecz. Taki podział koresponduje z typami sensów zaproponowanymi przez I. D. Yaloma (2008b), które tworzą właśnie dwie grupy postaw wobec realizacji sensów – ukierunkowane na siebie samego oraz altruistyczne.

2.3. *Mam program: teraz ja!* – o życiu dla samego siebie

Sens życia seniorzy utożsamiają z obecną sytuacją i wymieniają wartości, które w ich bieżącym życiu stanowią jego esencję i wyznaczają kierunek rozwoju. Większość podkreśla jednocześnie, że ich zadania na rzecz innych osób – przede wszystkim rodziny, już się zakończyły i czas skoncentrować się na sobie samym. Jest to niejako zapłata za to, że większość życia poświęcili innym, nie oglądając się na własne potrzeby.

> *Wcześniej to byłam zmuszona prowadzić z mężem gospodarstwo, to obiady musiały być, to tylko tyle. Nie byłam zdolna w tym kierunku.* (Matylda)

> *Że można sobie powiedzieć: „No nie. Jestem, wszystko już oddałam, prawda, nie jestem nikomu już winna i powinnam zadbać o siebie", i dlatego no ja potrafię wydać dwa tysiące na jakieś określone lekarstwo, które mnie rzeczywiście wtedy postawiło na nogi.* (Zofia)

Czasami te priorytety są określone bardzo ogólnie, bez jednoznacznego sprecyzowania sposobów ich realizacji. Wtedy można usłyszeć o zadbaniu o siebie samego czy godnym zestarzeniu się. Argumentem jest założenie, że skoro w poprzednich etapach życia cele zostały osiągnięte i ukierunkowane były na inne osoby, to w naturalny sposób nadszedł czas na zadbanie o siebie, na zdrowy egoizm. Innym razem usłyszeć można konkretne, jasno nakreślone zadania na bliższą i dalszą przyszłość skierowane na własny rozwój.

> *No, trochę książek do poczytania jest, trochę robót do zrobienia jest. I to wypełnia. I to jest pewnym sensem, żeby się nie nudzić po prostu.* (Alina)

> *No, ja sama (...), no, ja sama jestem sensem mojego życia. No, nie ma co wyjaśniać (...), no... ja sama dla siebie jestem sensem życia.* (Honorata)

„Program teraz ja", używając słów jednej z badanych osób, jest także formą mobilizowania siebie, wytyczenia sobie zadań, by ciągle być gotowym do działania, by cele były realne, konkretne i osiągalne, by mieć dążenia i starać się je realizować z perspektywą siebie samego w centrum.

> *I dopiero teraz na pierwszym miejscu postawiłam siebie, swoją osobę. I z trudem, bo bardzo nie lubię tego czy wystawania, czy proszenia o terminy, zwłaszcza teraz, kiedy jestem zajęta, zajęta no, kiedy sobie w jakiś sposób narzuciłam*

innego typu... (...). Tak, dlatego że nie wiem... Ja jestem taką osobą, która, ponieważ mam stwierdzoną tę depresję, i to jeszcze lękową, to w ogóle bym z łóżka chyba nie wyszła, gdybym nie wiedziała, że coś muszę zrobić. To nieważne, że to ja sama sobie narzuciłam, ale skoro się zapisałam, to ja to muszę realizować. (Zofia)

W wywiadach dominowały odpowiedzi wskazujące na to, że badani są na etapie życia, w którym własny rozwój, koncentracja na samym sobie jest jednym z priorytetów życiowych i kierunkiem ich dążeń – są w końcu w grupie aktywnych edukacyjnie seniorów. A rozwój własny wyrażać się będzie głównie dbałością o kondycję psychiczną i fizyczną, realizacją pozostawionych kiedyś projektów i marzeń, uczestnictwem w czynnościach sprawiających satysfakcję. Jednakowoż rozwój rozumiany jest na wiele sposobów, dla niektórych przychodzi czas uspokojenia, wycofywania się na wybrane obszary życia, nadrobienia zaległości, inni wybierają wyjątkową intensyfikację podjętych już aktywności, jeszcze inni chcieliby podjęcia działań, które umożliwią im odnalezienie się we współczesnym świecie, podejmowanie nowych wyzwań stojących przed nimi, na które nigdy nie mieli czasu albo odwagi, by je zrealizować.

Ja pracuję nad sobą dwadzieścia parę lat, jeździłam na różne warsztaty, skończyłam Akademię Liderów, jako jedna z najstarszych uczestniczek, jeszcze do tego byłam cała w gipsie, ale byłam wśród wspaniałych ludzi, do tej pory utrzymuję z nimi kontakt i oni ze mną. Wtedy też wielu rzeczy się nauczyłam i ja cały czas jestem w procesie (...), ja cały czas się czegoś uczę. Idę teraz do Marka Tarana na takie warsztaty „Siła kobiecości". (Bernadeta)

W życiu. To jest podstawowy sens. Żeby nie być w jakiś sposób ograniczony, powiedzmy, nie swoimi zadaniami. Żeby nie być ograniczonym przez zewnętrzne jakieś czynniki. (Wiesław)

Na każdym etapie życia oczekuje się czegoś jeszcze. I jak człowiek nie ma potrzeb, to jest najgorsze, co może być, także w tej chwili to ja jeszcze cały czas chcę się rozwijać. To nie tak, ja nie mogę stanąć w miejscu, bo jak stanę w miejscu, to ja się będę cofać. Ja już czasami jestem wściekła i na siebie, bo zmienię komórkę i się denerwuję, bo nie mogę jej... (Irena).

Dbanie o rozwój to także zadbanie o sferę duchową realizowane poprzez kontemplację przyrody, konfrontację z dziełami sztuki, czytelnictwo oraz różnego rodzaju formy uczenia się. Wielu badanych potwierdza w swoich wypowiedziach, że właśnie taki rodzaj aktywności

jest uznawany przez nich za oczekiwany, rozwojowy i sprawiający wiele satysfakcji. To takim czynnościom zamierzają poświęcać swój czas i w ten sposób konstruować swoją starość.

> *No, myślę, że w kontakcie ze sztuką, rzecz biorąc ogólnie, czyli filharmonia, no bo teraz mam karnet do Metropolitan Opery na te wszystkie, na cały rok, więc na to chodzę. To jest naprawdę... piękne głosy, więc mam z tego naprawdę wielkie przeżycie, wielką przyjemność. Co jeszcze? No te wycieczki, wykłady w uniwersytecie (...). Jest aktywność, ale to wszystko (...). Aktywność raczej taka intelektualno-kulturowa.* (Izabela)

Nietrudno w wypowiedziach narratorów odnaleźć potrzebę dokonania czegoś lepszego, wyjścia poza schemat, przełamania pewnych barier, raczej pogłębienia aniżeli poszerzenia swoich doświadczeń. Takim obszarem aktywności i celem zmierzającym do samorealizacji może być właśnie sztuka. Taką potrzebę w starości tłumaczy R. May:

> Walka z bogami jest więc wynikiem naszej śmiertelności! Twórczość jest błaganiem o nieśmiertelność. My ludzie wiemy, że musimy umrzeć. A jednak, co dziwne, wstawiamy się za śmiercią. Wiemy, że wszyscy musimy się zdobyć na odwagę wobec śmierci. Jednak musimy także buntować się i walczyć z nią. Twórczość jest skutkiem tej walki – z buntu rodzi się akt twórczy (May 1994, s. 27).

> *Spotkałem się z bardzo przychylną recenzją i nawet minie namawiano... ale (...) nie wypływałem na te szerokie wody poetyckie, bobym musiał się... (...) rozpychać łokciami, trzeba być świnią, naprawdę (...). W tym światku poetyckim... to tylko tak pięknie wygląda, ach, poeci, uduchowieni, można powiedzieć świntuchy, tacy... tak że nie starałem się wypływać na szerokie wody, tak jak mówię, z obrzydzenia. Musiałbym być świnią, kanalią nieraz... machnąłem ręką. To co jest warte, to ludzie docenią, a żeby się bić, żeby wypływać, dajcie spokój...* (Zbigniew)

Równie ważna dla rozmówców, co szeroko rozumiany rozwój intelektualny, jest sprawność fizyczna, a przede wszystkim posiadanie dobrego zdrowia i odpowiedniej kondycji fizycznej. Jak wiadomo zdrowie determinuje poczucie jakości życia i, jak sami narratorzy podkreślają, to dzięki samodzielności, zdrowiu, kondycji fizycznej mogą się spełniać, a także realizować postawione przed sobą cele. Niejednokrotnie nakreślone w przyszłości cele połączone są z życzeniem zdrowia, ażeby można je było zrealizować. Dobry stan zdrowia jest więc nie

tylko celem, ale przede wszystkim środkiem do realizacji wielu celów rozwojowych.

Po prostu powiem tak, że póki mi zdrowie pozwoli, to nie zmieniać stylu życia. Na przykład nie wiem, czy będę mógł w tej chwili, bo zaplanowałem sobie nad jezioro Bajkał się dostać, myślą taką, że przelecieć do Moskwy, wsiąść w kolej tę transsyberyjską, na którą trzeba jechać w jedną stronę siedem dni do Irkucka. (Kazimierz)

Sensem teraz jest, żeby do końca życia być sprawnym. (Katarzyna)

Zdrowie jak dopisuje, to czego można chcieć więcej? (...) *no więc może uparcie wracam do tego. Sensem mojego życia jest to, że zdrowie, jakie zdrowie to mam, to mam, pozwala mi na takie życie, jakie mam, na współpracę z ludźmi, ze wszystkim.* (Kazimierz)

Teraz sensem życia? Teraz – zapewnić sobie zdrowy sen, przynajmniej pięć, sześć godzin, bo wtedy będę miała siły ten dzień, prawda, przeżyć i to, co sobie narzuciłam, zrealizować. (Zofia)

Są też wypowiedzi stawiające fizyczność, wygląd, kondycję bezwzględnie na pierwszym planie – jako wartość samą w sobie. Jedna z narratorek podkreśla istotę dobrego wyglądu, co powoduje jednocześnie lepsze samopoczucie, podnosi samoocenę. Koncentracja na sobie pozwala cieszyć się życiem, nawet cielesnością.

Najlepsze to jest to, (...) *że się podobam sobie, że jak widzę swoje odbicie w lustrze, to mówię: „Jesteś Benia fajna" jak na te sześćdziesiąt osiem lat, nie mam takiego wstydu, na przykład żeby się rozebrać, to może być dla kogoś dziwne, ale wiem, że wiele moich koleżanek nie rozbierze się, ma w ogóle maleńkie lusterko, ja mam duże lustro w przedpokoju, rozbieram się, staję naga i mówię: „Słuchaj, naprawdę można tylko pozazdrościć".* (Bernadeta)

(...) *ja nad swoim wizerunkiem pracowałam dosyć długo, nie było to akceptowane w gronie moich znajomych czy moich koleżanek, ponieważ ja się wyróżniam, ale ja mam tą odwagę, że ja mogę wyjść w bardzo kontrowersyjnym stroju* (...) *i mnie to nie przeraża, że ktoś się za mną ogląda, bo niech się wstydzi ten, co widzi. A ja idę,* (...) *z podniesioną głową i już, no. Ja skończyłam,* (...) *szkołę wizażu i staram się, żeby to wszystko współgrało ze sobą i też z moją osobowością. Oczywiście czasami pozwalam sobie na jakiś wyłom, czyli mam na przykład żółtą torebkę i żółty szalik, ale niekoniecznie w tym się dobrze czuję, więc mam swoje kolory, no i tak to jest.* (Bernadeta)

2.4. *Sensem są dla mnie teraz moje wnuki* – o życiu dla innych

Każdy z rozmówców w jakimś stopniu swoje dotychczasowe życie organizował wokół innych osób. Ta druga osoba nadawała sens działaniom i warunkowała rytm życia. Były to najczęściej najbliższe osoby z rodziny. Trzeba było trwać przy trudnych współmałżonkach, opiekować się niesamodzielnymi jeszcze dziećmi, chorującymi rodzicami czy innymi członkami rodziny, czy po prostu organizować życie codzienne bliskich. W pewnym momencie te obowiązki skończyły się i można było obierać inne cele. Stało się tak, gdy opiekowanie się dziećmi straciło na sile czy całkowicie wygasło, po tym jak stały się one samodzielne i założyły własne rodziny, a w przypadku chorych intensywna opieka nie była już potrzebna ze względu na poprawę stanu zdrowia czy zgon chorego. Wtedy stało się jasne, że swoje zaangażowanie we wspieranie innych można poszerzyć o nowe grono adresatów: wnuki, a później prawnuki czy inne – obce osoby. Wielu z narratorów tak właśnie zrobiło, czyniąc celem swojego życia dawanie dobra innym, czasem przy jednoczesnym zaangażowaniu się we własny rozwój, a czasem poświęcając cały swój czas innym.

W naturalny sposób rodzina staje się podstawowym środowiskiem, wokół którego koncentruje się aktywność seniorów. Zaangażowanie w pomoc rodzinie tłumaczyć można także jako pewnego rodzaju formę troski o swoją nieśmiertelność symboliczną, gdyż stary człowiek odnajdywać może w rodzinie cząstkę samego siebie i przedłużenie rodu. Bliskie relacje w starości z rodziną wynikają też z silnych więzi emocjonalnych, długotrwałych relacji, a także mogą stać się formą kompensacji ewentualnych krzywd, naprawiania błędów poczynionych w przeszłości w środowisku rodzinnym czy odwzajemniania pomocy.

> *Jestem zdania, że sensem mojego życia było to, że jak już będę naprawdę taka staruszka, że mi powiedzą, te bracia, siostry, dzieci: „mamo, dobrze nas wychowałaś i jest nam z tobą dobrze. Coś z tego weźmiemy i przekażemy dalszemu pokoleniu". Może to.* (Danuta)

> *Sensem są dla mnie teraz moje wnuki, dwójeczka moich wnuków, kochanych łobuziaków.* (Zbigniew)

Pozostawienie czegoś wartościowego po sobie, wzmacniając jednocześnie swoich najbliższych, nie musi przybierać wyłącznie bezpośrednich działań na rzecz członków rodziny. Są też inne formy reali-

zowania się na forum familijnym. Prowadzenie kroniki rodzinnej jest jednym z przykładów.

> *A tak, to chcę jeszcze tą kronikę rodzinną rozbudować, tym bardziej że w tej chwili, no, możliwości się rozszerzają, bo te genealogiczne programy różne są i można na przykład dużo, dużo znaleźć nie tylko w archiwach muzealnych czy kościelnych, co też jest problemem, no bo jak rodzina duża, to trzeba było po całej Polsce jeździć i błagać proboszczów o udostępnienie.* (Alina)

W wypowiedziach niektórych narratorów wyraźnie słychać chęć odkrywania nowych form aktywności, zaangażowania się w dotychczas nieznane obszary życia. Jest to poszukiwanie nowych podniet podnoszących jakość życia, dających satysfakcję. Takimi inicjatywami jest wolontariat i szeroko rozumiana działalność społeczna: jako kurator sądowy, jako uczestnik programu pomocowego, a nawet jako uczestnik manifestacji.

> *Na przykład jak były strajki nauczycielskie w Łodzi, no to przewodniczący dał taką informację, że kto chce jechać na tę manifestację do Warszawy, no to tutaj są kartki, proszę sobie wziąć, tam wszystko jest napisane odnośnie tej sytuacji. Okazuje się, że tylko ja jedna z nauczycielstwa wzięłam tę kartkę z naszej dzielnicy. Pojechałam nie dlatego, że chciałam manifestować, że mało pieniędzy i tak dalej. Nie. Ja chciałam po prostu być i poznać to. I poznałam.* (Izabela)

> *Sensem jest wsparcie psychiczne dla dzieci, wsparcie psychiczne dla dzieciaków z domu dziecka.* (...) *jak oni przybiegają, jak oni się tulą, jak im potrzeba miłości, której nie zawsze wychowawcy mogą dać. Bo oni są na co dzień, a my jesteśmy raz w tygodniu i nas jest prawie połowa w stosunku do dzieci, więc można to jakoś zorganizować.* (Lidia)

Jednak nie wszyscy skłonni byli do zmian i wynikało to niejako z ich sytuacji życiowej. Najlepszym tego przykładem jest życie kobiety, która od momentu przysposobienia dziecka, swoje życie w dużej mierze kreowała, uwzględniając stałe wspieranie swojego syna, choć nie było to macierzyństwo łatwe i raczej ubogie w satysfakcjonujące wydarzenia. W żadnym momencie życia narratorka nie chciała przerwać zaciągniętych zobowiązań. Sama uznała zresztą wychowanie swojego syna za największą życiową porażkę. Jednak, nawet gdy dorosły już syn potrzebował wsparcia z jej strony, nigdy nie odmawiała, on i jego życie zawsze były jednym z najważniejszych celów jej życia.

No i cóż mogę powiedzieć, moje życie to właśnie tylko ja, dom, myślenie o Tomku, czy o jego rzeczach, właśnie dopiero minął miesiąc, jak przyniosłam te rzeczy, które wyniosłam do piwnicy, bo tam są kawałki takie, segmenty ze starego kompletu mebli i tam te jego rzeczy były. No, część tych nowych, które kupiłam, była tutaj i w tej chwili tutaj te jego rzeczy są. To znaczy, ubrania. Tam te inne rzeczy, które się nie zepsują, ale ja to nazywam, że jego, albo takie, które ja już oddaję jemu, które można równie dobrze wyrzucić, bo z tych mebli, czy dywan też wełniany miał piękny, dywan, czy meble, bo oddawałam mu swoje spanie, swój stół, bo to jest stary stół mojej mamy. Dałam mu fotel jeden z tego kompletu, to z tego nie ma nic, bo on to wszystko porozdawał czy nie wiem, czy powyrzucał. Mieszkanie przecież przepadło, bo nie płacił, bo jeżeli ja nie płaciłam, to... A ja przez ostatnie dziesięć lat powiedziałam, że już nie będę płacić, chociaż to było tak, że część, kilka tam miesięcy płaciłam z pieniędzy, które załatwiłam mu w opiece i przez chyba pięć czy ileś miesięcy dostawał, to te pieniądze szły na mieszkanie, a wszystko inne, czyli opieka nad nim, opieranie, jedzenie i kupowanie mu butów, bo nie miał w czym chodzić czy coś, no to spadało na mnie. (Zofia)

Wśród rozmówców pojawiły się osoby silnie zaangażowane w pomoc obcym ludziom. Z różnych względów adresatami działań narratorów nie byli ich bliscy. Były nimi dzieci z domu dziecka, podopieczni w kurateli sądowej, beneficjenci projektów wspierających inkluzję społeczną czy inni potrzebujący, np. koleżanki i koledzy – rówieśnicy. Działanie na rzecz innych to także dbałość o wartości uniwersalne, to działanie dla dobra ogółu. Dlatego społeczna działalność seniorów pojawia się w wypowiedziach jako wyraz troski o innych, o przyszłość młodszych generacji.

Oczywiście jest powódź gdzieś tam, jest wybuch w Japonii, jest tajfun, jest to i tamto, to ja to co mam i co się komu przydaje wydaję, zanoszę, czy do PCK wydałam wszystko. Po wszystkich wyczyszczone. Wydałam pościel, bo mi jest niepotrzebna, wydałam rzeczy, które oczywiście mogłyby się przydać lub mogłyby leżeć, ale po co i na co. Wydaję książki, bo już stwierdzam, że gdzieś tam się przydają, przydadzą, a to w szkole, a to komuś, prawda. Moim byłym uczniom nawet na pamiątkę, do uniwersytetu, te rosyjskie przynajmniej. To, co sobie zażyczyli, przyjechali, zabrali. No i teraz zanoszę do biblioteki tej naszej rejonowej. (Zofia)

Wczoraj jej na przykład ufarbowałam włosy, bo jest elegantką, a idzie jutro do fryzjera, nie ma siły siedzieć godzinami tam u fryzjera na farbowaniu, no to robi to w domu, czyli ja jej tam pomagam. No, w każdym razie, no, mam takie warunki, że nie narzekam. (Cecylia)

Nietrudno jest zauważyć, że w wielu przypadkach aktywności skierowane na innych są przynajmniej w części zdeterminowane własnymi potrzebami i w końcowym efekcie poprzez działanie na rzecz drugiego człowieka narratorzy dążą do samorealizacji. Bez względu na obierany cel podejmowanych aktywności głównymi motywacjami wydają się przede wszystkim: chęć bycia potrzebnym, potrzeba samorozwoju i samorealizacji.

> *Mąż tam ciągle coś naprawia, poprawia, ja jakiś obiad i... ale nie za często, tylko jak potrzeba. To do szkoły dzieciaki odwieźć, to... no, ale dobrze, mąż ma zajęcie, jesteśmy potrzebni.* (...) *Dla mnie ważne jest to, że, tak jak mówię, czuję się jeszcze potrzebna.* (Katarzyna)

> *Ale chyba te programy jakoś pozwoliły mi jakoś inaczej spojrzeć na świat, jakoś może się dowartościować trochę? Tak myślę.* (Wiesław)

2.5. Podsumowanie

Sens życia konstruowany jest w uwzględnieniem wartości, jakie człowiek w aktualnym etapie życia uznaje za najważniejsze. Wolność, której doświadczają seniorzy, daje im swobodę działania i wyboru celów, jednak niełatwo jest określić je w starości. Wcześniej, kiedy zadania same pojawiały się przed człowiekiem, nie było potrzeby pytać o sens, choć sens był łatwy do określenia. W starości życie może być w ogóle pozbawione sensu, a jego znalezienie przysparza problemów. Życie ma sens, ale samo odnajdywanie go czy konstruowanie nie wydaje się badanym konieczne. Brakuje wśród nich mocno zaangażowanych religijnie, dlatego żaden aktywny edukacyjnie senior nie odwołuje się bezpośrednio do celów, na które wskazywałby system religijny. Dzielą się więc na dwie grupy: tych, dla których inny człowiek staje się sensem, oraz tych dostrzegających cele życiowe wyłącznie we własnym rozwoju. Pierwsza grupa znajduje adresatów swojego zaangażowania wśród bliskich lub wśród obcych, wykazujących potrzebę wsparcia. Pozostali uznali, że czas zająć się sobą i dążyć do realizacji własnych celów, więc dbałości o rozwój fizyczny, umysłowy i duchowy.

3. *Boleję nad tym, że czas ucieka* – o retrospektywnym przeglądzie życia

Bilans życia to „samoocena i analiza własnej przeszłości dokonywane przez jednostkę, a także sposób umiejscowienia osobistych doświadczeń w przebiegu całego życia" (Zych 2018, s. 149). To subiektywne

podsumowanie dotychczasowych istotnych osiągnięć dokonywane jest w pewnych specyficznych momentach własnej egzystencji na przestrzeni całego życia. Punktem odniesienia retrospektywnego przeglądu życia jest przyjęta perspektywa aksjologiczna z określonymi celami życia, obieranymi w biegu życia. To, jaka będzie subiektywna ocena wydarzenia, doświadczenia, sytuacji – obiektywnego zdarzenia w przeszłości, będzie zależeć od wielu czynników tożsamościowych jednostki oraz kontekstów społecznych. Obie grupy czynników będą jednocześnie odwoływać się do wielu punktów na osi czasu – tych z przeszłości oraz tego w momencie bilansowania; nie bez znaczenia jest także przyszłościowa perspektywa czasowa, która może w szczególny sposób wyostrzyć ogląd swojego życia, uświadamiając ograniczenia czasowe swojej egzystencji.

Bilans życiowy jest zestawieniem dokonań całego życia, zarówno tych postrzeganych pozytywnie, jak i tych negatywnych, to odtwarzanie doznanych radości i krzywd, a także przywoływanie krzywd wyrządzonych innym osobom oraz okazanego dobra. Bilans to porażki i zwycięstwa, zyski i straty wynikłe, przynajmniej po części, z własnych decyzji. Ładunek bilansu życiowego zależny jest nie tyle od reprodukcji pamięciowej, co interpretacji i oceny przywoływanych wydarzeń z wyraźnym umiejscowieniem, a także wartościowaniem własnego przyczynku do zaistniałych sytuacji i ich konsekwencji. „Bilans życia oznacza konstruowanie i rekonstruowanie, interpretację i reinterpretację, ewaluację i rewaluację biegu życia jednostki" (Staudinger, Smith, Baltes 1992, s. 227).

Na ocenę własnego życia wpływ będą miały oczekiwania z nim związane i jeśli nie były one wysokie, a obecnie życie wydaje się lepsze, niż można było oczekiwać, to można przewidywać, że bilansowanie będzie bardziej pozytywne. Podobnie jest z oceną tego, co się należy człowiekowi, na co się zasługuje – wyższa ocena obecnej sytuacji, niż ta, której się spodziewano – podnosi ocenę własnego życia. O wartościowaniu własnego życia decyduje także ocena sposobu i efektywności radzenia sobie z wyzwaniami, kolejnymi zadaniami oraz trudnymi sytuacjami i emocjami, nie zaś ich brak w cyklu życia (Ryff, Singer 2002).

> Prawdziwe możliwości człowieka poznajemy w jego zmaganiach z życiowymi trudnościami. Często mocne strony ujawniają się w pełni wówczas, gdy zmierzamy się z trudnymi zadaniami, a ocena ich znaczenia i wartości podejmowanych wysiłków jest często odległa, widoczna z perspektywy czasu. Tym odległym efektem pozytywnym jest samoakceptacja, odzwierciedlająca stopień integracji i dojrzałości osobowości, poczucie własnej wartości, szacunek dla samego siebie, świadomość posiadania stron po-

zytywnych i negatywnych. Samoakceptacja odzwierciedla także zdolność wyrażania zgody na zmiany dokonujące się na przestrzeni całego życia, a zwłaszcza w podeszłym wieku (Steuden 2012, s. 112).

Jednakże, jak donosi H. Bee (2004), osoby, które doświadczały mniej trudnych wydarzeń, mogą być w starości szczęśliwsze.

Retrospekcja swojej egzystencji może być wartością pomagającą spojrzeć na spójność całego swojego życia. Sándor Márai kończy swoją *Księgę ziół* krótkim tekstem bilansującym swoje życie:

> Z ostatnim tchnieniem podziękuję losowi, że byłem człowiekiem i iskra rozumu świeciła także w mojej mrocznej duszy. Widziałem ziemię, niebo, pory roku. Poznałem miłość, ułamki prawdy, żądze i rozczarowania. Żyłem na ziemi i powoli nabierałem wewnętrznej pogody. Pewnego dnia umrę; i to także jest cudownie zwyczajne, proste! Czy mogło się zdarzyć ze mną coś innego, lepszego, doskonalszego? Nie mogło. Przeżyłem coś największego i najwspanialszego, los człowieka. Nie mogło mi się przydarzyć nic innego i nic lepszego (Márai 2006, s. 145).

Jednocześnie warto pamiętać, że

> (...) doświadczane emocje i oceny poznawcze nie mają charakteru absolutnego i niezależnego od sytuacji, ale w istotnym stopniu od niej zależą. Z upływem czasu ludzie przyzwyczajają się zarówno do dobrych, jak i złych warunków, co oznacza, że zmniejsza się rozbieżność pomiędzy stanem oczekiwanym a faktycznym, a warunki, w jakich się znajdują, przestają mieć znaczenie dla ich dobrostanu psychicznego (Steuden 2012, s. 110).

Można więc też założyć, że dłuższa perspektywa czasowa od zdarzenia z reguły „łagodzi" w subiektywnej perspektywie jego efekty, a osoba dokonująca samooceny subtelniej patrzy na wydarzenia sprzed lat. Ludzie, którzy swoją obecną sytuację oceniać będą pozytywnie, z większą radością spoglądać będą wstecz. Satysfakcja z życia sprawia, że umniejsza się niepowodzenia i porażki z przeszłości. Gorzej odczuwany aktualny dobrostan zagłuszać zaś będzie sukcesy z przeszłości.

Nie oznacza to jednak, że aktualna sytuacja, w której znajduje się osoba podejmująca przegląd swojego życia, nie będzie się także przyczyniać do nadawania znaczeń analizowanym wydarzeniom z przeszłości. W praktyce klinicznej można nawet dostrzec zjawisko tzw. skrzywionego bilansu. Oznacza to, że aktualna, niekorzystna sytuacja, w której się człowiek znajduje, ogranicza szersze spojrzenie wstecz

i znacząco determinuje postrzeganie dawnych wydarzeń, degradując teraźniejszą perspektywę, a sama retrospekcja służy wyłącznie kontrastowaniu, porównywaniu aktualnej opresji z jaśniejszą przeszłością (Oleś 2011).

Choć każdy bilans życia jest niepowtarzalny i opiera się na indywidualnych cechach i doświadczeniach, to można jednocześnie podjąć próbę stworzenia pewnych uniwersalnych uwarunkowań retrospektywnego przeglądu życia. Na podstawie różnych doniesień z badań Stanisława Steuden wyróżnia subiektywne czynniki, składające się na pozytywny bilans życia:

- Świadomość, że zrobiło się wiele dla innych ludzi, że jest się im potrzebnym i dla nich użytecznym.
- Poczucie wspólnoty, przynależności do grupy społecznej, poczucie więzi z rodziną i innymi ludźmi oraz doświadczany od nich szacunek.
- Zaufanie do ludzi, które dało możliwość poszukiwania u nich wsparcia.
- Satysfakcja ze sposobu realizacji własnych zadań życiowych.
- Poczucie spełnienia się w wymiarze rodzinnym, społecznym, zawodowym.
- Właściwy wybór drogi życiowej i filozofii życia.
- Świadomość, że życie nie zostało zmarnowane, nawet jeśli nie wszystko udało się zrealizować lub jeśli trzeba było przekraczać własne słabości.
- Poczucie sensu realizowanych działań, niezależnie od poczucia ich ważności (Steuden 2012, s. 112).

Zarówno ci narratorzy, którzy dopiero przekroczyli próg starości, jak też ci bardziej zaawansowani wiekiem w zasadzie nie wyrażają potrzeby bilansowania i nie widzą w tym zadaniu większego sensu, w związku z czym byli zaskoczeni pytaniem o bilans i jak wynikało z wypowiedzi, czynność ta nie należała do powszechnych, choć wielu z nich doświadczyło już pewnych form podsumowania życia.

3.1. *Nie umiem ocenić, co było moim największym sukcesem, a co było moją największą porażką* – o retrospektywnym przeglądzie życia jako zadaniu w starości

We wcześniejszych etapach życia rodzić się mogą pytania, co zmienić w życiu? Jak je ukierunkować? Gdzie popełnia się błędy, a które z dotychczasowych decyzji były słuszne? W starości upływający czas stawia bariery, więc na bilans należy spojrzeć jak na zamykającą się lub wręcz zamkniętą całość. Jeśli nie jest za późno, może to motywować do działań, mających na celu rozliczenie się ze sprawami, które nale-

żałoby zakończyć przed śmiercią. Mistrzowsko taką sytuację przedstawia David Lynch w filmie *Prosta historia*, ukazując ogromne zaangażowanie, wręcz desperację starego człowieka, który na wiadomość o ciężkiej chorobie swojego brata postanawia pojednać się z nim. Walcząc z własną niepełnosprawnością i przeciwnościami losu pokonuje wiele przeszkód, przemierzając setki mil na kosiarce samobieżnej, by dotrzeć do schorowanego brata, przeprosić za wszystko, co złego uczynił, i aby w końcu ponownie wspólnie z nim popatrzeć w gwieździste niebo.

A. A. Zych w retrospektywnym przeglądzie życia, który pomaga zaakceptować siebie, „pogodzić się z samym sobą", widzi jedno z zadań starości. Pyta więc:

> (...) czy starość, rozumiana jako czas umierania, najpierw w sferze społecznej, a potem w kolejnych zakresach życiowych jednostki, aż do śmierci biologicznej, nie jest najlepszym okresem na uporządkowanie spraw całego życia, na retrospektywne spojrzenie bądź wgląd w całość życia, wprawdzie bez możliwości jego zmiany, ale z możliwością zadośćuczynienia czy poprawy, na pogodzenie się z własnym bratem po kilkunastu latach milczenia czy na proste powiedzenie słowa „kocham" tym, których naprawdę kochamy? (Zych 2014a, s. 354).

Trudno nie zgodzić się z autorem tych słów. Z pewnością starość, z jej bogatą perspektywą biograficzną, jest najbardziej odpowiednim okresem w życiu człowieka na zrobienie bilansu, chyba że sytuacja życiowa skłoni do dokonania całościowego przeglądu życia wcześniej – np. doświadczając ciężkiej choroby czy przeżywając żałobę bliskiej osoby. Choć na przestrzeni całego życia człowiek niejednokrotnie dokonuje cząstkowego bilansu, do czego skłaniają znaczące wydarzenia, to całościowy przegląd życia ma miejsce dopiero wtedy, gdy człowiek czyni go z myślą o zbliżającej się śmierci. Wśród większości narratorów panowało przekonanie, że jeszcze nie czas na bilansowanie, bo śmierć jeszcze daleko.

> *Nie zastanawiam się, no bo jeszcze nie jestem przykuta do łóżka. Żebym musiała, tu czy tam. A teraz jesteśmy w tym przedziale wiekowym, że nas już wesela nie czekają, a pogrzeby.* (Danuta)

> *Nie, dlatego, że ciągle się coś nowego dzieje. Po co bilansować?* (Lidia)

> *No, mi ten bilans kojarzy się z takimi sytuacjami, kiedy coś nie poszło i trzeba się zastanowić, dlaczego tak się stało. A ja nie muszę.* (Katarzyna)

Ludzie starzy są z założenia bardziej doświadczeni w dokonywaniu retrospektywnego bilansu życiowego, ze względu na ich wcześniejsze doświadczanie samooceny własnego życia. Niejednokrotnie sytuacje życiowe stwarzały okazje do namysłu nad własnym życiem i skończonością. Zakłada się zresztą, że w późnej dorosłości człowiek staje się bardziej refleksyjny (założenie to bywa podważane przez badaczy), sytuacje życiowe coraz częściej skłaniają do podejmowania działań mających na celu radzenie sobie z troskami egzystencjalnymi, a te z kolei, jak osamotnienie, lęk przed śmiercią czy cierpienie wywołują potrzebę zbilansowania swojego życia.

Narratorzy są jednak zaskoczeni pytaniem o bilansowanie swojego życia, większość przyznaje, że nie jest to łatwe zadanie i że nie mają też większego doświadczenia w tym zakresie. Podejmują się tego zadania niechętnie i rzadko, ale w dalszej rozmowie wydarzenia oceniane pozytywnie czy negatywnie pojawiają się licznie. Bilansowanie wydawało się dla narratorów łatwiejsze, gdy nie nazywali tego przeglądem życia, a było zwyczajną retrospekcją, wspomnieniem znaczących wydarzeń i podejmowanych decyzji.

> *Więc ja* (...) *nie analizuję swojego życia tak, że co było moim sukcesem. No, nie umiem* (...) *na to odpowiedzieć dlatego, że, no, nie umiem tego ocenić, co było... nie umiem ocenić, co było moim największym sukcesem, a co było moją największą porażką.* (Honorata)

> *Nieraz popadam w taką... nieraz jest... Staram się, staram się, jak mogę, odganiać te myśli, bo wiem, że nie wolno w tym się babrać, w tym przeszłym... wiem, że nie wolno, wiem, że trzeba uciekać od tego, nie rozpamiętywać tego.* (Zbigniew)

Bilansowanie jest subiektywnym nadawaniem znaczenia wydarzeniom z przeszłości, przez co mocno determinuje proces przygotowania się do „zamknięcia" swojego ziemskiego życia. Bez wątpienia pozytywne postrzeganie własnego bilansu zwiększa szanse na pogodzenie się ze skończonością swojej egzystencji i godne przyjęcie śmierci (Kępiński 2004). To wszystkie dotychczasowe doświadczenia, reprezentowany system wartości, uwarunkowania zewnętrzne, aspiracje bilansującego czy nawet obecny stan zdrowia determinują aktualną ocenę wydarzeń z przeszłości. To osobisty, niepowtarzalny, wyjątkowy proces, który dzieje się jednorazowo tu i teraz. Interesującym przypadkiem, obrazującym indywidualność w nadawaniu wartości wydarzeniom z przeszłości, jest odniesienie do niepowodzenia edukacyjnego. Choć w przypadku nieukończenia doktoratu trudno mówić

o jednoznacznej porażce, jednakże w narracji jednej z osób urasta to niepowodzenie do rangi życiowej porażki. Dla niejednego człowieka sukcesem byłoby już samo rozpoczęcie studiów doktoranckich, zdanie matury czy egzaminu zawodowego. Jest to dobry przykład na to, jak bardzo indywidualnie i subiektywnie oceniają swoje życie seniorzy i jak wiele zależy od oczekiwań, aspiracji czy ambicji.

No, największą porażką to to, że nie ukończyłam tej pracy doktorskiej u profesora Aleksandra Kamińskiego, a sukcesem to to, że pomimo dwójki dzieci i pracy zawodowej nie korzystałam z żadnych urlopów i ukończyłam studia. (Ewa)

Zakłada się, że dodatni bilans w starości pozwala zaakceptować własną śmiertelność i z większym spokojem przygotować się do śmierci. Wiele wypowiedzi potwierdza to założenie. Dobre życie, spełnione oczekiwania, duma ze swoich decyzji ułatwiają przyjęcie śmierci, gdyż wykorzystało się dany czas. Pomimo wielu trudów życia z podniesioną głową można spoglądać wstecz i w przyszłość.

No, doszłam do wniosku, że moje życie było takie, że nie mogę sobie nic zarzucić. (Danuta)

(...) *uważam, że swojego życia nie straciłam, bo pochodzę z rodziny wiejskiej, biednej i, powiedzmy, było nas siedmioro rodzeństwa, ja jestem najstarsza z tego rodzeństwa i ja najwięcej w życiu osiągnęłam, kto by przypuszczał, że, powiedzmy, ja będę wizytatorem w takim wielkim mieście jak w Krakowie, prawda? To było nie do pomyślenia, ale doszłam własną pracą i że jestem uparta, to wszyscy wiedzą, i że ja jak wytknę sobie jakiś cel, to uparcie do tego celu dążę*. (Ewa)

Dodatni bilans życia choć warunkuje, to nie gwarantuje akceptacji śmierci. Można także na bilansowanie życia spojrzeć z perspektywy jego jakości. Założyć można, że radość z życia na Ziemi wzmacnia niechęć do śmierci. Jeśli jest dobrze za życia, to wątpliwa wydaje się perspektywa śmierci. Jeśli kończy się coś dobrego, a nadchodzi nieznane, to można mieć obawy wobec zmiany, która ma nastąpić. W takim przypadku brakuje akceptacji śmierci, afirmacja życia tłumi refleksje o śmierci, dezawuuje ją, a przynajmniej wywołuje pewne tęsknoty za tym, co się utraci, gdy nie doświadczy się już świata żywych.

Miarą jakości życia jest branie pod uwagę tego, czy człowiek jest w życiu szczęśliwy. Im bardziej będę szczęśliwa, tym bardziej gorzka będzie śmierć. Jeżeli w życiu byłam nieszczęśliwa, to śmierć będzie wybawieniem. (Zofia)

Dla uczestników wywiadów punktem odniesienia do tworzenia bilansu życiowego jest najczęściej wyłącznie ich własna perspektywa – to, jakie konsekwencje swoich decyzji ponieśli oni sami. Można śmiało stwierdzić, że pytanie o bilans życiowy, podsumowane w nim porażki i sukcesy, generuje skojarzenia prawie wyłącznie odnoszące się bezpośrednio do własnych potrzeb. Tylko w jednym wywiadzie fragment o bilansie koncentrował się na perspektywie drugiego człowieka, a nie na sobie – chodzi o przysposobionego syna. Wyraźnie to jego dobro, jego szczęście stanowiło podstawę do krytycznej analizy minionego życia.

> *Ale, bo ja wiem, czy ja bym postąpiła inaczej? Czy mogłam postąpić inaczej? Ja do tej pory o tym myślę, no bo to mi nie daje żyć, prawda? I co bym zrobiła, gdybym zerwała wszystkie więzi z moim Tomusiem, prawda, wtedy kiedy oficjalnie zrzekłam się tej, zrzekałam się opieki jako rodzina zastępcza, ale zostawiłam sobie opiekę prawną. I jakoś, no nie wiem, no w dalszym ciągu przecież, ja trzydzieści parę lat temu już zerwałam z nim te więzi, a to nie znaczy, że ja go zostawiłam. Nie, on nadal mieszkał, nadal chodził do szkoły, ja go nadal ubierałam i nadal się nim interesowałam i biegałam na policję, czy tam na milicję wtedy i jeździłam do aresztu czy do więzienia i do sądu, tak że nie wiem, może taka jestem, a może nie umiałam się tego wyzbyć.* (Zofia)

W kolejnych dwóch wywiadach można było także dostrzec pewne elementy perspektywy drugiej osoby – były to własne dzieci, ale trzon stanowiło odniesienie do samego siebie – własnych potrzeb, celów, dylematów.

Rozmyślanie o swoim życiu, o tym co już jest za mną, stanowi cząstkę obecnego życia narratorów (choć część z nich deklaruje, że nie rozmyśla o przeszłości), umacnia świadomość istotności podejmowanych w życiu decyzji, świadczy o ich sile sprawstwa bądź niemocy oraz inspiruje do działania lub je tłumi. Pozwala jednocześnie zastanowić się nad podjęciem ewentualnych działań, wynikających z konsekwencji bilansowania. Perspektywa skończoności permanentnie przypomina, że życie nie jest wieczne. Ta świadomość skłania dojrzałych ludzi do planowania kolejnych zadań, a zaniechanie ważnych, nowych celów to utrata kolejnych szans, których z wiekiem może być coraz mniej. Dzięki temu dochodzić może nawet do poważnej przemiany. Nowe życie w starości może dostarczać wielu pozytywnych emocji.

Warto podkreślić, że bilansowanie jest procesem twórczym, to interpretowanie, nadawanie znaczeń, a nie ich odtwarzanie. Istotne jest bowiem, jak doświadczenia z przeszłości są odczytywane w momencie dokonywania bilansu. Istotne jest też, czy istnieje ewentualnie szan-

sa na korektę zachowań, naprawienie nieakceptowanych poczynań z przeszłości. Poza obiektywnie istniejącymi w przeszłości wydarzeniami, sam proces interpretacji doświadczeń wydaje się w tym przypadku rozstrzygający – nie jest to bowiem obiektywny przegląd życia. Człowiek dokonujący oceny czyni to z perspektywy czasowej – bywa że kilkudziesięcioletniej. To oznacza, że dawne działania konfrontowane są z wartościami, które są reprezentowane w momencie dokonywania przeglądu życia, a nie z tymi, które wówczas uznawane były za aktualne, priorytetowe i mogły stawać się podstawą do podejmowania decyzji. Człowiek doświadczony dodatkowymi latami życia analizuje i wartościuje – siebie samego młodszego, o mniejszym doświadczeniu oraz innym systemie wartości, o innych celach, potrzebach, a także w końcu o innych uwarunkowaniach zewnętrznych (rodzinnych, ekonomicznych, społecznych). Stąd rozdźwięk, który może powstać przy porównaniu wcześniejszych ocen z późniejszymi. Oznacza to, że to samo zdarzenie w różnych momentach życia i jednocześnie w różnych okolicznościach może być diametralnie różnie zinterpretowane przez tę samą osobę (Oleś 2011). Poza tym w momencie dokonywania przeglądu danej sytuacji życiowej mogą być już znane skutki podjętych decyzji, które podczas decydowania nie były wiadome. To sprawia, że łatwiej jest dokonać bilansu korzyści i strat, wynikających z podjętych decyzji, przy jednoczesnej redukcji czynników, które wówczas mogły zakłócać prawidłowe postępowanie, jak choćby stres czy wpływ innych osób.

Podstawową funkcją retrospektywnego przeglądu życia jest przygotowanie się do starości. Szczególnie życie bogate w trudne sytuacje staje się wyzwaniem w późniejszych okresach życia, gdy ocenie poddane muszą zostać te najbardziej kontrowersyjne, o trwałych skutkach decyzje, rozstrzygnięcia czy zaniedbania. Jednakże zaburzone procesy poznawcze i brak zdolności refleksyjnego myślenia mogą pozbawić człowieka możliwości dokonywania rzetelnego bilansu życiowego. A to właśnie te trudne doświadczenia z przeszłości stwarzają szanse rozwojowe w późnej dorosłości, bardziej niż osiągnięte sukcesy (Steuden 2012, s. 109). Istotne jest, by w szczególności trudnym, kontrowersyjnym wydarzeniom, podjętym decyzjom z przeszłości można było nadać sens i uznać je za wartościowe w perspektywie własnego rozwoju, bądź aby uznać je za korzystne dla innych ludzi. W retrospektywnym przeglądzie życia znaczenie ma także umiejscowienie siebie i swoich poczynań z przeszłości w szerokim kontekście społecznym, gdyż jak wcześniej wspomniano, punktem odniesienia do oceny będzie nie tylko własne dobro versus krzywda, ale także dobro czy krzywda

innych, chodzi więc o dostrzeganie w tym działaniu kryterium użyteczności dla innych.

Nie tylko stale skracająca się perspektywa czasowa, doświadczenia kolejnych etapów rozwojowych skłaniają do refleksji. Do rozważań nad własnym życiem z jednoczesną oceną tego, co już było, motywują sytuacje graniczne: choroba, strata bliskiej osoby, utrata sensu życia, różne formy cierpienia czy samotność, gdyż one uświadamiają o skończoności życia. Bilans życiowy współwystępuje z poszukiwaniem sensu życia. Jest to domena ludzi dojrzałych, to dojrzałość sprawia właśnie, że człowiek może dokonać retrospekcji, że czuje potrzebę podsumowania pewnego etapu życia, określenia osiągniętych celów i wyznaczenia nowych. Im człowiek jest bardziej dojrzały w starości, tym z większym poczuciem konieczności, jak i zaangażowaniem dokonuje bilansu życiowego, gdyż to pomaga nie tylko zrozumieć przeszłość oraz wzmocnić tożsamość, ale także planować przyszłość i przygotować się do śmierci (Fabiś 2015). Uporządkowanie dotychczasowych doświadczeń, ich interpretacja i wartościowanie pozwalają odnieść swoją biografię do idealnego obrazu siebie. Bilansowanie w starości jest ponownym spojrzeniem na własne życie przez pryzmat narastających ograniczeń, a jednocześnie zdobywanej mądrości. To mądrość pozwala na rzeczowe, konstruktywne dokonywanie retrospektywnego przeglądu życia. U jego kresu, pojawiająca się mądrość pomaga w zamknięciu wielu spraw, pomaga spojrzeć na bilans z pespektywy końca istnienia, a nie tylko zakończenia jakiegoś etapu rozwojowego.

Dokonanie analitycznego przeglądu własnego życia jest niezbędne w osiągnięciu integralności ego (Erikson, Erikson 2012; Butler 1963). Pozytywny bilans utwierdza w reprezentowanym światopoglądzie, motywuje do podtrzymywania wybranych celów. Natomiast jednym ze skutków negatywnego bilansu może być zmotywowanie do zmian szczególnie wtedy, gdy istnieje jeszcze możliwość ich dokonania, naprawienia szkód, złagodzenia skutków niewłaściwych decyzji. Może także stymulować do poszukiwań nowych zadań, wyzwań, by w konsekwencji ich realizacji móc zmienić niekorzystną ocenę swojego życia. Jeśli niekorzystny przegląd życia nie jest bądź nie zmieni się na pozytywny, to konsekwencją będzie rozpacz – nieakceptacja własnej starości i zbliżającej się śmierci. W takiej sytuacji starość nie jest satysfakcjonująca, a śmierć budzi lęk, gdyż jest ostatecznym zwieńczeniem nieudanego życia, bez możliwości dokonywania zmian, odwrócenia negatywnego bilansu. Dlatego też ciężar przeglądu życia jest tym trudniejszy, im większa jest świadomość bliskości kresu, a jednocześnie braku możliwości dokonania radykalnych zmian.

3.2. *No, bo to z tym się wiąże cały łańcuch konsekwencji* – o poczuciu sprawstwa i niemocy

Bilans życiowy staje się ważnym czynnikiem budowania tożsamości, gdy wszelkie dotychczasowe dokonania zostaną przez bilansującego uznane i „przepracowane". To składowa dokonywanych na przestrzeni całego życia wyborów oraz podejmowanych decyzji stanowi o poczuciu sprawstwa. Świadomość tego, że poza zdarzeniami niezależnymi od człowieka na bieg życia miały wpływ własne wybory, sprawia, iż człowiek może podejmować się zbilansowania swojej egzystencji, biorąc pod uwagę konsekwencje podjętych decyzji.

Można przyjąć, że tłem do bilansowania jest świadomość sprawstwa lub ewentualnego braku możliwości wpłynięcia na oceniane wydarzenie. Innymi słowy, w nadawaniu znaczenia doświadczeniu można wziąć pod uwagę pewnego rodzaju poziom/stopień własnego sprawstwa. Na skrajnych pozycjach sytuują się okoliczności, na które nie ma się absolutnie żadnego wpływu, jak np. niepełnosprawność wrodzona, miejsce zamieszkiwania w dzieciństwie itp., a z drugiej strony te decyzje, które zależały wyłącznie lub w znacznym stopniu od osoby dokonującej samooceny, np. wybór partnera życiowego, odrzucenie propozycji awansu zawodowego itp.

Badani wskazywali na powagę konsekwencji doświadczeń, na które mieli istotny wpływ.

> *A te porażki, to właśnie ten wybór... no tak, no bo to z tym się wiąże cały łańcuch konsekwencji.* (Cecylia)

> *Ja wiem, że ja miałam w swoim, w pewnym momencie jakiś wpływ na decyzje ważne, takie bardzo ważne, których może na przykład ktoś inny by nie miał.* (Irena)

Można jednak założyć, że głębsze tajemnice, będące konsekwencją sprawczości narratorów, w wielu wywiadach nie zostały wyjawione. Oznacza to, że największe sukcesy, a w szczególności największe porażki pozostaną do wyłącznej wiadomości badanych. Poważne porażki życiowe to te doświadczenia z przeszłości, na które człowiek dokonujący bilansu miał wpływ. Są to pewne wybory, zaniedbania, decyzje, których konsekwencje ocenione zostały w starości jako negatywne. Niewielu badanych odważyło się otwarcie przyznać do takich porażek, natomiast ci, którzy otwarcie mówili o niepowodzeniach, wszystkie odnosili do kręgu rodzinnego i najbliższych znaczących osób, a dotyczyły one między innymi zaniedbywania relacji rodzinnych.

Jednocześnie refleksje nad największymi porażkami pobudzają do wyszukiwania przyczyn czy nawet próby wyjaśnienia, usprawiedliwienia postaw, decyzji, zaniedbań. Matka stara się dotrzeć do źródeł zachowań przestępczych adoptowanego syna, doszukując się również swojego w tym udziału, ale też analizując specyficzne konteksty, w jakich przyszło jej wychowywać dziecko. Inna matka nie akceptuje uległości syna wobec innych, pewnej nieporadności i także próbuje odnaleźć źródło takiego stanu rzeczy, nie wyłączając też swojego w tym udziału.

Natomiast wszelkie takie sygnały od syna, żalenie się, że to się u dziewczyny nie podoba, tamto się nie podoba i ja jestem tym obarczona, to mimo że to mi się u niego nie podoba, to myślę sobie, gdzie ja popełniłam błąd, że on jest aż tak silnie związany, aż za bardzo, że taki mało konkretny, męski. (Irena)

(...) *najbardziej i właśnie to, że trafiłam na Tomusia. Mimo że ja starałam się dla niego zrobić bardzo dużo, a może i nie za dużo mu tego ciepła dałam? Może jeszcze było nie tak, dlaczego on te wszystkie, bo skłonności, czy tam do alkoholizmu czy inne, ta jego encefalopatia, to w nim były i są. A dlaczego one się uzewnętrzniły, nie mam pojęcia. Przykładu nie miał takiego, prawda. Może właśnie to, że ja też na początku tak rygorystycznie podchodziłam? No, ja nie wiem. Właściwie nierygorystycznie, wiedziałam, dużo już czytałam na ten temat i wiedziałam, jak należy postępować z dzieckiem, ale, ale, ale... mi to się nie udało, nie wyszło.* (Zofia)

Kolejny przykład – ojciec, nie mogąc pogodzić się z chorobą córki i jej przedwczesną śmiercią, zarzuca sobie i innym osobom: żonie, lekarzom, że nie uratowali dziecka.

No może właśnie inaczej bym rozwiązał te sprawy finansowe, ten awans, no i na pewno coś bym może mógł zrobić w sprawie córki, żeby żyła... (Zbigniew)

Badani obwiniają swoimi porażkami także inne osoby. Pojawiają się przykładowo wyrzuty wobec rodziców, którzy obarczeni zostają niepowodzeniami narratorów w dalszym życiu. Szczególnie wyraźnie pretensje usłyszeć można od kobiety nieprzygotowanej przez rodziców do relacji z mężczyznami oraz od innej narratorki – niepotrafiącej przez część swojego życia podejmować samodzielnie decyzji i pozostawać asertywną. W obu przypadkach swoje niepowodzenia w relacjach z mężczyznami kobiety upatrują właśnie w złym przygotowaniu do dorosłego życia, którym obarczają własnych rodziców. Rodzicom zarzucana jest również oziębłość uczuciowa, a nawet przemoc. Także

aspekty pozarodzinne, jak na przykład system polityczny, w którym się żyło, nie dawały możliwości swobodnego działania, o czym nie omieszkają wspomnieć rozmówcy.

(...) *w podsumowaniu moich różnych niepowodzeń, przypuśćmy te damsko-męskie, małżeńskie właściwie, no to gdybym ja miała większą świadomość, gdyby mama zechciała jakoś zareagować, bo dotyczy to właściwie mojego małżeństwa* (...). *Ja byłam, no, nie wiedziałam, nie znałam takich układów. Moja mama nic nie mówiła, jakie to mogą być układy.* (...) *Usłuchałam mamy. Ale gdyby mi dalej coś powiedziała, ale nie! No to tak poszło.* (Izabela)

Oj, czasami to mam takie nerwy, że jakby wstali ojciec z grobu czy matka z grobu, to bym tak dała popalić, jak nigdy w życiu. U nas to w domu było tak: masz dwa prawa i to mam do dzisiaj: cicho być i nic nie gadać. Terror, po prostu terror, wedle teraz dawniej, jak się rodzicom nie podobało dziecko, a biło, a w dupę, a to, a kra, a teraz nie, teraz próba perswazji, rozmowy, a dlaczego? A czemu? A wtedy nie byłoby tak dobrze? Dlatego u nas nie było, dlatego moje dzieciństwo bardzo źle wspominam i nie chciałabym, jak to się mówi, mieć te lata i nie, tego bym nie chciała, może jestem wyjątkiem, bo mnie się to nie udało. (Danuta)

Nie wiem czy w czasach, kiedy ja byłam młoda, w czasie komunistycznym, czy ja bym wiele mogła zmienić? Chyba nie, nie za bardzo. (Inga)

Jednocześnie sprawstwo i niemoc mogą być trudno rozpoznawanle i nie dają się jednoznacznie zinterpretować, a z wypowiedzi wynika, że dla osoby bilansującej nie ma jednoznacznej odpowiedzi, jakie są przyczyny ocenianego wydarzenia, kto jest winien sytuacji, jak ją ocenić.

Magda, moja córka, zmarła, bo dostała zator w żyle krezkowej, bo przedobrzyła... to znaczy moja pierwsza żona... nie przedobrzyła... Leki, te psychotropowe, które brała, powodowały zgęszczenie krwi. Wiem, że doktorowa tam zapisali jej jakąś tam aspirynę bayerowską, i żona zawsze nie wykupywała, bo droga i poza tym aspiryna to jest jakiś kwas na jelita i oszczędzała to. No, żona była jako prowadzącą to leczenie. Ja jako ojciec, no, nie wtrącałem się... żona to prowadziła. I Magda właśnie... I zmarła w szpitalu (...), *też byłem zawiedziony tutaj polikliniką, bo chcieli ją do szpitala do Tuszyna przewieźć, a nie mieli jakiegoś silnego respiratora, żeby dziecko wytrzymało, bo nie mieli jakiegoś przenośnego respiratora. Ja mówię: „No tak, panie ordynatorze, na pensję dla kapelana to macie" – „A o co mnie pan obwinia? To niech pan lepiej idzie pod sejm krzyczeć". Taka była mowa. Miała dwadzieścia dwa lata. Ja się ciągle biję z myślami, skąd ta schizofrenia u córki się wzięła. Bo różnie mówią, jedni*

mówią, że to jest genetyczne, a drudzy mówią, że to jest nabyte. Ale się nie dowiem. (Zbigniew)

Teraz to już za późno. Już nic się nie da, jest jak jest. No, psychologicznie zostałam wmanewrowana, można powiedzieć, w ten układ damsko-męski. Człowiek był bardzo grzeczny, miły, przyjazny i trafiłam w taką rodzinę, gdzie depresyjność była duża, począwszy od ojca, po syna i tak dalej. (Izabela)

3.3. *Nie zastanawiam się, no bo jeszcze nie jestem przykuta do łóżka* – o okolicznościach dokonywania bilansu

Motywacje do podejmowania bilansowania własnego życia odnaleźć można nie tylko w przyczynach rozwojowych wynikających z jego kolejnych etapów. Równie ważne jest uzyskanie w starości perspektywy biograficznej oraz poczucie bliskości śmierci, podobną funkcję spełniają także czynniki zewnętrzne, sytuacje losowe stymulujące do rozliczenia się z dotychczasowym życiem. Wśród przyczyn podejmowania bilansu życia można odnaleźć, takie jak:

- Ważna zmiana, która sugeruje potrzebę podsumowania i rozpoczęcia nowego etapu.
- Zagrożenie życia na skutek wypadku lub poważnej choroby albo znaczne ograniczenie zdrowia, na przykład niepełnosprawność.
- Osiągnięcie przełomowego punktu, którym może być emerytura, rozwód czy też nowy związek uczuciowy, powrót z emigracji albo zmiana zawodu (choć częściej bilans taką zmianę poprzedza).
- Znaczna porażka lub osiągnięcie pozwalające na przewartościowanie całego wcześniejszego życia.
- Znaczące niepowodzenie skłaniające do wniosku, że wysiłek wkładany w realizację pewnego ważnego celu osobistego był chybiony.
- Kontakt z drugim człowiekiem, bezpośredni lub pośredni (książka, film, blog internetowy), pobudzający do egzystencjalnych pytań i refleksji.
- Poważny konflikt z osobą bliską sugerujący niemożność porozumienia (Oleś 2011, s. 274).

Narratorzy zwracają uwagę na to, że zaczynają myśleć o swojej przeszłości, bilansować życie, rozważać podjęte dawniej kroki, gdy dochodzi do znaczących wydarzeń, w których biorą udział. Są to zarówno sytuacje bezpośrednio odnoszące się do samych narratorów, ich rodzin, bliskich czy znajomych, jak również wydarzenia globalne, mające miejsce w środowisku, w którym żyją, w kulturze, w której uczestniczą.

(...) *miewam, miewam przemyślenia, tak, na starość one przychodzą. Jak byłam młodsza, jeszcze dziesięć lat temu nie myślałam.* (...) *Nie wiem, skąd to się bierze, ale często myślę o swoim wyborze, swojego męża, że to był, że jedno, co mi się udało w małżeństwie, to syn, ale wybór męża był niewłaściwy, porażką był.* (Inga)

(...) *mi się wydaje, myśli w pewnym momencie czy w związku, zwłaszcza jak sytuacja w kraju się zmienia, czy ta głęboka komuna u nas, czy sprawy polityczne, to co się dzieje, jaki to ma wpływ na naszą... czy my się z tym zgadzamy, z tą polityką, z ustrojem. To wszystko, w pewnym momencie... Zdarza mi się powiedzieć do męża, na przykład jak jestem zdenerwowana, że tym, co się w kraju dzieje czy wcześniej jeszcze, jak już nic na półkach nie było, „czy my dobrze robimy", „czy my we właściwą stronę idziemy", „już mam tego dosyć".* (Irena)

Dla narratorów, deklarujących „młodość ducha", nieczujących się staro, widzących przed sobą wiele lat życia, okres, w którym się znajdują, nie wydaje się dogodnym czasem do bilansowania życia. Przekonują, że jeszcze mają czas, że największe sukcesy przed nimi, nie czują potrzeby oceny własnego życia albo po prostu nie widzą sensu podejmowania takich czynności. Może też tak być, że ta czynność jest dla nich zbyt trudna, bolesna, więc świadomie unikają retrospekcji – podobną reakcję można było zaobserwować przy pytaniu o sens życia. W skrajnym przypadku bilansowanie jest postrzegane jako niepotrzebny trud, okupiony cierpieniem.

Nie, no, w ogóle zastanawianie się nad tym, co było i że mogłoby być inaczej, to jest kompletnie jałowe. To przecież trzeba żyć tym, co jest dzisiaj i w tym momencie. (Cecylia)

No nie wiem, tak o porażkach... Ja nie jestem człowiekiem sukcesów. Nie jestem człowiekiem sukcesów, ale porażek jakoś... staram się nie pamiętać o tych sprawach. Po prostu odsuwam to od siebie, bo nie wszystko się człowiekowi udaje. (Kazimierz)

(...) *bo gdybym ja się poddał, powiedzmy, nastrojowi, powiedzmy, pewnych refleksji czy, że, ach, wspomnień, czy coś podobnego i pogłębiałbym, to ja bym wpadł nieopatrznie w taki psychiczny dołek, proszę mi wierzyć.* (Zygmunt)

Dla części rozmówców inspiracją do bilansowania życia są wydarzenia losowe czy sytuacje dnia codziennego, inni zaś przyznają, że samodzielnie, świadomie pobudzają takie refleksje. Okolicznościami

sprzyjającymi retrospektywnemu przeglądowi życia mogą być: samotność, bezsenność, obecność na cmentarzu czy uczestnictwo w różnego rodzaju uroczystościach rodzinnych, w tym przede wszystkim pogrzebach, a nawet wydarzenia polityczne czy informacje o trudnych sytuacjach na świecie. Jednocześnie zauważyć można oczywisty związek zwiększającej się wraz z wiekiem częstotliwości wykorzystywania takich sytuacji jako zarzewia bilansowania. W starości po prostu częściej pobudzają one do refleksji. Starość jest więc czasem, w którym należy zmierzyć się z zadaniem – konfrontacją z sytuacjami granicznymi, które zresztą we wcześniejszych okresach życia nie musiały być odbierane jako specjalnie pobudzające. Czasem jednak nie wiadomo, co powoduje niepokój intelektualny ukierunkowany na retrospekcję – pojawia się nie wiadomo skąd.

Nasila się wtedy, jeżeli jestem bardzo długo sama, i że nie mam jakiegoś zajęcia, obojętnie jakiego, czy jak idę do córki, czy jak... jak natomiast dużo czasu spędzam sama w domu, to wtedy tak analizuję (...). (Aneta)

Przeważnie, jak jest jakiś pogrzeb, ale co ja zrobiłam, a co ja zrobiłam. Czasami się mówi zasługi wszystkim, wyliczają, opowiadają, jaki to był, Bóg wie... a co ja zrobiłam? I to jest poza tym wszystko. (Danuta)

Nie, to tak nachodzi człowieka bez niczego, chyba. Sytuacje z pewnością sprzyjają temu, czy to, co się przeczytało, czy to, co się zobaczyło, czy i usłyszało na zajęciach, prawda. Ale to przychodzi samo przez się, powiedziałabym. Tak niezależnie od tego, o czym się myśli, i czasami człowiek odrzuca to od siebie, prawda, a czasami, no, poddaje się i rozmyśla. (Zofia)

Inni rozmówcy przyznają, że myśli o swoim życiu nie muszą zostać niczym specjalnym wywołane. Takie myśli często przychodzą przed snem czy w sytuacji samotności. Zmuszają do refleksji, czasami są nawet natrętne, nie można się ich pozbyć.

Ja mam telewizor, mam tablet, ale to dla mnie jest tylko dodatkowe coś. Jak jestem już, położę się już i te myśli mi czasem przychodzą takie, to myślę, analizuję, jak to życie przebiegło przez wiele lat. (...) *Myślę czasem, co ja zrobiłem dobrego, czego nie zrobiłem, a mogłem zrobić.* (Kazimierz)

Sytuacje z pewnością sprzyjają temu, czy to, co się przeczytało, czy to, co się zobaczyło, czy i usłyszało na zajęciach, prawda. Ale to przychodzi samo przez się, powiedziałabym. Tak niezależnie od tego, o czym się myśli, i czasami człowiek odrzuca to od siebie, prawda, a czasami, no, poddaje się i rozmyśla. (Zofia)

Może czasami jak kłopoty z zaśnięciem są albo się... No, a tak, to, to nie. Tak specjalnie, to nie bardzo mam czas na to, żeby się zastanawiać nad sensem życia, ale mogłoby być lepsze. Mógłbym sobie to inaczej ułożyć. Tak patrząc teraz, z perspektywy lat, do tyłu, to powinienem nawet sobie czas w jakiś sposób inny ułożyć to. (Wiesław)

Jedna z narratorek żartobliwie opisuje sytuacje, w których podejmuje refleksję o swoim życiu i próbuje dokonywać bilansu, sugerując, że w różnych sytuacjach codziennych nachodzą ją takie myśli, nawet przy czynnościach codziennych.

Oczywiście, (...) *i przy obieraniu właśnie ziemniaków, już nie będę tego nieboszczyka prawda... przy obieraniu cebuli tutaj przywoływała, ale* (...) *no właśnie, ja mam dużo takich przemyśleń, których nie notuję, ale które są nawet dla mnie ciekawe, więc ciągle* (...) *wertuję tę rzeczywistość i ciągle ją jakoś analizuję.* (Honorata)

3.4. *Jedno, co mi się udało w małżeństwie, to syn, ale wybór męża był niewłaściwy* – o życiowych sukcesach i porażkach

Uczestnicy wywiadów jednoznacznie uznali rodzinę za najważniejszy punkt odniesienia w swoich bilansach życiowych. Dominującą porażką jest pożycie małżeńskie, natomiast bezdyskusyjnie najwięcej radości dają dzieci i wnuki. W nich narratorzy upatrują cząstkę siebie i lokują swoje ambicje, niespełnione marzenia. Są młodzi, wszystko przed nimi, mogą osiągnąć to, co nie udało się ich rodzicom czy dziadkom. Być może, żadne z nich nie osiągnęło jakichś spektakularnych sukcesów – niektórzy nawet, ze względu na wiek, nie mieli takiej okazji, jednak to oni są najbardziej doceniani. Wydaje się, że niektóre z ocen są niejako na wyrost, mają charakter raczej życzeniowy, są oczekiwaniem na dobro.

A sukces, sukces to jest duże słowo, zastanawiałam się, nie zastanawiałam się, co jest moim sukcesem. Po prostu, no, może to do sukcesów zaliczyć, że dobrze wychowałam swoje dzieci, to jest może większe, bo więcej sukcesu nie widzę. (Danuta)

(...) *no, moja córka i mój wnuczek to dwa sukcesy.* (Matylda)

Dostrzec można jeszcze pojawiające się zjawisko przemiany porażki w sukces, a sukcesu w porażkę. Seniorzy niejednokrotnie mówiąc o swoim bilansie, klasyfikowali te same wydarzenia do dwóch skraj-

nych grup. Wynika to z faktu, że przekuwali oni porażkę w sukces, np. alkoholizm w abstynencję czy nieudane małżeństwo w zgodne trwanie do późnej starości. Bywało też odwrotnie, np. najpierw był sukces – wychowanie wnuka, a później porażka – zmiana w jego postawie, co skutkowało odmienną już oceną.

Wśród narratorów można było znaleźć osoby uznające swoje życie za bardzo szczęśliwe, które miały problem ze znalezieniem jakiejkolwiek porażki, czasem nawet próbowały wyszukać jakiejś, co kończyło się najczęściej wskazaniem sytuacji błahej bądź wydarzenia całkowicie niezależnego od narratora.

Inni nie mieli problemów z nazwaniem swoich życiowych błędów bądź też widzieli same porażki. Określali wtedy całe swoje życie jako porażkę.

Do pierwszej grupy należą osoby szczycące się swoimi sukcesami, które mówiąc o nich, nie kryły zadowolenia ze swojej postawy, czuły nawet dumę z siebie, niektóre twierdziły, że nic by w życiu nie zmieniły, chwaląc się swoimi osiągnięciami, stanowczością swoich postaw w trudnych czasach, nawet gdy pociągało to za sobą wysokie koszty.

Najczęściej przywoływane sukcesy wśród rozmówców odnoszą się do osiągnięć rodzinnych i zawodowych oraz postaw wzmacniających ich rozwój. Dla jednej z narratorek sukcesem było przeciwstawienie się swojej niepełnosprawności i dorównywanie w realizacji zadań zawodowych pełnosprawnym. Ale z niepełnosprawnością walczyła już od dzieciństwa i także sukcesem nazywa swoje lata szkolne.

> *Dzięki temu ja właśnie mnóstwo książek przeczytałam, właśnie wtedy ich przeżywałam, wszystko, co tam było, bo nie widziałam kartek, tylko widziałam siebie jako uczestnika akcji i byłam niejako przez to, że mam ten krótki wzrok, prawda, skazana na bycie outsiderem raczej. Nie mogłam wielu rzeczy robić, nie mogłam biegać, skakać, ani nawet na jakieś tam długie marsze chodzić. Ból mnie unieruchamiał. Byłam zwolniona z ćwiczeń, prawda, a w liceum już nie, bo pokazano, że to ja muszę, ja muszę prowadzić potem lekcje WF. Prowadziłam. I nauczyłam się tego, i nawet nie opuszczałam zajęć tak jak moje koleżanki z powodu niedyspozycji. I to, że ja, no właśnie, może być, może na przekór temu, jako że jakoś dopisywała mi pamięć, no i umiałam logicznie myśleć, to starałam się to wykorzystać.* (...) *Właśnie wtedy, kiedy nikt nie podnosi ręki, pytany nie wie, nie wie, nie wie, to ja podnosiłam rękę i ja wiedziałam. I byłam tą osobą, która jakoś wtedy potrafiła organizować życie. No, jeżeli gospodynią szkoły mnie tam w podstawówce wybrano czy jak. Później jakoś też się zrobiłam taka, że chciałam, żeby to raczej inni widzieli moje zalety i potrafili powiedzieć: „Aha, ona się nadaje, ją należy wyróżnić".* (...) *Tak. Uważam to też za swój sukces, że potrafiłam się zmienić. Że potrafiłam zmienić te swoje, ja wiem,*

przekonania (...), prawda, akurat mojego przedmiotu mogą nie lubić. Ale ja od razu, na pierwszych zajęciach mówiłam: „Nie podoba wam się? To jest, uważam, że język piękny, dla nas łatwy, to, że narzucony, być może, się nie podoba, ale, ja mówię, język przyjaciół i język wrogów trzeba znać, należałoby, jeżeli wam to nie wystarcza, no, ja nie będę wymagała wszystkiego". (...) Doszłam w końcu do tego, że satysfakcją było dla mnie to, kiedy uczeń powiedział: „Pani profesor, ja się dla pani tylko uczę". Może i przedmiot mu się... ale dla mnie się uczy. Tak że nie byłam tą osobą uwielbianą, ale miałam też i takie momenty, kiedy nawet uczniowie przychodzili trzepać mi dywany czy pomagać kopać ogródek. (Zofia)

Choć to rodzina daje najwięcej powodów do dumy, to narratorki nie upatrywały jednak swoich sukcesów w małżeństwie – przeciwnie, były bardzo krytyczne wobec własnych partnerów życiowych. Tylko nieliczne panie wyrażają się pozytywnie o swoim małżeństwie. Inaczej jest w przypadku mężczyzn, którzy jednomyślnie chwalą swoje małżonki, a małżeństwa uznają za swój największy sukces. Jednocześnie wśród najwyżej ocenianych postaw z przeszłości pojawiają się relacje z innymi członkami bliższej i dalszej rodziny, którzy w szczególny sposób przyczynili się do rozwiązania poważnych problemów w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

(...) z moich pozytywnych spraw czy coś podobnego, to na pewno, powiedzmy, te najważniejsze rzeczy, sprawy te życiowe, a więc, powiedzmy, te wspaniałe, małżeństwo, (...), to było coś wspaniałego, to coś wspaniałego, że na przykład z Lucynką, to ta wspaniała moja cudowna żona, coś wspaniałego, coś wspaniałego. (Zygmunt)

A porażki, no porażki... No porażką moją to było to moje nieudane życie takie osobiste, powiedziałabym, prawda. (Zofia)

Niejednokrotnie sukces, o którym wspominają rozmówcy, jest jedynie w ich odczuciu sukcesem. Mają oni nawet tego świadomość, że inni nie uznaliby takiego stanu rzeczy za pozytywny aspekt swojego życia. Biorąc jednak pod uwagę okoliczności, klasyfikują te wydarzenia, decyzje, postawy do swoich zwycięstw życiowych.

Mój mąż jest tylko od takich spraw typowo męskich, czyli coś w domu nawaliło, zepsuło się, trzeba naprawić, natomiast ja zawsze, całe życie z racji tej, że miałam trochę więcej czasu, a mąż bardzo dużo pracuje, jakoś go od tego odciążałam i on właściwie, to ja tak moje... Ja wstaję, żeby mu zrobić śniadanie, zawsze ma obiad i kolację, ale czasami przychodzi na obiadokolację, więc sta-

ram się tak różnie robić, ale pod niego, że tak powiem, i ona się zawsze dziwi, bo ja mówię: „No, słuchaj, u mojego nie przeszło, niedobre". Ozorki zrobiłam na ciepło, w sosie karmelowym, a ponieważ poczęstowałam jej męża: „Słuchaj, mój mąż mówi: wy uczcie się jak najdłużej i jak najczęściej, bo dobre rzeczy mi tu podrzucacie", a mój z kolei tych ozorków w sosie nie zjadłby, więc ona mi mówi: „Słuchaj, ty źle wychowałaś swojego męża, no, pewne rzeczy", mówi, „na przyszłość. (...) a zwłaszcza później, to procentuje, jak przyzwyczajasz wcześniej". No, ale ja wiedziałam, że jak mąż pracuje po dwanaście godzin na dobę albo pracuje nocami, no to ja muszę go odciążyć, no i to był taki nasz wybór i ktoś mi może mówić, że to jest zły wybór, ale bo to, ale to wynikało z mojej troski, że w jakiś sposób ja muszę mu pomóc, ale przyzwyczaiłam go też do lenistwa i on nic w kuchni nie robi, no. (Irena)

Przesłanką dobrego bilansu może być wyrażenie przekonania, że niewiele lub nic by się w życiu nie zmieniło. Jednakże postawa taka świadczyć może jednocześnie o niskich aspiracjach, braku wiary w siebie, co pociąga za sobą akceptację nawet mało satysfakcjonujących doświadczeń. Może też być konsekwencją świadomości ograniczonych możliwości działania narratorów, a przynajmniej takiego odbioru przeszłości, w końcu też dowodzić może braku rzetelnego spojrzenia na swoje życie, bezkrytycznego czy przez pryzmat mało wymagających oczekiwań.

Tak prawdę mówiąc, to ja w swoim życiu bym nic nie zmieniła. Jakoś dzieciństwo miałam dobre, relacje z rodzicami dobre, biedy nigdy nie zaznałam – ojciec tam... prowadził warsztat, to robotę miał właściwie zawsze. Chciałam się przeprowadzić do Płocka, to się przeprowadziłam i tak... Być może, też dlatego nie zastanawiam się... No, chciałam mieć jedno dziecko i mam jedno dziecko, nie pozwoliłam sobie na więcej, bo wydawało mi się, że nie będę ich potrafiła jednakowo kochać. Dziecko mi się udało, zięć mi się udał i właściwie praktycznie nie zmieniłabym nic w swoim życiu. (Katarzyna)

Zauważyć można wyraźnie, że dla narratorów kryterium oceny swoich dokonań jest włożony wysiłek w osiągnięcie wyznaczonego celu. Im więcej trzeba było się zaangażować i pracować nad przyszłym sukcesem, tym bardziej stawał się on istotny w retrospektywie.

Sukcesem? Sukcesem, uważam maturę mojego syna, która, okazało się, że w szkole dostał czwórkę z matematyki, a politechnika go oceniła na piątkę i że cztery lata języka polskiego zrobił w dwa tygodnie, tuż przed maturą i zaliczył to na czwórkę. Także to uważam za swój sukces, mimo że, no, jakoś tak starałam się, żeby, no, cokolwiek, cokolwiek robił, bo był bardzo zdolny, żeby

cokolwiek robił i zależało mi, no, te oceny jakieś były. Bo to, że on, powiedzmy, wiedziałam, że on jest dobry z matematyki, ale co z tego, że jak on tego zapomniał, tamtego zapomniał i za to było jedynki i w sumie średnia wychodziła trzy plus. (Alina)

Dopiero jako następny sukces narratorka ta wskazuje zdobycie za granicą stopnia naukowego córki.

No i za sukces to uważam dedykację do pracy doktorskiej naszej córki, bo wtedy w Hiszpanii to był taki zwyczaj, że w tej przedmowie takiej czy wstępie to właściwie można było podziękować czy wspomnieć o wszystkich ludziach, którzy w jakiś tam sposób przyczynili się do... czy skończenia tych studiów, czy właściwie do zainspirowania do tego doktoratu, czy pomoc przy tej pracy doktorskiej, kiedy ona uwzględniła całą rodzinę, łącznie z dziadkami, łącznie z nami, łącznie z bratem swoim, że psychicznie ją tak podbudowaliśmy, że ona osiągnęła to, co właściwie wydawało się jej kiedyś, że to jest niemożliwe zupełnie. (Alina)

To jest mój największy sukces. Ja myślę, że ja jednak jestem bardzo rodzinna i dla mnie największym sukcesem jest to, że potrafiłam wychować dziecko tak, że jestem z tego zadowolona, a nawet szczęśliwa i zadowolona. (Katarzyna)

Sukcesem jest dla narratorów utrzymywanie spokoju, przechodzenie do kolejnych zadań rozwojowych, pielęgnowanie relacji rodzinnych, trwanie w dobrych stosunkach z najbliższymi, a nawet unikanie trudności czy zmaganie się ze stale pojawiającymi się przeciwnościami. Są to więc mało wyszukane, bardzo realne, powszechnie uznawane, ale niespektakularne osiągnięcia.

Może to, może całość, że jesteśmy z mężem razem tyle lat, że nie było jakichś takich ważnych zawirowań, że o, że możemy zawsze na siebie liczyć, i to wcale nie znaczy, że my jakoś okazujemy sobie tą miłość, tylko bym powiedziała, że nie widać, właśnie czasami zazdroszczę może, u innych jak to zawsze tą żonę chwalą, pogłaszczą, natomiast u nas nie, ale nie ma takich, takiego okazywania miłości na pokaz, natomiast ja wiem, że zawsze mogę na nim polegać. To jest po prostu, wiem, że jestem dla niego najważniejsza i ja to czuję, i to mi też daje siłę. I myślę, że tyle jest takich małżeństw nieszczęśliwych i chyba jak rodzina się rozpada, to jest najgorsze, natomiast tu, że my, no, ile my jesteśmy, trzydzieści siedem chyba lat i jakoś tak nigdy nie, nigdy nie mieliśmy takich zawirowań w życiu, i to chyba jest ten mój sukces największy. (Irena)

W przypadku sukcesów zawodowych badani wskazywali na swoje kompetencje, które wykorzystali, będąc zatrudnionymi, oraz stanowi-

ska, jakie piastowali. Jednakże można odnieść wrażenie, że przywoływanie tych sukcesów zawodowych było czasami pewnego rodzaju wyszukaniem jakichś dobrych wspomnień aniżeli przedstawieniem spektakularnych sukcesów. Są to wprawdzie awanse, istotne opracowania dla przemysłu, kariery nauczycielskie, pełnienie funkcji kierowniczych i nadzorczych, ale też wynikają one niejako z naturalnego rozwoju zawodowego.

No co mi się udało? Ja uważam, że moim wielkim sukcesem było to, że ja dopracowałam się emerytury, jako że tą osobą niepełnosprawną byłam od dzieciństwa, prawda. (Ewa)

No też z pracą mi się udało, osiągałam jakieś tam kolejne awanse, no i tyle. (Katarzyna)

Sukces zawodowy często wiązał się z innymi profitami, takimi jak podróżowanie, wysokie zarobki i satysfakcja ze swoich dokonań. Wspominano także o odznaczeniach państwowych i mniej lub bardziej spektakularnych sukcesach zawodowych.

Jedno przez prezydenta Polski, medale mam, złote medale tego rodzaju, to mam bardzo dużo tych rzeczy. (...)*, Najlepszy Kierownik Produkcji anno domini, rok i tak dalej i dekoracja normalnie przez prezydenta. I bardzo dużo mam medali wszelkiego rodzaju, to, to moje są sukcesy... Nie wiedziałem. Ale potem, jak się poznawało ludzi i jak ja miałem już możliwość grupowania ludzi, uuu... to był mój sukces.* (...) *Bo wtedy ja nie mogłem sobie jeszcze doprowadzić odpowiedniej grupy, ale potem, o, to już się zaczęły sukcesy. I to były moje osiągnięcia, z których byłem bardzo zadowolony.* (Zygmunt)

Sukces, który został zmarnowany przy wejściu do Unii Europejskiej, bo moim sukcesem było, wspólnie z koleżankami, opracowanie norm na żywność, gdzie w napojach nie wolno było stosować sztucznych barwników, nie wolno było stosować sztucznych słodzików, nie wolno było stosować sztucznych jakichś soków czy substancji smakowych, tylko naturalne barwniki, naturalne soki. Owszem, konserwanty, no, te musiały być. To wszystko zepsuto. W wyrobach mięsnych mięso, przyprawy i ewentualnie dym wędzarniczy i troszkę środka peklującego (...)*. Dlatego że, no, miałam ciekawe życie, ciekawą pracę. Dzięki pacy zjeździłam całą Europę, całą Polskę, prezentowałam swoje osiągnięcia zarówno na konferencjach, jak i w prasie, dzieci skończyły studia wyższe, jedna córka we Francji, druga w Polsce. Mogłam pomóc córce, kiedy budowała sobie domek, bo było mnie na to stać. Mogłam pomóc drugiej córce, kiedy załatwiała sobie mieszkanie w Warszawie. Czegóż mogę chcieć więcej.* (Lidia)

W odpowiedziach na temat sensu życia powielają się wypowiedzi, z których wynika, że istotę życia w starości stanowi dobro drugiego człowieka. Znamienne jest, że dla dwóch mężczyzn sukcesem życiowym jest właśnie działanie na rzecz innych i nie są to wyłącznie członkowie rodziny. Kobiety dostrzegają swoje sukcesy raczej w kręgu rodzinnym i zawodowym, mężczyźni wydają się doszukiwać sukcesów o charakterze globalnym, których beneficjentami jest szersze grono odbiorców. Na pierwszy plan wysuwają nawet służbę Polsce.

Udało mi się to, co ja mówię, że utrzymuję kontakt z tymi ludźmi młodymi, starymi, jednakowo. I (...) *jak idę do tej szkoły, pokazuję im różne pamiątki z czasów wojny, bo mam tego dużo, to tak jak bym się czuł, jak bym w rodzinie był* (...). *Ja byłem bardzo mile zaskoczony, jak pani dyrektor, nie wiem, pani Nowak nazywa się dyrektor i mówi, że rozmawiam z tą panią, która prowadziła zajęcia i ona mówi, że młodzież jest tak rozbrykana, a tu było dwie godziny cisza. Jak ja to wytłumaczyłem? Mówię: „Pani dyrektor, dlaczego tak jest, bo jeśli ktoś młody mówi o tamtych czasach, to młodzież uważa, ja tak myślę, że ten ktoś, to wie o tych sprawach albo z telewizji, albo z prasy, albo z opowiadań starszych. Natomiast jeśli ja mówię, to mówię o przeżyciach, które osobiście miałem".* (Kazimierz)

Natomiast w względzie takim... zadowolenia takiego psychicznego to jestem zadowolony. Ta duma, że służyłem ojczyźnie, krajowi... dwadzieścia pięć lat. (Zbigniew)

Miarą sukcesu jest według narratorów także własny rozwój. Przede wszystkim osiągany poprzez uczenie się. Są to ukończone studia czy rozpoczęte studia doktoranckie. Warto zaznaczyć, że w latach młodości narratorów studia wyższe nie były tak popularne, dlatego też nawet wspomnienie niedokończonych studiów doktoranckich brzmi w relacjach seniorów jako niezwykła nobilitacja, wyróżnienie i wyjątkowe osiągnięcie:

Pisałam pracę doktorską, to była typowo historyczna w oparciu o materiały, więc ślęczenie w bibliotekach (...), *że jakaś nadmierna ambicja. A ja nie dlatego. Po prostu, jeśli chodzi o tę moją pracę magisterską, ja myślałam, bo pisałam o Joteyko i tak dalej, o tych sprawach pedagogicznych i w jednym artykule tak i w innym inaczej, no sobie myślę, „Ja chyba, chyba mnie skreślą i w ogóle tego nigdy nie napiszę". A tutaj, co oddawałam rozdział, pan Kowalski nie miał żadnej najmniejszej uwagi. I tak było do końca. Ja się martwiłam, czy ja w ogóle będę przyjęta, żeby obronić tą pracę. A tu się okazało, że pełny sukces i proszę bardzo, zaproponowano mi na uczelni i tak dalej.* (Izabela)

W którymś tam momencie to uważałam, że skończenie tej matematyki to jest wielki sukces, bo nie ze względu na sam kierunek, na samą naukę, tylko ze względu, niestety, na moich wykładowców. To było bardzo specyficzne środowisko i w zasadzie trzeba było mieć dużo zaparcia, żeby psychicznie przejść przez, no, te stosunki, które tam w tedy panowały. I stosunek wykładowców, nawet mojego bezpośredniego promotora, tak by się wtedy wydawało, to był, no, bardzo zły w stosunku do studentów. (Alina)

Specyficzna jest wypowiedź jednego z uczestników badań, który za sukces rozwojowy uznał swoje wychowanie przez rodziców, jasno stwierdzając, że to jego sukces, a nie rodziców.

(...) *wychowanie moich wspaniałych rodziców. Oszczędność, dyscyplina, wszystko, co najlepsze, mogę powiedzieć, wszystko co najlepsze. To mój sukces, dlatego że mnie wychowano w tym duchu.* (Zygmunt)

W relacjach seniorów pojawiał się wątek samodzielnego uczenia się, podejmowania nowych wyzwań i pokonywania przeszkód związanych z realizacją obranego celu. Dostrzec można w takim postępowaniu determinację i wiele wysiłku, poświęcenia, uporu. Osiągnięte cele upoważniają jednocześnie do poczucia satysfakcji, wzmacniają też samoocenę. Sukcesem więc nazwane zostały drobne osiągnięcia artystyczne, uczenie się języka obcego czy jazdy na nartach w dorosłości.

No i ja wtedy sobie nakupowałam tych książek, trochę je tam przejrzałam przed tym kupnem, no i to były właśnie niemieckie, angielskie. I sobie pomyślałam, że ja się nauczę. No i przeczytałam, przetłumaczyłam sobie książkę Piąte dziecko *i tyle ile mogłam, prawie że nie znając niemieckiego. Okazało się, że stwierdziłam, że to jest wspaniała książka. A potem się okazało, że ta autorka dostała Nobla. Czyli dobrze trafiłam. I wydano w Polsce już tą książkę, którą mam i inne po polsku, więc je czytam,* Das fünfte Kind *po niemiecku i* Piąte dziecko *po polsku. Jeden akapit taki, jeden taki. Dwie książki trzymam.* (Izabela)

A poza tym to myślę, że to... że też może, że ukończyłam studia, że mi się to udało, już jako dorosła osoba, że się odważyłam i się udało. (Katarzyna)

(...) *jak pisałam wspomnienia moje z lat okupacji czy, powiedzmy, teraz powojenne, jak doszłam... moja droga do zawodu – w takim konkursie brałam udział, to uważam, że swojego życia nie straciłam, bo pochodzę z rodziny wiejskiej, biednej i, powiedzmy, było nas siedmioro rodzeństwa, ja jestem najstarsza z tego rodzeństwa i ja najwięcej w życiu osiągnęłam, kto by przypuszczał,*

że, powiedzmy, ja będę wizytatorem w takim wielkim mieście jak w Krakowie, prawda? To było nie do pomyślenia, ale doszłam własną pracą i że jestem uparta, to wszyscy wiedzą, i że ja jak wytknę sobie jakiś cel, to uparcie do tego celu dążę. (Ewa)

Odkrywanie swoich talentów i ich rozwijanie pojawia się również jako sukces życiowy. Są to osiągnięcia artystyczne, takie jak poezja, pisarstwo czy malowanie, które dają radość tworzenia, a także sposobność pochwalenia się swoimi talentami. Jest to działalność artystyczna, która została reaktywowana w starości bądź też jest dopiero odkrywana, a czas na emeryturze pozwala się nią cieszyć i doskonalić.

Sukcesem... no, nie wiem. Nie wiem, czy to jest sukces, ale jednak zostałam wyróżniona. No, na przykład po kursie plastycznym miałam obraz powieszony w muzeum w Przemyślu. Po kursie właściwie nie... kursie... to był konkurs w Kutnie. Też mój obraz zawisł w muzeum na Paderewskiego. (Izabela)

Druga grupa skrajnie oceniających swoje życie postrzega je raczej w kategoriach niepowodzeń, to one dominują na przestrzeni dorosłego życia. Wśród wypowiedzi pojawiła się jedna określająca nawet całe życie za porażkę. Na podstawie innych wypowiedzi rozmówczyni trudno dokonać tak jednoznacznej oceny jej życia, można nawet dostrzec przesadną surowość w samoocenie.

Nieudane od początku do końca (śmiech), mówię, że moje życie jest nieudane od początku do końca (śmiech). Może się to z boku wydawać inaczej, ale tak ja to oceniam. (Cecylia)

Życie rodzinne człowieka stanowi ważną sferę codziennej aktywności, a jak wcześniej wykazano, także realizacji własnych potrzeb i odnoszenia sukcesów życiowych. Jednocześnie rodzina, stwarzając możliwości osiągania satysfakcji, okazuje się środowiskiem generującym życiowe porażki. Głównie niepowodzeniem okazują się osiągnięcia, relacje, postawy małżonków, dzieci, a także innych członków rodziny, ale to małżonkowie w opiniach narratorek i jednego z panów (dla którego z kolei drugie małżeństwo okazało się życiowym sukcesem) stają się największym rozczarowaniem życiowym. Narratorki podkreślają, że poczuły ulgę, wyzwolenie, gdy partnera już nie było. Jedne rozstrzygały sprawy samodzielnie – żądając rozwodu, inne doczekały śmierci współmałżonka. Przyczyn porażek małżeńskich kobiety doszukiwały się głównie u swoich partnerów i chodziło o zdrady, przemoc psychiczną, ale także trudne charaktery partnerów. Jednej z badanych trudno

było zaakceptować śmierć męża i największym zarzutem wobec niego jest właśnie jego odejście i pozostawienie jej samej.

(...) *dla mnie największym takim kataklizmem to była śmierć mojego męża, bo czułam się* (...)*, jakby tak współwinna, następnie wyrolowana* (...)*, czyli pokrzywdzona przez los, no w ogóle... tak to był mój największy wstrząs życiowy. Największe właśnie cierpienie to jest związane z odejściem mojego męża.* (Honorata)

(...) *ponieważ miałam również kobietę, która wróży. I ona mi tak dokładnie mówiła, co mój mąż robi, a ja dokładnie odgadywałam, gdzie i co jest. No to już nie jest, prawda, dobre. Czasami lepiej nie wiedzieć. A jeżeli to trwa długo, przez dziesiątki lat, to... no, to jest udręka, partner życiowy taki. Było to dla mnie nie do zniesienia i musiałam coś z tym zrobić, albo sobie łeb uciąć, albo trafić do psychiatrycznego szpitala. Wybrałam. Zdjęłam obrączkę, położyłam, powiedziałam: „uważam małżeństwo za zakończone", i wtedy uzyskałam luz. Bo coś trzeba z tym zrobić, jeżeli bardzo doskwiera, prawda? Odcisk się usuwa. Ja w sposób psychiczny ten odcisk i przez zaakcentowanie przedmiotem usunęłam.* (Izabela)

No, ja wiem, jak ja żyłem, ja wiem, jaki ja byłem i co ja miałem. Pierwsza żona to było... każde z nas szło w swoją stronę, po prostu zdrada goniła zdradę, ja ją, ona mnie. No fakt, że jak każdy facet dowiedziałem się na końcu, że mam tak potężne rogi, jak każdy zdradzony facet. No, ale ja też nie byłem jej dłużny, też przyprawiałem jej rogi, i to nie było małżeństwo zupełnie, także... ale to była (...) *prymitywna, prymitywna kobieta. Nie mamy teraz absolutnie żadnego, zero kontaktu, nawet córka z nią... córka do... mówi moja mama, moi starzy, moja mama. Pytają ją nawet, dlaczego twoja matka jest czarna, a ty blondynka, a to różne są genetyczne przypadki. Kiedy rozwodziliśmy się córka miała wtedy, tak to był taki... dwanaście, trzynaście lat to było... Te rozmowy z tymi psychologami, z tymi biegłymi jednoznacznie... opinia tych psychologów była miażdżąca dla niej... Córka nienawidzi żony, nienawidzi za zmarnowane dzieciństwo, za śmierć starszej siostry obwinia i bardzo dobry kontakt ma z konkubiną* (...) *no, Zofia była, jest nauczycielką, ma podejście do tych zbuntowanych nastolatek. Córka ma bardzo dobry kontakt z ojcem i jego konkubiną i decyzja biegłych była taka, żeby córkę pozostawić z ojcem. Z czego moja była żona wcale się nie zmartwiła i oddała. No, sąd mi przyznał opiekę, moja była żona płaciła mi alimenty* (...)*. W tej chwili moja była, ex nie wie, gdzie córka mieszka, czy ma wnuki, czy ile, czy jak... Zero, zero, żadnych kontaktów ani między nami.* (Zbigniew)

Ale wtedy jeszcze byłam zajęta swoją, no, tam, chorobą mojej mamy, prawda. Dopiero, śmierć ojca nastąpiła wcześniej, kiedy ja miałam lat czterdzieści, to wszystko się jakoś tam nakładało. No i kłopoty z Tomusiem, prawda, to też.

To, że mi się nie udało to moje pożycie małżeńskie, jako że ta choroba bardzo szybko zabrała mi tego partnera i później, że wybrała mnie… (Zofia)

Inne kobiety, choć uznają swoje małżeństwo za porażkę, trwają w nim, odrzucając możliwość radykalnej zmiany i przyjmując, że tak musi pozostać. Należy przetrwać pomimo wyrzeczeń i trudów, ratować długotrwałe relacje, wspólnie przeżyte lata.

O, a czasami się też śmieję, że mój mąż to też moja życiowa porażka, bo co… różnie bywało, ale człowiek oko nie raz i nie dwa przymknął, no i dobrze zrobił, bo co… jednak dotrwaliśmy do prawie pięćdziesięciu lat, no w przyszłym roku, nie… za dwa lata będzie pięćdziesiąt, i nie jest źle teraz, razem zawsze łatwiej, no tak myślę. (Katarzyna)

Faktem jest, że odżyłam dopiero, kiedy zostałam wdową, bo mąż był pesymistą i nie mogłam go przekonać, że wszystko idzie w dobrym kierunku, że ciągle było coś nie tak, coś się cięgle nie podobało. I być może, gdybym w tej chwili była, to by się nie utrzymało to małżeństwo. Ale te ileś lat temu troszeczkę były inne obyczaje. Rozwody, nie było tak – „dzisiaj się pobieramy, jutro się rozwodzimy". Jakoś tak, no trzeba było wychować dzieci. Jak już wychowaliśmy dzieci i dzieci wyszły z domu, to akurat mąż mi też zmarł. (Lidia)

Pozostali członkowie rodziny okazali się również źródłem trosk do tego stopnia, że narratorzy uznali życie za porażkę. Relacje z własnymi dziećmi i ich rodzinami dają wiele radości zaliczanych do sukcesów życiowych, ale relacje z członkami rodziny to potencjalna płaszczyzna konfliktów. Nie sprawdzają się oni w swoich rolach, przynajmniej w taki sposób, jak by tego oczekiwali seniorzy.

Miałam taki czas, kiedy synowa zabroniła mi kontaktów z moim wnuczkiem, on był maleńkim dzieckiem i ja codziennie pisałam do niego listy i te listy dam mu, jak skończy osiemnaście lat, to chyba było osiem miesięcy, jak myśmy się nie widzieli. Mój syn był wtedy za słaby, aby walnąć pięścią w stół, bo był wychowywany przeze mnie. A teraz jest fajnym takim męskim mężczyzną, naprawdę też włożył bardzo dużo pracy. (Bernadeta)

(…) bo są problemy, a przeważnie są problemy z dziećmi, bo chcielibyśmy, żeby były, róbcie, co chcecie, róbcie, co uważacie, ale pewne zasady, które żeśmy wam wpoili. A nie, hulaj dusza, diabła nie ma. (Danuta)

Rodzina w hierarchii wartości, szczególnie u osób starszych, sytuuje się bardzo wysoko (Zych 1999; Bugajska 2012), oznacza to jed-

nocześnie, że ewentualne porażki ponoszone w relacjach z rodziną przeżywane są wyjątkowo silnie. Jedna z narratorek za porażkę uznaje wychowanie adoptowanego syna, który stale przysparzał jej kłopotów, a swoje życie zmarnował, spędzając je po części w więzieniu. Jednakże winą prócz własnej nieudolności wychowawczej obarcza także los, bo to on sprawił, że wybrała takie dziecko, co skończyło się porażką:

Wybierałam sobie dzieci wcześniej, ale ktoś je zawsze tam zabierał, czyli to nie była, ale tu wreszcie dostałam to dziecko i niestety nie wyszło. (Zofia)

Jestem tu przy tej ostatniej właśnie jego znajomości, właśnie taka zawiedziona, że... Byłam na wycieczce jakiejś, byliśmy z mężem, no żeby nie dzielić, bo na początku, to przez chyba może dziewięć, dziesięć miesięcy w ogóle się prawie, no pokazywał się w domu, ale cały czas mieszkali razem u niej. Natomiast teraz... i przyjechaliśmy z wycieczki, zrobiłam jakiś taki wspólny prezent, zawiązałam, żeby nie dzielić, że to dla niego, bo mogłoby być nierówno, a to były raczej takie wiktuały spożywcze czy tam kosmetyczno-spożywcze, więc jeden duży wór przewiązany wstążką, no ale, no tak, nie ma takiego, takiego odzewu właśnie. I on to czuje, on to widzi, i to bym powiedziała, że mi się nie podoba. Natomiast wszelkie takie sygnały od syna, żalenie się, że to się u dziewczyny nie podoba, tamto się nie podoba i ja jestem tym obarczona, to mimo że to mi się u niego nie podoba, to myślę sobie, gdzie ja popełniłam błąd, że on jest aż tak silnie związany, aż za bardzo, że taki mało konkretny, męski. (Irena)

Ale to jest, no, to jest wartość moim zdaniem. No, wychowałam mojego wnuka, wydawało mi się, że dobrze, bo gdzieś od drugiego do siódmego roku życia ja się nim cały czas zajmowałam, codziennie. Ale się okazuje, że geny, czy ja nie wiem co, są silniejsze niż wychowanie, i się naprawdę popsuł. (Zofia)

Z wypowiedzi narratorów wynika, że uczenie się miało istotne znaczenie w ich życiu. Stało się więc także sposobnością nie tylko do spektakularnych sukcesów, ale i do życiowych porażek. Wymieniali oni zły wybór studiów czy niedokończenie jakiegoś etapu edukacyjnego jako niepowodzenie życiowe.

Tak. Od pierwszych, podstawowych wyborów. Nieudane, bo nie powinnam pójść na politechnikę, bo to wcale nie była moja bajka i tak dalej, no. A z tym się wiąże cały szereg konsekwencji. Jeżelibym poszła na politechnikę, bo były takie możliwości, bo mnie interesowała właściwie nie tyle politechnika, co pewien dział. Ale jak ja poszłam na studia, to akurat budownictwa nie było na studiach dziennych, to budownictwo uruchomiono rok później. I jak się zastanawiałam, czy się przenieść, czy nie i tego żałuję, że się nie przeniosłam, bo budownictwo

mnie akurat interesowało. Do dzisiaj mnie interesuje. A byłam na włókiennictwie, które mnie w ogóle nie interesowało, ale jakoś, no, głupia byłam. Miałam niecałe siedemnaście lat, jak skończyłam maturę, no to jakie decyzje się podejmuje w tym wieku na całe życie, no. Takie, jakie się podjęło, no. (Cecylia)

Wątpliwości natury etycznej wśród seniorów wzbudzają niedokończone sprawy, niedomówienia, a także brak wybaczenia drugiej osobie. Wyraźnie odleglejsza perspektywa wydarzeń sprzed lat nadała inny wymiar sprawom i postępowaniu w przeszłości, czego narratorzy są świadomi.

Ja się zbliżam do tego, ja wiem, że ja nie mam nikogo, kto by się ze mną mógł w jakiś tam sposób żegnać czy coś mi powiedzieć, ale ja byłam przy ojcu w szpitalu i ja mu nie powiedziałam tego, co, prawda, powinnam powiedzieć, że mu to czy tamto wybaczam, bo nie było tak między nami, jak należy, ale nie powiedziałam tego. (Zofia)

Dla jednej z rozmówczyń zaniedbania opieki nad bliskimi są porażką, z którą nie może sobie poradzić. W jej życiu ojciec i siostra potrzebowali wsparcia, którego się nie doczekali, w zamian otrzymali, zdaniem narratorki, powierzchowną pomoc i brak poświęcenia, zaangażowania. I jest to pewien ciężar, do którego przyznaje się, a z którym nie może sobie poradzić.

Tak jak sobie myślę, to porażką było dla mnie i jest nadal to, że niedostatecznie zajęłam się moim chorym ojcem przed śmiercią i to we mnie siedzi, że w momencie jak... to znaczy byłam z nim u lekarza, jeździłam, ale ostatni raz kiedy tam powinnam pojechać, to nie pojechałam, a nie pojechałam, bo mi się nie chciało po prostu, a ojciec sobie umarł. Jest to dla mnie wielka porażka, bo uważam, że powinnam, no jak zawsze jeździłam, a z lenistwa... On tam czekał na mnie, wyglądał, a mnie... ach, to pojadę na następny dzień, no niestety już nie zdążyłam, i to we mnie bardzo siedzi. Ojciec miał sześćdziesiąt dwa lata, zmarł wcześnie, to był siedemdziesiąty pierwszy, siedemdziesiąty trzeci rok, więc dawno temu, ale pamiętam. No, podobnie trochę z moją siostrą. Ona była dużo starsza ode mnie i niestety była alkoholiczką, to znaczy była uzależniona i straszne życie sobie zgotowała. W ogóle była taka, jak to mówią mało bystra, to znaczy trochę upośledzona i tak wciągnęła się w tą wódkę. Pomagałam jej trochę, dziecko miała, synka, jakieś jedzenie, czy zabawki... ale myślę czasami, że trzeba było może jeszcze coś, jakoś inaczej, czy jak... no i umarła przedwcześnie. Po prostu się zapiła, jak to się mówi. To też porażka, bo bardzo związane nigdy nie byłyśmy, ja byłam ta lepsza, ona zawsze gorsza, no ale... siostra przecież. (Katarzyna)

Nieczęsto się jednak zdarza, by porażek rodzinnych upatrywać we własnym postępowaniu. Takie refleksje pojawiają się wśród matek, które poddają w wątpliwość swoje metody wychowawcze, upatrując w nich późniejszych kłopotów.

Nie wiem, czy to nazwać porażką. To, że syn tak długo się nie żeni. Kiedyś mi powiedział, nawet nie raz mi powiedział, że on by chciał żonę mieć taką, jaka jest jego matka. Ale to i to ja przyjęłam w kategorii porażki (...). Bo to nie może być tak, że syn naśladuje, że wzorce tak silne są, że on chce matkę, żonę mieć podobną do matki, bo to może być katastrofa. Każdy jest z nas inny i ja to mu starałam się wytłumaczyć. Poza tym troszkę za mało wymaga od siebie. Wcale nie znaczy to, że my mamy idealne stosunki, bo ja wiem, że on mnie bardzo kocha i ja go też, ale nie zawsze, (...), czasami i głos podniesiony jest i dużo nam się tam nie podoba, zrób to czy zrób tamto i nie zrobiłeś, i to nie tak. I on jest bardzo otwarty, ale za bardzo. I nie wiem, czy ja go tak nie otworzyłam. (Irena)

Miałam taki okres, że nie mogłam powstrzymywać płaczu, takiego histerycznego. No, zaczęłam płakać, czy to był pogrzeb osoby mi bliskiej, czy niebliskiej, ale ja nie mogłam powstrzymać, prawda, tych łez. A teraz mam w stosunku do siebie takie pretensje, że nie umiałam się, o, należycie zachować, że te moje wszystkie pożegnania z tymi moimi najbliższymi osobami wypadły nie tak, jak należy. I ze wszystkimi, z całą moją rodziną. O, to stanowi do tej pory dla mnie właśnie, ten, no taka zadra we mnie tkwi, bo cały czas o tym myślę. (Zofia)

Poważnym niepowodzeniem, do którego przyznaje się jeden z rozmówców, jest alkoholizm. Z całego wywiadu wynika, że w tym momencie osoba ta jest niepijąca, nawet unika towarzystwa, w którym nadużywa się alkoholu, teraz prowadzi bardzo zdrowy tryb życia, ale mężczyzna ten jest świadomy swoich ułomności z przeszłości i jest bardzo krytyczny wobec siebie. Trudno jest mu zaakceptować swoją postawę z przeszłości.

No, powiedzmy, jak się jechało i tak dalej, była okazja, jeszcze jak człowiek startował w pracy zawodowej, to na przykład pewna grupa była nieznana tych ludzi zupełnie i on się wydostał poza sferę rodzinną czy coś podobnego, to dla niego była najlepsza okazja, tak mocno, a dla mnie to był problem niesamowity, potworny. Miałem tego co niemiara. To, to były moje takie wpadki, że ja wtedy nie miałem dobrego rozeznania, ale to jest tak jak praktykujący, powiedzmy, nowy adept, powiedzmy. (Zygmunt)

Wśród porażek pojawiają się jeszcze brak umiejętności prowadzenia samochodu pomimo zdobycia prawa jazdy czy niezdecydowanie

w sprawie emigracji, nieukończenie studiów i przerwanie studiów doktoranckich.

Można także zauważyć, że pewne wydarzenia ocenione przez seniorów jako sukcesy, okupione zostały doświadczeniami, które we wcześniejszej fazie życia pojawiały się jako porażki. Za swoją niezłomną postawę wobec ideałów jeden z narratorów zapłacił brakiem awansów, teraz jest dumny, że nie dał się złamać, choć też po części żałuje swoich decyzji. Inny przykład odnosi się do alkoholizmu, od którego narrator się uwolnił, a jednak wcześniej niszczyło to jego związek czy umiejętność dobierania sobie współpracowników. Abstynencja natomiast zaowocowała później sukcesami zawodowymi.

> *No, to są takie te rzeczy, tak, że nie poszedłem na tą szkołę, że nie wstąpiłem do partii, że nie poszedłem na tą szkołę oficerską i później przy rozwodzie z żoną i przy podziale majątku znów machnąłem ręką na to wszystko. To uważam, że niezbyt... Dziś tego żałuję, bo gdybym wstąpił do partii, poszedłbym... byłbym oficerem, wiadomo, inna pensja, inny prestiż, inne stanowisko. Dzisiaj bym, jak to się mówi, stał nie o szczebelek, a o dwa wyżej, to zaliczam...* (Zbigniew)

Wartości materialne są przez rozmówców wskazywane jako niezbędne do godnego funkcjonowania na przestrzeni całego życia. W wypowiedziach pojawiają się głosy o potrzebie osiągnięcia pewnego poziomu życia, związanego ze statusem ekonomicznym, by można było mówić o zadowoleniu ze swojej egzystencji (por. Halicka 2004). I nie chodzi tylko o wartości materialne, o wielkie bogactwa. Pieniądze są potrzebne, by zaspokajać bieżące potrzeby, w większości niewygórowane. Seniorzy, wspominając swoje zaspokojone potrzeby, wymieniają przede wszystkim podróże i dbałość o własne zdrowie. Sytuacja finansowa stawała się jednak często źródłem rozterek, a dokonywane wybory były okupione wątpliwościami.

> *Nie miałam naczyń, o, ja te naczynia kupuję i wydaję na nie mnóstwo pieniędzy, i tak mówię, jaka ja jestem, no, tak sobie mówię, głupia. Chociaż nie powinnam, prawda, ale do siebie. Tyle pieniędzy, ile już wydałam, to przecież mogłabym sobie to czy tamto kupić. Mogłabym pojechać za granicę i coś zobaczyć, mogłabym zadbać o te zęby o wiele wcześniej, mogłabym może podleczyć się, jeżdżąc do sanatoriów czy w jakiś tam inny sposób.* (Zofia)

Można także dostrzec pewną formę deprywacji potrzeb, minimalizowania swoich oczekiwań wobec dóbr materialnych czy dostosowania oczekiwań do możliwości:

Materialnych sukcesów żadnych specjalnych nie osiągnąłem, właściwie, to zawsze miałem to, co chciałem. Może nie w sensie, że tak powiem jakości, czy też... Ale no, to myślę na przykład, że zamiast na przykład jakiegoś super samochodu, to się jeździło jakimś, prawda, innym... (Wiesław)

Zdrowie jako porażka życiowa pojawia się sygnalnie, w dodatku w wypowiedzi osób, które nie prowadziły zdrowego trybu życia w dorosłości. Można więc założyć, że choć zdrowie jest jedną z najistotniejszych wartości w życiu osób starszych, to narratorzy nie przypisują sobie udziału w aktualnie negatywnych aspektach swojego zdrowia. Poza tym rozmówcy cieszyli się generalnie dobrym zdrowiem i nie mieli poważnych podstaw, by narzekać na sytuację zdrowotną.

Zdarzało się, że w swoich wywiadach utożsamiali porażki życiowe z wydarzeniami, sytuacjami, na które w żaden sposób nie mogli oddziaływać bądź to oddziaływanie mogło być bardzo niewiele znaczące. Chodzi przede wszystkim właśnie o stan zdrowia, ale także wybór dziecka do adopcji czy sprzeciw wobec ówczesnej władzy.

(...) *materialnie, tak jak mówię, nie jestem zbyt zadowolony, bo przez swoją hardość straciłem, chociaż zachowałem twarz i honor, ale tak jak mówię, nie żałuję, nie żałuję tego, bo masę było takich koniunkturalistów, gdzie jak wiatr zawiał tak... jak do partii, nie ma sprawy, wstępujemy. Potem w osiemdziesiątym pierwszym roku rzucamy legitymację, nie ma sprawy on rzuca. U mnie było jedno nie i koniec.* (Zbigniew)

Porażki... no, największe to te tragedie, to były moje porażki, na pewno tragedie. Porażki w pracy zawodowej, które mnie doprowadziły do takiego, do choroby nadtętniczej, prawda? Bo jestem nadciśnieniowcem, to na pewno pewnego rodzaju porażki. (Zbigniew)

Przyznanie się do porażki, do której się przyczyniło w znaczący sposób, implikuje dalsze konsekwencje – próbę naprawienia tego, co zostało zniszczone, a gdy nie jest to już możliwe próbę otrzymania wybaczenia i pogodzenia się z niemożnością zmian.

Natomiast to, że on mi się tak spowiada, jest dla mnie takim dużym obarczeniem, że... Ale to znowu tak, moja koleżanka, właśnie ta, o której wspominałam i o tych środowych obiadkach i nauce, ona ma z kolei dwoje dzieci za granicą i oni już nie wrócą i ona zastała pozbawiona dzieci w kraju. Ma z doskoku i ona mówi: „Wiesz co, ale ja bym tak chciała, żeby te moje dzieci mi jeszcze tak troszeczkę poopowiadały i żeby tak dzieci...". Ja mówię: „Słuchaj, niech cię Bóg broni". Jak, dziecko musi żyć swoim życiem. Musi być jakiś taki dystans. Ja to doskonale wiem i rozumiem. (Irena)

3.5. *Wiem, że trzeba uciekać od tego, nie rozpamiętywać tego* – o strategiach bilansowania w starości

Koncentracja na teraźniejszości i przeszłości dominuje w starości, nie oznacza to jednak braku angażowania się w konstruowanie przyszłości (Bugajska, Timoszyk-Tomczak 2014). Spojrzenie w przyszłość musi uwzględniać skróconą perspektywę czasową i taka postawa sprawia, że bilans życia w tym okresie przyjmuje formę ostatecznego podsumowania, rozliczenia się z przeszłością, z ograniczonym działaniem przyszłościowym. To szczególnie w starości należy upatrywać wyjątkowej formy bilansowania, która ma charakter podsumowania całego życia, a nie tylko kolejnego jego etapu. Bilansowanie można postrzegać więc jako istotne zadanie przyczyniające się do osiągania dojrzałości w starości i jednocześnie przygotowania się do śmierci (por. Erikson 1963; Butler 1963; Komeński 1973; Zych 2013; Fabiś 2011a).

Niektórzy badacze negują jednak zasadność podejmowania przeglądu życia w starości, poddając pod wątpliwość istnienie jakichkolwiek korzyści wynikających z takich czynności. Podważa się także wyjątkową predyspozycję do wspomnień, przypisywaną szczególnie osobom starszym (Bee 2004). Podobnego zdania są narratorzy, którzy zdecydowanie nie widzą potrzeby bilansowania, nie wydają się też mieć jakichś wyjątkowych zdolności, mogących wspomagać refleksyjność.

Pani Bernadeta, koncentrując się na własnym rozwoju u progu starości, zaczyna unikać sytuacji skłaniających do refleksji, co kiedyś stanowiło naturalny element jej życia. Teraz jest skoncentrowana na obecnej chwili, unika w ogóle konfrontacji z przeszłością.

> *Nie, przyznam się szczerze, że kiedyś namiętnie biegałam na cmentarz, znaczy to z mamą. Wszystkie warszawskie cmentarze znałyśmy i ja też znajomych, którzy przyjeżdżali do Warszawy, też prowadzałam, bo uważałam, że cmentarze na Ogrodowej mają swój klimat i swoją historię, zawsze coś tam przeczytałam, żeby móc opowiedzieć. Teraz przyznam się szczerze, że idę z obowiązku na moje groby, bo jak patrzę na tabliczki, to sobie myślę, że już mam bliżej niż dalej. Robię to, co swoje, wychodzę i jak gdyby nie mam już żadnych refleksji.* (Bernadeta)

Konfrontacja z przeszłością wiąże się z ogromnym zaangażowaniem emocjonalnym, wymaga krytycznego spojrzenia na siebie z przeszłości i dokonania oceny swojego postępowania bądź zaniechań przez pryzmat znanych już konsekwencji podjętych decyzji. Jest ona niewątpliwie trudnym zadaniem, do którego narratorzy z reguły

podchodzili bardzo niechętnie. Podczas wywiadu dało się dostrzec pewien dyskomfort wśród części badanych podczas podnoszenia kwestii bilansowania własnego życia. Samo podejście do retrospektywnego przeglądu przybierało dwie formy. Pierwszą z nich jest odważne konstruktywne zmierzenie się z własną biografią i dostrzeganie potrzeby dokonywania czynności zmierzających do podsumowania życia, uwzględniając szeroką perspektywę przeszłościową. Druga – częściej występująca forma, polegała na takim działaniu, by w konsekwencji nie doprowadzić do poważnego przeglądu życia. Unikanie bilansowania odbywało się poprzez umniejszanie jego wartości, trywializowanie, niepoważne traktowanie bądź przesuwanie w czasie, czy nawet wypieranie. Swoistą formą unikania rzetelnego bilansowania jest przenoszenie przedmiotu oceny sytuacji z faktycznie istotnych na mniej ważne. Seniorzy mają po prostu wątpliwości, czy są jakiekolwiek korzyści zagłębiania się w to, co już minęło, bo rozsądniejsze wydaje się w tej krótkiej perspektywie przyszłościowej żyć dniem dzisiejszym.

Najważniejszymi kryteriami w bilansowaniu własnego życia są: posiadane aspiracje, opinie i osiągnięcia innych ludzi, własna przeszłość, oczekiwania i poczucie tego, na co się zasługuje (Michalos 1985, za: Steuden 2012). Jednak warto także zwrócić uwagę na szeroki aspekt społeczny bilansowania. Podstawą ocen będzie więc skuteczność osiągania zakładanych celów życiowych, co utożsamiane jest także z odnajdywaniem sensu życia i dążeniem do jego realizacji. Jednakże najbliższe środowisko człowieka starego poprzez wyrażanie swoich opinii i oczekiwań wobec niego wpływa na kształt bilansu, podobnie jak porównywanie się z innymi, co stanowi niezwykle istotny punk odniesienia wskazujący, w jakim stopniu udało się osiągnąć to, co większość ludzi osiąga, a które z nieosiągniętych celów stanowią indywidualną porażkę (por. Fabiś 2017b).

Próbę odpowiedzi na pytanie o warunki spójności kryteriów wyboru i bilansowania podejmuje P. K. Oleś, odnajdując trzy odpowiedzi:

> Pierwsza prowadzi do konkluzji, że jeśli wybory i decyzje życiowo doniosłe podejmowane były na podstawie tych kryteriów wartościowania, jakie zostały opracowane w ramach rozwoju tożsamości osobistej, to bilans nawiązujący do tych samych kryteriów może mieć wiele wspólnego z marzeniem życiowym. Druga możliwość to zjawisko permanentnego bilansu dokonywanego ze znacznym wyprzedzeniem czasowym, to jest z perspektywy przyszłości („co to będzie znaczyło dla mnie u schyłku życia"), a nie w odniesieniu do aktualnie posiadanych kryteriów wartościowania. Wykorzystanie do bilansu myślenia z przyszłości może go znacznie modyfikować i poszerzać (Oleś 2011, s. 275–277).

Trzecią możliwość badacz nazwał bilansem aspektowym, tłumacząc, że można dokonywać bilansów w oparciu o kryteria pragmatyczne. Nie ma wtedy znaczenia sens, lecz skuteczność i sukces.

Kryterium bilansowania mogą być zyski i straty. Na te pierwsze składać się będą posiadane i rozwinięte zdolności, talenty, osiągnięte sukcesy i ważne osiągnięcia, a także zrealizowane cele życiowe na poszczególnych etapach życia oraz udane związki i relacje z innymi. Straty wynikają z niepowodzeń, zdarzeń losowych o negatywnych skutkach, ale są to również porażki i zaniedbania wynikające ze źle podjętych decyzji, niespełnione pragnienia i dążenia oraz niechciane zmiany. Druga forma bilansowania opiera się na wartościach. Realizacja ideałów i przyjętych wartości w poprzednich etapach życia stanowi punkt wyjścia do retrospektywnego przeglądu życia. Jeszcze innym kryterium bilansowania jest perspektywa drugiej osoby. Ocenie podlegać będą działania na rzecz drugiego człowieka. Kolejnym punktem wyjścia w wartościowaniu swojego życia jest pozostawienie po sobie czegoś znaczącego. Perspektywą oceny własnego życia mogą w końcu być działania na rzecz reprezentowanej kultury i bliskie społecznym wartościom. Podstawą trzeciej opcji jest odwołanie się do możliwości, które człowiek posiadał. Sukcesy i porażki są więc rozpatrywane przez pryzmat ograniczeń i szans, ich wykorzystania i radzenia sobie z nimi, ich przyczynku do finalnego efektu. Za kryterium bilansowania przyjmowane będą posiadane zdolności, utracone i wykorzystane szanse, osiągnięcia. Punktem odniesienia mogą być konkretne grupy czynników, warunki życia, środowisko rodzinne, a także stan zdrowia, które dawać będą pewne szanse i ograniczenia w realizacji celów życiowych. Ostatnim elementem mogącym przyczynić się do oceny dokonań życiowych z perspektywy możliwości jest mądrość i doświadczenie, które umożliwiają konfrontowanie się z dawnymi sytuacjami. Człowiek wtedy dzięki aktywności metapoznawczej rozważa możliwe scenariusze rozwoju wydarzeń z przeszłości i ich ewentualne konsekwencje, wartościując przy tym podjęte decyzje (Oleś 2011).

Podczas konfrontowania się uczestników badań z własną przeszłością wyróżnić można było kilka strategii bilansowania, które w pewnym stopniu odpowiadają zaproponowanym wyżej kryteriom, choć spektrum technik wydaje się szersze.

Ujmowanie znaczenia bilansowi to próba odebrania statusu konieczności podejmowania retrospektywnego przeglądu życia w starości, ze względu na małą użyteczność takiej czynności. To przekonanie o nieistotności staje się usprawiedliwieniem dla ignorowania bilansu życiowego. Samo pojęcie bilans wydaje się wzbudzać niechęć, gdyż kojarzone jest z powagą, dramaturgią i ważnością. Narratorzy nie do-

strzegają też w sobie odpowiednich umiejętności oceny własnego życia, ale przede wszystkim nie widzą sensu takiego działania. Nic ono nie wniesie, bo nie wiele da się naprawić, zmienić. Nawet jeśli jest na to czas, to ciągle dzieje się coś nowego i lepiej skoncentrować się na dniu dzisiejszym, zająć się „tu i teraz".

To nie bilans, tylko po prostu odczuwam życie, czy, czy po prostu moja wiedza o życiu jest taka, że wynika z tych, z tych źródeł i później ja chcę w jakimś stopniu to podgarnąć, prawda? Podgarniam ludzi, ich zachowanie, prawda, podgarniam politykę, jakieś ustalenia i (...) *to wałkuję, prawda?* (Honorata)

Nie ma co tu przemyśliwać, a poza tym, po co to wracać? Lepiej chyba żyć dniem dzisiejszym. Ja tak uważam. (Katarzyna)

(...) *ciągle się coś nowego dzieje. Po co bilansować? No i co z tego, że opracowaliśmy z moim szefem piękną technologię, opatentowaliśmy ją, jeżeli potem powiedzieli: „Pff, my tu rządzimy, to nie wejdzie". No i koniec. Następne opracowaliśmy, zostało opatentowane. „O nie, to nie może być, bo żeby to opracowała klinika jakaś, to by było, a to ci pracownicy z jakiegoś ośrodka badawczego opracowali. Lepiej niech ludzie umierają po operacjach, po co im dawać kroplówki, żeby ich podtrzymać przy życiu".* (Lidia)

No, w ogóle zastanawianie się nad tym, co było i że mogłoby być inaczej, to jest kompletnie jałowe. To przecież trzeba żyć tym, co jest dzisiaj i w tym momencie. (Zofia)

Wypieranie i unikanie to próba całkowitego ignorowania czynności bilansowania, omijania sytuacji, które mogą do tego prowadzić, to postawienie sobie samemu zakazu zaangażowania się w czynności oceniania własnego życia. Mimo takiego podejścia nie jest możliwe całkowite uniknięcie bilansu, choć część narratorów twierdzi jednak, że udaje im się zupełnie unikać tej czynności, ale może jest to tylko niechęć do rozmowy o tych sytuacjach. Przekonują, że im się takie sytuacje nie zdarzają, nie mają czasu rozmyślać, a nawet jeśli się pojawiają niepokojące myśli, to jedną z wykorzystywanych strategii jest wypieranie tych myśli. Możliwe jest też odkładanie tej czynności na przyszłość. Jedna z narratorek zasugerowała nawet, że dopiero na łożu śmierci uzasadniona jest głębsza refleksja nad własnym życiem. Lepiej nie myśleć, nie bilansować, gdyż to wiąże się także z depresją, niepotrzebnymi dywagacjami, bolesnymi wspomnieniami. Taką postawę reprezentują te osoby spośród narratorów, które są szczególnie czynne w wielu obszarach, upatrujące w aktywnościach swojej jakości

życia, przy jednoczesnym braku akceptacji swojego wieku, gdyż to aktywność jest właśnie próbą ucieczki od starości.

> *Nieraz popadam w taką... nieraz jest... Staram się, staram się, jak mogę odganiać te myśli, bo wiem, że nie wolno w tym się babrać, w tym przeszłym... wiem, że nie wolno, wiem, że trzeba uciekać od tego, nie rozpamiętywać tego.* (Zbigniew)

> *Nie, po co?* (...) *no, ja nie jestem jakimś takim poszukiwaczem i... raczej nie. Raczej nie. Gdyby się można było cofnąć do przeszłości, to pewnie tak, ale że to jest niemożliwe, to ja w ogóle o tym nie myślę, i idźmy dalej.* (Honorata)

> *Nie jestem człowiekiem sukcesów, ale porażek jakoś... staram się nie pamiętać o tych sprawach. Po prostu odsuwam to od siebie, bo nie wszystko się człowiekowi udaje.* (Kazimierz)

U części narratorów przyjętym mechanizmem jest odkładanie na przyszłość retrospektywnego przeglądu życia. Jednakże zaskakującą formą przesunięcia w czasie bilansowania, pojawiającą się u jednego z narratorów, jest zakwalifikowanie go do przeszłości. Uczynił to już, wiec więcej nie musi – nic się nie zmienia, nie ma sensu powtarzać tej czynności. Ponowne zaangażowanie się w ocenę własnego życia w tym przypadku stanowi zagrożenie dla spokoju, pewnej ciągłości w trudzie budowanego ładu. Jest niepotrzebną troską, której konsekwencją może być jedynie pogorszenie stanu zdrowia.

> *Ja na szczęście mam ten etap poza sobą. To jest bardzo ważna rzecz, bardzo ważna, bardzo ważna, bo gdybym ja się poddał, powiedzmy, nastrojowi, powiedzmy, pewnych relaksów, czy że, ach, wspomnień, czy coś podobnego i pogłębiałbym, to ja bym wpadł nieopatrznie w taki psychiczny dołek, proszę mi wierzyć, prawda, że ach, jak to było, czy coś podobnego. I wtedy jakoś mnie się tutaj rumian czy coś się bardziej cieplej robi, to się czuje.* (Zbigniew)

Przeniesienie ciężaru bilansowania na mniej istotne sprawy stanowi kolejną formę uniknięcia poważnej i szczerej konfrontacji z przeszłością. Narratorzy w tym przypadku albo nie potrafili odnaleźć w sowim życiu zdarzeń o wyjątkowym znaczeniu, albo była to próba zastąpienia poważnych wydarzeń z przeszłości błahymi, by bilans mógł być łatwiejszy. Świadczyć to może o braku gotowości do oceny własnego życia lub też może sytuacja wywiadu nie pozwoliła na otwarcie się i wyartykułowanie sukcesów i porażek z własnej biografii.

(...) *nie zastanawiam się nad tym jeszcze, natomiast mam wszystko, jak gdyby tak uporządkowane, to znaczy sprawy... no, w takim wieku trzeba mieć to uporządkowane, sprawy spadkowe uregulowane, kto ma dziedziczyć mieszkanie, kto ma się tym wszystkim zająć i tak dalej, to te sprawy wszystko uregulowane, jest odpowiednia teczka z dokumentami, jest przygotowana, dzieci wiedzą, gdzie to jest, wiedzą w razie czego, żeby było, mam również torbę przygotowaną z rzeczami, gdyby był nagły wyjazd, że muszę do szpitala jechać czy coś, to żeby nie szukano, nie tego, ale jest piżama, jest ręcznik, jest wszystko przygotowane.* (Ewa)

W bilansowaniu życia narratorzy często pomagają sobie mechanizmami pozwalającymi im odnaleźć pewne punkty odniesienia do porównywania i wartościowania, którymi mogą być inny człowiek oraz specyficzne uwarunkowania życiowe. Zresztą łączenie tych perspektyw wzajemnie się nie wyklucza.

Porównywanie do innych osób może stać się głównym punktem odniesienia do oceny własnego życia. Są to ludzie z kręgu znajomych, bliscy czy nawet obcy, a najczęściej rówieśnicy. W takim wypadku własne oczekiwania, potrzeby, wartości stanowią jedynie jeden z elementów składowych całego procesu bilansowania. Odniesienie do innych wydaje się jednocześnie mniej skomplikowane, mniej wymagające, oparte na prostych, jasnych do określenia kryteriach porównawczych. Pozwala to w mało zaangażowany sposób i dosyć powierzchownie dokonać komparacji wybranych aspektów życia. W bilansowaniu porównywanie się do innych jest powszechne, co zresztą udowadniają badani. Pojawia się jednak niebezpieczeństwo, że w takim porównaniu bilansujący może także wypaść słabo, więc strategia ta jest wykorzystywana przez narratorów wyłącznie, gdy porównanie działa na korzyść oceniającego.

Ja chyba nie czuję jeszcze takiej potrzeby. Uważam swoje życie za udane. Tak jak mówiłam, praca w porządku była, rodzina też, świata trochę zwiedziłam, byłam w Stanach Zjednoczonych, zwiedziłam prawie całe... no i inne strony świata też trochę. To chyba miałam nawet lepiej niż inni. (Katarzyna)

I na tle moich koleżanek, które mają do dzisiaj zachowanych mężów i też mają po jednym synu, to mój syn jest najlepszy. Najbardziej udany i po prostu ja mogę być z tego zadowolona. (Zofia)

Kasą dysponuję sama, córka mi nie musi pomagać, tak że dobrze mi jest. Ludzie mają gorzej ode mnie. (Matylda)

Odniesienie do kontekstów życiowych, które mogą wyjaśnić specyfikę funkcjonowania w przeszłości i w jakiś sposób podkreślić złożoność ówczesnej sytuacji, jest sposobem na zakotwiczenie wydarzeń w pewnych okolicznościach, które należy uwzględnić, dokonując ich oceny. Dla wielu narratorów tłem do rozważań były warunki życia, w których funkcjonowali. Swoje postępowanie oceniają z uwzględnieniem specyfiki sytuacji, w jakiej się znaleźli. Konteksty te mają wskazać na wyjątkowość i usprawiedliwić pewne niepowodzenia bądź wzmocnić satysfakcję z sukcesów. Dla jednej z narratorek życie w „komunie" uzasadnia monotonię i brak możliwości rozwoju. Niepełnosprawna kobieta natomiast podkreśla swoje sukcesy zawodowe, wskazując jednocześnie na trudności, jakie rodzi jej obecnie niepełnosprawność i trudne dzieciństwo z niepełnosprawnością. Jeszcze inna kobieta przekonuje o braku szczęścia w życiu, opisując szereg niezależnych od niej sytuacji komplikujących jej życie. Jeszcze inne trudy życia to niskie pochodzenie, dysfunkcyjni rodzice czy skomplikowana sytuacja rodzinna, a także konieczność silnego zaangażowania w pracę zawodową. W wypowiedziach narratorów można usłyszeć, że są dumni ze swojego życia i swoich osiągnięć, szczególnie wtedy gdy droga do sukcesu była trudna. Niektórzy podkreślają swój trudny start, wskazują na niedogodności, jakim musieli się przeciwstawić, a były to problemy z rodzicami, którzy nie przygotowali ich do życia, ubóstwo, miejsce zamieszkania, czyli wieś, oddalenie od ośrodków dydaktycznych i przemysłowych, trudne gospodarczo i politycznie czasy wojenne czy powojenne. Wśród trudności, które musieli przełamać, są także bariery kulturowe związane z postrzeganiem ról kobiet w rodzinie czy z rozwijaniem ich kariery zawodowej.

Myślę, że mogłabym w życiu dokonać więcej. Myślę, że mogłabym mieć lepiej, gdybym miała przewodnika duchowego w rodzinie, ale mama miała troje dzieci, musiała pracować, nie było czasu i sił na to. (Izabela)

Tylko że... mam syna, z którego jestem dumna i zadowolona, bo jest bardzo dobrym człowiekiem. No, zaraz, zastanówmy się, no, nie wiem. Na pewno dziecko, na pewno wychowanie dziecka jest... Chciałam mieć dziecko, nie chciałam mieć dwojga, chciałam mieć jedno, chciałam mieć syna i mam syna. Co prawda ciężko było wtedy, ale uważam, że tu mi się udało. (Zofia)

(...) *uważam, że moim wielkim sukcesem było to, że ja dopracowałam się emerytury, jako że tą osobą niepełnosprawną byłam od dzieciństwa, prawda.* (Zofia)

(...) *uważam, że swojego życia nie straciłam, bo pochodzę z rodziny wiejskiej, biednej i, powiedzmy, było nas siedmioro rodzeństwa, ja jestem najstarsza z tego rodzeństwa i ja najwięcej w życiu osiągnęłam* (...). (Ewa)

Trudne warunki życia i sytuacje graniczne nie są tylko usprawiedliwieniem. Podkreślać mogą też korzystne okoliczności, które nie zostały wykorzystane bądź też w jakiś sposób obciążają narratora. Są to najczęściej zaburzone relacje z bliskimi.

Pomagałam jej trochę, dziecko miała, synka, jakieś jedzenie, czy zabawki... ale myślę czasami, że trzeba było może jeszcze coś, jakoś inaczej, czy jak... no i umarła przedwcześnie. Po prostu się zapiła, jak to się mówi. To też porażka, bo bardzo związane nigdy nie byłyśmy, ja byłam ta lepsza, ona zawsze gorsza, no ale... siostra przecież. (Katarzyna)

Szczególnych mechanizmów radzenia sobie ze skutkami przeglądu życia wymaga rozliczenie się z tymi wydarzeniami, które budzą wątpliwości etyczne. Człowiek może wtedy wyszukiwać wiarygodnych wyjaśnień, relatywizować czy nawet okłamywać samego siebie. Znamiennym przykładem są przypadki medyków, farmaceutów czy nawet samozwańczych „lekarzy" z nazistowskich obozów koncentracyjnych, przeprowadzających okrutne eksperymenty na więźniach, którzy po wojnie powrócili do swoich praktyk lekarskich czy na uniwersytety, wiodąc spokojne życie. W skrajnych przypadkach poszukiwali nawet rehabilitacji, jak profesor Otto Bickenbach – pracujący przy doświadczeniach nad gazami trującymi. Skazany został na dożywocie, później na dwadzieścia lat, a w końcu po kilku latach więzienia wyszedł na wolność i w roku 1962 złożył wniosek o rehabilitację przed sądem zawodowym, czując się całkowicie niewinny z powodu uczestnictwa w zagładzie. Po jednodniowej rozprawie sądu dyscyplinarnego (składającego się m.in. z członków Stille Hilfe – organizacji pomagającej byłym nazistom) stwierdzono brak naruszeń obowiązków lekarskich, dzięki czemu ten człowiek uznany wcześniej za zbrodniarza mógł w spokoju dokończyć swoje życie (Klee 2012). To dość wyrazisty przykład na radzenie sobie z trudną przeszłością i nadawanie nowych znaczeń wydarzeniom z przeszłości. Może także dojść do odwrotnej sytuacji, gdy uznawane powszechnie za pozytywne wydarzenia z przeszłości interpretowane są jednostkowo jako niewartościowe, błędne.

Wykorzystanie takich mechanizmów łagodzących samą konfrontację z przeszłością przynosi pewnego rodzaju spokój, choć można wątpić w siłę tego spokoju. Gdy pojawia się jednak konieczność głębszej retrospekcji, nawet wbrew własnej woli człowiek zmuszony jest

w końcu podjąć się tego zadania. Rezygnacja z refleksji może też być dla tego człowieka utratą najbardziej odpowiedniego momentu na taką czynność. Zresztą, wykorzystanie tych mechanizmów dostrzec można również, gdy osoba widzi potrzebę retrospektywnego przeglądu własnego życia, świadoma jest doniosłości tej czynności, ale nie jest jeszcze na to gotowa.

3.6. Podsumowanie

Bilansować całe swoje życie nie jest łatwo. Zresztą narratorzy niechętnie to czynili podczas wywiadu, a wcześniej, jak przyznają, rzadko dokonywali retrospektywnego przeglądu życia. Częściej próby rozmyślania o przeszłości ograniczały się do wybranych sytuacji. Badani nie widzieli potrzeby dokonywania całościowego przeglądu życia. Nie są jeszcze na takim etapie, by podsumowywać całą swoją egzystencję. Dla niektórych całe życie wydaje się sukcesem – nic by nie zmienili, a inni mówią o paśmie niepowodzeń. Jednak w większości życie przynosi sukcesy i porażki, a z czasem te porażki narratorzy zamienili w sukcesy bądź też ich sukcesy zostały zamienione w porażki. Zarówno największe sukcesy, jak i porażki koncentrują się wokół środowiska rodzinnego. To najbliższe osoby dostarczają najwięcej radości i dumy. Dla kobiet są to najczęściej dzieci i wnuki, a dla mężczyzn żony, dzieci oraz wnuki. Kobiety z kolei we własnych małżeństwach upatrywały największych porażek. Mężowie byli tymi, którzy przysporzyli najwięcej trudów w życiu. Sukcesami nazywają seniorzy także swoje awanse zawodowe, zaangażowanie na rzecz innych, a nawet zdobycie orderów. Na tym polu doświadczali również wielu niepowodzeń, będąc ofiarami lobbingu czy nie potrafiąc dostosować się do nowych warunków pracy. Podobnie aktywność edukacyjna przynosiła wiele rozczarowań, ale też była źródłem wielu radości, a podobna sytuacja – niedokończony doktorat, stanowiła dla jednej narratorki powód do dumy, podczas gdy inna zakwalifikowała taki fakt do swoich życiowych porażek.

4. *Nie mam nikogo, dla kogo mogłabym żyć* – o samotności i osamotnieniu

Samotność i osamotnienie to zjawiska omawiane w bogatej literaturze wielu dyscyplin (Łopatkowa 1989; Dubas 2000; Twardowska-Rajewska 2005; Yalom 2008b). Ze względu na bardzo zróżnicowane rozumienie obu pojęć należałoby przedstawić choć niektóre z koncepcji i zaproponować definicje najbardziej odpowiadające niniejszej analizie osadzonej w perspektywie geragogicznej.

Samotność i osamotnienie mogą występować w życiu człowieka na każdym jego etapie, mogą także współwystępować ze sobą, generując jednocześnie niepożądane stany emocjonalne i sytuacje kryzysowe bądź też pozytywnie oddziaływać na postawy życiowe. Nasilać się mogą w starości, ze względu na zmniejszającą się populację bliskich osób i rówieśników, wtedy też są szczególnie istotne ze względu na towarzyszące im pozostałe problemy egzystencjalne, takie jak poczucie braku sensu życia, cierpienie, a przede wszystkim lęk przed śmiercią. Można założyć, że samotność, w przeciwieństwie do osamotnienia, ma cechy pożądane i może być pomocna w przygotowaniu się do starości i własnej śmierci, jeśli nie przybiera form patologicznych.

Elżbieta Dubas podkreśla ludzki charakter samotności, określając ją „specyficznym fenomenem ludzkiej egzystencji, szczególną cechą ludzkiego doświadczenia, szczególną manifestacją skomplikowania osobowości człowieka" (Dubas 2000, s. 110). A manifestacja ta wyraża się w antynomii: człowiek „z jednej strony istota usilnie pragnąca bliskiego kontaktu z innymi ludźmi, najpełniej przejawiającego się w miłości i przyjaźni, z drugiej zaś strony, unikająca, odtrącająca ich w poszukiwaniu innych budujących go więzi: z samym sobą, z przyrodą czy absolutem" (tamże). Chociaż samotność kojarzona jest w potocznym jej rozumieniu zwykle z negatywnym wymiarem egzystencji, to występować może ona także jako pozytywny rozwojowy czynnik, gdy jest samotnością z wyboru i postrzegana jest jako szansa, zadanie rozwojowe. Można nawet uczynić samotność niezbędnym elementem duchowości (Fabiś 2015), konstytuującym dojrzałość w starości.

Na samotność można spojrzeć jeszcze jak na pewnego rodzaju potencjał, wynikający z odzyskania w starości wolności.

> Filozofowie i psycholodzy, zajmujący się tym zagadnieniem, najczęściej stwierdzają, że w samotności człowiek zyskuje pełną wolność, wchodzi w najbardziej głębokie więzi z drugą osobą i ze światem transcendentalnym, z samym Bogiem (Dyczewski 2006, s. 115).

Ten filozof i socjolog, a zarazem franciszkanin przekonuje, że osamotnienie to

> (...) niemożliwość przekraczania, czyli transcendencji własnego „ja" oraz niedorozwój osobowości, sprawiający, że człowiek zawęża przestrzeń swoich myśli, przeżyć, pragnień i dążeń do siebie – wówczas z twórczego dawcy, co jest jego powołaniem, staje się biorcą (Dyczewski 2006, s. 87).

Przez to nie może czerpać radości z dawania, czuje się bezużyteczny, a śmierć jawi się wtedy jako ucieczka od życia, a nie jego zwieńczenie. Samotność stwierdzić można obiektywnie, ale może pojawiać się także jako ukryte wewnętrzne doświadczenie jednostki. Osamotnienie to także zaburzenie kontaktu z samym sobą, na co zwraca uwagę również I. D. Yalom (2008b). Samotność można wykreować, natomiast osamotnienie jest przykrym uczuciem braku kogoś bliskiego, kogoś ważnego, pojawia się samoistnie. Czasem człowiek sam nieświadomie przyczynia się do eskalacji tego zjawiska. Izolacja od ludzi, unikanie rówieśników, przyzwolenie na wykluczanie siebie przez najbliższych, rezygnacja z własnego życia na rzecz „życia życiem innych", np. własnych dzieci czy bohaterów seriali. Także inne postawy wycofania społecznego, samoizolacji oraz szczególne cechy osobowości mogą predysponować do wyalienowania się nawet z najbliższego otoczenia, prowadząc do śmierci za życia, do śmierci społecznej. Powstaje ona w sytuacji, w której człowiek umiera dla innych, zanim dokona się ostateczny akt śmierci. Śmierć społeczna oznacza redukcję interakcji pomiędzy osobą chorą a najbliższymi i personelem. W opiece instytucjonalnej nad osobami starszymi można to zjawisko szczególnie często zauważyć. Śmierć społeczna jest konsekwencją minimalizowania lub unikania kontaktu z chorym czy umierającym człowiekiem. Właśnie to zjawisko stało się inspiracją dla E. Kübler-Ross do opublikowania przełomowych dla tanatologii rozmów z chorymi terminalnie (1969). Częściej zjawisko to dotyka ludzi starych oraz ciężko chorych, gdyż to z nimi trudniej jest nawiązać kontakt i łatwiej pogodzić się z ich odejściem, a rozmowa z osobami w fazie terminalnej wymaga pewnych umiejętności, wyjątkowej wrażliwości, ale także doświadczenia i zaangażowania emocjonalnego. W konsekwencji przejawem tego zjawiska jest alienacja chorego, unikanie kontaktu z nim przez otoczenie, wręcz traktowania go jako osoby nieżyjącej. Wszelkie działania wobec niego ograniczają się do czynności wokół ciała. Tak zredukowaną formę opieki, pozbawiającą chorego pomocy psychologicznej czy wsparcia duchowego, należy nazwać niehumanitarnym umieraniem (Latawiec 2005).

Osamotnienie przejawia się w alienacji, smutku, frustracji, cierpieniu i bólu, nostalgii, rozpaczy, poczuciu bezsilności, winy, prowadzić może do depresji czy agresji (Dyczewski 1994; Yalom 2008b). Taki obraz osamotnienia dostrzegają też narratorzy (choć pojęć samotność i osamotnienie używali zamiennie). Z jednej strony jest to samotność, która daje dobre samopoczucie, która rozwija, a z drugiej brak bliskiej osoby, poczucie bycia opuszczonym jako przejaw osamotnienia.

(...) *samotność może mieć wymiar, powiedzmy, osobistego wyboru, myślę. Jeżeli ktoś nie chce,* (...) *kontaktu. Tylko czy to jest samotność? Nie wiem, czy to wtedy można traktować jako samotność z wyboru. To chyba, to niekoniecznie jest samotny. Bo on po prostu tak się dobrze czuje, to chyba nie jest wtedy samotny. Samotnym jest się wtedy, kiedy się nie ma z kim się podzielić swoją, że tak powiem, samotnością. Tak mi się to wydaję, no...* (Wiesław)

Nie mam nikogo, dla kogo mogłabym żyć. A oni mieli rodziny. (Zofia)

Istnieje też niełatwa droga od osamotnienia do samotności. Można więc wykorzystać udrękę bycia samym, zamieniając cierpienie wynikające z osamotnienia na radość samotności. Można by rzec słowami Henriego Nouwena:

> Tak jak trudno uwierzyć, że sucha opustoszała pustynia może zrodzić nieskończone bogactwo kwiatów, tak samo ciężko wyobrazić sobie, że nasze osamotnienie kryje w sobie jakieś piękno. Wyjście od osamotnienia do samotności jest jednak początkiem każdego życia duchowego, ponieważ jest odjęciem od niepokoju zmysłów do spokoju ducha, od ukierunkowanych na zewnątrz pragnień ku poszukiwaniom skierowanym do wnętrza, od pełnego lęku przylgnięcia do radosnej zabawy (Nouwen 1994, s. 52).

Eric-Emmanuel Schmitt pisząc listy do Mozarta, których treść przesączona jest troskami egzystencjalnymi, daje przykład takiej przemiany. Nietrudno zauważyć, że autor listów rozprawia się z grozą śmierci, szukając absolutu w twórczości genialnego muzyka. Osamotnienie, z którym się zmaga, prowadzi młodego człowieka w czeluść nicości. Piękno ratuje młodego chłopaka – bohatera powieści, przed śmiercią samobójczą. Inspiruje go do nowego myślenia, do dążenia ku istnieniu. A później muzyka daje już dorosłemu nadawcy listów nową perspektywę spojrzenia na życie:

> Kołysany smyczkami klarnet nucił czułą melodię, w której opadających frazach słychać było szczery smutek. Pomyślałem najpierw, że ślesz mi to adagio z sympatii, ot tak, by udowodnić, że i ty poznałeś, co to zmartwienie. Po kilkunastu taktach zrozumiałem, że mówisz co innego. Choć tak łagodny i delikatny, klarnet nie chciał się ugiąć i poddać: co rusz wgonił się, śpiewał i rozrastał. Zmartwienie zmieniało postać. Smutek zamieniał się w piękno. Oparłem głowę o skórzany zagłówek i zapłakałem. Łzy, nareszcie łzy. Od chwili gdy towarzyszyłem agonii mych bliskich, nie płakałem. Zapłakać. A potem pogodzić się. Dzięki Tobie pogodziłem się. Tak, myślę, że się pogodziłem. Z czym? (...) pogodzić się z nieuniknionym smut-

kiem, zaakceptować tragizm istnienia. Nie wierzgać przeciwko życiu, negując je. Nie marzyć o innym życiu niż to, które jest. Przyjąć rzeczywistość z otwartymi ramionami. Taką, jaką mamy (Schmitt 2008, s. 42–43).

W starości samotność i osamotnienie przybierają specyficzne formy. Umierają rodzice, współmałżonek, znajomi, przyjaciele. Ten ilościowy aspekt, choć obiektywnie utrudnia realizację kontaktów z innymi, nie musi jednak decydować o istnieniu osamotnienia. Starość zagrożona jest możliwością eskalacji zjawiska osamotnienia nie tylko w sensie ilościowym, ale także jakościowym, gdy bark jest tych, z którymi można nawiązać głębszą relację. Może stać się czasem redukcji kontaktów, z równoczesnym pielęgnowaniem i zacieśnianiem tych najbardziej wartościowych, choć mniej licznych. Tak też wypowiadali się badani, wskazując, że ważniejsze dla nich są jedynie prawdziwe, szczere znajomości, przynoszące obopólną korzyć i satysfakcję.

Kiedy zaczęłam działalność w uniwersytecie, współpracowałam z panem przy organizacji języków i myśmy się często umawiali, bo był podobnego charakteru, wdowiec, na spacery po lesie. Spotykaliśmy się przy autobusie, jechaliśmy gdzieś tam, długi, długi spacer po lesie, potem zjadaliśmy obiad, za który każdy płacił za siebie, mówiliśmy: „Do widzenia, do następnego spotkania". I to mi się bardzo podobało. (Lidia)

Bywa, że starzy ludzie nie są rozumiani przez inne pokolenia, sami czują się wyalienowani, wykluczani. Mają przekonanie, że konsumpcyjny model społeczeństwa wypiera starość poza ramy zainteresowań młodszych pokoleń.

No, poza tym troszkę lekceważenie młodego pokolenia, które... że już się nie nadajesz, że teraz my (...). Chociaż staram się ich też zrozumieć, lekceważenie młodego pokolenia, że oni teraz tylko dochodzą do głosu, a my już powinniśmy się zakopać w kołderki i siedzieć w domu czy coś takiego. (Zygmunt)

Wyjątkowym rodzajem wyobcowania jest samotność egzystencjalna. I. D. Yalom dostrzega ją w obliczu śmierci i nazywa izolacją (2008b, s. 364), wyróżniając jej trzy rodzaje – izolacja *interpersonalna* rozumiana jako samotność, izolacja *intrapersonalna* polegająca na oddzieleniu przykrych doświadczeń od uczuć oraz izolacja *egzystencjalna* polegająca na oddzieleniu jednostki od świata. „Izolacja egzystencjalna to dolina samotności, do której wiedzie wiele dróg. Konfrontacja ze śmiercią i wolnością nieuchronnie do tej doliny prowadzi" (Yalom 2008b, s. 367). Izolacja interpersonalna wynika z wielu czynników o charak-

terze społecznym, jak zredukowane relacje i słabsze więzi z innymi czy ograniczona przynależność osób starszych do grup społecznych. Zależy także od czynników wewnętrznych, jak trudności w przeżywaniu strat czy stan zdrowia. Izolacja intrapersonalna jest o tyle niebezpieczna, że może prowadzić do zachowań patologicznych. Powoduje, że człowiek zaczyna gubić się w gąszczu własnych uczuć, traci zdolność rozumienia różnicy pomiędzy pragnieniami a powinnościami. Izolacja egzystencjalna jest najgłębszą formą cierpienia wynikającego z poczucia, że istnienie ma charakter jednostkowy i wszystko wokół jest obce.

4.1. *Wtedy ten ktoś bliski by mi się bardzo przydał* – o poczuciu samotności i osamotnienia

Leon Dyczewski przekonuje, że samotność „jest stanem, w którym człowiek prowadzi największą refleksję nad istnieniem, poszukuje sensu świata, własnego życia i swojego działania – wytycza nowe cele" (1994, s. 87). Ten stan, zdaniem cytowanego humanisty, przyczynia się do zrozumienia sensu życia, do kontaktu z samym sobą i z Bogiem, do podejmowania istotnych decyzji. W podobnym tonie wypowiada się inny duchowny, poeta i pisarz Thomas Merton:

> Nie znajduję nigdy siebie samego, odgradzając się od reszty ludzkości, tak jak gdybym był istotą innego pokroju. (...) jedynym usprawiedliwieniem życia w dobrowolnie obranej samotności jest przeświadczenie, że ona pomoże nam kochać nie tylko Boga, ale również bliźnich. W przeciwnym razie, jeśli udajesz się na pustynię, jedynie w celach oddalenia się od tłumu, którego nie znosisz, nie znajdziesz tam ani pokoju, ani samotności – odosobnisz się wprawdzie, ale razem z całą zgrają diabłów (...). Nie ma prawdziwej samotności poza samotnością wewnętrzną. A ta jest dostępna tylko temu, kto uznaje swoje prawdziwe miejsce wśród innych ludzi (Merton 1982, s. 40).

Jak stwierdza Jan Szczepański, samotność, która stać się może „wyłącznym obcowaniem z samym sobą, jest koncentracją uwagi wyłącznie na sprawach swego wewnętrznego świata" (1978, s. 20), i jak podkreśla, nie można zapomnieć o pozytywnym wymiarze samotności. W starości człowiek konfrontuje się z wielkimi troskami egzystencjalnymi. Wtedy samotność może być także oczekiwana, wartościowa, a nawet konieczna, gdyż jest niezbędnym tłem transcendowania. Pomaga skoncentrować się na wybranych kwestiach, jest nieodzownym elementem atmosfery sprzyjającej rozmyślaniu.

Samotnymi są ludzie, którzy nie mają żadnych zainteresowań. Wtedy, no, nie wiadomo, co z sobą zrobić. Ja mam za dużo zainteresowań. Dla mnie samotny spacer po lesie czy po parku, oglądanie drzew, ile one urosły, jak się zmieniły od poprzedniego sezonu, od poprzedniego roku, w ciągu ostatnich kilku lat, to jest, no, bardzo sympatyczne, ja się nie czuję wtedy samotnie. Bo ja mam wokół siebie to, co ja kocham – przyrodę. Natomiast w tłumie nie zawsze się dobrze, właśnie w tłumie się czuję bardziej samotna, dlatego że nie ze wszystkimi ludźmi wokół ja mam o czym rozmawiać. Nie zawsze mam chęć słuchać, o czym oni mówią. I wtedy, wtedy się czuję niedobrze. (Lidia)

Dla potocznego języka, którym posługiwali się także narratorzy, samotność i osamotnienie są synonimami. O osamotnieniu narratorzy opowiadali głównie w kontekście strat bliskich osób. Podczas żałoby i później mieli poczucie odosobnienia i potrzebę bycia z kimś. Osamotnienie jest więc utożsamiane z utratą kogoś i tęsknotą za kimś, z kim można by było przebywać, rozmawiać, dzielić się troskami, to poczucie pozostania samym, gdy potrzebna jest druga osoba.

Osamotnienie było w wywiadach często opisywane jako doświadczenie z przeszłości, z dzieciństwa czy z lat aktywności zawodowej. Zawsze towarzyszyła temu odczuciu obecność wielu osób, ale to fałszywe relacje z nimi sprawiały, że narratorzy czuli się opuszczeni, napiętnowani, wykorzystywani przez innych, przy jednoczesnym braku pozytywnych kontaktów z bliskimi osobami i zdrowych relacji z otoczeniem. Osamotnienie rozumiane jest jako pewnego rodzaju wyobcowanie. Nie musi się więc ono wiązać z fizycznym brakiem innych osób, raczej z potrzebą prawdziwego bycia z kimś.

Faktycznie, był taki czas, kiedy ja byłam bardzo samotna, byłam też samotnym dzieckiem, niby miałam jakichś tam swoich rówieśników, z którymi... ale to tak, chłopcy gdzieś tam mnie przyciskali kolanem albo wsadzali mi pod sukienkę rękę, z dziewczynami, to jak była ładniejsza ode mnie, to ja się tak niekoniecznie czułam, jak była brzydsza, to też nie, więc... no, tak emocjonalnie to byłam taka bardzo rozchwiana. Jestem jedynaczką, męża też miałam jedynaka i syna mam jedynaka. I (...) był taki okres w moim życiu, kiedy czułam się bardzo samotna, właśnie wtedy kiedy nie zdawałam sobie sprawy, że jestem w głębokiej, lękowej depresji, i wtedy mi ta samotność bardzo dokuczała. (Bernadeta)

Samotność przeżyłem w trakcie służby (...), wtedy doświadczyłem, że to jest samotność. Gdzieś tak około rok czasu byłem wśród ludzi, ale byłem samotny, kiedy mnie... no (...) jak to się zdarza wszędzie w pracy... kiedy zaczęto polowanie na mnie, no to ludzie szybko wyczuwają, że jak ktoś jest na celowniku przełożonych, to żeby tym odpryskiem nie zostać zranionym, to się wszyscy

odsuwają. Tak gdzieś było przez około rok czasu, takie polowanie było na mnie i byłem... byłem wśród ludzi, pracowałem, a byłem tak samotny, to wiem, że to jest straszne uczucie. Teraz nie, teraz nie jestem samotny, nie jestem samotny, bo bez przechwałki powiem, że chyba jestem lubiany, ludzie dzwonią do mnie, kiedy przyjdziesz, dlaczego ciebie nie było, o... masz te warzywka? Zrobiłeś je już, bo tak czekamy. Jakoś tak... no, teraz nie czuję się samotny, ale tak jak mówię, doświadczyłem to w latach osiemdziesiątych, na początku lat dziewięćdziesiątych przez ponad rok czasu byłem samotny, wówczas było polowanie na mnie... (Zbigniew)

Ale to wcale nie wynikało z tego, że nie miałam dookoła siebie ludzi, tylko po prostu taki był układ, tak się złożyło. (Cecylia)

Narratorzy próbowali także spojrzeć na osamotnienie przez pryzmat sytuacji, w których znaleźli się ich bliscy albo oni sami, lecz wyrażali te myśli, uogólniając je. W przeżywaniu osamotnienia również w tym przypadku znaczną rolę odgrywa obecność innych osób.

Ta taka najgorsza samotność to chyba wtedy, jeżeli na przykład człowiek jest opuszczony przez rodzinę i przez wszystkich wokół. To jest chyba najgorsza samotność, nie wyobrażam sobie takiego życia. Nie wyobrażam sobie. Ja wiem, że są tacy ludzie, ale najczęściej kończy się to chorobą, i to jest, mi się wydaje, podłoże chyba ma jakieś chorobowe, które może się pogłębiać ta choroba. (Irena)

(...) *wśród ludzi człowiek się czuje samotny zawsze.* (Zofia)

Najczęściej spotykało mnie to w kościele, u jezuitów miałam swoją ławkę, tak w rogu siadałam i zapadałam się, i im więcej było ludzi, tym bardziej ja się czułam samotna. Nie przepadam za tłumem, w dalszym ciągu nie przepadam za tłumem, mam bardzo dużą... to znaczy musi być duża odległość, nie lubię, jak ktoś jest tak bardzo blisko albo jak tak mówi, że ja tutaj jego twarz mam, ja muszę mieć tę przestrzeń swoją intymną dosyć dużą. (Bernadeta)

Poczucie samotności kojarzone jest z tęsknotą za kimś lub czymś, to poczucie braku kogoś lub czegoś, które w konsekwencji obniża jakość życia, powoduje niekorzystne stany emocjonalne.

Samotność to i tęsknota, prawda? Jak mam tęsknotę do rzeczy pięknych, to po prostu chodzę na wystawę. Lubię się otaczać eleganckimi, dobrymi, ładnymi rzeczami, lubię ciekawe rozmowy, ciekawych ludzi, tego mi brakuje. Z kobietą rzadko się prowadzi takie rozmowy, natomiast jak jest mężczyzna, to mężczyzna się wysila, kobieta się wysila i jest ciekawiej. Ale nie każdy mężczyzna jest ciekawy. (Izabela)

No, czasami, czasami tak sobie myślę, no że wszystko jedno. Nigdy, nawet wtedy kiedy człowiek jest bardzo blisko, to nigdy nie jest tak szczery, żeby mógł, prawda, przekazać temu, tej osobie to, o czym myśli, co czuje czy jak, że brakuje mu słów, środków do wyrażenia tego albo nie potrafi. Ja nawet żałuję, że nie umiałam tego, ja nie umiałam okazywać. Może dlatego, że ja nie dostałam, wychowałam się w takim domu, że mama robiła wszystko i nocami, i dniami, prawda, i ona zmyślała, i wiedzieliśmy, że bardzo nas kocha, ale nie było u nas tego... (Zofia)

No, samotność jest to chyba bardzo przykry stan, ale nie każdy człowiek ma potrzebę kontaktu z ludźmi, bo są różni ludzie. Niektórym to jest potrzebne jak powietrze, a inni mówią: „nie, no, przecież po co, po co mi to, co mi to daje". No, także... No, oczywiście, że wolałabym na przykład spotykać się częściej z moimi wnukami, ale oni nie mają czasu. Oni nie mają czasu, oni mają swoje zajęcia, szkołę, pracę i tam dalej. No, czasami się spotykamy, ale dla mnie trochę za rzadko. No, ale tak to jest. (Cecylia)

4.2. *Wtedy czuję, że jest pustka i nic, nic, kompletnie nic* – o izolacji egzystencjalnej

Samotność i osamotnienie to stan emocjonalny i sytuacja życiowa, mające różne źródła i przyczyny, stopnie nasilenia, przejawy i formy. Najtrudniej jest opisać tę najbardziej intymną formę izolacji, czyli egzystencjalną. Zygmunt Pucko (2011), zgłębiając dzieła cytowanego już wcześniej C. S. Lewisa, dostrzega kilka wymiarów samotności pisarza. Twórca *Opowieści z Narnii* odczuwa ogromny smutek po starcie swojej żony Joy. Doznanie jego ontycznej samotności sprowadza się do „wrażenia wydarcia z całości bytu jednej jego połowy", gdyż razem z żoną tworzyli jedno ciało, które wraz ze śmiercią Joy zostało okaleczone. Lewis nie godził się na proste pocieszenia oparte na antycznym sofizmacie banalizującym śmierć, one okłamywały rzeczywistość, powodując poczucie „samotności moralnej". Do tych wymiarów samotności dochodziła jeszcze samotność społeczna powstała na skutek reakcji otoczenia, najbliższych, którzy z obawy przed nieadekwatnym zachowaniem przybierali postawy wycofujące, unikowe, pozostawiając pisarza samego z jego stratą. Wychodził z założenia, że trudno jest zrozumieć człowieka w żałobie, a człowiekowi w żałobie trudno jest nawiązać naturalne relacje z innymi członkami społeczności. Podobnie się sprawa miała z relacjami z Bogiem. Poczucie opuszczenia przez Boga stanowiło podstawę dotkliwej odmiany samotności – metafizycznej.

Specyficznej formy izolacji egzystencjalnej doświadczył więzień obozów koncentracyjnych, pisarz, noblista Imre Kertész.

Na przykład słyszałem niegdyś często wyrażenie „ziemskie szczątki" według mojej dotychczasowej wiedzy mogło dotyczyć wyłącznie nieboszczyka. Natomiast w moim przypadku nie było wątpliwości: żyłem, i jeśli nawet mrugający, jeśli gasnący, tlił się jeszcze we mnie płomień życia, jak to się mówi – to znaczy, było to moje ciało, wiedziałem o nim dokładnie wszystko, tylko po prostu mnie w nim nie było (Kertész 2007, s. 140).

Dalej opisując swoje przeżycia z pełnej trudów podróży z więźniami, dodaje:

Bez żadnego trudu wyczuwam, że to coś, tak jak wiele podobnych nad nim i obok, leży tu na ziemi i mokrej od różnych podejrzanych cieczy słomie rzuconej na podskakującą podłogę wagonu, że papierowy opatrunek już dawno odpadł, postrzępiona, podarta koszula i spodnie, w które ubrano mnie na drogę, lepią się do odkrytych ran – ale wszystko to nie dotyczyło mnie z bliska, nie interesowało, nie miało już na mnie wpływu, a nawet mogę stwierdzić, że dawno nie czułem się taki lekki, spokojny, niemal rozmarzony i powiem wprost: zadowolony. Wreszcie po tak długim czasie uwolniłem się od udręki rozdrażnienia. Nie przeszkadzały mi już dotykające mnie ciała, nawet się cieszyłem, że tu są ze mną, że są tak bliskie, tak podobne do mojego, i po raz pierwszy ogarnęło mnie wobec nich jakieś niezwyczajne, nienormalne, jakieś niezręczne, powiedziałbym, niezdarne uczucie – możliwe, że to miłość, tak właśnie myślę. I tego samego doświadczyłem z ich strony (tamże, s. 140).

Narratorzy wydają się także doświadczać pewnej formy izolacji egzystencjalnej, jednakże ma ona raczej zabarwienie negatywne. Przejawia się jako niepokój wywołany refleksją o nicości, samotności umierania, trudnym do opisania dyskomforcie psychicznym.

(...) *na pewno odczuwałam jakiś taki smutek egzystencjalny, prawda, skrzywdzenia takiego, odrzucenia* (...)*, no, ale to, to jest* (...) *takie życie, prawda?* (Honorata)

Ja tylko po prostu jestem bardzo wtedy mocno zraniona. Właśnie to jest takie harakiri na psychice. No, to w tym czasie, no, nie uzewnętrzniam tego, ale jestem beznadziejnie nieszczęśliwa. (Izabela)

No (...)*, ja nie wiem. Umieranie to jest tak* (...) *no, umieranie... wydaje mi się, że człowiek rodzi się sam* (...) *i umiera sam, tutaj to może być zbieg okoliczności, że* (...)*, że można umierać w otoczeniu ludzi, ale to faktu nie zmienia, że każdy ostatecznie w tej chwili śmierci jest sam. Jest absolutnie sam, prawda?* (Ewa)

4.3. *Potrzebuję czasami... uciec po prostu od zgiełku* – o radości bycia z samym sobą

W starości kontakty z innymi osobami mogą ulec ograniczeniu. Może to stanowić problem, ale także może zainspirować do reorganizacji swojego życia i głębszego kontaktu z samym sobą. Dlatego też dla części rozmówców samotność rozumiana jest jako pozytywny i konstruktywnie wykorzystany czas. Po trudach życia pełnego wymuszonych relacji dobrze jest też ograniczyć się do niezbędnych kontaktów, by zorganizować dzień zgodnie z własnymi potrzebami, bez konieczności stałego odnoszenia się do innych osób. Samotność zapewnia spokój, swobodę działania, wolność w podejmowaniu decyzji, pozwala na pogłębienie własnej perspektywy biograficznej oglądu świata. Dla narratorów główną pozytywną stroną samotności jest jednak poczucie swobody, wolności, nieskrępowania.

> *Wstaję i jestem sama, to też ma swoje pozytywne strony, to znaczy w tym sensie, że ja nie wyobrażam sobie mieszkania z moją córką, która jest typem przywódcy i w ogóle, i ustawia, całe życie ustawiała, a ja mam spokój.* (Aneta)

> *No, ja lubię być nawet sama czasami, mam jakieś tam swoje zabawy, scrabble na przykład* (...). *Może nie powiedziałabym, że lubię, ale nie jest to dla mnie uciążliwe. Zawsze mam co robić, albo czytam, albo coś tam.* (Cecylia)

> (...) *ale ja wolę być sama, bo mi nikt nie przeszkadza, kiedy chcę, to wstanę, co chcę, to robię, gdzie chcę, to położę, nikt mi nie przeszkadza i ja nikomu nie przeszkadzam. To jest ten plus, a że muszę sobie obiad przygotować, to chętnie to robię. Ale lubię być czasami sama, jak nikt głowy nie zawraca. Ale to co innego, to mój wybór. Mam spokój, mogę poczytać czy pospać... no tak, ale to nie ma nic wspólnego z samotnością* (...). *Mam czas dla siebie, robię to, co mi się podoba.* (Ewa)

Niektórzy już wcześniej decydowali o tym, by ograniczać swoje kontakty z innymi, świadomi są teraz tego i przyznają, że wybierają sobie znajomości, pielęgnują tylko te najbardziej wartościowe, a wiele czasu spędzają samotnie i są tym faktem usatysfakcjonowani. Czasem nawet uciekają od innych osób, by być w samotności.

> *Zawsze byłam samotnikiem. Ja mam kilkoro wybranych przyjaciół, z którymi się spotykam, i to nie za często.* (...) *Dlatego że ja w te dni, kiedy nie mam zajęć ani coś, to ja generalnie spędzam cały dzień w domu, przy zajęciach takich, które lubię, a więc czy przy komputerze, czy przy książce, czy przy robótce*

ręcznej, czy oglądając jakiś ciekawy program w telewizji, czy program sportowy, ja się nie czuję samotna. Mnie jest z tym dobrze. Natomiast gdyby ktoś był, to trzeba by było rozmawiać, a ludzie bardzo lubią narzekać. „To mi się nie podoba, to mnie boli, to mnie tego". Ja nie uznaję tego. Nie mam na co narzekać, żyję, to żyję. W związku z tym takie narzekanie to mnie może nie tyle denerwuje, co nudzi. (Lidia)

Czasami jestem zmęczony bodźcami, tak. Trochę, że tak powiem, chciałbym troszeczkę samotności wtedy. (...) *Wsiadam w samochód i jadę na przykład do Borowa na wieś. Tam jestem sam, tam mogę robić, co chcę, czuję się tam dobrze. Potrzebuję czasami... uciec po prostu od zgiełku.* (Wiesław)

Poza tym (...) *czy to, że ja lubię ciszę... nieraz mam taki dzień, może dwa, najwyżej kilka dni, że nie chcę nikogo widzieć, do nikogo się odzywać, wychodzić, wolę siedzieć w domu, prawda? Poszperam w Internecie, otworzę sobie Broniewskiego, wszystkie jego wiersze przelecę jeszcze raz, bo uwielbiam Broniewskiego, prawda, i nie chcę nikogo widzieć. Nieraz nachodzi na mnie takie coś, więc zdarza mi się coś takiego, tak wtedy lubię... tak chcę być sam, chcę być samotny, nie chcę nikogo widzieć, ale to, tak jak mówię, nie trwa dłużej jak tydzień.* (Zbigniew)

4.4. *Ja po prostu jestem wypełniona sobą* – o radzeniu sobie z samotnością

Należy podkreślić, że dla rozmówców problem osamotnienia interpersonalnego jest raczej odległy. Reprezentują oni tę część starszego pokolenia, które cechuje się ponadprzeciętną aktywnością, a ich udział w uniwersytecie trzeciego wieku czy w różnego typu instytucjach oświatowych, zapewnia stały kontakt z innymi członkami tej społeczności. Te czynniki sprawiają, że osamotnienie dostrzegają oni raczej u innych osób, a u siebie postrzegają ten stan jako przejściowy, występujący w wyjątkowych sytuacjach albo jako oczekiwany, który wykorzystują do bycia z samym sobą. Jeśli czują potrzebę bycia z innymi, to radzą sobie poprzez kontakty z bliskimi osobami, znajdywanie nowych aktywności, angażowanie się w wybrane działania nawet te niewymagające kontaktu z innymi.

Ja nie znam tego uczucia, bo ja sobie wypełniam czas. (Alina)

(...) *na przykład mam koleżankę, która potrafi dwa tygodnie nie zadzwonić, nie odezwać się i... czyli po prostu nie chce. Ona żąda tylko... ona jest tego typu, ona chce... ma bardzo wysokie ego swoje, co to ja nie jestem, czyli uważa, że ją*

powinni wszyscy doceniać, a od siebie nie daje nic, powiedzmy, z siebie, czyli ja uważam, że człowiek nie powinien tylko żądać, brać, ale dawać też coś od siebie, z siebie, to wtedy nie będzie samotny. (Ewa)

(...) no, jedni ludzie lubią być w centrum zainteresowania, otoczeni grupą ludzi, a inni mniej. No, ja, jak potrzebuję, to mam ludzi dookoła siebie. To znaczy, prawie zawsze potrafię to sobie załatwić. Jak nie mam innych zajęć, to sobie coś tam, jakieś tam wystawy czy wycieczkę zorganizuję. (Cecylia)

Nie, nie mogę powiedzieć, że czuję się samotna, dlatego że ja jestem takim człowiekiem, który szybko nawiązuje kontakty i lubię z ludźmi rozmawiać, może jestem zbyt wielkim gadułą, ale tej samotności nie odczuwam, bo jak nie jedna sąsiadka przyjdzie, to druga, to ktoś tam zadzwoni, i ja ciągle jestem... (Ewa)

Osoby, które otaczają się bliskimi, są w mniejszym stopniu narażone na osamotnienie, choć relacje nie zawsze są idealne, to sama bliskość drugiej osoby w pewnym stopniu niweluje poczucie osamotnienia. Wiele zależy od samych seniorów i są oni tego świadomi, że należy sobie starość zagospodarować, by samotność była konstruktywna.

(...) to jest dla mnie absolutnie nieznane. Nie czuję i nigdy nie czułam się samotna. Może przez to, że zawsze miałam rodzinę, rodziców, męża, dzieci, wnuki, to ja w ogóle nie wiem, co to znaczy być samotnym. (Katarzyna)

Samotność zawsze można zagospodarować, jeżeli się chce. A jeżeli się chce ktoś zamykać, to się zamyka i nie ma na to rady. Ja się nie czuję samotna, mimo że odsunęłam się od męża (...). Kontakt ze sztuką, ale jednak wielka potrzeba, a właściwie także brak kontaktów z ludźmi, takie filozofowania, a nie z ludźmi. (Izabela)

Tak mi się wydaje, no nie wiem, nie umiem tak zagadywać i czasem mi się zdarza, że mówię o wszystkim i o niczym. Pójdę do sąsiadki i opowiadam jej film, który widziałam, i żałuje, że nie poszła. I zobaczę, czy jutro pójdzie ze mną. Albo książkę, którą przeczytałam, która no, którą przeżywam, przez dzień, dwa, nie zaczynam nic nowego czytać, bo ja żyję tym życiem i myślę... (Zofia)

Teraz już tę samotność polubiłam, ale w jakich momentach brakuje mi? Idę ulicą, ponieważ jestem bystrym obserwatorem, coś widzę, coś ciekawego (...), ciekawe drzewo, gdzieś jakieś okno, coś tam w tym oknie wisi, to jest tak jak mówi, coś tam w tym oknie wisi i ja ten szczegół potrafię dostrzec, przychodzę do domu i nie mam o tym komu powiedzieć (...), więc piszę pamiętnik, ale piszę

bardzo hasłowo, czyli ktoś kto przeczyta, to jakby nie bardzo będzie zorientowany, bo takie... jakby nie chcę wylewać wszystkiego na papier. (Bernadeta)

Interesujące jest, że seniorzy, z którymi przeprowadzone zostały badania, tworzą dwie skrajne grupy. W znacznej części nie czują się samotni, czasami nawet infantylizują problem, nie widzą potrzeby podejmowania jakichkolwiek działań, gdyż znakomicie sobie z tym radzą. Jeśli jednak problem się pojawia i próbują mu zaradzić, to niekoniecznie w konwencjonalny sposób. Jedna z narratorek zwraca się przykładowo do wróżki. Jednakże podstawowym lekarstwem na osamotnienie, które kreują lub wykorzystują pojawiające się sytuacje, jest kontakt z innymi ludźmi i wszelaka aktywność.

(...) *byłam na spotkaniu z taką kobietą, która, jak to powiedzieć, czyści przeszłość do dwudziestego pokolenia. Siedem lat się chyba przygotowywałam do tego, żeby z panią Dorotą się spotkać. I byłam u niej na takiej rozmowie indywidualnej, potem byłam u niej na warsztatach i ona pierwszy raz jak mnie zobaczyła, to powiedziała: „Boże, to jest jedna wielka samotność". Tam oczywiście* (...) *jakieś kreseczki miała, jakieś tam tego i owego...* (Bernadeta)

No, to tak, można powiedzieć, że ja, no, nie wiem, co to jest samotność (...)*, nie dlatego, że muszę mieć ludzi, tylko że ja nie znam tego pojęcia, no... nie wiem, co to jest samotność* (...)*, bo ja nie uważam, że to, że jestem sama, to nie znaczy, że samotna, dlatego że są moje idee. Moje idee, prawda, mam w głowie. No to jak... nie, nie... czytam książkę, nie jestem samotna, czytam gazetę, tym bardziej nie jestem samotna, bo mnie wkurza to,* (...) *no więc słucham radia – nie jestem samotna, no więc ja nie wiem, co to jest samotność. Nie dlatego, że mam ludzi* (...) *tylko dlatego, że uważam, że we mnie jest cały świat. Boże, jaka zarozumiała jestem...* (Honorata)

Drugą grupę stanowią osoby, dla których osamotnienie jest największym problemem tego okresu życia, w którym się aktualnie znajdują.

Wtedy się czuję samotna, że wtedy ten ktoś bliski by mi się bardzo, prawda, przydał. (Zofia)

4.5. Podsumowanie

Samotność odczuwają narratorzy powszechnie, to poczucie bycia wolnym i samym, dające swobodę, wiele możliwości i jest potrzebne w starości. Niektórzy szukają nawet samotności, ograniczając swoje

kontakty z innymi. Jednak gdy odczuwają potrzebę bycia z kimś, radzą sobie dzięki szerokim kontaktom społecznym, ale też dzięki pielęgnowaniu starych przyjaźni i tych nowych wartościowych znajomości. Osamotnienie odczuwane jest przez niewielu, jednak uczucie to jest niezwykle silne. Można nawet uznać, że dla jednostek osamotnienie stanowi główną troskę egzystencjalną. Narratorzy odczuwają przede wszystkim brak bliskości innych osób, chcieliby mieć bliskie, zaufane osoby, z którymi mogliby dzielić swoje życie i wspólnie rozwiązywać problemy. Nie wszyscy sobie radzą z tym problemem, pomimo wielkiego wysiłku. W wypowiedziach można też było usłyszeć o pewnych sytuacjach nacechowanych osamotnieniem egzystencjalnym, pustką egzystencjalną.

5. *Ale najgorsze są chyba te cierpienia duszy…* – o doświadczaniu cierpienia

Ból i cierpienie są odczuciami powszechnie występującym wśród istot żywych (Stewart-Williams 2014). Człowiekowi towarzyszyć mogą od narodzin do ostatniej chwili życia, uzewnętrzniając się jako mniej lub bardziej dotkliwe emocje. Są one generowane przez straty, rozstania, rozczarowania, lęki czy ból fizyczny. Każda istota doświadcza cierpienia oraz bólu i każda istota definiuje, odczuwa, przeżywa cierpienie na swój sposób, kreując własną strategię radzenia sobie z nim. Choć egalitaryzm cierpienia jest bezsporny, to wiele cech człowieka, takich jak pochodzenie, wiek, wyznawany światopogląd czy doświadczenie życiowe, determinować będzie postawę wobec cierpienia.

Cierpienie jest negatywną emocją, doznaniem awersyjnym i wiąże się z aktywnością prawej półkuli mózgu. Podstawową funkcją emocji jest przyczynianie się do

> (…) pełnego rozpoznania sytuacji, w jakiej się znajdujemy, oraz że kierują organizmem tak, aby możliwe było podjęcie działania stosownego do znaczenia okoliczności, z jakimi mamy do czynienia. Procesy emocjonalne uważa się obecnie za wysoce wyspecjalizowany mechanizm samoregulacji psychicznej, który współuczestniczy, obok procesów poznawczych i motywacyjnych innego jeszcze rodzaju, w podejmowaniu wyborów i decyzji… (Trzebińska 2004, s. 87).

Negatywne emocje ukierunkowują myślenie, zawężają pole uwagi i koncentrują się na czynniku wywołującym problem, powodują intensywne reakcje, utratę odporności na stres. Negatywne emocje zwiększają objawy psychopatologiczne i wzmacniają samorealizację. Są

związane z zagrożeniem i wyzwaniem, któremu musi człowiek stawić czoło, są sygnałem, że człowiek znajduje się w niekorzystnej sytuacji, a to z kolei motywuje do działań zmieniających położenie, uruchamiania mechanizmów i strategii obronnych. Ze względu na wysiłek psychiczny, spowodowany realizacją zadań związanych z negatywnymi emocjami, następuje opóźnienie w uzupełnianiu energii psychicznej (Trzebińska 2004).

Cierpienie może uszlachetniać – jak zwykło się powszechnie mawiać, ale niełatwo pogodzić się z okrutnym losem, który dostarcza cierpień ponadludzkich. Skrajnie silne cierpienie wymaga zweryfikowania tego założenia. Czy po niezwykle okrutnych cierpieniach ostatniej wojny nie należy spojrzeć na ten fenomen z nowej perspektywy? Zofia Kossak (2010), tworząc jedno z pierwszych świadectw obozów zagłady, opisuje doświadczenia ludzi, którym udało się uciec z „odbytu świata", jak zwykło się nazywać hitlerowski obóz koncentracyjny w Auschwitz. Ta konspiracyjna broszura zatytułowana *W piekle* roztacza obraz okrucieństw hitlerowców nie tylko w obozach, o których teraz wiadomo już bardzo dużo i które stale budzą przerażenie. Ukazana jest cała machina przygotowań chorej wizji władania światem przez hitlerowców. Autorka zwraca uwagę na ogrom cierpień kobiet, młodych polskich dziewcząt „typu nordyckiego", które w Helenowie pod Łodzią uczestniczą w procederze wzmacniania tejże rasy, rodząc dzieci spłodzone z gwałtów popełnianych przez wcześniej specjalnie dobranych „czystych" Niemców. Może budzić wątpliwości arbitralny ton autorki i hierarchizacja siły cierpień ówczesnych Polaków, jednak nie można odmówić temu przekazowi słuszności we wskazaniu na liczne formy cierpienia kobiet polskich w tragicznych czasach wojennych oraz odkrywania mniej spektakularnych, a jednak nie mniej bolesnych form cierpienia.

> O, tak, los dziewcząt helenowskich gorszy jest niż los oświęcimiaków, a bolesna matka polska słusznie więcej krwawych łez wylewa nad córką niż nad synem. Śmierć nie jest złem sama w sobie. Cierpienie należycie przyjęte nie poniża, lecz uszlachetnia człowieka, i Polacy, których dzień wyzwolenia zastanie w obozach żywymi – wrócą w triumfie do swoich, wnoszeni na rękach rodaków. A dziewczęta?... Kiedykolwiek przyjdzie ów czekany dzień wolności, dla nich przyjdzie za późno. Tego, co przeszły, nikt nie odrobi, nic nie zmieni, nic nie zatrze (Kossak 2010, s. 179).

Nietzsche stwierdził: „co mnie nie zabija, czyni mnie silniejszym", i choć można w niektórych przypadkach przyznać rację filozofowi, to z tym jednak zastrzeżeniem, jak pokazuje powyższy cytat i wiele in-

nych doświadczeń życiowych – że nie można przyznać tej maksymie charakteru uniwersalności, a przede wszystkim powszechności.

Jak zauważa psychiatra Vittorino Andreoli (2009), czas starości to konfrontacja z wieloma trudami oraz wyzwaniami, tę pełną dramaturgii stronę ostatniego etapu rozwojowego warunkują cierpienia:

- Poczucie winy, że nadal istnieje się na tym świecie, podczas gdy inni już umarli. Ma się wrażenie, że jedyną regułą rządzącą światem jest przypadek i tajemnica, co sprawia, że człowiek samemu sobie wydaje się kimś tajemniczym i dziwnym.
- Czas w subiektywnym odczuciu nie płynie, jakby się zatrzymał, a mimo to chciałoby się zapomnieć o jego fizycznym i fatalnym upływie, gdyż prędzej czy później czas się nie tylko dla nas skończy, lecz także będzie naszym sędzią.
- Istotna staje się relacja z Bogiem lub negowanie Go. W starości Bóg staje się kimś nowym, niezwykle ważnym i aktualnym. Wcześniej wiara była jak posiadanie parasola w słoneczny dzień, w który przewidywano tylko przelotne opady, obecnie zaś jest jak trzymanie otwartego parasola w samym środku szalejącej burzy. Bóg jest, nawet jeżeli Go nie ma, i pojawia się problem nadania sensu przyszłości oraz zachowania pewnej spójności z przeszłością, w której, być może, za wiele się o Nim nie myślało. Starość poświęca Bogu wiele czasu, jednak Jego obecność wcale nie odpręża, nie przynosi ukojenia, jak to się zazwyczaj myśli. Staje się co najwyżej intrygująca, groźna i obsesyjna. Pragnie się nią jakoś zapełnić pustkę, która z upływem czasu coraz bardziej się powiększa.
- Pustka – oto jak w starości postrzega się rzeczywistość, gdyż człowiek ma wrażenie, że cały świat zredukował się do nicości. Nie widać nic poza czarnym płótnem, które tylko czeka, aby cię okryć. Świat jest jak całun, który będzie można położyć na grobie. Pustka – oto słowo, które wcześniej nie miało dla nas żadnego znaczenia, a teraz rzuca cień na naszą codzienność. Pustka przeraża, gdyż trudno ją pogodzić z życiem czynnym, mówi bowiem o unicestwieniu. Nie istnieją żadne zadowalające wytłumaczenia tego stanu rzeczy. Przyjmuje się jakieś rozwiązania, aby je po chwili odrzucić, gdyż żadne z nich do końca nas nie przekonuje.
- Dochodzi do konfrontacji pokoleń – młodzi jawią się starszym jako niezrozumiałe potwory. Człowiek stary czuje się jak ktoś z zaświatów, nie ma z młodymi nic wspólnego, a jeżeli już znajdzie się w polu ich widzenia, przyglądają się mu jak komuś obcemu i dziwacznemu. Jest to konfrontacja przygnębiająca i nawet jeśli nie jest wyrokiem potępienia, jest nie mniej smutna.
- Konfrontacja ze światem służby zdrowia, z lekarzami i szpitalami, czasami jest gorsza od samej choroby. Jest to bowiem świat pełen zagadek,

zdań brzmiących jak wyroki i słów, które zabijają, być może, jedynie po to, by zmniejszyć odpowiedzialność lekarza, gdyż wizja zbyt optymistyczna, która potem by się mogła nie sprawdzić, może zaowocować oskarżającym donosem. Samo zdrowie staje się jak sąd, w którym trzeba stawić się z własnym adwokatem. Jest to rzeczywistość pełna wątpliwości, w której człowiek lawiruje pośród przeróżnych opinii i przeciwstawnych porad.

– Żyje się ze świadomością śmierci, która może nawiedzić nas w każdej chwili. Jej zbliżanie się przeczuwa się w niektórych momentach, gdy na przykład narasta w nas lęk lub gdy skupiamy się bardziej na jednym z narządów, który źle funkcjonuje. Są to próby orkiestry przed naszym ostatnim requiem (Andreoli 2009, s. 153–154).

Trudności życiowe, z którymi przychodzi zmierzyć się na starość, oraz towarzyszące im cierpienie mogą okazać się jednocześnie inspirujące, sprzyjające przemianom duchowym.

Wobec cierpienia dotychczasowa hierarchia wartości może ulec rewizji; dostrzeżenie sensu swojej słabości i przyjęcie jej jako elementu życia powołuje wartościowanie rangi wartości wtórnych, np. walentnych kulturowo (kariera, zamożność, wygląd), na rzecz wartości bardziej naturalnych i prostszych. Osoba chorująca lub słabsza zdolna jest przełamać stereotyp łączący zdrowie i szczęście w jedność. I zdrowie, i siła, i wytrzymałość, i inteligencja, i spryt często przestają być dla niej wartościami decydującymi o spełnieniu osoby. Ważniejsze stają się wartości transcendentne wobec witalności: stosunki międzyludzkie, jak przyjaźń i miłość, oraz wartości absolutne, np. Bóg. Niejako „z konieczności" powodowanej doświadczaną słabością osoba skupia się na wartościach elementarnych, jak międzyludzka solidarność, radość, spokój, dobroć i miłość, zamiast opłacalności czy kariery (Wałejko 2010, s. 71–72)

5.1. *Nad niepowodzeniami ulubionych bohaterów wylewam łzy* – o różnorodności cierpienia

Zdefiniowanie cierpienia nie jest łatwe chociażby ze względu na liczne formy jego występowania, a także mnogość przyczyn i skutków tego zjawiska. Można przyjąć, że cierpienie jest dyskomfortem psychicznym, to doznawanie straty czegoś czy odczuwanie braku, to ból, męka, przykrość. Tradycyjnie cierpienie rozpatruje się na trzech płaszczyznach: fizycznej, psychicznej i duchowej.

W starości doświadcza się wielu postaci cierpienia, które już odczuło się w przeszłości, ale w tym okresie życia określić można także specyficzne dla tej fazy rozwojowej oblicza bólu. Ból fizyczny jest oczywistym następstwem starzenia się organizmu. Cierpienie psychicz-

ne wywołują skomplikowane sytuacje rodzinne, społeczne, utrata prestiżu, atrakcyjności społecznej, ale także te związane z akceptacją własnej starości, stale pojawiających się ograniczeń i sytuacji granicznych. To w końcu w starości najczęściej doświadcza się generujących ból strat bliskich osób. Do tych tradycyjnych form doświadczanych w przeszłości dochodzi jeszcze cierpienie egzystencjalne wywołane skróconą perspektywą życia i bezpośrednim lękiem przed śmiercią, to swoista forma cierpienia duchowego.

Ale najgorsze są chyba te cierpienia duszy, jeżeli w ogóle coś takiego istnieje, prawda. Będę znowu płakać pewno. (Zofia)

No, nikt mi tej stuprocentowej pewności nie dał, jest to tylko wiara, a wiara to nie jest też do końca już spełnienie oczekiwań na sto procent, więc wtedy aż zaboli czasami w środku. I to tak już nawet, powiedzmy, nie to, że jestem w tej chwili starsza, ale nawet jak kiedyś człowiek sobie tak, nawet mając tam, powiedzmy, tych piętnaście czy dwadzieścia lat mniej i sobie pomyślał, że nie ma nic i kon... (Irena)

Wielu badaczy próbuje zgłębić problematykę cierpienia, odnajdując kolejne aspekty tego fenomenu. Niewątpliwie reprezentowane przekonania badaczy, myślicieli, własne doświadczenia kierunkują postrzeganiem tego zjawiska, by osadzić je w aksjomatach reprezentowanego przez siebie światopoglądu, stąd wielość perspektyw i wyjaśnień. C. S. Lewis – brytyjski pisarz i filolog, definiuje cierpienie następująco:

> Po pierwsze cierpienie to szczególnego rodzaju odczucie, przenoszone zapewne przez wyspecjalizowane włókna nerwowe i rozpoznawalne przez pacjenta jako coś, co lubi lub nie (...). Po drugie cierpienie to jakiekolwiek doświadczenie, czy to fizyczne, czy mentalne, którego pacjent nie lubi. Da się zauważyć, że wszystkie cierpienia w pierwszym znaczeniu stają się cierpieniami w znaczeniu drugim, jeśli przekroczą pewien bardzo niski poziom intensywności. Jednak cierpienia w drugim znaczeniu bynajmniej nie muszą być cierpieniami w znaczeniu pierwszym. Cierpienie w drugim sensie jest tak naprawdę synonimem „bólu", „udręki", „męki", „nieszczęść", „przeciwności losu" czy też „trudności" – i to właśnie poprzez to powstaje problem cierpienia (Lewis 2010, s. 111).

Katarzyna Trzebińska zwraca uwagę na funkcję cierpienia:

> (...) cierpienie wynika z umiejętności głębokiego zaangażowania się w to, co się dzieje. Jest trafną odpowiedzią na trud i zawiłości życia, pomaga bo-

wiem pojąć pojawiające się przeszkody i zagrożenia oraz znaleźć właściwy sposób ich przezwyciężania (Trzebińska 2004, s. 96).

Analizując psychologiczne aspekty cierpienia, badaczka ta stwierdza, że

(...) cierpienie – zwłaszcza intensywne i długotrwałe – wiąże się z ryzykiem wystąpienia szeregu niepożądanych zjawisk. Do najpoważniejszych możemy zaliczyć psychiczne i fizjologiczne wyczerpanie i wynikającą z tego utratę sprawności i odporności, zachwianie kontaktu z rzeczywistością oraz destrukcyjne zachowania będące ekspresją lub skutkiem cierpienia (tamże, s. 92).

Badaczka poszerza jednakże tradycyjne ujęcie cierpienia. Utożsamiając cierpienie z negatywnymi emocjami, zwracając uwagę na różnorodność form cierpienia, postuluje, by do strachu i smutku dodać takie stany, jak: złość, zazdrość, wrogość, podejrzliwość, nuda i pogarda. Nieprawidłowy przebieg cierpienia implikuje jego patologię, a ta przejawia się np. w depresji, samobójstwie, apatii, uzależnieniu itp. (tamże, s. 92).

„Starość nazwano okresem cierpienia chronicznego, naznaczonego ciągłym oporem wobec cierpienia i wysiłkiem niwelowania jego silnych i skrajnych naporów" (Andreoli 2009, s. 151–152). Jak w każdym okresie życia, także w późnej dorosłości i sędziwej starości cierpienie przybiera charakter zarówno bólu fizycznego, jak również udręki psychicznej. Fizyczny wymiar cierpienia jest łatwy do zdiagnozowania, jest to odczucie bólu, utrata sprawności, niedołężność. Ale takiemu bólowi towarzyszyć może też dyskomfort psychiczny – jest nim poczucie zależności, niemożność zaspokojenia różnego rodzaju potrzeb. Psychiczne cierpienie choć może, to nie musi być poprzedzone bólem fizycznym. Poszerzając taką perspektywę o pewnego rodzaju rozterki egzystencjalne – specyficzne dla starości, można skonstatować, że cierpienie w starości to także dyskomfort emocjonalny i duchowa udręka. Cierpienie duchowe (nazywane często moralnym) niejednokrotnie utożsamiane jest z cierpieniem psychicznym. Nie jest ono łatwe do zdefiniowania, gdyż odnosi się do bardzo osobistej sfery życia. Z punku widzenia wielkich ksiąg religii problem tego typu cierpienia ma swoje źródło w relacjach z bytem absolutnym, którym jest Bóg. Jego nauki stają się podstawą do radzenia sobie z cierpieniami.

Rozległość i wielkość cierpienia moralnego jest nie mniejsza niż fizycznego, równocześnie zdaje się ono jakby mniej rozpoznawalne, związane

> z sumieniem, nie dające się objąć terapią, trudniejsze do „znieczulenia". Wymaga specyficznych „środków leczniczych", jakimi w określonych sytuacjach może być spowiedź, pokuta czy ekspiacja (Olearczyk 2007, s. 101).

Z pewnością nie zgodziłby się z takim założeniem I. D. Yalom, to właśnie jego koncepcja terapii egzystencjalnej jest tym „specyficznym środkiem leczniczym", który wcale nie koncentruje się wyłącznie na doznaniach religijnych. Jednakowoż ateiści też doświadczają cierpienia egzystencjalnego i tego typu. Byłoby zatem znacznym uproszczeniem, gdyby zawęzić je jedynie do perspektywy religijnej.

Psychoterapeuta Alfried Längle zwraca jeszcze uwagę na aspekt dobrowolności w doświadczaniu dyskomfortu psychicznego. Dobrowolnie przyjęty ból traci znamiona cierpienia. Badacz ten stwierdza, że:

> (...) cierpienie nie jest identyczne z doświadczeniem bolesnych uczuć. Można spostrzegać cierpienie jako duchową percepcję szczególnych, bolesnych uczuć danej osoby. Te uczucia powodują cierpienie tylko wówczas, gdy są doświadczane jako niszczące. Jest nawet prawdopodobne, że jeśli jesteśmy poddani wydarzeniom, których nie wybraliśmy dobrowolnie, sytuacjom, które się nam przydarzają, nasze doświadczenie będzie jakościowo inne, niż w działaniach celowych i dobrowolnych. Możemy więc zdefiniować cierpienie z egzystencjalnego punktu widzenia jako „odczuwanie zniszczenia czegoś drogiego i/lub niezbędnego". Lub krótko mówiąc, cierpienie to uczucie straty lub naruszenie czyjeś egzystencji (Längle 2004, s. 224).

Przyglądając się bliżej cierpieniu egzystencjalnemu, które przybiera formę swoistego zachwiania podstawy istnienia człowieka, A. Längle proponuje spojrzeć na problem z czterech podstawowych rzeczywistości istnienia. Są to świat i jego warunki, życie i jego siła, sam człowiek i inni oraz wymagania sytuacji i horyzont życia. Cierpienie egzystencjalne jest efektem naruszenia tych podstaw. Konsekwencją zaburzeń w pierwszym obszarze jest dezintegracja ze światem zewnętrznym, poczucie niemożności istnienia w świecie i sprostania istniejącym warunkom. Poczucie braku bezpieczeństwa oraz niepokój charakteryzują ten stan. Naruszenia podstaw drugiej rzeczywistości istnienia prowadzi do ograniczenia aktywności, obniżenia chęci działania, nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. Znika radość z życia, a pojawia się apatia, uczucie zmartwienia, poczucia winy, smutku. Trzeci rodzaj naruszenia warunków istnienia objawia się poczuciem izolacji oraz wyobcowania od innych i samego siebie. Konsekwencją jest coraz głębsze wyobcowanie, redukcja kontaktów z innymi oraz

poczucie pustki i samoalienacja. Może także dochodzić do osamotnienia, a nawet zaburzeń osobowości. W przypadku naruszenia czwartego warunku istnienia dochodzi do ograniczenia myślenia z perspektywy przyszłościowej, człowiek nie planuje niczego, a raczej wycofuje się z życia, gdyż nie widzi żadnego sensu istnienia. Pojawia się pesymizm, pustka egzystencjalna i rozpacz (Längle 2004).

Cierpienia egzystencjalnego doświadczyć może każdy, bez względu na wyznanie czy brak wiary w Boga (Brantschen 2010).

> W porównaniu z cierpieniem spowodowanym śmiercią wyobrażoną i oczekiwaną, cierpienie z powodu poczucia bezsensu oraz zaniku wszystkich związków uczuciowych i społecznych jest większe. W takiej scenerii śmierć może jawić się nawet jako pewnego rodzaju rozwiązanie, jako coś pożądanego. Pragnienie śmierci świadczy o tym, że nasza egzystencja staje się nie do zniesienia (Andreoli 2009, s. 150–151).

Cierpienie rozumiane jest przez osoby starsze w tradycyjny sposób. Narratorzy wymieniają ból fizyczny i psychiczny jako podstawowe jego formy. Pojawiają się jednakże refleksje odnoszące się również do cierpienia wewnętrznego, związanego z kruchością życia – cierpienia egzystencjalnego, nazwanego przez jedną z narratorek „cierpieniem duszy". Przykładów bezpośredniego obcowania z cierpieniem, jak również uczestnictwa w cierpieniu innych jest w wypowiedziach bardzo dużo. Mowa jest w szczególności o fizycznym i psychicznym dyskomforcie, które obniżają jakość życia, przysparzają szeregu trudności, stają się uciążliwościami życia. Choroby, utrata zdrowia i sprawności fizycznej są w starości zjawiskami powszechnymi i każdy z narratorów wspomniał w swojej wypowiedzi o dolegliwościach organizmu, których doświadczył lub doświadcza w obecnej chwili.

> (...) *no, jest psychiczne i fizyczne. Fizycznego doświadczyłam, psychicznego też, bo cierpiałam z tego powodu, że się rozeszłam z mężem i tak mi się życie ułożyło, a nie inaczej. Natomiast jeśli chodzi o fizyczne, to jest coś strasznego, dotyka codziennie przez jakiś długi okres czasu. Tak, że to jest coś strasznego.* (Aneta)

> *Ja bardzo dobrze rozumiem cierpienie, ponieważ ja przeszłam bardzo ciężką chorobę jako młoda osoba. Miałam wtedy dwadzieścia dwa może lata, jak to się zaczęło. Tak, to była ciężka sprawa, ja nie chciałam już wtedy żyć, bo po prostu powiedziałam, że tak to ja nie chcę żyć. No, ale to się jakoś, się załatwiło, przy pomocy... No, po prostu była to, jak się często zdarza, mylna diagnoza, która nie pozwalała wykryć przyczyny, no ale jak już spotkałam lekarza, który*

wiedział, o co chodzi, to już potem sprawa została załatwiona i w porządku potem było już. Ale to trwało dwa lata. (Cecylia)

No, cierpienie. No, to jeżeli chodzi o fizyczne, no to właśnie te bóle, które po człowieku chodzą, najgorsze to są te właśnie, gdzie mi się tam coś usunie w kręgosłupie i nie mogę się… żadne pigułki nie pomogą, prawda, nie mogę się niczym zająć, bo mi to we wszystkim przeszkadza, nie mogę dobrze usiąść sobie, bo mi to przeszkadza, prawda, to siedzenie. Bo ani podparcie takie, ani siakie, tylko muszę się położyć i tracić czas. Czasami mi się udaje jakąś tam książkę położyć, prawda, postawić, czasami tak. Jeżeli to trwa ileś to dni, to mnie to w jakiś sposób bardzo ogranicza i przeszkadza. No, kolano, które mi nie pozwoli się ruszyć, to samo. (Zofia)

Cierpienie fizyczne dostrzegali rozmówcy także u innych osób. W wywiadach pojawiały się opisy przeżyć wywołanych chorowaniem bliskich osób, głównie rodziców i współmałżonków, pojawiały się również traumatyczne doświadczenia z rodzeństwem, jak też z własnymi dziećmi.

O cierpieniu własnym nie mogę nic powiedzieć. Natomiast, no, z cierpieniem się spotykam, prawda, spotykałam. Miałam, głównie związane z chorobami albo z rozwodami. Myślę, że te najdotkliwsze to jednak z chorobami. Miałam bardzo ciężko chorą bratową, piękną kobietę kiedyś, która zachorowała na stwardnienie boczne zanikowe i ona w ciągu paru lat się stała rośliną. Nawet nie mogła ruszyć palcem, prawda? To jest najgorsze, co może być. I miała pełną świadomość. Mając czterdzieści lat zachorowała, czterdzieści osiem jak zmarła. Nic nie mogła, po nosie się nie mogła podrapać, prawda? No więc to, to jest dramat. Jest jeszcze takie cierpienie, są też choroby, kiedy ludzie nie są świadomi, że cierpią nawet, prawda? Alzheimer, jakieś takie właśnie związane, problemy związane z chorobami umysłowymi, bardzo trudne dla otoczenia, łatwiejsze dla nich samych może, bo nie są świadomi, ale to wszystko jest, myślę, ogromnym cierpieniem. (Irena)

Cierpienie bliskich osób stawało się także przyczyną cierpienia dla nich samych. Kilku rozmówców, podejmując tematykę własnego cierpienia, doszukiwało się jego źródeł we współprzeżywaniu trudnych sytuacji, uczestniczeniu w dramatycznych chwilach osób, z którymi byli związani, niekoniecznie bardzo blisko. Cierpienie tych osób pobudzało jednocześnie do refleksji nad własną skończonością.

Cierpienie kojarzy mi się przede wszystkim z cierpieniem mamy, która umarła na raka, ale ona jednocześnie, ona się bardzo starała, żeby nas tym nie obar-

czyć. Ale oczywiście wiedziałam i widziałam, że cierpi, choruje, cierpi, boli ją, no… (Katarzyna)

Cierpienie… to kiedy się dowiedziałem, że moja starsza córka jest chora na schizofrenię paranoidalną. Więc jak się dowiedziałem, że ona choruje na schizofrenię paranoidalną i jak widziałem, jak ta dziewczyna rozwija się i… ona sama mnie pytała: tato dlaczego ja jestem inna? Biedna… to, to było cierpienie. (Zbigniew)

No, na przykład bardzo wtedy przeżywałam, jak się wtedy dowiedziałam, że córka ma te historie nowotworowe, to… to człowiek przeżywa to, spać nie mogę, ciągle… płaczliwy jakiś człowiek się staje, apetyt mija i tak dalej (…). (Ewa)

Wcześniej ją odwiedzałam. Alzheimer niestety ją dopadł. Wszystkie dolegliwości wtedy ustąpiły, bo ona miała refluks, miała jakieś dolegliwości sercowe, miała trochę krzywy kręgosłup, miała bóle. Jak przyszedł alzheimer, wszystkie inne dolegliwości ustały, tylko popsuła się głowa. No i tak stopniowo, a to nie umiała czytać, a to godziny i tak dalej. Ta degrengolada była straszna. (Cecylia)

Chociaż w przeszłości wielu rozmówców doświadczało bólu fizycznego, to dla większości w starości pojawia się go więcej, by stać się równocześnie trwogą w przyszłości. Cierpienie, którego się już doświadczyło, choć mogło być niezwykle silne, dla niektórych badanych wydawało się mniejszą troską niż ewentualna wizja samego siebie w opiece zależnej. Trudno w tym wypadku mówić jedynie o cierpieniu fizycznym, które z pewnością może być zarzewiem także cierpienia psychicznego, ale to perspektywa zależności, bycia skazanym na łaskę innych, może nawet obcych osób staje się prawdziwą zgryzotą. Perspektywa własnej niepełnosprawności pełnej fizycznych dolegliwości wzbudzała w narratorach ogromny lęk, który pogłębiała jeszcze wizja zdania się na łaskę bliskich, obarczania ich swymi problemami. Jest to sytuacja nie do zaakceptowania.

Tylko boję się niedołęstwa (…). *Nie chciałabym być ciężarem, więc w jakiś tam sposób się zabezpieczam, nawet teraz kupiłam mieszkanie bardzo blisko dzieci, bo mieszkamy dosyć daleko od siebie, żeby jeżeli zaistnieje taka chwila w moim życiu, że ja już będę potrzebowała wsparcia syna.* (Bernadeta)

(…) *stan zdrowia, żeby w miarę się nie pogarszał tak drastycznie, żeby dalej można chodzić tu i tam, żeby nie być zależnym od kogoś. To znaczy w tym sensie, że leżę i wymagam opieki czy to pielęgniarskiej, czy jakiejkolwiek.* (Aneta)

A ja mówiłem niedawno, teraz mówiłem, co powiedziałem synowi: „Jeśli mi załatwisz opiekę stałą, to będę po miesiącu dziad, będę dziad. I będę wtedy naprawdę samotny". (Kazimierz)

Doświadczeni długotrwałymi chorobami innych zdają sobie sprawę z tego, jakim mogą być obciążeniem dla najbliższych. Pojawia się także obawa o to, kto miałby się ewentualnie zająć chorym. Niektórzy z narratorów nie widzą w gronie swoich najbliższych takiej osoby, a wizja pozostawania pod opieką obcej osoby jest dla nich jeszcze gorsza niż dyskomfort związany z obarczaniem najbliższych opieką nad sobą. Pojawiały się też głosy sugerujące, że starość zniedołężniała odziera człowieka z godności, a oni nie chcą już doświadczać upokorzeń.

Myślę, że jeżeli już by życie się stało uciążliwe, nie można byłoby się już samodzielnie obsłużyć i tylko czekać na obcych czy innych ludzi, to już nie. To nie chcę takiego stanu. (Cecylia)

No, myślę czasami, jak mi ten... co to zdrowie mi coraz mniej dopisuje, co ja zrobię, jak nie będę mogła wyjść zrobić sobie zakupy? Czy, czy ugotować, w sobotę, niedzielę też muszę sobie posiłki sama robić, myślę, myślę, tak o pomocy rodziny, tego syna, to też jakoś za bardzo chyba liczyć nie mogę, bo oni pracują, tak że czasami z niepokojem myślę, czasami z niepokojem. (Inga)

A boję się tylko, żeby nie być warzywem i obciążyć dzieci, już lepiej umrzeć. Zła śmierć to moim zdaniem jest wtedy, gdy na przykład taki człowiek jest warzywem i jest tylko kłopotem dla innych. Sam cierpi i wszyscy koło niego też. No, nie być jakimś tam warzywem w pieluchach, bez świadomości, o to, to nie. (Katarzyna)

Skojarzenia cierpienia z fizycznością wydają się oczywiste, szczególnie w podeszłym wieku, gdy samemu doświadcza się wielu dolegliwości związanych ze starzeniem się organizmu. Jednak rozróżnienie cierpienia, zwanego przez narratorów psychicznym, którego źródłem jest dyskomfort niezwiązany z cielesnością, pociąga za sobą pytanie o rozumienie tego typu emocji. Cierpienie psychiczne, w rozumieniu badanych, to przeżywanie pewnych trudnych wydarzeń. Są one generowane przede wszystkim przez relacje z innymi osobami, najczęściej z bliskimi, ale także z obcymi. Wśród cierpienia, na które narratorzy, jak wynika z wywiadów, nie mogli mieć większego wpływu, dominują choroby i straty bliskich. Są to głównie straty najbliższych: współmałżonków, dzieci, bliskich członków rodziny, czasami bardzo dramatycz-

ne, poprzedzone długotrwałymi chorobami czy będące konsekwencją samobójstwa.

(...) *dla mnie największym takim kataklizmem to była śmierć mojego męża, bo czułam się* (...) *jakby tak współwinna, następnie wyrolowana* (...), *czyli pokrzywdzona przez los, no w ogóle... tak, to był mój największy wstrząs życiowy. Największe właśnie cierpienie to jest związane z odejściem mojego męża.* (Honorata)

(...) *cierpienie umysłowe, no to może wynikać z najrozmaitszych, jeżeli taką definicję przyjmę, z różnych sytuacji życiowych. Czy to, powiedzmy, z opuszczenia przez osoby, no, powiedzmy, kochane, czy to przez rodzinę, czy też cierpienie może wynikać również z oglądania pewnych scen. To znaczy, może nie tyle scen, co pewnych sytuacji życiowych u innych ludzi.* (Wiesław)

Odczuwam cierpienie dwojakiego rodzaju. Z jednej strony cierpienie psychiczne, jeżeli umiera ktoś (...) *i człowiek wpada normalnie w taki stan, że pogotowie go wręcz zabiera, że ma tak wysokie ciśnienie i zaczyna pluć krwią. O tak było po śmierci mojej żony, i fizyczne.* (Zygmunt)

Silnym źródłem cierpienia psychicznego jest konfrontacja z drugim człowiekiem. Dominują rozwody i nieudane związki, ale także trudne relacje z innymi ludźmi – członkami rodziny, kolegami z pracy czy członkami wspólnoty, do której należą narratorzy. Skrajnym przypadkiem jest cierpienie wynikające z poczucia osamotnienia. Nieudane związki i relacje z najbliższą rodziną, porażki wychowawcze, niesprawdzenie się w sytuacjach kryzysowych wobec innych budzą szczególnie dużo trosk. W takich sytuacjach dla rozmówców negatywnymi uczuciami z przeszłości było poczucie winy, bezradności, niemocy, ale też smutek, rozczarowanie sobą, beznadzieja. Właśnie taki obraz cierpienia przedstawiają w sowich narracjach.

W moim przypadku, to mogę powiedzieć, że to była ironia losu. Mogę się tylko zastanawiać, na ile ja byłam winna lub... może niewinna, tylko... no, zostawmy słowo winna, ale na ile mnie się to zdarzało, że powodem mojego cierpienia były kontakty nieudane z kobietami (...). (Izabela)

(...) *że nie mogę dać z siebie tego, co niektórzy może by oczekiwali ode mnie, że jednak jest tak, ty wszystko wiesz, ty masz dużo racji, ale jak coś nie potrafię rozgryźć, to byłoby, musiałabym to grzebać gdzieś* (...). *Można by było powiedzieć, cierpi ten człowiek, która nie ma akceptacji, która nie jest akceptowana,*

przez drugich. Jest odpychana, przepychana, a idź, nie jesteś potrzebna, są mądrzejsi, to w tym stylu bym to objęła. (Danuta)

No, cierpieniem jest niewątpliwie rozwód. (Cecylia)

Znamienne dla badanej grupy osób było wyjątkowo zgodne upatrywanie największych cierpień psychicznych w małżeństwach – dotyczy to kobiet. Dla wielu rozmówczyń cierpień przysparzali właśnie współmałżonkowie i dały już temu wyraz, relacjonując swój bilans życia. Powtórzyły zarzuty wobec partnerów życiowych, gdy chciały odnaleźć w przeszłości źródła cierpienia. Narratorki wspominały o poczuciu upokorzenia, bezradności, niemocy, osamotnienia, braku odwagi w przeciwstawieniu się procederowi degradującemu ich życie:

Dobrze. No to mój mąż włożył palec w usta i mówi tak: „Iza taki węch ma jak suka gajowego". Suka gajowego... Oczywiście moja przyjaciółka ze swoim mężem i mój mąż zaczęli rechotać bardzo. Ja powinnam wtedy powiedzieć coś i odejść. Asertywnie się zachować. Ale ja tylko cierpiałam. A tych cierpień tego typu było bardzo dużo. No i tak to jest z mężczyznami. (Izabela)

Ale powszechność istnienia cierpienia psychicznego nie wydaje się taka oczywista, gdy narratorzy zaprzeczają, jakoby kiedykolwiek cierpieli. Choć nie negują istnienia tego typu formy cierpienia, to w ich przekonaniu nie musi ono każdego doświadczać.

Kojarzy mi się bardziej ze sferą fizyczną, ale (...), ja nie doświadczyłam czegoś takiego jak cierpienie w rodzinie, prawda? I wiem, że jest takie i że strasznie przeżywają to, ale nie mogę się wypowiadać. (Irena)

Natomiast jeżeli chodzi o to cierpienie umysłowe, no to specjalnie mnie tutaj jakoś, chyba mnie los oszczędza tutaj. Jeżeli powiedzmy... no cierpieniem nie można chyba nazwać oczekiwanie na telefon od dzieci. Bo to wystarczy, że tak powiem, podnieść, wykręcić numer i... (Wiesław)

Najbardziej stanowczo wyraziła się jedna z rozmówczyń, wyznając ze śmiechem:

Ja nie cierpię. Nie cierpię słuchać o cierpieniu innych. (Lidia)

Taka skrajna postawa musi skłonić do refleksji. Czy można przez całe życie aż do starości nie zaznać cierpienia? Narratorka utożsamia

cierpienie głównie ze stanem fizycznym, w swojej wypowiedzi podkreśla, że inni mogą cierpieć, np. także z powodu osamotnienia czy własnej nieporadności. Z wypowiedzi jednak wynika jednoznacznie, że narratorka nie akceptuje utyskiwania, dzielenia się swoimi problemami z innymi, użalania się nad swoim losem. Brak cierpienia może być więc pozorny, a rozmówczyni nie chce się nim podzielić. Może też być tak, że uruchomiony został mechanizm radzenia sobie z cierpieniem i jest nim wyparcie, w końcu możliwe też jest, że dzięki wyjątkowej odporności psychicznej narratorka jednak nie odczuwała cierpienia.

W wypowiedziach przewijał się także wątek cierpienia nie do opanowania, wynikającego z poczucia upływu czasu, skończoności, a nawet poszukiwania absolutu.

> *To i to najczęściej tak w porze na przykład jak się zasypia, i ta nicość, pustka, no to taki jest moment, że aż tak człowieka zaboli i trzeba te myśli odrzucić, no bo niestety tak się nie zajedzie, nic na to wpływu nie mamy.* (Irena)

> *Miałam taki okres, że nie mogłam powstrzymywać płaczu, takiego histerycznego. No, zaczęłam płakać, czy to był pogrzeb osoby mi bliskiej, czy niebliskiej, ale ja nie mogłam powstrzymać, prawda, tych łez.* (Zofia)

5.2. *Chyba jednak uszlachetnia…* – o sensie cierpienia

Za sprawą bólu i powiązanego z nim cierpienia postrzega się starość jako czas trudny. Starość jest jednocześnie etapem życia, w którym cierpienie wydaje się najbardziej „naturalnym" elementem egzystencji – wpisanym w ten okres życia. Choć ból fizyczny i psychiczny są powszechne wśród istot żywych, a cierpień doświadczają także zwierzęta, to jednak „jedynie człowiek jest zdolny do tego, aby swoje cierpienie zracjonalizować, poddać je świadomej refleksji, do czego nie jest zdolna żadna inna istota żywa. Owa racjonalizacja prowadzi nas do najbardziej ludzkiego aspektu cierpienia: pytania o jego sens" (Orbik 2005, s. 13). Właśnie takie pytanie pojawia się u wielu filozofów, teologów, przedstawicieli kierunków psychologicznych czy medycznych. Jedną skrajną postawę tworzą ci, którzy całkowicie wykluczają możliwość dostrzegania sensu w cierpieniu, jak Józef Kozielecki, który autorytarnie rozstrzyga: „(…) z całą mocą sprzeciwiam się niedorzecznym poglądom, że cierpienie ma sens i znaczenie (…)" (1996, s. 166). Inni, i chyba jest ich większość, są odmiennego zdania.

Takie stanowcze podejście, zakładające brak istnienia sensu w cierpieniu, przyjmuje większość narratorów omawianego projektu badawczego. Pewnych form cierpienia doświadcza każdy i każdy

instynktownie oraz w naturalny sposób stara się go unikać. Pytanie o sens cierpienia wzbudzało wiec emocje, a opinie i ich uzasadnienie wśród uczestników badań były bardzo zróżnicowane. Najbardziej kategorycznie wypowiadali się właśnie przeciwnicy tezy, że cierpienie w ogóle może mieć sens. Można nawet było usłyszeć sarkazm czy drwinę w odniesieniu do odwrotnych założeń – czasami popularyzowanych przez Kościół katolicki, jakoby cierpienie miało uszlachetniać. Ta część narratorów, która nie dostrzegała takich możliwości, wyrażała to w sposób bardzo stanowczy i pewny. Uznawała inny punkt widzenia za naiwny, bezpodstawny, wręcz „chory".

Nie, zdecydowanie nie i w ogóle nie ma o czym mówić. Jak w ogóle ktoś może myśleć, że w cierpieniu jest jakiś sens? Dla mnie to bzdura jest. Ból to przecież, no... nie, nie, absolutnie! (Katarzyna)

Nie, absolutnie nie. Nie. Dlatego mnie się bardzo podoba ta teoria buddyzmu. Dlatego nie, cierpienie nie. Nie, nie, absolutnie nie. (Zygmunt)

Moim zdaniem cierpienie nie ma żadnego sensu, w każdym razie pozytywnego sensu na pewno nie ma. Trzeba jak najszybciej o tym zapomnieć. (Cecylia)

Nie (...) *ja uważam, że upatrywanie sensu w cierpieniu to jest chore, dlatego że człowiek nie jest przystosowany, według moich doświadczeń, do cierpienia. Człowiek jest hedonistyczny i* (...) *jak jest człowiek cierpiący, to on niknie i on właściwie ginie, człowiek cierpiący według mnie to jeżeli nie może sobie poradzić ze swoim cierpieniem, to powinien odchodzić z tego świata* (...). *No według mnie cierpienie nie ma sensu, dlatego że* (...) *cierpienie ma... więcej... niesie więcej negatywnych elementów aniżeli pozytywnych, i to cierpienie* (...), *te włosiennice, prawda, to były... to cierpienie zadawane przez ludzi fizycznie czy też psychicznie, żeby przypodobać się Bogu, to u mnie wywołują tak ostry sprzeciw, że ja bym po prostu w furii ich kopała, dlatego że uważam, że cierpienie jest złem i człowiek nie może sam na siebie sprowadzać cierpienia, bo wtedy odzywa się w nim* (...) *no, niebezpieczny ssak. Lub ci, którzy sprowadzają cierpienie na innych, robią się źli i później nie mają* (...), *mają kłopoty ze swoimi wyrzutami sumienia, bo człowiek zadający cierpienie, no, ma taką przeciwwagę, prawda, że odzywa się... odzywają się wyrzuty sumienia, prawda. I wyrzuty sumienia są elementem, który według mnie powinien uchronić ludzi przed złymi, brzydkimi czynami, ale niestety tak nie jest* (...). *Więc w ogóle ja to nie znoszę cierpienia.* (Honorata)

Z wywiadów wynika, że dla wielu osób dostrzeganie sensu w cierpieniu jest bezpodstawne i jest konsekwencją wyłącznie naiwnej po-

stawy religijnej. Osoby, które nie widzą takiego sensu, najczęściej używają bardzo mocnych słów na potwierdzenie swojej tezy. Cytowane poniżej wypowiedzi pochodzą od narratorów, którzy określili się mianem niereligijnych, a pierwszy z cytowanych jako osoba niewierząca.

> *Nie (...), to katolickie umartwianie się, cierpienie... nie. To katolickie umartwianie się ja uważam to za dziwactwo, masochizm jakiegoś typu. Smaga się jakimś biczem po plecach, cierpi na chwałę Boską, no to ja bym powiedział, chyba z powodu twojej głupoty cierpisz, no cierp sobie. To, to absolutnie... tego nie, że cierpieć na chwałę, nie.* (Zbigniew)

> *No, chyba że ludzie są obdarzeni głęboką wiarą, to mogą w cierpieniu widzieć jakiś sens: Bóg tak chciał, no tego... to w tym widzą cel, no ale ja nie, tak jak mówię, na razie jeszcze nie dojrzałam.* (Katarzyna)

Całkowicie odmienne zdanie od przedstawionego powyżej reprezentuje cała rzesza zwolenników tezy, że można odnaleźć sens w cierpieniu. Różnice są jednak zasadnicze przy próbie określania tego sensu czy formach jego odnajdywania. Viktor E. Frankl, więzień obozów koncentracyjnych i wybity psychiatra, zwrócił uwagę na frustrację woli sensu, na lęki egzystencjalne czy pustkę egzystencjalną wynikające z poszukiwań sensu (2009), kładąc jednocześnie podwaliny pod „trzecią szkołę psychoterapii", nazywa ją logoterapią. Jej celem jest pomoc pacjentom w odnalezieniu sensu życia (*logos* – sens). Jaki sens w cierpieniu widzi ten badacz? Jeśli człowiek znajduje się w beznadziejnej sytuacji i nie ma wpływu na stan, w którym się znajduje, to może zmienić siebie, przekuć tragedię w zwycięstwo. Cierpienie „przestaje być cierpieniem w chwili, gdy nada mu się sens, choćby sens ofiary" (Frankl 2009, s. 170). Jeśli założyć, że każde życie ma cel, to taki jego sens można odnaleźć właśnie w cierpieniu – tym nieuniknionym, bo gdy nie da się go złagodzić, to można nadać mu znaczenie.

> Aby móc je przyjąć i akceptować, muszę cierpieniu nadać jakiś cel. Albowiem tylko wtedy z cierpienia tryska „sama szczęśliwość", tylko wtedy „tryska światło", gdy „piję" cierpienie, przyjmuję je w siebie, przyswajam je ciału i duszy. Tylko cierpienie złączone z intencją przestaje być cierpieniem (Frankl 1971, s. 79).

V. E. Frankl twierdzi w końcu, że „byt ludzki jest ostatecznie cierpieniem i że istotnym przeznaczeniem człowieka jest – cierpieć: być *homo patiens*" (1971, s. 78). Nawołuje do męstwa cierpienia, do odwagi cierpienia, a nawet jego afirmacji. Sam V. E. Frankl dokonał takiej pró-

by – jak dowodzi jego biografia – przekuwając swoje cierpienia więźnia obozów zagłady w ideę pomagania innym, którą wcielił w życie po wojnie. Jak dowodzi ten psychiatra, cierpienie jest immanentną cechą natury ludzkiej i może stać się jednym ze sposobów spełniania sensu bytu ludzkiego. Bo to odnajdywanie sensu w cierpieniu jest charakterystyczne dla człowieka – dostrzeganie wartości w cierpieniu. Ale cierpieć oznacza nie tylko czegoś dokonać i wznosić się ponad cierpienie, znajdując sobie cel działań. Cierpienie ma uczyć, kształtować los, kierunkować wszelkie działania, czyli posługując się słowami V. E. Frankla – „przenieść los z płaszczyzny faktów na płaszczyznę egzystencji". Faktem jest przyczyna cierpienia – opresja, a płaszczyzna egzystencji to jest to, co się uczyni, by poradzić sobie z opresją. Dojrzewanie to czas wzrastania ponad siebie, z realizacji własnej egzystencji uwolnionej, choć zewnętrznie zależnej od przyczyny cierpienia.

> **W tym, jak ktoś przyjmuje zesłane na niego cierpienie, w tym, jak cierpi**, leży odpowiedź na pytanie, po co cierpi. Wszystko zależy od postawy, od **nastawienia** wobec cierpienia – oczywiście tylko w odniesieniu do koniecznych cierpień losowych, które jedynie pozwalają sens jego spełnić, umożliwiając znoszenie cierpienia przez urzeczywistnianie wartości związanych z postawą (Frankl 1971, s. 127).

Dlatego też V. E. Frankl nie uważa za zasadne uwolnienie człowieka od koniecznego cierpienia. Człowiek ma prawo do własnego cierpienia, któremu może nadać sens.

Uczestnicy wywiadów, dostrzegający także sens cierpienia, upatrywali go głównie w zmianach, do których może ono inspirować. Przypisuje się mu więc funkcję „megafonu", który ma posłużyć do obudzenia świata, jak ujął to oksfordzki filozof C. S. Lewis. Jednak z punktu widzenia części narratorów cierpienie pozbawione jest sensu. Można raczej przyjąć, że cierpienie jest zdarzeniem przypadkowym, często przypisanym do losu ludzkiego. Co nie zmienia faktu, że dzięki konfrontacji z tym zjawiskiem można odkryć inną perspektywę postrzegania siebie i innych, odnaleźć nowe sensy życia, dostrzec swoje błędy.

Podobnie jak V. E. Frankl i C. S. Lewis problem cierpienia postrzega Max Scheler, który dowodzi, że

> (...) wszelkie cierpienie i ból jest wedle swego metafizycznego, najbardziej formalnego sensu, przeżyciem ofiary *części dla całości* oraz relatywnie *mniej* wartościowe dla tego, co *bardziej* wartościowe (Scheler 1994, s. 10).

Cierpienie jest ofiarą dla zachowania całości.

> (...) dopiero *opozycja* (*Widerstreit*) samodzielnych części, wykazujących własną prawidłowość, wobec ich funkcjonalnej pozycji w pewnej całości, z którą są solidarne i która jest solidarna z nimi, stanowi najogólniejszą *ontologiczną podstawę idealnej możliwości* [pojawienia się] cierpienia i bólu *w świecie w ogóle* (...) (Scheler 1994, s. 10).

Dla E. Kübler-Ross (2010b) cierpienie jest przede wszystkim przygotowaniem do śmierci, oswajaniem się z nią, drogą do wewnętrznego rozwoju. Cierpienie może wzmocnić i pomaga odróżnić dobro od zła.

Niektórzy badani byli wyraźnie zaskoczeni prośbą o podjęcie tematyki cierpienia. Próbowali oni jednak dostrzec celowość cierpienia, szukając jakiegoś konstruktywnego wyjaśnienia, odnosząc się stale do swojej biografii, choć dla niektórych w końcu ta kwestia wydawała się nie do rozstrzygnięcia. Większość rozmówców widzi jednak sens w cierpieniu. Uzasadniają swoją wypowiedź najczęściej powszechnie używanym założeniem, że cierpienie uszlachetnia. Cierpienie sprawia, że człowiek inaczej patrzy na świat, przewartościowuje swoje życie, zmienia swoje podejście do ludzi, jest bardziej empatyczny, ma inną perspektywę oglądu rzeczywistości – człowieka, który docenia życie.

> *Może jakbym nie miała cierpienia, to może bym nie myślała tak intensywnie? No, to też na tym polega może?* (Matylda)

> *Nie wiem. Ale na pewno w pewnym sensie czyni człowieka wrażliwszym może na... może cierpienie, może na losy innych ludzi, ale chyba tak. Chyba tak. Chyba jednak uszlachetnia. No, własne doświadczenia jednak na pewno wpływają na nasz stosunek do otoczenia. To nie ulega wątpliwości.* (Wiesław)

> *Czy fizyczne cierpienie może mieć sens? Może być taka ironia losu, że się coś takiego zdarza.* (Izabela)

Przeżyte cierpienie można wykorzystać dla dobra innych, można się dzielić doświadczeniami z cierpienia, by inni nie musieli już go doświadczać, aby odkryć inny punkt widzenia, przewartościować swoje życie, stać się lepszymi.

> *No, cierpią ludzie, ma to pewien sens, że można na przykład drugiej osobie zaoszczędzić tego, tego mojego cierpienia i powiedzieć, wskazać jej drogę, w którą mogłaby ona boczkiem, obejść to wszystko.* (Danuta)

Może, jeżeli, co prawda na cudzych błędach się nie uczymy. Jeżeli coś się komuś powie i on to zrozumie, i to do niego dotrze, to może (...). To może, to może (płacz)... Przepraszam. (Zofia)

Ci ludzie, którzy doświadczyli cierpienia, wyszli na przykład z tego, to tak jak te ciężkie choroby i każdy mówi przy ciężkich chorobach, oni przewartościowują swoje życie zupełnie. Tak, myślę, że cierpienie uszlachetnia, ale nie mogę tego powiedzieć na swoim przykładzie, ale wiem, że to jest święta racja. (Irena)

Myślę, że cierpienie może mieć sens. Cierpienie uszlachetnia, tak mówią, szczególnie artyści jak cierpią z powodu braku weny, prawda, i coś się zdarzy, to mają znów. (Izabela)

Może mieć sens. Może mieć sens. Czasem cierpienie, które jest związane z bólem, czy niezwiązane z bólem potrafi naprowadzić na właściwą drogę. Potrafi poprowadzić. (Kazimierz)

Refleksja nad sensem cierpienia rodzi pytania nie tylko o sens życia z cierpieniem, ale i sens doświadczanego zła oraz istnienia zła w ogóle, jeśli założyć dosyć prosto, że cierpienie jest złem czy konsekwencją zła. Dlatego niewierzącym narratorom trudno jest odnaleźć sens w cierpieniu. Wierzący natomiast muszą przyjąć, że zło, które pochodzi od Boga, musi ten sens posiadać. Trudno jest przecież znaleźć uzasadnienie dla założenia, że skoro Bóg stworzył cierpienie i inne zło, to nie mogą one nie mieć sensu. Jeśli jednak ma sens, to Bóg pozwala, by niewinni ludzie cierpieli. C. S. Lewis wyszedł z założenia, że zło i cierpienie są częścią Boskiego planu:

> (...) cierpienia istnieją. Jeśli są niepotrzebne, to Boga nie ma albo On nie jest dobry. A jeśli jest dobry, to cierpienia są konieczne. Bo nawet umiarkowanie dobra istota nie mogłaby zadawać ich i dopuszczać, gdyby było inaczej (Lewis 1974, s. 47).

Podobnie jak C. S. Lewis cierpienie postrzega V. Andreoli, upatrując w doświadczaniu cierpienia próby dla wiary w Boga. A Bóg może nadawać ten sens w każdej sytuacji. Jak uzasadnia:

> Jego istnienie zmienia cierpienie, nadaje mu sens i uwalnia od poczucia, że jest ono daremne. Dzięki Bogu cierpienie może nie tylko być usprawiedliwione, lecz nabrać sensu, stać się ekspiacją, a w konsekwencji zbawieniem. Jest konieczne, a człowiek zaczyna lękać się przyjemności, która zyskuje posmak grzechu i potępienia (Andreoli 2009, s. 183).

Cierpienie może być więc dobrem. Teolog B. Chenu przyznaje, że

> (...) cierpienie samo w sobie nie ma wartości. Rozbija i odczłowiecza. Pogłębia rozłam we wszystkich relacjach, a najpierw w samym wnętrzu człowieka. Raczej ściąga w dół, niż pociąga ku górze (Chenu 2006, s. 41).

Jednakże wartość cierpienia odkrywa się poprzez podejścia do niego i poprzez jego integrację z szerszym kontekstem. Inaczej mówiąc, cierpieniu można nadać sens, a zdaniem B. Chenu, cierpienie nabiera sensu, gdy cierpiący będzie w nim widział Boga:

> Rozpacz zżera najsilniejsze charaktery: człowiek czuje się pokonany i opuszcza ręce. Działaniem zbawiennym okazuje się powiązanie wątków swojej własnej historii, odnalezienie drogi zaufania do życia (Chenu 2006, s. 43).

Takiej koncepcji sensu cierpienia kategorycznie przeciwstawia się Steve Stewart-Williams (2014), dowodząc, że istnienie cierpienia nie ma nic wspólnego z istnieniem Boga, gdyż Boga po prostu nie ma.

Sytuacje graniczne, a z pewnością pewne formy cierpienia do takich mogą należeć, stwarzają sytuacje rozwojowe, są szansą na zmiany w swoim życiu, na dojrzewanie. Tak widzi to Willigis Jäger – niemiecki teolog, filozof, kontrowersyjny benedyktyn i mistrz zen „Dojrzewanie przez cierpienie – czy to możliwe? Prawdziwa dojrzałość człowieka zaczyna się wtedy, gdy potrafi on przyjąć to, co mu pisane" (2012, s. 56). Nie jest to zdanie odosobnione, C. S. Lewis, już po swoim „nawróceniu" na chrześcijaństwo, poświęcił jedno ze swych dzieł właśnie tematyce cierpienia (2010). Dla niego jest ono dane od Boga i wręcz niezbędne, ma służyć przemianie człowieka. Przez doświadczanie zła i cierpienia można zrozumieć dobro. „Uzdrowienie", czyli samopoddanie się Stwórcy wiąże się z oddawaniem przez człowieka woli uznawanej za własną, a to z kolei generuje cierpienie – proces ten stanowi „rodzaj śmierci". Człowiek musi w końcu „złożyć broń", a doświadczanie zabijania samowoli zaczyna się już w dzieciństwie, w procesie wychowania:

> Jeśli dziś jako dorośli ludzie nie wyjemy i nie tupiemy już tak często, dzieje się tak (...) dlatego, że te same namiętności przybierają coraz subtelniejsze formy i na coraz bardziej wyrafinowane sposoby unikamy owej „śmierci" poprzez różne „kompensacje". Stąd też konieczne jest, aby umierać codziennie. Niezależnie od tego, jak często wydaje nam się, że złamaliśmy tę buntowniczą jaźń, wciąż będziemy odkrywać, że ona żyje nadal i ma się dobrze (Lewis 2010, s. 113).

Cierpienie sygnalizuje, że człowiek czyni zło, wymuszając także myślenie o Bogu, jako tym, który wie, co jest dobre, a co złe. Cierpienie jest złem, które jest niezwykle wyraziste, nie da się go ignorować, lekceważyć, ale trzeba się do niego odnieść, w jakiś sposób zareagować, gdyż jest zbyt silne i mocno ingeruje w życie człowieka. Cierpienie jest narzędziem, którego Bóg używa, by obudzić świat. „Dopóki zły człowiek nie odnajdzie zła wyraźnie obecnego w swoim istnieniu w formie cierpienia, jest zamknięty w iluzji" (Lewis 2010, s. 117). Poprzez cierpienie człowiek dostrzega zło, które wyrządza i dzięki uświadomieniu sobie tej prawdy będzie dążył do poprawy lub się zbuntuje. Cierpienie jest ostrzeżeniem przed koncentracją na życiu doczesnym. Poznanie Boga daje szczęście. C. S. Lewis przestrzega, by Boga próbować poznać wcześniej, a nie w sytuacjach kryzysowych, w chwilach trudnych, w sytuacji bliskości śmierci.

Vittorino Andreoli (2009) idzie krok dalej, wyjaśniając sens świadomego, dobrowolnego poddawania się cierpieniu. Dla wierzącego człowieka naturalne jest nawet poszukiwanie cierpienia, gdy wydaje mu się, że za mało go doświadcza. Może wtedy zrezygnować z przyjemności, a nawet mierzyć się z bolesnymi fizycznymi doznaniami. Psychiatra ten twierdzi, że przeżywanie cierpienia wraz z Bogiem może dawać radość. Należy znaleźć sens trudu, a wtedy jest on łatwiejszy do zniesienia. Ale oddalona od wiary w Boga postawa narratorów nie pozwala związać sensu cierpienia z Bogiem. Obawa przed cierpieniem przywołuje jedynie obraz śmierci jako zbawiennej, wyzwalającej od bólu, gdy życie nie oferuje wielu radości, a codziennością są troski życia, brak dobrego kontaktu z rodziną, rozczarowania najbliższymi.

(...) *wolałabym jednak umrzeć śmiercią gwałtowną, bo nikt po mnie rozpaczać, w tym sensie tak jak to jest, prawda, że rodzina rozpacza, że jak spodziewa się, że ktoś jest chory, no to prawda, czy ciężko chory, to może ta śmierć nadejść. Ale dla mnie byłoby to lepiej i dla osób, które ewentualnie zajmą się tym moim pochówkiem.* (Zofia)

A boję się tylko, żeby nie być warzywem i obciążyć dzieci, już lepiej umrzeć. (Katarzyna)

Można też było zauważyć, że tematyka cierpienia wzbudzała sporo emocji, wspomnień trudnych chwil, ale też uruchamiała mechanizmy obronne, jakim jest unikanie myśli o bolesnych doświadczeniach. Wyrażano niechęć do podejmowania rozmowy na ten temat, spłycano dyskusję czy ucinano ją żartem. Z pewnością ten fragment wywiadu

sprawiał najwięcej trudu, może także ze względu na potrzebę osiągnięcia pewnego poziomu abstrakcyjności i sięgnięcia do najbardziej delikatnych, intymnych sfer własnego życia.

> *No nie, nad tym się nie zastanawiałam i nie chcę się zastanawiać. Nie, nie.* (Ewa)

> *No, nie bardzo. Nie uważam, że to aż tak trzeba cierpieć, żeby sens nadawać życiu. Tak jak niektórzy ludzie, szczególnie starsi to uważali, że no „boli, no to, to boli". I że, powiedzmy, tabletek nie brać, bo, no bo to już taki wiek, że musi coś boleć. No to, to uważam, że nie, ale żeby specjalnie taki sens był, to...* (Alina)

5.3. *Oho, babcia już idzie na tamtą stronę* – o stratach w starości

Proces starzenia wiąże się z deficytem indywidualnego potencjału zapisanego w cyklu rozwojowym człowieka, przejawiając się jako postępująca utrata sił witalnych, otępienie zmysłów, starzenie się ciała, degradacja sprawności umysłowej. Te straty generują także ograniczone już „korzyści" z życia. W perspektywie społecznej dochodzić tu może do utraty prestiżu, statusu materialnego, poczucia przydatności i kontaktów społecznych. Konsekwentnie w sferze egzystencjalnej może nastąpić utrata sensu życia czy wiary. Z przeprowadzonych wywiadów wynika, że dla badanych wyjątkowo silnym cierpieniem w starości i na przestrzeni całego życia jest przeżywanie śmierci bliskiej osoby. Cały proces przeżywania straty począwszy od pierwszych oznak pogarszania stanu zdrowia przez tragizm przyjmowania informacji o śmierci, a na żałobie skończywszy staje się źródłem cierpienia niezwykle dramatycznym, zindywidualizowanym i podlegającym zmiennej dynamice.

Claudia Cardinal wyróżnia trzy rodzaje najbardziej bolesnych rozstań w obliczu śmierci. Jest to pożegnanie z bliskimi ludźmi, z przyjemnościami, którymi obdarzają człowieka zmysły, oraz z własnym ciałem (Cardinal 2009). Strata najbliższych jest jedną z najcięższych strat. Świadomość braku ich obecności może przez lata stanowić źródło patologicznych postaw. Im człowiek jest bardziej zaawansowany wiekiem, tym większe jest prawdopodobieństwo strat rówieśników i bliskich. Niezwykle traumatyczna może okazać się utrata partnera życiowego, bo odnosi się do osoby, z którą łączyła wyjątkowo bliska więź i z którą spędziło się wiele lat. Ze względu na statystycznie krótszą oczekiwaną długość życia mężczyzn wdowieństwo jest problemem głównie kobiet. Mężczyźni żyją krócej i częściej pozostawiają

swoje partnerki, a rozpad związku, będącego w dużej mierze źródłem stymulacji, może w znacznym stopniu pogłębić uczucie wyobcowania. Śmierć bliskiej osoby to wydarzenie znaczące, zmieniające często całe dotychczasowe życie, napawające lękiem, poczuciem osamotnienia, bezradności, gniewu. Najbardziej dramatyczny przebieg przeżywania straty uwidacznia się podczas żałoby. Żałoba trwa z reguły od kilku do kilkunastu miesięcy, ale może przeciągnąć się na lata (Keirse 2004, 2007). Manu Keirse, wybitny profesor medycyny, psycholog zajmujący się problemami człowieka w sytuacjach kryzysowych, przekonuje, że u osób przeżywających stratę zaobserwować można szereg różnorodnych reakcji i uczuć. Dla osieroconych stają się one spontaniczne, przyjmują skrajne wartości. Ambiwalencja przejawia się w trudach podejmowania decyzji.

> To rozdarcie wewnętrzne jest oznaką naszego zmagania się z rzeczywistością. To jednoczesne „chcę" i „nie chcę". To naraz poszukiwanie i ucieczka. Trudno jest nam zrozumieć samych siebie w tym rozdarciu. (...) Tak samo, jak dwojakie uczucia są częścią każdego związku z drugim człowiekiem, tak też rozstanie z nim wiąże się z dwoistością uczuć (Keirse 2004, s. 45).

Gdy przez życie przemierza się w bliskości z drugim człowiekiem, jego nagły brak powoduje poczucie utraty cząstki samego siebie. Żałoba to przede wszystkim ogromny ból pojawiający się niespodziewanie, którego natężenie z czasem maleje. Próbując zrozumieć, co się wydarzyło, osierocony rozpamiętuje ostatnie chwile życia ukochanej osoby, powraca pamięcią do wydarzeń sprzed lat. Powrót do rzeczywistości rodzić może problemy i cierpienie.

M. Keirse prócz publikacji naukowych z zakresu wsparcia osób osieroconych wydał zapis bardzo osobistej relacji z przeżywania śmierci własnej matki w książce *Pożegnanie z matką* (2005). Jak zauważa autor, jako najgroźniejsze aspekty żałoby wymienić można przede wszystkim chaos i dezorganizację. Pojawiają się one wówczas, gdy osierocona osoba uświadamia sobie realność sytuacji.

> Czujemy niepokój, podekscytowanie, brak cierpliwości i roztargnienie. To tak, jakbyśmy znaleźli się w nurcie dzikiej rzeki, bez żadnej pomocy, szukając po omacku jakiegoś punktu zaczepienia. Jesteśmy we władaniu silnych emocji, a dodatkowo pozbawieni jasności myślenia (Keirse 2005, s. 43).

Efektem są zaniedbania wynikające z obowiązków rodzinnych, zawodowych, społecznych. Człowiek czuje się zmęczony, nie radzi sobie

z zadaniami. Dochodzą problemy ze snem i uporczywa potrzeba „nerwowego poszukiwania" zmarłego. Ogarnia człowieka ogromna tęsknota za zmarłym.

Doświadczanie strat znaczących bliskich osób staje się powszechne, jednakże w starości następuje wzrost liczby zgonów kogoś bliskiego lub osób z podobnej grupy wiekowej. Coraz częściej człowiek dostrzega, że umierają osoby w podobnym wieku i młodsze. Granicznym wydarzeniem jest zgon rodziców, gdyż to oni symbolicznie oddzielają od śmierci. W czasie gdy odchodzą rodzice, pojawia się myśl o zajęciu miejsca w generacji, która jest najbliżej odejścia z tego świata.

No, a moje doświadczenia to już, jak mówiłam, śmierć ojca i mamy, ale też bardzo mnie dotknęły śmierć naszych przyjaciół, którzy byli w naszym wieku i nikt się tego nie spodziewał, a oni poumierali. A byliśmy z nimi bardzo związani. I to nie tragiczna śmierć, tylko po prostu chorowali i poumierali tam na raka, na coś tam, no... różne. I praktycznie to nam już niewielu zostało. (Katarzyna)

(...) *w tej chwili będzie mi brakowało mojej mamy, bo nie będę miała z kim śpiewać dumek rosyjskich. To tego mi będzie brakowało. I na razie, to jest parę miesięcy, kiedy mama nie żyje, i ciągle odczuwam jej brak, i ciągle jak coś się dzieje – „A, zadzwoniłabym", ale nie zadzwonię.* (Lidia)

Osoba odczuwająca stratę mierzy się z uczuciem agresji i buntu. Może tę agresję skierować na Boga, osobę zmarłą, na samego siebie, ale najczęściej ofiarami stają się inni ludzie, z bliższego i dalszego kręgu znajomych, także obce osoby. Również poczucie winy kierowane może być na wiele osób, siebie samego czy Boga. Najczęściej wina jest skierowana jednak na samego siebie. Zresztą w pierwszym okresie po śmierci bliskiej osoby idealizuje się zmarłego i większość winy za ewentualne niepowodzenia przypisuje się samemu sobie, bez względu na to, czy istnieją ku temu jakiekolwiek przesłanki. Bycie osieroconym, osamotnionym burzy obraz samego siebie, wzbudzając jednocześnie wstyd. Ale strata może przerodzić się w rozpacz i wiązać się także z depresją.

W trakcie żałoby możemy czuć się smutni, przygnębieni, przybici. Nie cieszą nas miłe rzeczy. Nie mamy chęci do życia, pozostajemy w emocjonalnym dołku. Brak nam energii i motywacji do życia. Wciąż tkwimy myślami w przeszłości, przyszłość przedstawia się nam w czarnych barwach. Brak nam nadziei. Narzekamy na obecną sytuację i czujemy się jak ofiara. Zaczynamy płakać bez powodu, łzy mogą pojawić się w każdej chwili. Są momenty, w których chcielibyśmy płakać, lecz nie potrafimy. Czasami czu-

jemy, że tracimy grunt pod nogami, stajemy się bezbronni, brak nam sił. Przepełnia nas uczucie samotności i trudno nam wyobrazić sobie dalsze życie. Wszystko traci sens: my sami, nasze życie. Uczucia winy i wstydu podkopują jeszcze bardziej nasz brak wiary w siebie. Czujemy się zależni od innych, emocjonalnie bezbronni jak dzieci (Keirse 2004, s. 50).

Można też przeżywać żałobę po stracie niewykorzystanych możliwości, po utracie nadziei, poczucia sprawiedliwości czy wiary. Ogrom tych wszystkich strat doświadczają ludzie w ciągu całego życia, a w obliczu własnej śmierci pożegnanie z wszystkim, co człowieka otacza, staje się dramatycznie trudne. To nie ktoś czy coś znika z *mojego* życia, tylko *ja* znikam z otoczenia tego wszystkiego, co było *mi* bliskie. Życie toczy się dalej, wszystko inne pozostaje, tylko *ja* odchodzi. Umieranie jest najbardziej samotnym wydarzeniem w życiu człowieka. Można odczuwać obecność fizyczną innych osób, ale ostatnie chwile życia stanowią oazę najbardziej intymnych, obcych innym emocji umierającego.

Refleksje o cierpieniu przywołują na myśl doświadczenia naznaczone bólem z dalszej i bliższej przeszłości. Narratorzy, będący w okresie życia wzmożonych start najbliższych i rówieśników, cierpienie kojarzyli właśnie z utratą drugiego człowieka. I choć rozmówcy sięgali nawet do dzieciństwa, by opisać ból związany ze śmiercią kochanych osób, to najczęściej były to jednak niedawno przeżyte czy trwające żałoby.

Dziadek zmarł, jak miałam jedenaście lat, bardzo przeżyłam tą śmierć, pamiętam do tej pory każdy szczegół. Później zmarł mój kuzyn, jak ja miałam dwadzieścia lat, on zresztą też. I później śmierć babci. Mimo że już babcia miała dziewięćdziesiąt lat, więc należałoby się spodziewać, że odejdzie, tym bardziej, że tak jakby wyczuwała i miała ze mną taką pożegnalną rozmowę, że tak powiem. No i śmierć później rodziców w jakimś sensie, chociaż, no, też byłam na to przygotowana, no bo właściwie mama to umierała przez dziesięć lat, no a ojciec miał dziewięćdziesiąt lat, więc też się posuwał, widać było, że po prostu odchodzi. (Alina)

No, mąż mi zmarł nagle i mama też nagle. Mąż chorował poważnie, no, lekarz powiedział, że mówi: „żyj, póki możesz", bo wtedy kiedy mąż się rozchorował na serce, przeszczepy sercowe dopiero wchodziły w życie. No i siedemnaście lat tak żył. I doświadczenie... spałam, mąż wstał, zrobił kawę, mówi: „Wiesz, zrobiłem kawę, to wstań, a ja się chwilę położę, bo coś się tak słabo czuję". Ja wstałam, skorzystałam z toalety, umyłam ręce, weszłam na kawę, patrzę, męża nie ma. Idę do pokoju, mówię: „No, ja już jestem, chodź na kawę", a on już był zimny. Przeżyłam to wtedy bardzo. (Lidia)

Cierpienie to było takie, więcej złości niż cierpienia. Z mężem przebyłam pięćdziesiąt lat, miałam osiemnaście lat, byliśmy pierwsi dla siebie. I tyle lat... że mnie zostawił, tak po prostu, e... (Matylda)

Narratorzy często cierpienie wiązali ze swoimi doświadczeniami straty najbliższych. W cyklu całego życia mieli możliwość towarzyszenia w procesie umierania. Szczególnie trudne jest przeżywanie starty osoby relatywnie młodej, gdyż śmierć człowieka niestarego wydaje się niesprawiedliwa. W jednym z przypadków mowa jest nawet o „wyrolowaniu" przez los za sprawą śmierci bliskiej osoby w nieoczekiwanym momencie. Wypowiedzi świadczą o dużej więzi z osobami, które zmarły, co jednocześnie wzmacnia uczucia towarzyszące sytuacji straty, stąd wiele relacji zabarwionych jest licznymi emocjami.

Bo mama, może największe przeżycie, ale osiem miesięcy opieki codziennej, całodobowej już ode mnie miała, bo opiekunka przychodziła dwa razy w tygodniu, żebym mogła wyjść po zakupy na przykład. I kiedy już rzeczywiście nie dawało rady, załatwiliśmy mamie szpital – gerontologię, została przewieziona. Podeszłam do mamy, kiedy już leżała, czekała na lekarza, i mówi: „Wiesz, zbieram grzyby". Ja mówię: „Co, na działce?", „Nie, w lesie". Ja mówię: „Oho, babcia już idzie na tamtą stronę". Powtórzyła mi to dwa razy. Lekarka była potem u niej, wyszła do nas i mówi: „No, rozmawiałam z mamą, całkiem fajnie, jedziemy na oddział". Zajechaliśmy na oddział, pół godziny później mama nie żyła. I tę śmierć chyba przeżyłam najbardziej, dlatego że no te osiem miesięcy z mamą, kiedy ja byłam całodobowo z mamą, nawet spałam w tym samym pokoju, bo mama potrafiła w nocy na przykład próbować wyjść do ubikacji, a sama nie dałaby rady dojść i wrócić, więc żeby nie przewróciła się, to miałam przysunięte polowe łóżeczko do mamy kanapy. I jak mama zaczęła mnie kopać, to ja już wiedziałam, że mama chce wyjść. To się zapalało światło, odsuwałam łóżeczko i pomagałam wyjść. Tak że to bardzo przeżyłam i do tej pory jeszcze przeżywam. No, ale to jest dopiero trzy miesiące. (Lidia)

No, doświadczenia są takie, że właściwie wiedziałam, że babcia umrze, zresztą doświadczenie, dosłowne takie doświadczenie, widocznie z tą babcią byłam bardzo związana jakoś emocjonalnie, to znaczy z mojej strony i chyba z jej też, bo no wiedziałam, że stan jest beznadziejny, że wiek już jest taki, że no i tak cud, że jeszcze żyje, i w dniu śmierci babci ja się po prostu obudziłam, bo to było w nocy, piąta rano chyba, ja się obudziłam, wiedziałam, że coś się stało. I następnego dnia się dowiedziałam, że właśnie o tej godzinie babcia zmarła. Znaczy, no może nie dokładnie o tej, bo wszyscy też spali, ale to była ta godzina. Tak że to, to jakieś takie było fizyczne... działalność jakaś taka. (Alina)

No, straciłem ojca, ale to już dosyć dawno temu. (...) *do tej pory ten dzień wspominam, bo odwiozłem ojca do szpitala i dojechałem do domu, i dosłownie po chwili telefon był, że ojciec nie żyje. To każdą chwilę z tego właśnie momentu pamiętam. No, to jest taka właśnie trauma.* (Wiesław)

I bardzo szybko przestałam nosić żałobę, dlatego że ja miałam kontakt z producentami żywności z całej Polski. Wszyscy mnie znali, bo przez wiele lat przyjeżdżali ze swoimi produktami do badania i wszyscy się pytali: „Co się stało? Co się stało?", i ciągle musiałam tym żyć. No więc szybko zdjęłam żałobę, żeby się już mi nikt o nic nie pytał. (Lidia)

Wspomnieniom trudów straty bliskiej osoby towarzyszą też relacje z ich ostatnich chwil życia, wspólnie spędzone momenty poprzedzające zgon. Są to dramatyczne reminiscencje, które zapisały się silnie w pamięci narratorów. We wspomnieniach seniorów pozostaje obraz bliskich w ich ostatnich chwilach życia, ale też trauma. W jednym z przypadków natężenie strat i dodatkowe problemy zawodowe doprowadzają do depresji.

(...) *śmierć matki, później śmierć ojca, później śmierć córki, to już było nie do wytrzymania i... i kłopoty w pracy.* (Zygmunt)

(...) *moja żona umierała przy mnie normalnie i tam opiekowały się te zakonnice, one tym... wenflonem zawiązały ręce,* (...) *i ja to prawie że zerwałem, myślałem, że ręce połamię tej kobiecie, tak krzyczałem: „Nie odchodź", za wszelką cenę...* (Zygmunt)

Umierała w domu. Ale no wiadomo, że jest to (...)*, było mi może łatwiej się pogodzić, dlatego że ta jej choroba nie zmierzała już w żadną stronę. Jeżeli już ktoś leży i nie ma kontaktu ze światem realnym, to już jest to bardzo trudne do zaakceptowania i łatwiejsze do pogodzenia się, prawda, przez osobę opiekującą się.* (Irena)

To jest taki obraz, który widzę, właściwie film nawet, który widzę, że idę z ojcem do samochodu, wiozę go do szpitala, zostawiam go tam właściwie w zupełnie dobrej formie i nagle człowiek odchodzi, nie ma. (Wiesław)

Żałoba jest czasem zmierzenia się ze stratą bliskiej osoby. Odpowiednie jej przeżycie pozwala wrócić do codziennego życia. Jednakże w szczególności pierwszy jej etap przebiegać może dramatycznie i na długo zapisać się w pamięci. W tych trudnych momentach bólu, rozpaczy przychodzi niejednokrotnie pytanie o sens życia. Ile życie jest

warte, skoro tak jest kruche i szybko mija? Jaki jest sens życia bez ukochanej osoby? Czy życie w ogóle może mieć jeszcze sens? A nawet, czy nie warto także opuścić tego świata?

Ja to tak potwornie przeżyłem, że powiedzmy, jak był pogrzeb żony, (...) *to myślałem, że w desperackim jakimś wyczynie rzucę się razem tam z nią do tego grobu. Coś niesamowitego.* (Zygmunt)

Kruchość życia dostrzegana jest przez pryzmat przeżyć związanych ze śmiercią bliskich osób, są to także nieoczekiwane śmierci, pobudzające do spontanicznych refleksji nad skończonością, nad kruchością ludzkiego życia i nad niepewnością następnego dnia.

(...) *koleżanka starsza ode mnie z uniwersytetu i z politechniki, się okazało, że koleżanka z wydziału nawet, walcząca cały czas z wirusem C przez prawie większość swojego życia, nagle schodzi z tego świata, spadając ze schodów. A kobieta w doskonałej formie. Poza tym wirusem, no, braniem lekarstw, to nikt by nie powiedział, że to jest chora osoba. Wyrzucała śmieci, poślizgnęła się na schodach, spadła, uderzyła głową i odeszła.* (Wiesław)

Na szczęście córka mieszkała w tym samym bloku, i jak zadzwoniłam, to bardzo szybko przybiegła, ale bardzo szybko otrząsnęłam się, żeby przygotować ciąg dalszy. Tata, podobna historia. Mama wyjechała do rodziny, jak wróciła, zastała ojca zimnego. I nawet podejrzewamy dzień, kiedy zmarł, a myśmy go znaleźli może po trzech dniach. Bo tego dnia córka była u dziadka i jak opowiadała: przygotowali obiad, zjedli obiad, pozmywali, no i wnuczka mówi: „To, dziadziuś, to ja już pójdę". „A ja się położę odpocząć". I tak jak córka opowiadała, że zostawiła kuchnię, tak ta kuchnia była przez nas zastana. I to było dla mnie przeżycie, bo, no bardzo kochałam ojca. (Lidia)

I o dziwo, że bardziej przeżyłam odejście mamy, która miała swoje mieszkanie i też mieszkała sama, niż męża, z którym mieszkałam, czy teściowej, która mieszkała w tym samym bloku. (Lidia)

No, to co powiedziałam, myślę często o tym, o swoich rodzicach, o siostrze, która nie żyje już. (Matylda)

Ludzie w obliczu własnej śmierci uznają za stratę wszystkie te wydarzenia i sytuacje, które wkrótce nadejdą, a oni nie będą już w nich uczestniczyć. Nieuchronność wynika z pewnego ładu. Starsi muszą ustąpić miejsca młodszym, a gdy ci się zestarzeją, będą musieli ustąpić miejsca nowej generacji młodych. Nikt z odchodzących nie będzie miał wpływu na to, co się stanie.

Śmierć oznacza koniec wszystkiego, a przynajmniej tego, co jest na Ziemi. Świadomość skończoności niesie za sobą wizję utraty ziemskich dóbr, a przede wszystkim relacji z bliskimi, radości z konfrontacji z rodziną, przyjaciółmi, przyrodą, sztuką. Troską seniorów jest pogodzenie się z tym, że świat będzie istniał dalej, będą pojawiać się kolejne sytuacje, w których oni już nie będą mogli uczestniczyć. Znika perspektywa spokojnego trwania w świecie, którego jest się cząstką. Jest to tęsknota za tą pozytywną stroną codzienności, świadomość straty istnienia. Można dostrzec w niektórych wypowiedziach żal, że świat będzie istniał, gdy jego – narratora, już nie będzie. Jest to smutek rodzący się z pewnego rodzaju egoizmu, że samemu nie będzie się miało przyjemności istnienia, ale także wywołany niemożnością istnienia dla drugiego człowieka, wsparcia go, działania na jego rzecz.

Że się odejdzie. To znaczy może nie. Fakt, że nie będzie się już uczestniczyło, nie będzie się obserwowało, powiedzmy, swoich dzieci, wnuków w ich życiu. No, nie będzie się, nie będzie tego kontaktu z ludźmi, którzy, powiedzmy, zostaną. To jest chyba najtrudniejsze do zaakceptowania... (Wiesław)

Chciałabym zobaczyć, jak mój wnuk na przykład strzela bramki, bo to piłkarz, będzie piłkarzem, bo on w piłkę lubi grać. Po prostu żal, że już człowiek nie zobaczy tego. Żal, że nie będę widział, jak moja wnuczka na przykład jak rośnie. Ja mówię: przedtem prosiłem los, żeby mi... no pozwolił mi potupać na weselu mojego wnuka, a teraz mówię: losie, ty weź, no, pozwól mi jeszcze na weselu wnuczki potańczyć, nie bądź taki chytry. (Zbigniew)

To, że nie zobaczę tego świata pięknego już więcej. Warszawa taka piękna za chwilę będzie. Moja koleżanka, która jest ode mnie jedenaście lat starsza, to też ciągle ubolewa, mówi: „Czy ja doczekam, że ta Kilińskiego będzie wreszcie uporządkowana? Tak bym chciała zobaczyć ten dworzec". Właśnie szłyśmy przedwczoraj do kina i tak sobie dalej opowiadamy zawsze, bo tam często chodzimy, bo nasza aula jest tuż przy tym, przy tej budowie, a do MDK-u chodzimy do kina, czyli cały czas tamtędy chodzimy i patrzymy, jak to rośnie. A zwłaszcza jak wejdziemy na wyższe piętro w MDK-u, no to wszystko bardzo dobrze widać. Tak że po prostu szkoda byłoby nie zobaczyć tego. (Cecylia)

A do tego jeszcze taka świadomość, że nic nie będę mogła, na nic nie mogę wpłynąć, nic zobaczyć (...), wnuki będą rosły, a ja nie pomogę, nie pocieszę (...). Jest mi smutno, bo chciałabym dożyć i zobaczyć jakieś prawnuki. Najgorsze jest to, że nie będę mogła uczestniczyć w ich życiu. (Katarzyna)

No to, że się zostawia tutaj to wszystko. (Alina)

A do tego jeszcze taka świadomość, że nic nie będę mogła, na nic nie mogę wpłynąć, nic zobaczyć (...), wnuki będą rosły, a ja nie pomogę, nie pocieszę (...). (Katarzyna)

5.4. *No, jak sobie popłaczę, to mi się lżej robi* – o strategiach walki z cierpieniem

Cierpienie jako powszechnie występujące doświadczenie w ciągu całego życia stawia przed człowiekiem wyzwania, wynikające z potrzeby radzenia sobie z tym negatywnym uczuciem. Przyjęcie założenia, że cierpienie ma sens, nie wyklucza pewnych działań dążących do konstruktywnego zmierzenia się z pojawiającym się problemem egzystencjalnym, nawet stymuluje do wyboru odpowiedniej drogi realizacji tego celu. Upatrywanie sensu czy celowości cierpienia pomaga przetrwać jego trudy dzięki dobraniu odpowiedniej strategii konfrontacji z nim. Dla tych badanych, którzy nie dopatrują się żadnego sensu w cierpieniu, działanie wydaje się proste: należy podjąć próbę walki z nim, stłumić go, zrobić wszystko, by nie dopuścić do ponownego pojawienia się. Poddanie się destrukcyjnym czynnikom cierpienia jest najgorszym z wyborów. Przyjęty światopogląd będzie więc busolą wskazującą kierunek działań, łagodzących cierpienia.

O pewnych formach radzenia sobie z cierpieniem pisze Max Scheler (1994). Filozof ten widzi wiele dróg konfrontacji z cierpieniem.

> Dostrzegamy drogę uprzedmiotowienia cierpienia i rezygnacji, względnie aktywnego znoszenia go (*Duldung*); drogę hedonistycznej ucieczki przed cierpieniem; drogę przytępienia cierpienia aż do [zupełnej] negacji; drogę tłumaczenia cierpienia oraz jego iluzjonistycznej negacji; drogę usprawiedliwiania wszelkiego cierpienia – jako kary; wreszcie drogę najwspanialszą i najbardziej [ze wszystkich] powikłaną, [ukazaną w] chrześcijańskiej nauce o cierpieniu: drogę błogiego (*selig*) cierpienia i dokonującego się w cierpieniu wyzwolenia od niego dzięki miłości Boga, „królewską drogę krzyża" (Scheler 1994, s. 31).

Rozmówcy wydają się przygotowani na cierpienie. Przede wszystkim dlatego, że przyjmują cierpienie jako naturalną sytuację, z którą muszą się zmierzyć, akceptują występowanie cierpienia, choć jednocześnie bardzo się go obawiają. Jeśli jednak reprezentują mniej powszechną postawę – nienadawania sensu cierpieniu, to przygotowani

są do działań mających na celu zwalczenie, a przynajmniej złagodzenie skutków cierpienia. Z wypowiedzi badanych wyłania się obraz ludzi doświadczanych cierpieniem i próbujących licznych sposobów radzenia sobie z tym kryzysem. Narratorzy pokonują swoje trudności życiowe samodzielnie, rzadko szukają wsparcia u innych. Zazwyczaj zagłębiają się w rozmyślaniach, refleksji, szukają rozwiązań, poddają się emocjom i szukają ich ujścia w płaczu czy rozmowie z nieżyjącymi. Wydaje się także, że rozmówcy mają już wypracowane swoje mechanizmy, strategie radzenia sobie z cierpieniem, stosują je, powracają konsekwentnie do nich i wierzą w ich moc. Nie przyjmują raczej postawy „królewskiej drogi krzyża" – bo w większości nie widzą sensu w poddawaniu się cierpieniu.

(...) *ja chyba trochę skryta jestem, tak że mnie by większą trudność sprawiało, że tak brzydko powiem, wywnętrzanie się przed kimś, niż przeanalizowanie i jakoś tak wmówienie sobie, że są sytuacje, kiedy mogę sobie stanąć, że tak powiem, obok siebie i staram się spojrzeć na tę sprawę z jakiegoś takiego innego punktu widzenia, i rozwiązać problem, jaki jest, według mnie, w miarę racjonalnie* (...). *Staram się podchodzić do tego z jakimś dystansem, bo wiem, że wcześniej czy później muszę z tego wyjść, a właściwie to chciałabym wyjść jak najwcześniej, bo wtedy dochodzą jakieś, no, niedogodności fizyczne, powiedzmy, zaburzenia snu czy jakieś dolegliwości nerwicowe, o w ten sposób po prostu.* (...) *Tak że wiem, że muszę się z tym uporać sama i w miarę szybko, ale nie zapomnieć o tym. No, powiedzmy, nie zapomnieć, bo zapomnieć, to jest chyba trudno, prawda? Wybaczyć można coś, ale zapomnieć to...* (Alina)

(...) *No, jak sobie popłaczę, to mi się lżej robi. Tak, popłaczę, to mi się robi lżej. Ja na przykład wracałam ze szpitala wtedy właśnie, no bo jego matka też była, ta moja teściowa i nie tam, ani w szpitalu, ani nic, ja oczywiście nie płakałam, ja dopiero ryczałam w nocy do poduszki. Nikt nie musiał widzieć, że ja, prawda, coś tam.* (Zofia)

(...) *ja odczuwam cierpienie, ale to cierpienie, aha... jak ja cierpię, to właśnie cierpię jako ta osoba... zamykam się, muszę być wtedy bezwzględnie* (...) *sama, nie potrzebuję żadnych takich pocieszaczy i tak dalej. No jeżeli ktoś mi zadał cierpienie* (...) *przez jakieś* (...) *no... haniebne postępowania, to raczej... to nie zużywam się,* (...) *myśląc* (...), *jak ja mu się odpłacę, tylko czekam spokojnie, aż tak się wszystko ułoży, że ja zostanę, że tak powiem, zrekompensowana* (...)*? I że ci ludzie, którzy właśnie mnie skrzywdzili, to istotnie oni mieli później przechlapane. Nie dlatego, że jestem czarownicą* (...) *czy złorzeczyłam im, nie. Ja po prostu wiem, że oni muszą być ukarani, tak.* (Honorata)

Pamiętanie o zmarłych jest sposobem na pewnego rodzaju obcowanie z osobami, które odeszły. Można także zachować obraz zmarłej osoby przez emocjonalne przywiązanie do przedmiotów należących do niej, odtwarzanie postaci bliskiej osoby w fantazjach, snach, marzeniach, co pozwala zatrzymać wspólnie spędzone chwile. Także identyfikacja ze zmarłą osobą jest sposobem na podtrzymanie pamięci o niej. Przejawia się ona w próbie naśladownictwa zmarłego, kontynuowania jego dzieł, przejmowania jego zainteresowań, szukania korzeni (Keirse 2004, 2007).

Tak, no nawet więcej niż za rodzicami, chociaż o wszystkich codziennie intensywnie myślę. Naprawdę nie ma takiego dnia – nie chodzę do kościoła, nie klepię tak pacierza absolutnie, tylko ciągle myślę, jak mam potrzebę, tam pomodlę, nie ma dla mnie sprawy, ale to najwięcej to mój mąż mi zrobił krzywdę w życiu, że odszedł, no tak. (Matylda)

Czasami myślę o zmarłych i przemijaniu. Najczęściej wtedy, kiedy idę na cmentarz, a prawda i rozmawiam ze swoimi zmarłymi i bardzo ostatnio często, nawet nie to, że przed snem, czy śnię o nich, czy nie, ale czytam cokolwiek innego, jakąś książkę historyczną, tam coś jest napomknięte i przypominają mi się moi bliscy i relacje z nimi. (Zofia)

Inną strategią jest odwracanie uwagi od źródła cierpienia, negatywnych emocji przez zastąpienie ich innymi doznaniami. Można więc zająć się tymczasowo jakąś formą aktywności, odwracając chwilowo myśli od źródła cierpienia.

Ze złością płakałam, a co ja wtedy, już nie pamiętam, trochę się koleżanka mną zajęła, miałam działkę, teraz już sprzedałam, chodziłam do ogrodu, te kwiatki przekopywałam, dopóki mi te nogi nie wysiadły. (Matylda)

Wybucham, jak jest, ale to jest złość bardziej, no to jest tak, jak w rodzinie coś się nie podoba, wybucham. Staram się nie siedzieć w domu, raczej wychodzę i trzeba sobie trochę humor poprawić. Czasami na zakupy po prostu idę. Ale to nie musi być z cierpieniem związane, bo jeżeli jest brzydka pogoda, jeżeli coś jest nie tak, no to trzeba sobie humor poprawić jakoś. (Irena)

No, ścina mnie kompletnie z nóg. I spróbuję się jakoś wydostać, czas robi swoje. No, w tym wypadku zdjęcie obrączki dało mi... jak gdybym odcięła się od tego. Trzeba się odciąć w jakiś sposób. Nie można się zasklepić w cierpieniu, bo się w nim będzie trwało długo. Ale gorzej, jak się powtarzają sytuacje dosłownie prawie takie same, no to, to jeszcze jest bardziej niszczące. (Izabela)

Mogą to być także działania nastawione na długotrwałe zaktywizowanie siebie w wybranym obszarze, bądź też polegające na odsuwaniu myśli od siebie.

Nie myślę, nie myślę... Poświęcam się dla tej córki, która została, dla wnuków. Tak jak mówię, staram się żyć tym, co dzisiaj. Pomagam dla ludzi, no tak. (Zbigniew)

I nastąpiła później, dwa lata potem chyba, śmierć mojej mamy. Właściwie nie całe dwa lata. Bo ja wróciłam z operacji, a mama wtedy dostała zawału i przeżyła jeszcze półtora roku. To wszystko się nałożyło na to. Mimo że ja niby oficjalnie już nie pracowałam, ale po to właśnie, żeby o tym nie myśleć, że jestem już do niczego niezdolna, niezdatna, bo Tomek do więzienia, bo mamy już nie ma, bo nie ma ojca, nie ma męża, prawda, ten dom się zrobił raptem pusty. (Zofia)

Odchodzę myślami na żart wtedy. Odchodzę myślami wtedy. (Kazimierz)

Są jednak osoby, które potrzebują choćby czasami wsparcia ze strony innych, fachowców lub członków rodziny, bliskich. Chodzi tu zarówno o porady psychologów, psychiatrów, lekarzy, jak również zwykłe rozmowy, dzielenie się emocjami z innymi, a nawet uczestnictwo w zajęciach edukacyjnych.

Poszłam na te dodatkowe zajęcia, na te dodatkowe różnego rodzaju kursy, poszłam znowu do psychiatry po iluś tam latach, bo przerwałam, nie chodziłam po te pigułki nasenne. Poszłam, żeby sprawdzić, znowu byłam badana przez psychologa, żeby zobaczyć, co to się dzieje. No, jeszcze to nie jest, no, ta demencja, prawda, czy alzheimer, ale coś muszę robić w tym kierunku, bo to się będzie pogłębiać. No, ja sobie starałam się różnymi sposobami pomagać i nawet w tym roku, ponieważ stwierdziłam, nawoływano nas tam na zajęciach, chyba biologiczno-medycznych bądź też zaczęłam chodzić na, jak tylko nasz uniwersytet, właściwie Uniwersytet Medyczny powołał taką Akademię Zdrowego Starzenia, no to ja chodzę na te zajęcia, słucham uważnie, niektórych nawet po kilka razy, prawda, że to utrwala mi się tylko, albo przypominam sobie, że to wiem, to znaczy, że dobrze, że jeszcze wiem. Chociaż to nie znaczy, że ja akurat wszystko stosuję. Staram się robić to, co akurat przyniesie mi jakąś korzyść i to doraźną, jeszcze w tym życiu. (Zofia)

No, robię ćwiczenia różne, które trochę to łagodzą. No to wiem, że to... Ponieważ mam z tym doświadczenie już prawie ponad czterdziestoletnie, bo zachorowałam na to schorzenie, mając lat trzydzieści dwa chyba, to ja wiem, jak sobie radzić. Wtedy to myślałam, że wylądуję na wózku i nawet uzgodniłam z moim synem, że będzie mnie woził. No, nie doszło do tego na razie, no ale

mam takie. No, na przykład moja ręka jest niesprawna. No nie potrafię jej i to mi utrudnia życie na gimnastyce na przykład, bo nie mogę zawisnąć na drabinkach... Chyba starość ma tę dobrą stronę, że się szybko zapomina. No, po prostu trzeba zapomnieć, zająć się czymś innym. (Cecylia)

Jedną ze strategii radzenia sobie z cierpieniem – w przypadku narratorów hipotetyczną – jest zakończenie życia. W literaturze podejmowano próby przedstawienia śmierci jako swoistego antidotum na cierpienie. Za przykład posłużyć tu może praca Kurta Vonneguta, który często konfrontuje czytelnika z tematyką umierania ze swojej perspektywy – uczestnika II wojny światowej. Przekonuje on jednocześnie, że śmierć nie jest najgorszą rzeczą, jaka może nas spotkać, a w *Losach gorszych o śmierci* pociesza:

> Mimo całej swej pomysłowości naukowcy nie wymyślą nic, co by sprawiło, że nieżywi staną się jeszcze bardziej nieżywi. Więc jeśli ktoś z was boi się, że zginie od bomby wodorowej, boi się tylko śmierci. Nic nowego. Śmierć i tak goni za wami z tą swoją kosą, czy istnieje bomba wodorowa, czy nie. A czym jest śmierć, jeśli nie brakiem życia? Nigdy nie będzie niczym więcej. Śmierć jest niczym. Czy jest się czym przejmować? (Vonnegut 1999, s. 114).

Gorsze od śmierci może być cierpienie, wstyd, wyrzuty sumienia. Śmierć jest uwolnieniem od nich, wtedy gdy zawodzą ludzkie możliwości radzenia sobie z najpoważniejszymi troskami. Janusz Korczak widzi taką możliwość:

> Zabić ze współczucia ma prawo ten, kto kocha i cierpi – gdy sam też nie chce pozostać przy życiu. Tak będzie za lat niewiele. Dziwnie błąka się przysłowie „Dla towarzystwa Cygan dał się powiesić". Kiedy po powrocie siostry z Paryża proponowałem jej wspólne samobójstwo, nie była to myśl czy program bankructwa. Przeciwnie. Brak mi było miejsca na świecie i w życiu (Korczak 2012, s. 104).

Analogicznie postępuje Stefan Dąmbski (2010), który poprzez samobójczą śmierć pragnie ostatecznie uwolnić się od ciężaru własnych przeżyć z młodości, kiedy to jako żołnierz i jednocześnie „egzekutor" AK wyrządzał, w jego mniemaniu, wiele krzywd ludziom. Ale śmierć z jego perspektywy – dorosłego człowieka, żołnierza – postrzegana jest jako narzędzie do rozwiązania trudnych problemów: zdrady, kolaborowania, hańby. Wojna to czas, w którym śmierć staje się powszechnym narzędziem rozwiązywania trosk, nawet tych całkiem przyziem-

nych. W swojej kontrowersyjnej[2] autobiografii, wydanej pośmiertnie, opisuje wstrząsające zdarzenie:

> Kwaterowałem teraz w Dylągówce. (...) Gdy raz szedłem na przerwę obiadową, zobaczyłem Niemca, któregośmy wylegitymowali i przepuścili jakieś pół godziny wcześniej, siedzącego w opłakanym stanie na skraju rowu. Biedak siedział prawie zupełnie już nago. Wszystko, co mu zostało, to but na prawej nodze, o który teraz właśnie biła się banda ludzi ze wsi. Po prostu rabowali go na żywca, bo widocznie jego mundur i buty nie były całkiem zniszczone. Mój apel, ażeby mu oddali wszystko, spotkał się z drwinami, po czym jeden z wieśniaków na dobitkę zgrabnym ruchem zerwał mu ten pozostały but. Cała banda ruszyła w stronę wsi, kłócąc się jeszcze po drodze między sobą. A biedny Szkopina siedział przede mną w stroju Adama. Znalazłem się w głupiej sytuacji, bo nie wiedziałem, co z nim zrobić. Nie mogłem się rozebrać, oddać mu swoje ubrania i wrócić nago na kwaterę. Nie mogłem również pozwolić na jego powrót do Niemiec, gdzie miałby szansę opowiedzieć, jak go ludność w Polsce potraktowała. Opanował mnie ogromny żal, zrobiło mi się po raz pierwszy przykro, że muszę uczestniczyć w wojnie tak bezwzględnej. Bez słowa wyciągnąłem zza pasa parabellum i strzeliłem Niemcowi między oczy (Dąmbski 2010, s. 45).

Wyobrażenia nieludzkich cierpień wywołują myśli, że lepsza od cierpienia i bycia ciężarem dla najbliższych może być śmierć. I choć dla jednych pozostawała taka ewentualność w przyszłości jedynie jako nieokreślona bliżej, odległa i mało prawdopodobna alternatywa, to dla innych stanowiła realny dylemat. Stąd też odważne wypowiedzi nawet o ewentualnej eutanazji. Takie deklaracje wynikają przede wszystkim z troski o najbliższych, ale także dawały pewien komfort narratorom – poczucie decyzyjności o sobie.

> *Gdybym znalazła się w sytuacji, że już nie mogłabym nic wokół siebie zrobić, gdybym leżała, to marzeniem moim by było, żebym dostała zastrzyk i nie była nikomu ciężarem. Żeby wszyscy, którzy są wokół mnie, żeby mnie dobrze wspominali, że mama była pełnosprawna, chętna do pomocy, wszystko dobrze robiła i odeszła z godnością. O! Tylko niestety, jeszcze u nas nie ma tej możliwości, żeby ja napisała: „Proszę mnie nie rehabilitować", tam w jakimś momencie, albo „proszę mi podać zastrzyk", w pewnym momencie. Oj, nie. I takie oświadczenie, stwierdziłam, że notarialnie zrobię i złożę takie oświadczenie, żeby nie podtrzymywać, jeżeli będzie coś nie tak. Bo po co? Po co zajmuję komuś miejsce?* (Lidia)

[2] Część środowiska AK-owców zakwestionowała rzetelność relacji „kata AK", podważając szereg rzekomych faktów przedstawianych w autobiografii przez autora, nazywając jednocześnie niektóre relacje kłamliwymi.

Natomiast boję się tego, co właśnie spotkało tego mojego przyjaciela, tego kolegę, że będę niedołężna, że będę niesprawna i intelektualnie, powiedzmy, również nie będę... i opieki właściwej takiej jaką, prawda, znalazła moja mama, że ja już wtedy nie pamiętałam, że mogłam się nią zająć i o wszystkim pomyśleć i jej towarzyszyć. Nie znajdę, bo nie mam nikogo takiego. Bo wtedy, kiedy po tej ostatniej operacji tych kilka tygodni byłam niesprawna, no to mogłam liczyć tylko na sąsiadkę, która mi przynosiła posiłki, prawda, gotowała, przynosiła czy robiła zakupy. Jeszcze wtedy był brat i zaglądał i też mi robił zakupy gdzieś tam i przynosił. A w tej chwili nikogo takiego nie ma. (Zofia)

No, to tylko eutanazja. Ja jestem sobie gotowa zrobić eutanazję, jak mi się zachce. To znaczy, cóż tam czekać. Ludzie czekają, żeby ktoś im zrobił. Przecież mam taki przypadek kobiety, która miała mało pieniędzy, była samotna, no nie starczało jej na opłaty, na nic, no już egzystencja poniżej możliwości ludzkich prawie że. Kupiła sobie torbę leków no i co. Zażyła i skończyło jej się. Ale to trzeba mieć odwagę, żeby to zrobić, wielką odwagę. Ja bym chyba miała. Ale mnie się na razie nie spieszy. (Izabela)

5.5. Podsumowanie

Cierpienia doświadcza każdy człowiek na przestrzeni całego życia. Narratorzy, choć bardzo niechętnie, przytaczali wiele przykładów z własnego życia, które naznaczone były bólem. Najpowszechniejszą formą cierpienia jest ból fizyczny, ale udziałem seniorów stał się także ból psychiczny i egzystencjalny. Również współcierpienie odcisnęło piętno na wielu rozmówcach. Podczas odtwarzania wydarzeń z przeszłości, gdy towarzyszyli chorym, cierpiącym, umierającym, powracały emocje i trudne do zaakceptowania obrazy. Cierpienie było odczuwane we wcześniejszych etapach życia, jest odczuwane aktualnie i jest przedmiotem lęku podczas planowania przyszłości. Największą obawę wzbudza wizja siebie jako osoby niepełnosprawnej, zdanej na innych, doświadczającej permanentnego cierpienia i przysparzającej cierpienia najbliższym. Tylko nieliczni narratorzy uważają, że cierpienie może mieć sens, bo może zmienić człowieka, ukazać życie w innym kontekście, otworzyć oczy na wiele niedostrzeganych wcześniej spraw. Jednakże nie wszyscy podzielają ten pogląd i są zdecydowanie przeciwni takiemu założeniu. Uważają oni, że cierpienie nie ma sensu i należy go unikać, ewentualnie łagodzić jego skutki. Najbardziej dotkliwe cierpienie odczuwają narratorzy, tracąc swoich najbliższych. Przyznają, że czasami nie potrafią sobie poradzić z problemem żałoby, to cierpienie wydaje się szczególnie uciążliwe właśnie w starości.

6. Aktywni edukacyjnie seniorzy wobec trosk egzystencjalnych – wnioski z badań

6.1. Aktywna starość – w stronę mądrości, gerotranscendencji i duchowości

Strategiczną cechą biorących udział w badaniach narratorów był ich zakładany wysoki poziom aktywności edukacyjnej. Każdy z badanych potwierdził tego typu zaangażowanie przez uczestnictwo w różnych formach aktywności. Najczęściej jest to korzystanie z typowych ofert uniwersytetu trzeciego wieku, ale wielu angażuje się w szereg innych działań, szczególnie ukierunkowanych na własny rozwój, niekoniecznie bezpośrednio związanych z uczeniem się pozaformalnym. Chodzi głównie o realizację swoich zainteresowań i dbanie o samego siebie, np. uprawianie rekreacji, czytelnictwo, uczestnictwo w imprezach kulturalnych, odczytach czy spotkaniach. Silna koncentracja na wybranych aktywnościach może nieść ze sobą pewne konsekwencje – ograniczenie działań w innych obszarach. Taki styl życia może stać się narzędziem tłumiącym pojawiające się problemy egzystencjalne. Jeśli sama aktywność staje się sensem życia, to może to oznaczać skupienie się na teraźniejszości, na dniu dzisiejszym, bez skłonności do wybiegania wstecz oraz w przyszłość. Konsekwencją jest ograniczone zaangażowanie się w bilansowanie życia i rozmyślanie o przyszłości – szczególnie z jej wymiarem transcendentnym. Jednak aktywność edukacyjna może też przyczynić się do podejmowania odpowiednich działań wobec tychże trosk. Istotne jest, by edukacja stała się narzędziem wspierającym rozwój człowieka w każdym okresie jego życia, by wspomagała proces dojrzewania – także w starości.

Charakteryzując grupę badanych, można stwierdzić, że jako kohorta posiada pewne cechy przypisywane mądrości. Ta z kolei uznawana jest za cechę dojrzałości w starości. Za podstawę do konfrontacji badanej grupy z cechami tego zjawiska niech posłuży propozycja P. B. Baltesa (Kunzmann, Baltes 2005), który przypisuje mądrości następujące komponenty: relatywizm wartości i tolerancja, świadomość ograniczeń i niepewności własnej wiedzy, bogata wiedza proceduralna, odnosząca się do rozwiązywania problemów życiowych, bogata wiedza o ludzkiej naturze w biegu życia, kontekstualizm biegu życia.

Pierwszy z komponentów wydaje się częściowo reprezentowany wśród narratorów. Są oni tolerancyjni szczególnie wobec innych pokoleń. Rozumieją, że ich system wartości jest rozbieżny z system wartości młodszej generacji. Nie oczekują jednak, że młodzi będą podążać ich śladami, choć można odnaleźć w kilku wypowiedziach rozczaro-

wanie, że młodsze pokolenia nie chcą się uczyć na błędach starszych. Podobnie jest z rówieśnikami, usłyszeć można w wypowiedziach zdziwienie i rozczarowanie postawami swoich koleżanek i kolegów – szczególnie względem własnej starości. Choć brak jest zrozumienia dla takich zachowań, to jednocześnie narratorzy przyjmują je z akceptacją. Odejście od Kościoła jest bardzo wyraźną zmianą w systemie wartości narratorów, jednakowoż sami badani nie potępiają (poza jedną osobą) innych osób zaangażowanych w życie religijne – tolerują taki stan u innych, na niektórych patrząc nawet z podziwem. Relatywizm wartości przejawia się także w rozumieniu potrzeb i celów innych osób. Choć wyrażają oni niezrozumienie dla podejmowanych decyzji i rozstrzygnięć innych, to akceptują je oraz starają się nawet wytłumaczyć niezrozumiałe, a czasem niekorzystne dla siebie sytuacje spowodowane decyzjami innych – najczęściej swoich bliskich.

Drugi z komponentów mądrości można tylko w niewielkim stopniu przypisać badanej grupie. Można było odnieść wrażenie, że narratorzy są w bardzo dużym stopniu pewni swojej wiedzy, swoich postaw i poglądów. Pewni są przede wszystkim swojego obecnego stylu życia. Niepewność pojawia się w bilansowaniu życia i raczej odnosi się do przeszłości, do sytuacji, które z perspektywy czasu można różnie interpretować. Choć reprezentują najczęściej bardzo zdecydowane postawy, a ich wypowiedzi w wielu przypadkach nie pozostawiają miejsca na dyskusję, to w wypowiedziach szczególnie odnoszących się do spraw natury egzystencjalnej, związanych ze światem niematerialnym, życiem duchowym czy dalszym trwaniem po śmierci występuje pewna doza niepewności, a raczej świadomość ograniczeń poznania, ułomności własnej wiedzy.

Bogata wiedza proceduralna, odnosząca się do rozwiązywania problemów życiowych, odnajduje swoje uzewnętrznienie w wypowiedziach określających niewłaściwy styl życia swoich rówieśników, a także podczas określania własnych sukcesów życiowych. Przy porażkach pojawiają się jednocześnie zwątpienie w siebie i w słuszność wyborów. Bogactwo wiedzy proceduralnej pomaga narratorom podejmować szczególnie już w starości czy na jej przedpolu odpowiednie decyzje – głównie związane z wyborem stylu życia, a także te, które prowadziły do głębokich zmian w życiu narratorów, do zwrotów życiowych.

Bogactwo wiedzy o ludzkiej naturze w biegu życia oraz kontekstualizm biegu życia znajduje swoje odzwierciedlenie szczególnie w relacjonowaniu swojego życia i dokonywaniu bilansu. Zaobserwowane u siebie zmiany są dzięki temu wytłumaczone i zrozumiane. To z kolei pozwala na uwzględnienie kontekstów społecznych, które mogły

przyczynić się do podjęcia istotnych w życiu decyzji. Pomaga to z kolei zaakceptować swoją biografię i zbudować pozytywny bilans. Jednocześnie wykorzystanie wiedzy o biegu życia pomaga obecnie narratorom zrozumieć drugiego człowieka, pozwala wyjaśnić złożoność ludzkich postaw oraz indywidualność i niepowtarzalność przebiegu ludzkiego życia. Można jednocześnie zauważyć zainteresowanie badanych losami najbliższych czy obcych znaczących osób, by poprzez poznanie biografii zrozumieć mechanizmy rządzące człowiekiem.

Określając komponenty mądrości, P. B. Baltes (Kunzmann, Baltes 2005) zwracał jeszcze uwagę na zaangażowanie w koordynowanie i wspomaganie nie tylko indywidualnego, ale także społecznego rozwoju. Podobnie Zbigniew Pietrasiński (2001) podkreślił znaczenie uwolnienia się od egocentryzmu jako oznakę mądrości. W wypowiedziach seniorów powszechnie odnaleźć można troskę o drugiego człowieka, choć zdecydowanie sensem życia w starości jest koncentracja na samym sobie. Wyrażają oni swój niepokój o inne osoby – bliskich, znajomych, ale także o obcych, którzy doświadczali cierpienia, bądź groziło im niebezpieczeństwo. Można dostrzec swoistą formę zainteresowania dobrem ogółu, również w wymiarze globalnym, wyrażającą się niepokojem o środowisko naturalne, bezpieczeństwo czy ogólnie przyjęte wartości uniwersalne. Z taką postawą wiąże się także porozumienie z wszystkimi generacjami i zanik egocentryzmu, czego dowodzą również w sowich wypowiedziach badani. Niemniej nie można tak pewnie założyć, że owa troska o innych przedkłada się na działanie, o czym świadczy koncentracja na samym sobie u wielu badanych. Inni podkreślają przede wszystkim, że cenią sobie relacje z młodszymi, troszczą się o inne generacje, a niektórzy podejmują konkretne działania mające na celu pomoc potrzebującym. Nie jest to jednak konfrontacja bezkrytyczna i pozbawiona trudów. Narratorzy dostrzegają też, że są przez młodszych ignorowani, a czasem nawet wykluczani, ale nie ma to wpływu na ich postawy wobec ogółu, na szerzenie dobra.

Poza pozyskiwaniem mądrości, atrybutem starości staje się także zbliżanie do gerotranscendencji i realizowanie pewnych jej elementów. Według L. Tornstama (2005) wskaźnikami tego zjawiska jest przede wszystkim redefinicja rzeczywistości. Czas, przestrzeń i obiekty stają się niepodzielną całością, a człowiek czuje jedność z tym światem. Kolejnym kryterium jest zmiana nastawienia do życia i śmierci z jednoczesnym niwelowaniem lęku przed śmiercią, natomiast wzrostem więzi z przeszłymi, obecnymi i przyszłymi pokoleniami. Następuje też redukcja mało wartościowych kontaktów, na rzecz pogłębiania tych istotnych. Zanika egocentryzm i zainteresowanie dobrami material-

nymi na rzecz kontemplacji, medytacji i refleksji nad sprawami natury ontologicznej.

Kryterium jedności ze światem można rozpoznać przede wszystkim w wypowiedziach wskazujących na wyjątkową więź narratorów z przyrodą. Staje się ona wartością samą w sobie, a możliwość jej kontemplowania nabiera dużego znaczenia, włącznie z chęcią połączenia się z nią po śmierci w jakiś bliżej nieokreślony sposób. Jednak trudno jest stwierdzić, czy narratorzy odczuwali jedność czasu i przestrzeni, nieliczne wypowiedzi mogłyby na to wskazywać. Zmiana nastawienia do życia realizuje się przede wszystkim poprzez uwolnienie się od obowiązków, ukierunkowanie działań na siebie, ewentualnie poprzez świadome koncentrowanie swoich wysiłków na rzecz innych, natomiast trudniej jest odnaleźć zmianę postaw wobec śmierci, szczególnie gdy skutkiem tej zmiany miałaby być redukcja lęku przed śmiercią. Przeciwnie – można nawet skonstatować, że ten lęk odczuwają na wysokim poziomie przede wszystkim ci najbardziej aktywni. I to szczególnie ten element świadczyłby o niepełnej jeszcze dojrzałości osobowości w starości, jeśli przyjąć, że to właśnie ta postawa świadczyć ma o najwyższym stadium rozwoju w ostatnim jego etapie (Yalom 2008b; Oleś 2011). Uczestnicy wywiadów uruchamiają raczej szereg mechanizmów łagodzących lęk przed śmiercią, jednak przybierają one częściej formę ominięcia problemu aniżeli jego rozwiązania. Gerotranscendencję charakteryzują pogłębione relacje z wybranymi, znaczącymi osobami, angażowanie się w wybrane, wartościowe kontakty i porzucanie tych mniej znaczących. Tak też było w przypadku rozmówców. Można stwierdzić, że jest to powszechne zjawisko wśród badanych, poza wyjątkami osób osamotnionych, które są mniej wybredne i poszukują nawet powierzchownych relacji.

Za kolejną ujawnioną w narracjach cechę gerotranscendencji uznać można redukcję znaczenia dóbr materialnych. Poza jednostkowymi przypadkami, taką właśnie postawę reprezentują uczestnicy wywiadów, którzy stanowczo odmawiają znaczenia wartościom materialnym, choć można też usłyszeć o tym, że lepsze uposażenie pozwoliłoby im lepiej żyć. Problem finansów nie jest jednak eksponowany i raczej nie zajmuje narratorów, co świadczyć może nie tylko o jego niewielkiej wadze, ale także o tym, że ich sytuacja materialna może być stabilna i satysfakcjonująca.

Jednym ze szczególnie istotnych kryteriów transcendencji jest zwrócenie się w stronę kontemplacji, medytacji, refleksji nad tym, co ponadludzkie. Ten kosmiczny poziom wydaje się jeszcze odległy dla badanych. Podkreślają oni raczej niechęć do głębszych rozmyślań, szczególnie tych o charakterze metafizycznym, co potwierdzić może

jedynie, że większość badanych nie zbliżyła się jeszcze do etapu transcendowania. Można jedynie mówić w niektórych przypadkach o pewnych zalążkach tej fazy starości. Należy także wziąć pod uwagę, że sytuacja wywiadu mogła nie sprzyjać tak intymnym wypowiedziom, zresztą samo opisanie tego typu emocji oraz doświadczeń nie jest proste i może zniechęcać narratorów do podejmowania próby wyjaśniania tych zjawisk – stąd tak skromne wypowiedzi w tej kwestii.

Duchowy wymiar starzenia się – jako kolejne kryterium dojrzałości w starości (Socha 2010a; Dubas 2013; Fabiś 2015), wydaje się słabo reprezentowany wśród badanych osób. Życie religijne narratorów występuje tylko w nielicznych przypadkach i nie jest to zaangażowana religijność – do wysokiej aktywności religijnej nie przyznaje się żadna z badanych osób. Głęboka wiara bywa jednak przedmiotem marzeń, tęsknoty, fantazji, a nawet zazdrości, ale żadna z osób deklarujących dążenie do zgłębienia wiary, niewiele czyni, by rzeczywiście dokonać takiej przemiany w swoim życiu, jakby tkwiąc w przekonaniu, że ten czas jeszcze nadejdzie. Ale nie obchodzi ich religijność zewnętrzna, jeśli już to tylko wewnętrzna – gardzą powierzchowną, nierefleksyjną religijnością.

Badani czują się jednak uduchowieni, część z nich nawet określa się mianem wierzących, choć jednocześnie odrzuca jakiekolwiek bliższe relacje z Kościołem. Są przekonani, że aby rozwijać się duchowo, nie potrzebują nikogo do pośrednictwa w relacjach z Bogiem. Pozostali, którzy nazywają się ateistami, nie widzą potrzeby utożsamiania duchowości z wiarą. Zresztą także wierzący nie ograniczają swojej duchowości tylko do relacji z Bogiem. Duchowość w wypowiedziach badanych to również kontakt z samym sobą, z innymi ludźmi, z przyrodą oraz sztuką. Bycie z sobą wyraża się podejmowaniem czynności, które mają charakter rozwojowy i przez to wydają się narratorom formą duchowego rozwoju. Podobnie postrzegają relacje z innymi – one zmieniają człowieka, czynią go lepszym, także w tej duchowej sferze. Ale rozwój duchowy przybiera przede wszystkim formę biernego uczestnictwa w odbiorze kultury lub też realizuje się poprzez różne sposoby jej kreowania – poprzez zaangażowanie się w tworzenie dzieł, wytworów kultury. Szczególną i powszechną w badanej grupie przestrzenią aktywności duchowej jest kontakt z przyrodą. Jeśli istnieje jakiś obszar transcendowania narratorów, to jest on uwidoczniony właśnie w konfrontowaniu się z przyrodą. Specyficzne dla badanej grupy jest odchodzenie od religii, tłumaczą tę zmianę postawy swoją większą krytycznością wobec dogmatów, ale przede wszystkim nieakceptowaniem kleru. Są zawiedzeni Kościołem katolickim. Może też z tego powodu poszukują głębszych relacji także w zjawiskach nadprzyro-

dzonych czy działaniach okultystycznych. Jednakże takie postrzeganie duchowości wydaje się spłyceniem tego zjawiska i jest dalekie od fenomenu przedstawianej w literaturze pogłębionej duchowości.

6.2. Egzystencjalny wymiar doświadczania starości

Lęk przed śmiercią

Akceptacja śmierci wydaje się oczywistością i dla wielu badanych taką jest, choć inni wolą na ten temat jednak nie rozmawiać. Osoby, które nie czują się staro, wyraźnie z większym dystansem odnoszą się do skończoności. Świadomość śmierci pojawia się z wiekiem, daje o sobie znać coraz częściej. Niektórzy narratorzy wydają się jednak zaskoczeni, że skończoność ma charakter egalitarny i również ich dotyczy. Inni wskazują, że to właśnie starość uświadomiła im, iż są śmiertelni. To sytuacje rodzą myśli o przemijaniu. Nie da się tego zjawiska nie zauważyć, gdy wokół umierają bliskie osoby, a organizm jest coraz słabszy i informuje o swoich deficytach.

Śmierć jako zjawisko ogólnoludzkie jest więc przyjmowana jako oczywistość. Inni umierają i nie ma w tym nic nadzwyczajnego oraz niestosownego, szczególnie gdy umierają ludzie starzy. Taka jest kolej rzeczy i śmierć jest wpisana w starość. Jest to do zaakceptowania bez większych problemów i przez większość badanych, lepiej jednak, jeśli śmierć jest odległa i dotyczy innych. Inaczej jest z ludźmi młodymi. Nie można znaleźć wytłumaczenia ich przedwczesnych śmierci, trudno się pogodzić z tym, że dzieci odchodzą wcześniej niż rodzice. Podobnie niełatwo jest zaakceptować śmierć własną.

Kiedy perspektywa własnej śmierci staje się coraz bardziej wyraźna, pojawiają się lęki. Dotyczą one głównie samego narratora i sytuacji, w jakiej się znajdzie. Pierwszy rodzaj lęku budzi perspektywa samego umierania jako procesu. Panuje powszechne przekonanie, że najlepsza śmierć to taka, która przychodzi szybko i bezboleśnie. Lęk przed cierpieniem poprzedzający śmierć jest mocno eksponowany, a wtedy sama śmierć jawi się jako uwolnienie od tego niechcianego stanu. Gdyby zaszła taka potrzeba, to śmierć można wywołać – badani biorą pod uwagę eutanazję. W wypowiedziach wyeksponowany jest lęk przed cierpieniem fizycznym, ale również ból psychiczny – szczególnie wyobrażenie siebie jako osoby zależnej wzbudzał silny niepokój. Zjawisko to opisuje A. A. Zych dowodząc, że ból psychiczny,

> (...) związany z niepewnością oraz negatywnymi emocjami towarzyszącymi perspektywie umierania i śmierci, wiąże się z utratą kontroli nad własnym życiem, rozwianiem marzeń i nadziei, przejawia się w – występują-

cej często w chorobach terminalnych – ambiwalencji nastrojów i silnych emocjach, takich jak: niepokój, rozpacz lub gniew (Zych 2013, s. 197).

Inny rodzaj lęku budzi wyobrażenie tego, co będzie po śmierci. Jest to wyjątkowo trudne zadanie dla rozmówców. Szczególnie konfrontacja z nicością czy świadomość niemożności poznania tego, co po śmierci wywołuje lęk i niepewność. Wierzący są bardziej spokojni, bo mają nadzieję na życie wieczne. Trudna do zaakceptowania dla wielu narratorów jest świadomość, że życie będzie toczyć się dalej, ale nie będzie można w nim uczestniczyć. To pewnego rodzaju strata własnej przyszłości, z którą nie można się łatwo pogodzić.

W wypowiedziach słychać także troskę o innych – to kolejny rodzaj lęku związany z samym procesem umierania. Narratorzy nie chcą przysparzać kłopotu najbliższym, nie chcą ich narażać na przykrości związane z koniecznością towarzyszenia im podczas umierania.

Poczucie (bez)sensu życia

Określenie sensu/sensów życia nie jest łatwe dla badanych. Globalnego sensu swojego całego życia nie określił nikt. Łatwiej jest mówić o celach bliskich, aktualnych, tych obecnie realizowanych. Rozmówcy wskazują na fakt, że gdy byli młodzi, to sensy życia pojawiały się samoistnie, nie musieli się nawet nad tym zastanawiać, teraz trudno jest określać cele życiowe. Pojawiają się także głosy, że sensu życia w starości brak, więc nie można go odnaleźć. Jednakże wypowiedzi rozmówców podzieliły się zasadniczo na dwie grupy. Jedni aktualny sens życia upatrują w działaniach na rzecz własnego rozwoju, pozostali dzielą go z innymi osobami, i to oni stają się głównymi adresatami zaangażowania badanych. Mogą to być własne dzieci, wnuki, bliskie osoby, ale są to również obcy, potrzebujący pomocy czy wsparcia.

Istotnym do odnotowania faktem jest zmiana w postawie wobec Kościoła dużej części badanych, gdyż jest to poważna zmiana w kreowaniu sensu kosmicznego, mającego na celu stworzenie światopoglądu, według którego należy postępować. Jednakże dla większości z badanych odejście od Kościoła nie wiąże się ze zmianą podstawowych wartości. Pozostają one takie same, jedynie ich realizacja odbywa się obecnie bez pośrednictwa kleru i instytucji kościelnych.

Bilans życia

Narratorzy niechętnie sporządzają bilans życia, wydaje się, że niektórzy po raz pierwszy podejmują się tego zadania podczas wywiadu. Są sceptyczni wobec sensowności dokonywania retrospektywnego przeglądu życia i nie mają potrzeby tworzenia go, gdyż w niczym to

nie może pomóc, a jedynie utrudni dalsze życie. Choć pojawiają się skrajne przypadki osób całkowicie zadowolonych i w ogóle nieusatysfakcjonowanych swoim życiem, to jednak dominuje rozdźwięk na sukcesy i porażki na przestrzeni całego życia. Do tej pierwszej grupy zaliczyć można przede wszystkim dokonania rodzinne. Są to zazwyczaj sukcesy wychowawcze. Z perspektywy mężczyzn sukcesem jest też ich związek małżeński. Druga grupa osiągnięć koncentruje się wokół aktywności zawodowej. Ostatni obszar sukcesów związany jest z własnym rozwojem, działaniem na rzecz samego siebie. Są to głównie osiągnięcia edukacyjne, stan zdrowia, rozwój zainteresowań.

Wielu w bilansie porównuje się i wskazuje na słaby start, pomaga to pogodzić się z pewnymi niepowodzeniami. Porażki życiowe odnajdują seniorzy na tych samych obszarach, co sukcesy. To życie rodzinne dostarcza najwięcej niezadowolenia. Szczególnie kobiety podkreślają trudy życia w małżeństwie. Dzieci i wnuki stają się także źródłem trosk i niezadowolenia z życia. Wspomnienie życia zawodowego przywołuje trudy w relacjach ze współpracownikami, utracony potencjał, jak również wysiłek dostosowania się do zmieniających się warunków.

Ciekawym zjawiskiem jest przekuwanie porażki w sukces. To samo wydarzenie nazwane wcześniej porażką staje się sukcesem po tym, jak narratorzy poprzez włożony wysiłek doprowadzają do zmian, które w konsekwencji zmieniają sytuację na satysfakcjonującą. Dzieje się też odwrotnie – sukcesy przeradzają się w porażki.

Samotność i osamotnienie

Można by zakładać, że osoby aktywne edukacyjnie poprzez swoje zaangażowanie w wiele przedsięwzięć sporadycznie doświadczają osamotnienia. Jednakże to właśnie aktywność edukacyjna dla części narratorów stanowić ma antidotum na poczucie osamotnienia. Wśród badanych problem osamotnienia jest nie tylko obecny, ale także występuję jako niezwykle silny, a nawet dominujący problem okresu życia, w którym się znajdują, oraz determinujący większość działań niektórych narratorów. Podejmując działania edukacyjne, mają oni głównie na celu pozostawać w kontakcie z innymi osobami, lecz wśród badanych są osoby, które pomimo wielkiego zaangażowania ciągle czują się osamotnione, nie potrafią odnaleźć osób, z którymi mogłyby nawiązać bliższe relacje. Dla nich osamotnienie jest newralgicznym problemem starości. Osamotnienie ma wiec zdecydowanie charakter interpersonalny. Choć pojawiają się także ślady wyobcowania egzystencjalnego. Jednostkowe przykłady wskazują jednocześnie, że udział w ofertach edukacyjnych może być jedynie jednym z wielu elementów składających się na całokształt aktywności. Takie osoby – aktywne na

wielu obszarach – deklarują, że nigdy nie czują się osamotnione. Jednocześnie wśród rozmówców są osoby, dla których osamotnienie jest wyłącznie zjawiskiem z przeszłości, którego doświadczali w poprzednich etapach życia. Samotność konstruktywna wydaje się jednocześnie niezbędna, by być ze samym sobą, by oddać się swoim zainteresowaniom, pasjom i w końcu, by móc skonfrontować się z troskami egzystencjalnymi. Takie aspekty samotności dostrzegają jednak tylko nieliczni i ci cenią sobie wolność – również od ludzi, bo mogą wybierać osoby, czas i miejsce spotkań, a także czas konstruktywnego przebywania z samym sobą.

Cierpienie

Cierpienie kojarzy się uczestnikom badań przede wszystkim z bólem fizycznym. Ból fizyczny i zależność od innych jest tym cierpieniem, które wzbudza największy lęk w perspektywie dalszego życia. Cierpienie jednak to także dyskomfort psychiczny. Przejawia się głównie w przeżywaniu strat najbliższych, przybiera również formę osamotnienia i trudnych relacji z innymi. Straty najbliższych osób są dla wszystkich tych, którzy mają takie doświadczenia, niezwykle silnymi doświadczeniami z przeszłości i generują lęk na przyszłość. Umierają najbliżsi, rówieśnicy, osoby, z którymi spędziło się wiele lat, z którymi łączyło wiele wspólnych zdarzeń. Jest to ogromne obciążenie i wielkie wyzwanie. Poza tym straty oraz inne troski egzystencjalne – w szczególności różne formy osamotnienia – są w starości jednocześnie doświadczeniami wzbudzającymi lęk przed własną śmiercią. Cierpienie przejawia się także troską o najbliższych, a nawet troską o ojczyznę i świat. Niektórzy dostrzegają sens w cierpieniu, uważając, że dzięki niemu można stać się lepszym człowiekiem, inni są całkowicie odmiennego zdania, uznając cierpienie za zło, które nigdy pożytku nie przyniesie. Jednomyślnie dla wszystkich cierpienie – szczególnie to fizyczne, jest zjawiskiem niechcianym, wzbudzającym lęk. Lęk przed cierpieniem jest tak wysoki, że część narratorów w eutanazji dostrzega rozwiązanie tego problemu, gdy boleść jest nie do wytrzymania i wydaje się ponad ludzkie siły. Są osoby, które twierdzą, że nigdy nie doświadczyły cierpienia, a dostrzegają je jedynie u innych.

6.3. Starość aktywnych edukacyjnie seniorów – od trudów codzienności po korzystanie z życia

Dominuje wśród narratorów postrzeganie starości i w ogóle fenomenu przemijania jako zjawisk krytycznych, przerażających, bo zbliżających do śmierci. Trudno się z nimi pogodzić i należy zrobić wszystko,

żeby nie być starym, powstrzymując procesy degradacji. Taką starość dostrzegają narratorzy szczególnie u nieaktywnych, schorowanych, zależnych od innych osób. Nie dotyczy to więc w większości samych narratorów, wśród których tylko nieliczni uważają się za ludzi starych. Nie są przecież zniedołężniali i decydują o sobie, są niezależni, a przede wszystkim są aktywni edukacyjnie. Zaangażowanie się w liczne przedsięwzięcia jest właśnie oznaką młodości, a przynajmniej przedłużeniem średniej dorosłości. Pojęcie *starość* w odniesieniu do narratorów wzbudza więc konsternację, niepokój, czasem zdziwienie, a nawet oburzenie, że do takiej grupy można było ich zaklasyfikować. Wszystko za sprawą faktu, że starość ma zabarwienie pejoratywne, więc nawet w rozmowie bezpieczniej jest używać eufemizmów typu: *dojrzały*, *w jesieni życia*. Innymi słowy, narratorzy, którzy postrzegają w starości wyłącznie negatywne cechy, nie czują się starzy. Co więcej, część z nich charakteryzuje bardzo wysoki poziom zadowolenia ze swojego obecnego stanu. Jest to konsekwencją założenia, iż trwanie w przekonaniu, że nie jest się starym, oraz podejmowanie aktywności przypisanych ludziom *niestarym* pozwala zachować młodość i szczęście, a przyznanie się do starości jest równoznaczne z degradacją własnego życia. Jednak nie wszyscy postrzegający negatywnie zjawisko starości są zadowoleni z własnego obecnego życia. Niektórzy nie dość, że czują obecnie życiowy dyskomfort, to boją się przyszłości oraz pogorszenia własnej sytuacji i dlatego dążą usilnie do tego, by życie stawało się lepsze. Mają nadzieję na jego poprawę w starości.

Skończoność, choć ma bezpośrednią konotację ze śmiercią, jako zjawisko odległe wydaje się bardziej akceptowana niż sama starość – ta „moja", już doświadczana lub wkrótce się pojawiająca. Nie jest już ona pojęciem abstrakcyjnym, lecz dotyczy bezpośrednio „mnie". Osoby, które nie czują się staro, uruchamiają mechanizmy mające na celu niedopuszczanie, a może tylko niezauważenie dalszych zmian rozwojowych i trwanie w przekonaniu o swojej *młodości ducha*. Jest nią bliżej nieokreślony stan świadomości, który wbrew widocznym dla wszystkich zmianom fizycznym pozostaje niezmieniony – z atrybutami młodości.

Choć nieakceptacja własnej starości przez aktywnych edukacyjnie seniorów jest powszechna, to nieliczne przypadki wskazują na inną postawę. Wynika ona głównie z dobrych wzorców starszych generacji, co z kolei potwierdzałoby założenie, że dzięki dobrym wzorcom starzenia się, pokolenia wchodzące w starość otrzymują inspirację do kreowania własnej starości. Starość, jaką oni przeżyli, jest do zaakceptowania, a nawet godna naśladowania, i co szczególnie ważne – nie budzi lęku. Ten drugi rodzaj postawy wobec własnej starości, który

charakteryzuje się akceptacją zjawiska przemijalności, będzie wiązał się jednocześnie z akceptacją własnej starości.

Podsumowując, istnieją dwie perspektywy postrzegania starości. Osoby nieakceptujące zjawiska przemijania widzą starość raczej w kategoriach przyszłościowych i jest to wizja mroczna, w której starość jest złem, wiąże się z cierpieniem oraz wieloma innymi trudami, więc dlatego należy się przed nią bronić. Obecnie mogą odczuwać satysfakcję z życia, ale są i tacy, dla których odczuwana aktualnie starość już jest trudem. Druga perspektywa – postrzegających starzenie się jako zjawisko naturalne i zaakceptowane – odnosi je do obecnej rzeczywistości, która jest bardzo pozytywnie postrzegana, bo oferująca wiele możliwości. Wszyscy z tej grupy są zadowoleni z sytuacji, w której się aktualnie znajdują.

Co do jednego zgodni są prawie wszyscy – starość jest naturalnym etapem rozwojowym każdego człowieka, należy się na nią przygotować i przez całe życie ją kreować. Każdy człowiek jest sam odpowiedzialny za swoją starość i musi dokładać ciągle wielu starań, by była ona satysfakcjonująca. Taka perspektywa wynika z egzystencjalnego znaczenia wolności.

> Ludzka wolność wymaga zdolności do zrobienia przerwy między bodźcem a reakcją. W przerwie tej dokonujemy wyboru reakcji, którą chcielibyśmy z całą mocą realizować. Zdolność do tworzenia samego siebie, wynikająca z tej wolności, jest nierozerwalnie związana ze świadomością i samoświadomością (May 1994, s. 99).

Stan, w jakim się obecnie narratorzy znajdują (nazywając go starością bądź nie), ma swoje dobre strony. Niektórzy stwierdzają nawet, że jest to najlepszy czas w ich życiu. Przede wszystkim jako zalety wymieniane są poczucie swobody, wolności od wielu obowiązków oraz posiadanie mądrości i doświadczenia. Pozwalają one smakować życie, cieszyć się tym darem wolnego czasu, rozsądnie i twórczo nim gospodarować. Konsekwentnie, jest więc to czas, którym można dysponować, czas dla siebie, na własne zainteresowania, porzucone w poprzednich etapach życia aktywności, a także na odnajdywanie kolejnych obszarów życia, w których można realizować swoje potrzeby. Jednak dla części z nich zagospodarowanie czasu ukierunkowane jest również na dobro innych osób, na pomoc i wspomaganie młodszych generacji bądź rówieśników.

Wśród trudów starości dominują straty, a tą najpowszechniejszą jest utrata zdrowia oraz sprawności fizycznej i umysłowej. Jednak przynależność do grupy aktywnych seniorów zobowiązuje także do

dbania o tę sferę życia, dlatego też wielu z nich jest silnie zaangażowanych w dbanie o zdrowie, ponieważ kondycja fizyczna gwarantować ma niezależność i możliwość decydowania o sobie. Straty, które badani przeżywają najsilniej, odnoszą się do najbliższych osób, członków rodziny, przyjaciół, znajomych. Przeżywanie żałoby to poważny problem, z którym, jak przyznają narratorzy, z trudem sobie radzą. Podobnie jest z innymi troskami egzystencjalnymi. Są osoby zniewolone osamotnieniem, a dla wielu lęk przed cierpieniem paraliżuje planowanie dalszego życia. Choć narratorzy, jak się wydaje, nie zawsze zdają sobie z tego sprawę, to retrospektywny przegląd życia jako zadanie rozwojowe jest ciągle przed nimi, gdyż tylko nieliczni próbowali poważnie zbilansować swoje życie.

Badani nie są refleksyjni, nie widzą potrzeby zagłębiania się w tematykę związaną z przemijaniem, absolutem, sensem życia czy tajemnicą śmierci. Na taki trud intelektualny i emocjonalny nie są teraz gotowi, ale zakładają, że przyjdzie na to czas później albo może dopiero w obliczu śmierci.

Wymienione wyżej główne cechy, dające się wyodrębnić z analizy wywiadów, charakteryzujące narratorów pozwoliły zbudować typologię starzenia się osób aktywnych edukacyjnie. Zatem podstawą do jej stworzenia było rozpoznanie postaw wokół takich zagadnień, jak: postrzeganie starości i skończoności jako zjawisk ogólnoludzkich oraz z perspektywy własnej przemijalności, aktywność w starości, lęk przed śmiercią i umieraniem, sens życia, samotność, bilans życiowy, konfrontacja z trudami życiowymi oraz zadaniami rozwojowymi, odczuwanie cierpienia, a także rozwój duchowy i religijność. Podstawę określenia poziomu nasilenia pewnych cech stanowiły wyłącznie wypowiedzi narratorów i towarzyszące im reakcje podczas wywiadu.

Pierwszym kryterium typologii jest zadowolenie z własnej starości. Z analizy wypowiedzi narratorów wyraźnie wyodrębnione zostały dwie grupy. Pierwsza to osoby niewyrażające zadowolenia bądź też to zadowolenie jest na niskim i średnim poziomie. Narratorki, reprezentujące takie postrzeganie swojego obecnego życia, stworzyły już odrębny styl, gdyż to niezadowolenie z własnego życia determinowało kolejne podobieństwa z wieloma identycznymi bądź zbliżonymi postawami, z którymi utożsamiały się przedstawicielki tego stylu. Pozostałe osoby – te, dla których starość jest czasem radości – zostały podzielone ze względu na postawę wobec skończoności. Skoro świadomość skończoności człowieka jest decydująca o zachowaniu i trwałych postawach w starości, uznano to kryterium za istotne. Tak dokonany podział wyodrębnił grupę, która w wyjątkowo stanowczy sposób wyrażała swą nieakceptację przemijalności ludzkiej, a w konsekwencji

duże trudności w pogodzeniu się z faktem starzenia się jako zmierzaniu ku śmierci. W końcu trzecie kryterium, które zastosowano wobec pozostałych osób – pogodzonych z ludzką skończonością, a jednocześnie zadowolonych z aktualnego swojego życia – odnosiło się do sensu życia w starości. Tak zostały wyodrębnione kolejne dwie grupy: osób skoncentrowanych wyłącznie na sobie samych oraz tych, dla których cele życiowe w starości uwzględniały inne osoby.

Kilka zmiennych okazało się wspólnych dla wszystkich typów aktywnego starzenia się. Z oczywistych powodów niewielkie różnice można dostrzec w samej aktywności, to w końcu cecha, która pozwoliła ustalić próbę badanych. Są więc osoby bardzo zaangażowane, najczęściej w wiele aktywności, i osoby o średnim poziomie zaangażowania. Różnicę jednak można znaleźć w motywacji do podejmowania takiej aktywności. Jedni są aktywni, gdyż jest to ich styl życia zapewniający wiele doświadczeń intelektualnych i uatrakcyjniający codzienność. Dla innych z kolei aktywność edukacyjna jest narzędziem do poszukiwania relacji z innymi, daje nadzieję na uwolnienie się od osamotnienia. Podobne dla wszystkich typów starzenia się jest rozumienie cierpienia i fakt, że największym doświadczanym cierpieniem były starty najbliższych osób, a obecnie staje się utrata sprawności oraz lęk przed niepełnosprawnością i zależnością od innych. W końcu, niewielkie różnice można dostrzec w rozumieniu duchowości. Wszyscy utożsamiają duchowość jako obcowanie z Bogiem, z innymi osobami, przyrodą i sztuką.

Pierwsza grupa przypadków tworzy typ **konfrontacyjny**. Wszystkie panie reprezentujące ten typ (Aneta, Danuta, Inga, Irena, Zofia) odczuwają trudy starości. Narratorki wspominają trudne doświadczenia z dzieciństwa. Są to głównie ciężkie choroby i niezwykle destrukcyjne relacje z rodzicami. Ich charakterystyczną cechą jest konfrontacja z rzeczywistością, która w odniesieniu do innych grup naznaczona jest większym natężeniem problemów, a nawet trudnościami życia codziennego. W całym swoim życiu doświadczyły wielu trosk i w jego bilansowaniu dominują porażki. Dlatego też poziom akceptacji ich własnej starości można określić jako niski lub średni. Z wszystkich grup ta jest najmniej aktywna edukacyjnie i ma zawężone pole działań. Jej członkinie koncentrują się raczej na rozwiązywaniu pojawiających się codziennych problemów i na własnym rozwoju, ale czasami również inni stają się odbiorcami ich działań. Narratorki nie zawsze osiągają cel, bywają mało zaradne, choć nie można im odmówić determinacji i wytrwałości. Mają one świadomość, że to od nich zależy ich przyszłość, chociaż nie zawsze udaje im się osiągnąć zamierzone cele. Są jednocześnie najbardziej otwarte na wsparcie profesjonalistów.

Korzystają więc z pomocy psychologów, psychoterapeutów i psychiatrów, gdy nie radzą sobie same z występującymi w starości problemami. Cechuje ich również absolutny brak religijności – poza jedną osobą o bardzo niskim stopniu religijności. Wszystkie osoby wspominają o swoich katolickich korzeniach, ale także o ogromnych rozczarowaniach klerem. Reprezentują wysoki poziom lęku przed śmiercią i umieraniem, silnie przeżywają starty bliskich, ale ich największym problemem jest osamotnienie.

Druga grupa określona została jako typ **kontynuacyjny** (Alina, Katarzyna, Lidia, Kazimierz, Zygmunt), gdyż jej wyróżniającą cechą jest kontynuowanie stylu życia ze średniej dorosłości za sprawą wyjątkowej aktywności na wielu płaszczyznach. Mają dobry bilans życiowy. Są szczęśliwi, niektórzy bardziej niż w młodości. Jedną z cech przedstawicieli tej grupy jest koncentracja na sobie, wynikająca z radości życia w okresie, w którym się znajdują. Potrafią jednak też dzielić się swoją energią, a także angażować bardzo poważnie w działalność na rzecz innych osób. Mają dobry bilans życia i podkreślają, że są „młodzi duchem". Dbają o siebie zarówno w sferze cielesnej, umysłowej, jak i duchowej. Absolutnie nie czują się starzy. Dlatego ich aktywność jest na najwyższym poziomie z wszystkich grup. Są bardzo zaradni, wykluczają jakiekolwiek formy wspierania ich przez kogokolwiek. Dążą do uniknięcia starzenia się poprzez swój styl życia, wierzą, że mogą długo pozostać tak sprawni. Swój sens życia określają bez zbędnego namysłu – jest to przede wszystkim koncentracja na samym sobie i/lub praca na rzecz innych. W ogóle nie odczuwają osamotnienia – to jest dla nich pojęcie obce. Z kolei głównym problemem okazuje się niezwykle wysoki poziom lęku przed umieraniem i śmiercią. Zresztą nie akceptują przemijalności, nie mogą pogodzić się z nią. Nie akceptują starości jako zjawiska, zakładają, że można nie być starym przez całe życie. Mają problemy z akceptacją własnej skończoności, gdyż nie pasuje ona do tak zaangażowanego trybu życia. A może to styl życia jest odpowiedzią na nieakceptację starzenia się? Poza jedną osobą deklarują się jako osoby niewierzące, ale wszystkie uznają swoje życie duchowe jako bogate. Charakterystyczne jest też to, że w grupie tej znalazły się osoby zaangażowane w oryginalne sposoby poszukiwania duchowości poprzez rozmawianie ze zmarłymi czy kontakt z duchami.

Trzeci typ starzenia się aktywnych seniorów można nazwać **konsumpcyjnym** (Bernadeta, Honorata, Matylda, Izabela), gdyż ciesząc się obecnym życiem, narratorki koncentrują się wyłącznie na realizacji samych siebie. Są jedynymi konsumentkami własnej starości. Mają wiele cech wspólnych z drugą grupą: są zadowolone ze swojej obecnej

Tabela 1. Typy postaw wobec własnej starości aktywnych edukacyjnie seniorów

KRYTERIA TYPOLOGII	TYP			
	KONFRONTACYJNY	KONTYNUACYJNY	KONSUMPCYJNY	KONSTRUKTYWNY
Zadowolenie z własnej starości	Średni i niski poziom zadowolenia z własnej starości, doświadczający smutków starości	Bardzo wysoki poziom zadowolenia z obecnego stanu	Bardzo wysoki poziom zadowolenia z obecnego stanu, cieszący się życiem	Bardzo wysoki poziom zadowolenia z własnej starości
Akceptacja starości/ przemijania	Bardzo niski lub średni poziom akceptacji starości i przemijania	Bardzo niski poziom akceptacji starości i przemijania	Wysoki poziom akceptacji starości i przemijania	Wysoki poziom akceptacji starości i przemijania
Aktywność	Aktywność na średnim poziomie	Aktywność na najwyższym poziomie	Aktywność na wysokim poziomie	Aktywność na wysokim bądź średnim poziomie
Zaradność w starości	Pokonujący przeciwności losu, walczący, zmagający się z problemami życia codziennego, ale metody mało konstruktywne oraz mało skuteczne w konfrontacji z problemami egzystencjalnymi i codziennymi	Zaradność na najwyższym poziomie	Zaradność na najwyższym poziomie	Zaradność na wysokim poziomie
Cel działań/ sens życia	Próbujący działać na rzecz swojego rozwoju i w zawężonym zakresie na rzecz innych	Aktywność nakierowana na własny rozwój i wspomaganie innych. Sens życia w starości bardzo łatwo określany	Własny rozwój jako sens życia; aktywność nakierowana wyłącznie na własny rozwój	Działający na rzecz innych i własnego rozwoju
Religijność	Absolutny brak lub minimalny poziom religijności	Absolutny brak lub niski poziom religijności	Różny poziom religijności – z przewagą wyższego, zazwyczaj bez pośrednictwa Kościoła	Różny poziom religijności – z przewagą niskiego, zazwyczaj bez pośrednictwa Kościoła
Duchowość	Duchowość nieodkryta lub nakierowana na relacje z innymi oraz z przyrodą i sztuką	Realizujący duchowość poprzez relacje z innymi i z przyrodą, sztuką, światem paranormalnym	Realizujący duchowość przez kontakty z innymi. Duża potrzeba rozwoju duchowego	Utożsamiający duchowość z głębokimi relacjami, ze sztuką i przyrodą
Umieranie i śmierć	Wysoki poziom lęku przed umieraniem i śmiercią	Bardzo wysoki poziom lęku przed umieraniem i śmiercią	Średni poziom lęku przed śmiercią i umieraniem	Średni poziom lęku przed śmiercią i umieraniem.
Osamotnienie	Wysoki i bardzo wysoki poziom osamotnienia	Bardzo niski poziom osamotnienia	Brak poczucia osamotnienia	Brak poczucia osamotnienia; bardzo bogate i częste kontakty z innymi.
Bilans życiowy	Bilans życia na średnim poziomie z przewagą negatywnego	Bilans życia dobry, z przewagą pozytywów, choć z wieloma porażkami	Pozytywny bilans życia z wieloma porażkami	Bilans z przewagą sukcesów, ale także z wieloma porażkami
Cierpienie	Odczuwający cierpienia psychiczne i straty bliskich	Bardzo mocno przeżywający straty bliskich	Cierpienie najczęściej generowane stratami bliskich. Wysoki poziom lęku przed cierpieniem	Doświadczanie cierpień na wiele sposobów

Źródło: opracowanie własne

sytuacji, prawie wszystkie nie czują się samotne, mają pozytywny bilans życia, są niezwykle aktywne i ukierunkowane na własny rozwój. Jednakże w porównaniu z poprzednią grupą panuje wśród jej członkiń zdecydowanie większa akceptacja starości i przemijania. Są wręcz szczęśliwe w swojej starości i postrzegają siebie jako ludzi mądrych, dojrzałych, przeżywających swój najlepszy okres życia. Co ciekawe, relacje z innymi mają ograniczone, doceniają starych znajomych i poważne znajomości, nie przywiązują wagi do powierzchownych kontaktów, a jedna osoba odczuwa nawet czasami osamotnienie. Poziom lęku przed śmiercią i umieraniem jest na średnim poziomie, natomiast szczególnym problemem reprezentujących ten typ narratorów jest wysoki poziom lęku przed cierpieniem. To głównie w tej grupie słychać nadzieję na szybką śmierć – bez cierpienia. Są też osobami bardziej religijnymi – jest to zresztą najbardziej religijna grupa ze wszystkich, gdyż tylko jedna osoba określa się jako niewierząca. Nie zawsze religijność ta wiąże się z aktywnym uczestnictwem w życiu Kościoła. Reprezentujący tę grupę wyrażają największą tęsknotę za rozwojem duchowym, brakuje im głównie głębokich relacji z Bogiem. Narratorki chciałyby być bardziej religijne, zaangażowane duchowo – podziwiają inne osoby, które potrafią się mocno angażować duchowo. Są przekonane, że są dobrymi ludźmi i za to zostaną wynagrodzone w kolejnym życiu, choć nie zostało ono przez żadną z narratorek konkretnie i poważnie sprecyzowane. Także w tej grupie pojawiają się opisy doświadczeń paranormalnych.

Ostatni styl starzenia się określić można jako **konstruktywny** (Ewa, Cecylia, Wiesław, Zbigniew), gdyż oznacza najbardziej specyficzną dla tej grupy cechę – konstruowanie rzeczywistości społecznej poprzez działanie na rzecz innych. Tę grupę tworzą osoby bardzo aktywne, całkowicie akceptujące swoją starość i zadowolone z życia. Mają bilans z przewagą sukcesów, choć dostrzegają też w swoim życiu wiele porażek. Są niezwykle zaradne i lubią kontakty z innymi, przez co w ogóle nie czują się samotne. Poza jedną osobą grupa określa swoją religijność bardzo nisko, wykluczając jednocześnie pośrednictwo Kościoła w realizacji swojej duchowości. Życie duchowe realizują poprzez głębokie relacje z innymi, ze sztuką i przyrodą (por. tab. 1).

W polskiej literaturze pojawia się także kilka typologii starzenia się, uwzględniających polską specyfikę doświadczania starości, dlatego warto dokonać porównań z dotychczasowymi propozycjami. Jednocześnie warto też pamiętać, że zaproponowana w niniejszej pracy typologia koncentruje się wokół aktywnych edukacyjnie osób po 60. roku życia i każde porównanie do innych klasyfikacji będzie musiało uwzględniać różnice metodologiczne związane nie tylko z próbą ba-

dawczą, ale także metodami badawczymi czy innymi okolicznościami, takimi jak miejsce badań lub specyfika środowiska, okoliczności polityczne albo historyczne. Żadna z proponowanych wcześniej koncepcji nie uwzględnia tak mocno zaangażowania badanych na rzecz radzenia sobie z troskami egzystencjalnymi. Ze względu na to, iż prezentowane w niniejszej książce badania, jakie pozwoliły wyodrębnić postawy wobec starości, ograniczały się jedynie do osób aktywnych edukacyjnie, wszystkie modele starzenia się, których podstawą jest wycofanie czy ograniczanie aktywności z typologii innych autorów, nie mogą mieć swojego odzwierciedlenia w proponowanych tu stylach starzenia się.

Powszechnie znana jest propozycja stylów życia w starości[3] Olgi Czerniawskiej (1998), która za kryterium podziału uczyniła obszary aktywności. W ten sposób powstał podział zawierający kilka typów: styl rodzinny, społeczny, związany z pobożnością, styl działkowca, domocentryczny, całkowicie bierny, rekreacyjny i przedłużający aktywność zawodową. Ze względu na kryterium podziału proponowanego przez O. Czerniawską najsensowniejsze wydaje się jedynie porównanie ze sobą ukierunkowania aktywności w starości, i tu można dostrzec pewne wspólne cechy. Podobieństwa w realizowaniu starości narratorów można upatrywać przede wszystkim w stylu rodzinnym, społecznym i rekreacyjnym. Choć główną formą aktywności jest uczenie się nieformalne, to realizują oni swoje potrzeby także poprzez udział w zinstytucjonalizowanych formach edukacyjnych, a każdy z rozmówców był zaangażowany w szereg różnych działań, na przykład na rzecz wsparcia innych, spędzając czas w gronie rodzinnym, w instytucjach kulturalnych czy wybierając rekreację.

Większe podobieństwa w typach starzenia się z uwzględnieniem wybranych elementów radzenia sobie z problemami dostrzec można w proponowanym przez A. A. Zycha i R. Bartela (1990) podziale postaw[4] wobec starości. Można odnaleźć podobieństwa między pierwszym typem „aktywnym-zachowawczym" a zaproponowanym w niniejszej pracy modelem kontynuacyjnym. W obu przypadkach głównym celem działań jest utrzymanie aktywności z wcześniejszych lat, pozostawanie samodzielnym i aktywnym jak najdłużej. Pewne podstawowe cechy modelu konfrontacyjnego dostrzec można również w typie „zagrożonym". W obu istnieje pewna doza nieporadności i obaw, a także poczucia osamotnienia oraz gotowość do przyjmowania pomocy od innych. Elementy postaw „typu rodzinnego" ukierunkowanego na relacje z innymi można dostrzec u przedstawicieli każdego z zapropo-

[3] Typologia oparta na obserwacji najbliższego otoczenia.

[4] Badania opierają się na wypowiedziach ludzi starych na temat własnej starości. Badania zrealizowano w latach 1986–1987.

nowanych modeli, natomiast nie można w nich odnaleźć żadnych postaw bliskich „aktywnego sabaryty" czy „pasywnego sabaryty", gdyż wiązałoby się to z założeniem, że narratorzy oczekują w starości odpoczynku, a takiej deklaracji nie można było odnotować. A. A. Zych (1999) uzupełnia swoją propozycję o kolejne cztery typy postaw[5]. Pierwszą z nich jest lęk przed starością i bunt wobec starzenia się, te dwie cechy pojawiają się także w wyodrębnionych modelach: konfrontacyjnym i kontynuacyjnym, i są to niezwykle istotne cechy obu typów. Druga postawa jest rezygnacją i/lub izolacją emocjonalną i społeczną, która nie ma swojego odzwierciedlenia w proponowanej typologii. Trzecia natomiast jest postawą rozsądnej poznawczej i emocjonalnej akceptacji starości, którą można porównać z modelem konsumpcyjnym i konstruktywnym, gdyż tam dominującą cechą była akceptacja skończoności i zadowolenie z życia w starości. Ostatnia, czwarta postawa cechuje się refleksją nad przebytym życiem, która w swej czystej postaci nie da się zauważyć w powstałych stylach starzenia się.

Charakterystykę różnych postaw[6] w starości w odniesieniu do osobowości proponuje Grażyna Makiełło-Jarża (2004), systematyzując je od najmniej do najbardziej oczekiwanej. Ze względu na narratorów wybranych do badań, przedstawianych w niniejszej publikacji, nie można odnaleźć w zaproponowanej na kartach tej publikacji typologii odniesień do starości „zdegradowanej" przez choroby psychiczne, „zagubionej" przez liczne dysfunkcje czy „zgorzkniałej", bo całkowicie nieodpowiadającej oczekiwaniom, bez pozytywnych aspektów. Więcej wspólnych cech można już zauważyć w zestawieniu z bardziej pozytywnymi obliczami starości. Wiele cech „starości powszedniej" posiadają reprezentantki modelu konfrontacyjnego, gdyż doświadczają smutków i radości okresu życia, w którym się znajdują. Jednak więcej wspólnych cech posiada model konsumpcyjny i konstruktywny ze „starością pogodną", za sprawą akceptacji starości jako zjawiska oraz dobrego bilansu życiowego, a w przypadku tego drugiego typu łączy je także chęć działania na rzecz drugiego człowieka. Z pewnością elementy nawet „starości wspaniałej" są udziałem wszystkich wyróżnionych typów, gdyż nie można odmówić ich przedstawicielom poszukiwania relacji z absolutem, mądrości, którą chcą się dzielić z innymi, czy radości z poczucia spełnienia. Jednakowoż trudno utożsamić którykolwiek z typów ze „wspaniałym" czy „ wzniosłym" obliczem starości.

[5] Badania opierają się na wypowiedziach 90 mieszkańców byłego województwa kieleckiego, które były odpowiedzią na zadane pytanie: Czym dla Pani/Pana jest starzenie się i starość?

[6] Propozycja oparta głównie na literaturze psychologicznej.

M. Halicka (2004) zaproponowała typologię[7] opartą na badaniach satysfakcji życiowej osób starych, dzieląc ich pierwotnie na dwie grupy: usatysfakcjonowanych i nieusatysfakcjonowanych. Wśród tych pierwszych wyróżnia pięć typów zorientowanych: religijnie, zawodowo, majątkowo, uczuciowo i rodzinnie, z których tylko dwa ostatnie można odnieść do zaproponowanej typologii, gdyż wśród badanych seniorów można było dostrzec mocne więzi z bliskimi i u niektórych bardzo rodzinnie ukierunkowaną aktywność. Pewne cechy typu „zawodowego" można było odnaleźć u pojedynczych przedstawicieli różnych postaw wobec starości, ale trudno tu jednak mówić o dominujących cechach ukierunkowanych na karierę zawodową. W ogóle nie można dostrzec osoby, która mogłaby się wpisać w typ majątkowy czy religijny. Spośród osób nieusatysfakcjonowanych życiem badaczka wyróżnia: rozpieszczonych, opuszczonych, rozczarowanych zdrowiem, pokrzywdzonych i pokornych oraz pierwotnie pesymistycznych. Zaskakujące jest, że więcej cech wśród badanych można doszukać się właśnie wśród „nieusatysfakcjonowanych" życiem, choć zadowolenie z własnego życia nie było powszechne u badanych. Poza „rozpieszczonymi" cechy pozostałych można odnaleźć we wszystkich czterech modelach starzenia się aktywnych edukacyjnie seniorów. Szczególnie widoczne są zachowania modelu „opuszczonego" oraz „pogodzonego i pokornego".

Swoją typologię J. Halicki[8] (2010) rozbudował do 14 rodzajów starzenia się, opierając się na dominujących cechach badanych spośród 60 uczestników badań. Wyróżnione zostały następujące modele: pragnący ciepła rodzinnego, pogodzeni ze starością i samotnością, tęskniący za przeszłością, przesłaniający starość codziennością, skoncentrowani na sobie, pogodni duchem mimo przeciwności losu, odraczający starość, aktywni z poczuciem osamotnienia, wierzący we własne siły, kompensujący samotność, biernie przyjmujący rzeczywistość, zadowoleni z teraźniejszości – zaniepokojeni przyszłością, żyjący sprawami rodziny, aktywni z natury.

Tak bogaty wachlarz typów starzenia się, scharakteryzowanych bardzo szczegółowo, pozwala na podjęcie próby porównania części tych aktywnych rodzajów przeżywania starości do typologii zaproponowanej w niniejszym opracowaniu. Jednakże wymienione przez J. Halickiego modele mogą reprezentować więcej niż jeden z zaproponowanych stylów starzenia się, a niektóre nie wystąpią w żadnym,

[7] Badania oparte na 24 biografiach ludzi starych – mieszkańców Białegostoku, wybranych do badań celowo. Badania przeprowadzono w latach 1999–2000.

[8] Osoby w wieku 65 lat i więcej. Typologia stworzona na podstawie 14 przypadków wybranych z 60 narracji. Wywiady narracyjne przeprowadzone w latach 2006–2007.

ze względu na brak aktywności – szczególnie edukacyjnej, na przykład typ „biernie przyjmujący rzeczywistość". Na wyróżnienie zasługuje jednak model „skoncentrowani na sobie", gdyż wyeksponowana w nazwie cecha jest także konsekwencją kryterium kierunku zaangażowania się w starości, który założono, stwarzając typologię starzenia się aktywnych edukacyjnie seniorów. To osoby reprezentujące typ kontynuacyjny i konsumpcyjny sens życia w starości upatrują właśnie w realizowaniu własnych potrzeb. Do stylu kontynuacyjnego także pasuje opis modelu „odraczający starość". Równie wyraziste typy „aktywni z poczuciem osamotnienia" i „kompensujący samotność" mogą charakteryzować przedstawicieli modelu konfrontacyjnego, gdyż to właśnie osamotnienie okazało się najważniejszą troską egzystencjalną reprezentantów tego stylu.

Z kolei spośród czterech obrazów starości zaproponowanych przez J. Halickiego dwa pierwsze wydają się nie mieć wiele wspólnego z narratorami wszystkich czterech typów starzenia się przedstawionymi wyżej. „Starość jako los" ma swoje odzwierciedlenie w typie konfrontacyjnym poprzez podobne, niesatysfakcjonujące postrzeganie obecnej sytuacji życiowej, w niektórych przypadkach można także zauważyć postawę życia z dnia na dzień. Pozytywne elementy bilansu życiowego też można rozpoznać we wszystkich typach, ale pozostałe cechy tego obrazu, jak wypowiedzi „nostalgiczno-refleksyjne" czy bierność i brak planów na przyszłość już nie odpowiadają żadnemu z typów. Z kolei główna cecha „starości jako doświadczenia utraty", czyli postrzeganie zmian jako naturalnego zjawiska, z wcześniejszymi trudami pogodzenia się z tym faktem – jest rozpoznawalna w bardzo licznych przypadkach typu konsumpcyjnego i konstruktywnego. W typie kontynuacyjnym akceptacja starzenia się jako zjawiska jeszcze się nie pojawiła. Natomiast obawa o swój los w przyszłości jest powszechnym lękiem narratorów wszystkich typów. Podobnie jest z zatroszczeniem się o konstruktywne spożytkowanie wolności i dostępnego czasu. Najbliższy temu obrazowi jest typ konstruktywny i konsumpcyjny.

„Starość jako konieczność dopasowania się" można utożsamiać z modelem kontynuacyjnym – opis tego typu jest identyczny z zaproponowaną charakterystyka „obrazu starości jako dopasowaniu się". Podobnie jest z modelem konsumpcyjnym, choć widoczną różnicą jest postrzeganie zmian w starości, które w przypadku przedstawicieli modelu konsumpcyjnego oznacza akceptację zmian i pogodzenie się z procesami starzenia się. Z kolei „starość jako wyzwanie" ma w sobie postawę konstruktywnego radzenia sobie z problemami, którą cechuje model konfrontacyjny, podobnie jest z otwartością na przyjęcie pomocy innych. Natomiast ewidentną różnicą jest poziom

zadowolenia z własnego życia, który w przypadku obrazu „starości jako wyzwania" jest wysoki, a modelu konfrontacyjnego niski ewentualnie średni.

Jak wynika z analizy zaprezentowanych przez polskich badaczy propozycji typologii starzenia się, odnaleźć w nich można wiele wspólnych cech z zaproponowanym w niniejszej rozprawie podziałem stylów starzenia się. Jednak przyjęte przez każdego badacza kryterium klasyfikowania przypadków do zaproponowanych typów kierunkowało i zawężało jednocześnie zestawienie wybranych cech wyróżnianych typów. Podobnie stało się w przypadku podziału na typy: konfrontacyjny, kontynuacyjny, konsumpcyjny i konstruktywny, który powstał z zamiarem wyeksponowania trudów życia w starości oraz problemów wynikających z perspektywy własnej śmiertelności. W dodatku cel badań zawężony do aktywnych edukacyjnie seniorów spowodował, że analizowany i przedstawiony podział można odnieść jedynie do tych właśnie badanych osób. Zakładać można jednocześnie, że inne osoby stare i na przedpolu starości aktywne edukacyjnie w podobny sposób przeżywać będą czas po przejściu na emeryturę, klasyfikując się do jednej z wyodrębnionych grup, posiadających cechy specyficzne dla postawy wobec własnej starości.

6.4. Strategie radzenia sobie z troskami egzystencjalnymi – od ucieczki do konfrontacji

Jednym z problemów badawczych, powstałych w wyniku analizy zebranego materiału badawczego, jest kwestia świadomości własnej śmiertelności narratorów i ich postawy wobec tego faktu oraz pojawiających się problemów egzystencjalnych. Interesujące wydaje się, jak osoby w późnej dorosłości konfrontują się ze skróconą przyszłościową perspektywą czasową, a przede wszystkim jak radzą sobie z wynikającymi z bliskości własnej skończoności problemami pojawiającymi się w aktualnym okresie ich życia – w starości lub na jej przedpolu.

Śmierć, jakkolwiek by ją definiować, jest końcem, jest niezwykłym jednorazowym zdarzeniem wyjątkowo traumatycznym i bez względu na to, czy człowiek wierzy w dalsze trwanie, czy nie – trzeba ją zaakceptować. Choć jest swego rodzaju sprawiedliwością, gdyż jest doświadczeniem absolutnie powszechnym, staje się jednym z podstawowych problemów, bowiem lęk egzystencjalny może paraliżować, blokować wszelką głębszą refleksję, zniekształcać postrzeganie świata, utrudniać konstruktywne rozwiązywanie pojawiających się problemów starości, szczególnie tych naznaczonych temporalnością.

Gdy pojawia się refleksja nad przemijaniem, gdy pojawiają się oznaki starości i problemy egzystencjalne, człowiek stoi przed koniecznością zmierzenia się z nadchodzącymi zadaniami. Z perspektywy rozwojowej najbardziej oczekiwane strategie uwzględniają podjęcie konstruktywnych działań, mających na celu „przepracowanie" problemów egzystencjalnych. Każdy z nich będzie miał zestaw specyficznych dla danej troski mechanizmów, postaw, zachowań. Dla lęku przed śmiercią może to być zgłębianie tematyki przemijania za pomocą lektury czy uczestnictwa w przedsięwzięciach edukacyjnych. Poczucie bezsensu życia może z kolei skłaniać do poszukiwania nowych zadań, włączania się w istotne przedsięwzięcia czy skorzystania ze wsparcia terapeutycznego, które może pomóc w odkryciu utajonych dążeń. Osamotnienie z kolei dzięki pomocy innych czy poprzez samodzielne zaangażowanie w relacje z innymi może przekształcić się w oczekiwaną samotność, która pozwoli na rozwiązanie pojawiających się problemów egzystencjalnych, takich jak bilansowanie życia. W końcu cierpienie, w zależności od formy, można złagodzić poprzez dbałość o swoją cielesność, gdy jest to ból fizyczny. W przypadku trudów z żałobą można skorzystać z pomocy duchownych czy grup wsparcia dla osieroconych, a gdy relacje z innymi doprowadzają do cierpienia, potrzeba odwagi, by zakończyć związek. Wszystkie te konstruktywne przykłady radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi pochodzą od narratorów i świadczą o możliwościach badanej grupy. Zaś pośrednią strategią jest próba zaangażowania się w działania, które ograniczą skłonności oraz okoliczności sprzyjające pojawianiu się druzgocącej myśli o przemijaniu i o wiążących się z nim problemach, a także podejmowanie sporadycznie, powierzchownie i wybiórczo działań, które jedynie tymczasowo złagodzą rodzące się niepokoje. Wachlarz wykorzystywanych metod jest tu ogromny, a cel jeden – nie dopuścić do konfrontacji z prawdziwym problemem, zagłuszyć taką potrzebę, zastąpić innym działaniem, nie dopuścić do pojawiania się problemów egzystencjalnych.

Skrajną postawą jest zrezygnowanie z podejmowania jakichkolwiek działań w odniesieniu do trosk egzystencjalnych, pozostawiając konieczną konfrontację na dalszy, bliżej nieokreślony czas. Tutaj najbardziej pomocny wydaje się mechanizm wyparcia. Ta profilaktyczna ucieczka od problemów ostatecznych ukierunkowana jest na przyczynę, która nie musi być jednak destrukcyjna. Przeciwnie – zmierzenie się z własną śmiertelnością i jej konsekwencjami jest zadaniem oraz wyzwaniem starości, konstytutywną częścią składową dojrzałości w tej fazie życia. Jedynie takie podejście sprzyja rozwojowi duchowemu, konfrontacji rozpaczy z integracją, prowadząc do mądrości. Takie

rozumienie potwierdzają przecież powszechnie uznawane koncepcje Eriksona (1963), Tornstama (1996) czy Yaloma (2008b).

Podstawę doboru strategii radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi przez narratorów tworzą głównie trzy konteksty: postrzeganie siebie jako człowieka starego, dostrzeganie w starości kolejnych zadań rozwojowych, czego przejawem jest konfrontacja z problemami ostatecznymi, oraz przypisywanie sobie sprawstwa w kreowaniu starości.

Postrzeganie siebie jako człowieka starego bądź na przedpolu starości oznacza świadomość bliskości własnego kresu, to z kolei skłania do podejmowania określonych zadań rozwojowych. Narratorzy, którzy nie uznali siebie za starych, nie dostrzegali problemów egzystencjalnych lub je ignorowali. Ich działania koncentrowały się głównie na udowadnianiu sobie i innym, że starość jest jeszcze przed nimi. Nie widzą więc sensu w angażowaniu się w zadania rozwojowe starości, nie mają też konsekwentnie na nie pomysłu, a przede wszystkim czasu, bo absorbują ich inne czynności. Starość odczuwają jedynie incydentalnie, gdy pojawiają się jej oznaki i trudno jest im zaprzeczać, choć można je uznać także za cechy innych etapów życia (np. samotność, cierpienie). Trudno więc oczekiwać, by osoby reprezentujące taką postawę wobec własnej starości wypracowywały własne konstruktywne mechanizmy radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi.

Inaczej wygląda sytuacja osób postrzegających swoje życie jako zamykającą się całość. Skoro życie dobiega końca, należy liczyć się z pojawianiem się problemów natury egzystencjalnej i próbować przygotować się na ich rozwiązanie. Innym sposobem jest żyć ze świadomością, że trudy się pojawią, ale nie należy się nimi zajmować, gdy nie są jeszcze mocno odczuwalne. Wybór pomiędzy konstruktywnym mierzeniem się z troskami a biernym oczekiwaniem może mieć swoje źródło w przyjęciu lub odrzuceniu założenia, że można wykreować swoją starość, można się do niej przygotować i że starość każdego człowieka zależy głównie od niego samego. Przyjęcie takiej perspektywy motywuje do działań profilaktycznych i do stałego rozwiązywania pojawiających się problemów, można też swoją sprawczość nakierować na uciekanie od problemów egzystencjalnych. Alternatywnie, gdy człowiek nie ma poczucia sprawstwa, czuje się zwolniony z zaangażowania i może ograniczać działania do profilaktyki bądź nawet rezygnacji z jakiejkolwiek formy przygotowania się do starości. W przypadku narratorów trudno dostrzec całkowitą rezygnację z przygotowania się na dalsze fazy życia. Powszechna wśród nich jest bowiem aktywność edukacyjna, fizyczna, społeczna i kulturalna. Nie oznacza to jednak, że badani wybierają wyłącznie mechanizmy przypisywane dojrzałej, mądrej sta-

rości. Przeciwnie, takie przypadki są sporadyczne, bardziej powszechne są mechanizmy bliższe wcześniejszym etapom rozwojowym, gdy nie ma jeszcze konieczności mierzenia się z własną skończonością.

Podstawą dokonywanych kategoryzacji była analiza treści bezpośrednich przekazów zawartych w wywiadach, zawierających precyzyjne sformułowania odnośnie do swoich postaw oraz wypowiedzi mniej bezpośrednio określające realizowane zachowania, ale pozwalające na zrozumienie pewnych właściwości, mechanizmów, kontekstów działań związanych z troskami. Istotne okazały się także zachowania w trakcie prowadzenia wywiadów, np. zniecierpliwienie tematem czy lekceważenie pytania, które także pomogły w określeniu postaw wobec wybranych zagadnień. Uzyskane dane pozwoliły na dokonanie podziału na trzy alternatywne, a czasem przenikające się **strategie radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi**, takie jak strategia: **wypierająca**, **ucieczkowa** i **zaangażowana** (por. tab. 2, też sch. 1).

Pierwszą nazwać można **wypierającą** ze względu na wyjątkową powszechność wśród badanych istnienia tego mechanizmu wobec własnej skończoności. Reprezentujących tę strategię cechuje znaczny poziom lęku przed samym zjawiskiem umierania i śmiercią. W wypowiedziach narratorzy wyrażali swoje obawy, a nawet przerażenie kwestiami ostatecznymi, niechętnie zresztą zgłębiając czy nawet podejmując powierzchownie temat. Także mniej bezpośrednie sformułowania wskazywały na zachowania mające na celu odsunięcie refleksji nad trudami życia. Niedopuszczanie do konfrontacji z trudnymi dla badanych kwestiami związane z resztą wypowiedzi dały podstawę do założenia, że to lęk jest dominującym uczuciem w postrzeganiu własnej śmiertelności, a najbardziej uznanym celem konfrontacji z problemami jest ich ignorowanie, wyparcie, lekceważenie. Osoby reprezentujące ten typ starały się nie myśleć o skracającej się perspektywie czasowej, omijać sytuacje wymagające zaangażowania w tego typu problematykę, odkładając takie działania na inny, bliżej nieokreślony czas lub też mając nadzieję na to, że nigdy nie będzie takiej konieczności. Często postawa ta wiązała się z nieakceptacją własnej starości, z nieprzyjmowaniem do świadomości własnego wieku, a nawet zdziwieniem, że jest się już starym. Można było zauważyć różne formy odrzucania potrzeby zagłębienia się w troski ostateczne poprzez „zaklinanie rzeczywistości", np. zakładanie, że śmierć przyjdzie znienacka i nie trzeba będzie się z nią zmierzyć, ignorowanie, bagatelizowanie, pogardzanie tematami egzystencjalnymi, a nawet uruchamianie magicznego myślenia na przykład o własnej nieśmiertelności czy reinkarnacji.

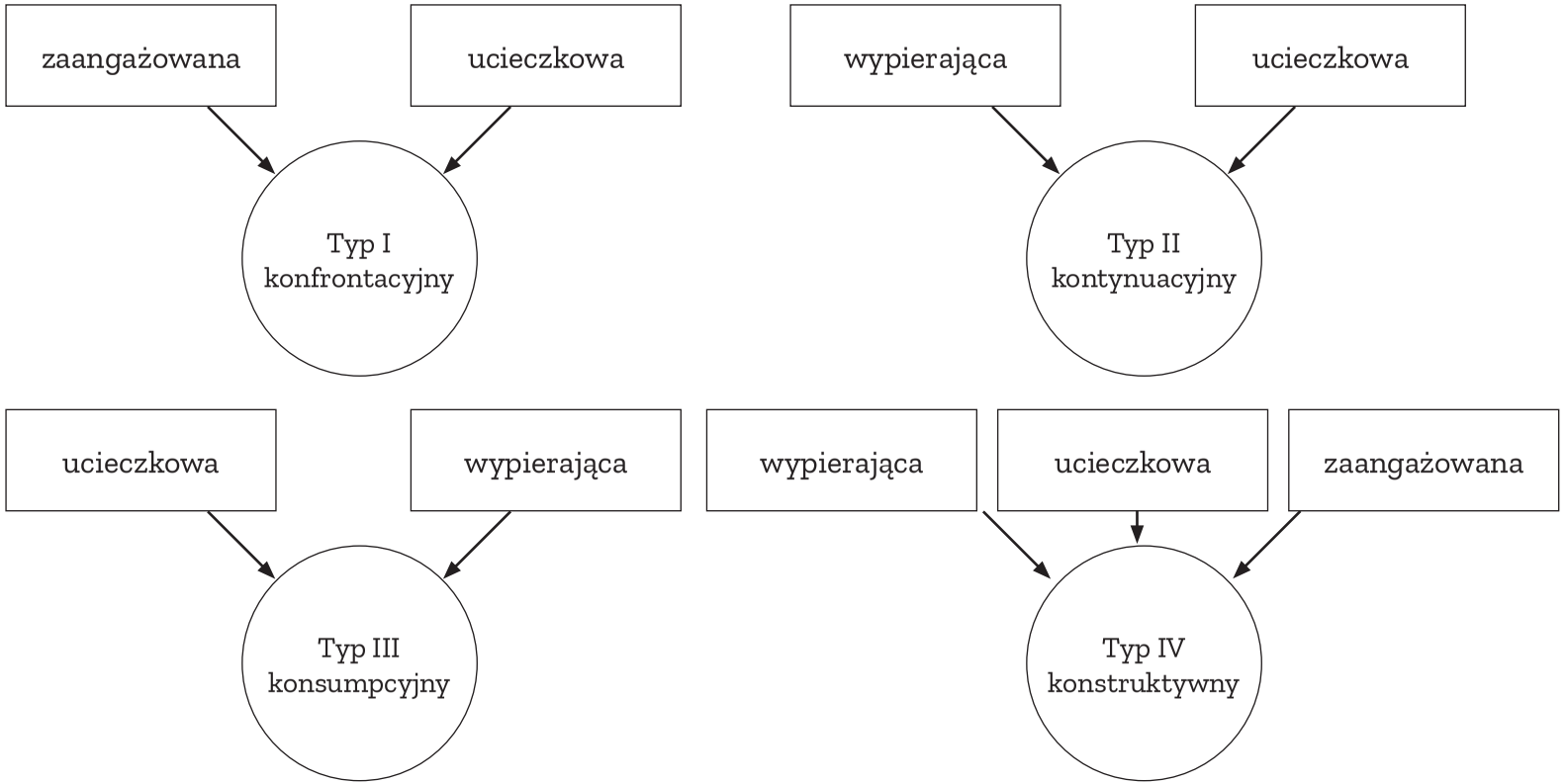
Drugą **ucieczkową** strategią podejścia do własnej śmiertelności jest dystansowanie się oraz odsuwanie od siebie refleksji o skończo-

Tabela 2. Strategie radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi

CZYNNIKI STRATEGII	STRATEGIA		
	WYPIERAJĄCA	UCIECZKOWA	ZAANGAŻOWANA
Główne cechy postawy	– nie zastanawiają się nad starością, bywają zaskoczeni, że są przypisywani do tej grupy – nie mają potrzeby mierzenia się z problemami egzystencjalnymi – są przekonani, że na konfrontację z troskami przyjdzie kiedyś czas – obawiają się myślenia o sprawach ostatecznych	– mają świadomość własnej starości, ale nie uważają, by należało coś teraz z tym robić – są przekonani, że na konfrontację z zadaniami starości przyjdzie kiedyś czas – świadomość posiadania trosk egzystencjalnych	– mają świadomość własnej skończoności i swojego udziału w kreowaniu własnej starości – widzą potrzebę rozwoju i zaangażowania się – świadomość posiadania trosk egzystencjalnych
Wykorzystywane mechanizmy radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi	– unikanie sytuacji wymuszających konfrontacje z problematyką przemijania – unikanie refleksji nad śmiertelnością – zaklinanie rzeczywistości – wypieranie myśli o skończoności	– utrzymywanie stale tego samego trybu życia, bez odniesienia do następujących zmian – zastępowanie konfrontacji z troskami ostatecznymi działaniem, łagodzącym lęk przed śmiercią – szukanie rozwiązań problemów egzystencjalnych w działaniach na wyselekcjonowanych płaszczyznach – konfrontacja z problematyką śmierci ograniczona do sytuacji zmuszających do refleksji	– angażowanie się w czynności, wynikające z realizacji potrzeb egzystencjalnych – poszukiwanie aktywności pozwalającej na świadome zamykanie i otwieranie kolejnych etapów rozwojowych – stała konfrontacja z własną skończonością poprzez samodzielne pobudzenie refleksji – nieunikanie konfrontacji z tematyką śmiertelności – świadome pobudzanie refleksji nad własną skończonością – zainteresowanie symptomami trosk ostatecznych – potrzeba odwoływania się do problemów ostatecznych podczas rozmowy – otwartość na refleksję, zainteresowanie tematyką podczas wywiadu
	– częste ignorowanie potrzeby konfrontacji z troskami egzystencjalnymi – ignorowanie symptomów trosk ostatecznych – krótkie, powierzchowne, odpowiedzi podczas wywiadu – deklarowanie niechęci do podejmowania problematyki trosk ostatecznych w trakcie wywiadu		– potrzeba uczynienia czegoś, co nada/wzmocni sens życia w starości – zaangażowanie w wiele czynności – bardzo aktywny tryb życia jako styl życia w starości

Źródło: opracowanie własne

Schemat 1. Typy postaw wobec starości i strategie radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi



ności z jednoczesną świadomością i w pewnym sensie akceptacją bliskości śmierci. Badani przyjmują tę trudną prawdę, jednak się tym zagadnieniem nie zajmują. Nie widzą potrzeby kierunkowania swojej aktywności na problemy natury egzystencjalnej. W tej grupie narratorzy przyznają, że to jedynie sytuacje ich zmuszają do spontanicznych konfrontacji. Preferują odsuwanie problemu na dogodny czas i we właściwe miejsce, niekiedy podejmują próby konfrontowania się z problemami, ale nie dostrzegają w tym sensu, wolą zaangażować się w coś, w ich mniemaniu, bardziej konstruktywnego, co jednocześnie odwróci ich uwagę od pojawiających się trosk. Starają się zdystansować, nie zaprzątać sobie myśli tego typu problemami, gdyż nie ma takiej potrzeby i niczego dobrego to nie wniesie do ich życia. Nie widzą konieczności bilansowania, zastanawiania się nad sensem życia czy fenomenem śmierci, jeśli można się od tych trosk uwolnić inaczej. To wzmożona aktywność w wybranych obszarach ma dać im satysfakcję i kompensować ewentualny brak zaangażowania w spawy ostateczne.

Trzecia strategia to konstruktywne **zaangażowanie**. Narratorzy są zainteresowani podejmowaną problematyką. Z wypowiedzi można wywnioskować przede wszystkim, że akceptują przynajmniej częściowo własną skończoność i starość. Narratorzy przekonują o naturalności i oczywistości fenomenu śmierci, konieczności przyjęcia prawdy o zbliżającym się końcu życia i pogodzeniu się z tym faktem, gdyż nie ma innej możliwości – to najbardziej konstruktywna postawa. Dominuje w niej refleksja i działania mające na celu rozwiązanie problemu, a nie jego odsunięcie czy wyparcie. Osoby z tego grona angażują się w działania łagodzące lęk przed śmiercią, mogące nadawać sens życiu, czynić je pełniejszym, bardziej wartościowym, pomagać w przygotowaniu do dalszych zadań rozwojowych i do własnej śmierci. To najtrudniejsza strategia, wymagająca odwagi zmierzenia się z trudnymi zadaniami, nawet rezygnacji z innych aktywności na rzecz tych, które mają pomóc w rozwoju na tym etapie życia. R. May tłumaczy, że odwaga jest zdolnością do działania pomimo rozpaczy, a zaangażowanie należy umieszczać w „centrum bytu".

> Odwaga nie jest cnotą czy wartością wśród innych wartości osobowych, takich jak miłość czy wierność. Jest bazą, która leży u podstaw wszelkich pozostałych cnót i wartości i która nadaje im rzeczywisty wymiar (May 1994, s. 9).

Postawa taka reprezentowana jest głównie przez osoby, które mają poczucie sprawstwa w kreowaniu swojego życia i chcą mieć wpływ na to, jak będzie wyglądała ich przyszłość.

Niektóre mechanizmy i postawy są wspólne dla dwóch bliższych sobie strategii, czyli wypierającej i ucieczkowej oraz ucieczkowej i zaangażowanej. Przedstawiona typologia jest propozycją przyporządkowania narratorów do jednej z grup na podstawie większości cech, które można przypisać do danej strategii. Warto w tym miejscu podkreślić, że u większości badanych można wyodrębnić cechy specyficzne dla więcej niż jednej strategii. Można zatem powiedzieć, że każdy przypadek jest tylko bliski jakiejś strategii. W skrajnych przypadkach trudno nawet przypisać badanego do jakiejkolwiek grupy, gdyż jego postawy mają cechy wszystkich trzech strategii.

Osoby reprezentujące typ **konfrontacyjny**, u których dominuje zmaganie się z trudami starości, bywają samotne, są całkowicie niereligijne i raczej nie akceptują swojej starości. Podejmują zatem działania, które mają na celu zmienić tę sytuację. Wybierają więc strategię **zaangażowania** wobec problemów egzystencjalnych. Choć pojawiają się sporadycznie mechanizmy **unikowe**, to można skonstatować, że wśród aktywnych edukacyjnie seniorów to właśnie ta grupa jest najbardziej nastawiona na otwartą konfrontację z pojawiającymi się troskami egzystencjalnymi.

Typ **kontynuacyjny** skupia osoby, które cieszą się aktywnością, kontynuując niejako styl życia z wcześniejszych jego etapów, jak też określają siebie jako „młodzi duchem" – nie akceptują starości i boją się śmierci. Są niezwykle zaradne, towarzyskie i nastawione na realizację celów ukierunkowanych na własny rozwój. Można tę grupę sklasyfikować jako typ **wypierający** z elementami strategii **ucieczkowej**. Bardzo rzadko pojawiają się pojedyncze mechanizmy zaangażowania w działania mające na celu rozwiązanie problemów egzystencjalnych.

Styl **konsumpcyjny** gromadzi osoby, które cieszą się starością, tworzą najbardziej religijną grupą i odczuwają dużą potrzebę rozwoju duchowego. Sensem ich życia w starości stał się ich własny rozwój. Szukają go nawet w parapsychologii i kontaktach z duszami zmarłych. Ich głównym stylem radzenia sobie z troskami ostatecznymi jest **uciekanie** od poważnej konfrontacji z problemami, czasem korzystają także z metod strategii **wypierającej**. To aktywność w wielu obszarach pozwala im nie myśleć o sprawach ostatecznych, cieszyć się dniem dzisiejszym, nie dążyć do zmian, chyba że są do tego zmuszone przez sytuację – wtedy próbują podjąć konstruktywne działania. Nie dostrzegają potrzeby głębszego zaangażowania w rozwiązywanie problemów ostatecznych. Wolą załagodzić lęk powierzchownymi, doraźnymi i mało wyszukanymi sposobami, aniżeli skonfrontować się na poważnie z pojawiającymi się niepokojami egzystencjalnymi.

Czwarta grupa aktywnych edukacyjnie seniorów zaliczonych do

typu konstruktywnego, składa się z osób, które są niezwykle zadowolone ze swojej starości, choć charakteryzuje je także wysoki poziom lęku przed śmiercią i umieraniem. Mocno stąpają po ziemi, są bardzo zaradne i dostrzegają wokół siebie inne osoby, dla których też chciałyby coś uczynić w starości. Wśród reprezentantów tego typu postawy wobec starzenia się trudno dopatrzeć się jednego rodzaju strategii radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi. Zdecydowanie dominuje mechanizm **wypierania**, ale łączy się jednocześnie z elementami postępowania **ucieczkowego** czy **zaangażowanego**. To najmniej homogeniczna pod tym względem grupa, najbardziej kreatywna, wykorzystująca elementy wszystkich strategii.

Podsumowując, należy podkreślić, że postawa wobec własnej starości aktywnych edukacyjnie seniorów generuje styl konfrontacji z problemami egzystencjalnymi. Najbardziej zaangażowani w konstruktywne mierzenie się z pojawiającymi się troskami są seniorzy doświadczający trudów starości z grupy konfrontacyjnej. Jednakże można z całą stanowczością podkreślić, że najbardziej powszechnym typem radzenia sobie z problemami ostatecznymi jest wypieranie, dominuje ono w modelu kontynuacyjnym oraz konstruktywnym. Silnie współwystępuje w modelu konsumpcyjnym. Model ucieczkowy z kolei dominuje w typie konsumpcyjnym i współwystępuje w pozostałych typach – szczególnie silnie w modelu kontynuacyjnym (por. sch. 1).

Omówione modele starzenia się przedstawiają obraz aktywnych edukacyjnie seniorów, którzy na cztery sposoby mierzą się ze swoją starością, wykorzystując trzy strategie radzenia sobie z troskami egzystencjalnymi.

Zakończenie

Aktywni edukacyjnie seniorzy stanowią wyemancypowaną część najstarszych pokoleń. Aktywność edukacyjna jest bez wątpienia nie tylko cechą wyróżniającą narratorów, jest przede wszystkim ważnym elementem ich stylu życia i metodą na jego kreowanie. Zwykle edukacja pozaformalna jest jedynie jednym z wielu obszarów aktywności, za której pomocą mogą realizować swoje potrzeby rozwoju intelektualnego, a także utrzymywać i nawiązywać kontakty społeczne. To właśnie te dwa cele, poza dbałością o kondycję fizyczną, są najpewniej i najbardziej świadomie artykułowane przez narratorów. Wielu badanych poprzez mocne zaangażowanie w edukację nieformalną i aktywność społeczną czy rodzinną potwierdza, że te dwa cele stanowią podstawę budowania swojego stylu życia w starości. Takie zaangażowanie daje jednocześnie szansę seniorom na konfrontowanie się z troskami egzystencjalnymi. Jest to szansa na konstruktywne zmierzenie się z problemami bądź też na skuteczne wyłączenie ze swojego życia dylematów egzystencjalnych. Te same narzędzia edukacyjne, jak czytelnictwo, udział w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku czy uczestnictwo w kulturze, mogą, zgodnie z intencją aktywnego seniora, stać się podstawą do głębszej refleksji, dyskusji na tematy egzystencjalne, medytacji, dokonania bilansu życiowego, ale mogą też być wykorzystane do stłumienia refleksyjnych myśli, przekierowania dyskusji na błahe sprawy czy oddanie się rozrywce. Podobnie jest z relacjami międzyludzkimi. Z jednej strony sytuują się osoby, które unikają ludzi narzekających, a nawet zrywają kontakty z cierpiącymi, cenią sobie towarzystwo zadowolone z życia czy nawet jakiekolwiek towarzystwo, by nie czuć się osamotnionym, podczas gdy inni wybierają jedynie bardzo głębokie relacje połączone z medytacją, wspólną kontemplacją przyrody czy z osobami podziwianymi za prawdziwe zaangażowanie religijne.

Narratorzy starają się żyć teraźniejszością, realizując swój sens życia – rozwijać się i czerpać z życia. Rzadko wybiegają w przyszłość, przeszłość stanowi ważny etap, który zazwyczaj chętnie jest zamykany ze względu na doświadczane trudy z lat poprzednich. Niektórzy czują aktualnie także potrzebę wsparcia innych, pomagania tym, którzy tego wymagają. Takie aktywne podejście do starości pomaga im zaakceptować również swój wiek, a przynajmniej utwierdzić się w przekonaniu, że są jeszcze samodzielni i przydatni innym. Choć nie

każdy zgadza się, by etap rozwojowy, w którym się właśnie znajduje, nazywać starością, to starość jako zjawisko jest przez część narratorów akceptowane, uznane za oczywistość (model konsumpcyjny i konstruktywny). Każdy zdaje sobie sprawę, że się zestarzeje, choć niewielu czuje się już staro. Powszechne jest przekonanie, że starość dopiero nadejdzie, a z nią najtrudniejsze jej aspekty. I tego się właśnie najbardziej obawiają w przyszłości: chorób, niepełnosprawności, utraty wolności, a w szczególności pozostania zależnym od innych. Do podobnych wniosków doszedł J. Halicki (2010), badając jakość życia osób starych i proponując w odpowiedzi na ten problem koncepcję wzajemnej zależności. Tak ogromny lęk skłania wielu do wyrażania nadziei na szybką i nieoczekiwaną śmierć, która wybawiłaby od cierpienia związanego z niedołężnością oraz samym oczekiwaniem śmierci. Zadziwiająco często pojawiały się nawet głosy o braniu pod uwagę eutanazji, gdyby zaszła taka potrzeba.

Badani są też przekonani, że sami mają duży wpływ na swoją starość i mogą się do niej przygotować, i stale ją kształtować, choć niejedna biografia pełna jest porażek doświadczanych już w późnej dorosłości. Widzą siebie w przyszłości przede wszystkim jako osoby możliwie długo aktywne, liczą jeszcze na swoje zaangażowanie w życie rodzinne i społeczne, a niektórzy mają jeszcze nadzieję na rozwój duchowy, a nawet religijny. Co znamienne, wszyscy rozmówcy mają korzenie katolickie, byli wychowywani w rodzinach w mniejszym lub większym stopniu zaangażowanych religijnie, ale doświadczenia z dzieciństwa i dorosłości związane z Kościołem katolickim spowodowały redukcję aktywności religijnej, a nawet utratę wiary.

Starość nie pasuje do życia szczególnie w stylu kontynuacyjnym i konsumpcyjnym, a niepokoje egzystencjalne przeszkadzają w realizacji planów, dlatego z niechęcią poświęcają czas na refleksję i sporadycznie rozmyślają o rzeczach ostatecznych. Panuje raczej przekonanie, że na rozmyślania o śmierci i skończoności przyjdzie czas. W zasadzie to jest najbardziej powszechny mechanizm: nie dopuszczać niekomfortowych myśli o przemijaniu, unikać sytuacji skłaniających do refleksji. A nawet jak pojawi się problem natury egzystencjalnej, jakaś refleksja, choćby pod wpływem sytuacji granicznej, to można uruchomić mechanizmy, które pozwolą wyprzeć natrętne myśli, przekierować je na mniej uciążliwe obszary. Tylko nieliczni podejmują trud mierzenia się z głęboką refleksją, a najczęściej pojawia się ona niezależnie, a nawet wbrew woli seniora. Tylko nieliczni czują potrzebę refleksyjnego myślenia i zagłębiania się w tajniki bilansu życiowego czy sensu życia, a czynią to przedstawicielki konfrontacyjnego typu postaw wobec starości.

Sytuacja, w której narratorzy (szczególnie typu kontynuacyjnego i konsumpcyjnego) wyrażają akceptację wobec zjawisk przemijania oraz śmiertelności, a jednocześnie nie godzą się na własną starość, rodzi dylemat, czy w rzeczywistości lęk przed śmiercią nie przyjął formy lęku przed starością. Ta wydaje się do opanowania, szczególnie jak się jest aktywnym, a nieuchronność własnej śmierci jest zbyt przerażającym zjawiskiem, by się z nim zmierzyć. Pozostaje więc być aktywnym, cieszyć się życiem i nie dopuścić do zestarzenia się. Nie będzie starości, to nie będzie też śmierci.

Rozbudowana aktywność edukacyjna i społeczna, w którą angażują się narratorzy, daje im wiele satysfakcji i nadzieję na długie życie w modelu, jaki sobie wybrali. Wierzą w siebie, w swoje możliwości, i to pomaga zmierzyć się z trudnościami życia codziennego oraz z problemami natury egzystencjalnej. W przypadku trosk egzystencjalnych, wykorzystywane strategie trzech typów: kontynuacyjnego, konsumpcyjnego i konstruktywnego – nie pozwalają jednak na rozwiązanie problemu. Są jedynie pomocne w odsunięciu niekorzystnego zjawiska na dalszy plan. Jedynie osoby najtrudniej doświadczające starości z wieloma problemami życia codziennego (typ konfrontacyjny) wyszukują bardziej kreatywne metody, pomagające im radzić sobie z problemami ostatecznymi. Można jednocześnie zauważyć, że choć wybierane metody są nastawione na rozwiązanie problemu, to ich efektywność nie jest duża, a zadowolenie z ich realizacji też niewielkie. Sugerowałoby to nawet, że odsuwanie, wypieranie czy wykorzystanie magicznego myślenia są technikami bardziej efektywnymi, aniżeli konstruktywne zmierzenie się z problemem. To jest jednak pozorna przewaga dla człowieka starzejącego się czy starego. „Przepracowanie" troski wymaga wysiłku, ogromnego zaangażowania i rezygnacji z łatwiejszych strategii. Jednak efekt końcowy dla dojrzałej osoby wydaje się bardziej satysfakcjonujący niż tylko wyparcie czy unikanie, czasowe oddalenie problemu. Jest nim kolejny krok do osiągnięcia mądrości – docelowego etapu starzenia się.

Seniorzy zaangażowani w edukację gwarantują sobie bardzo satysfakcjonującą starość, nawet te proste mechanizmy, które wykorzystują w konfrontacji z problemami ostatecznymi, wydają się skuteczne jedynie w tym, że podtrzymują dobre samopoczucie i satysfakcję z życia, skutecznie odsuwając tylko objawy pojawiających się trosk. Rodzi się zatem pytanie o to, czy taki styl życia nie stwarza zagrożenia dla dalszego rozwoju, szczególnie w sferze duchowej? Można założyć, że aktywni edukacyjnie seniorzy stale pogłębiać będą swoją mądrość, a w najbliższych latach pojawią się wydarzenia krytyczne, które skłonią do głębszego zainteresowania się troskami w starości. To oznacza,

że musi nadejść też czas refleksji i spojrzenia na własne życie z perspektywy nieuchronnej skończoności. Czy wtedy będą oni gotowi na zmiany w swoim życiu? Być może, bo jak wynika z analizowanych badań, gdy jest taka potrzeba czy raczej konieczność, to narratorzy podejmują się trudnych zadań mających na celu rozwiązanie problemów egzystencjalnych, choć intuicyjnie uciekają od nich.

Troski egzystencjalne w odbiorze narratorów są w większym stopniu obiektami lęku aniżeli odczuwanymi problemami. Zresztą jedynie sam lęk tanatyczny doświadczany jest często, choć nie zawsze jest przez badanych uświadamiany. Poza lękiem przed śmiercią zjawiskiem doświadczanym przez niektórych seniorów jest osamotnienie interpersonalne (typ konfrontacyjny). Jest ono bardzo silnie odczuwane i działa niezwykle destrukcyjnie, bywa, że staje się dominującą troską, zagarniając całą uwagę osoby dotkniętej osamotnieniem, tłumiąc jednocześnie inne problemy i potrzeby. Choć aktywnym edukacyjnie seniorom nie powinno przysparzać wielu trudności znalezienie sobie towarzystwa, to jednak narratorzy okazywali się przeważnie bardzo wymagający i stawiali bardzo wysokie wymagania osobom, z którymi chcieli się w jakiś sposób związać. Potrzebowali towarzyszy życia, przyjaciół, osób mocno zaangażowanych w relacje międzyludzkie.

W związku z tym, iż znaczna część badanych nie postrzegała siebie jako osoby starej, nie odczuwali też oni potrzeby przeprowadzenia całościowego bilansu życiowego. Tylko nieliczni przyznawali, że dokonywali głębokiego retrospektywnego przeglądu życia, ale dla większości doświadczenia z bilansowaniem ograniczały się wyłącznie do okazjonalnego przeglądu wybiórczych sytuacji życiowych, najczęściej wywołanego zewnętrznymi czynnikami.

Ograniczona refleksyjność nie sprzyja też określaniu celów życiowych. Seniorzy sens życia dostrzegali we wcześniejszych etapach, gdy same zadania życiowe kierunkowały ich działania. Wtedy było jasne, co należy robić i jakie cele osiągać. Zyskując wolność i swobodę działania w starości, narratorzy utracili sens życia. Próbują go sobie jakoś nakreślić, niektórzy po raz pierwszy w sytuacji wywiadu, ale wydaje się, że ich codzienne działania są w dużej mierze instynktowne. Z drugiej strony nie widzą oni także konieczności podejmowania refleksji nad sensem życia. Obrany przez nich styl życia już jest pewnym wyborem, który został dokonany świadomie bądź nie, by trwać w zdrowiu i aktywności do późnych lat, rozwijać się, a przy okazji być z innymi i też wspomagać innych.

Cierpienia doświadczył każdy na różne sposoby, cierpienie budzi też lęk, szczególnie gdy odnosi się do przyszłości. Jednakże to straty bliskich wywołują na bieżąco wyjątkowo silne emocje, coraz częściej

pojawiająca się śmierć członków rodziny i rówieśników przysparza smutku, a także skłania do refleksji, czego właśnie starają się uniknąć seniorzy. Ale to nie sam kres życia, a cierpienie fizyczne i psychiczne wzbudzają największą trwogę. Obawa przed cierpieniem, którego wkrótce można doświadczyć, będąc jednocześnie zależnym od innych, podsuwa najmroczniejsze myśli.

Podsumowując refleksje o metodach konfrontacji z problemami egzystencjalnymi, można skonstatować, że wobec problemów egzystencjalnych aktywni edukacyjnie seniorzy wykorzystują przede wszystkim mechanizmy mające na celu niedopuszczenie do głębszej refleksji nad ich rozwiązaniem. Innymi słowy, strategie radzenia sobie z problemami natury egzystencjalnej ograniczają się do unikania refleksji, odwlekania ewentualnych rozwiązań na późniejszy czas czy nawet wypieranie ze świadomości myśli o pojawiających się symptomach nadchodzących trudów. Tylko nieliczni seniorzy podejmują konstruktywne działania wobec pojawiających się problemów, dotyczy to głównie przedstawicieli typu konfrontacyjnego, a więc osób, które całe życie zmagają się z wieloma przeciwnościami. Przyjmują kolejne troski starości jako następne wyzwania, z którymi muszą sobie poradzić. Model kontynuacyjny skupia osoby, które próbują na przedpolu starości i później utrzymać dotychczasowy styl życia z późnej dorosłości, szczególnie na polu edukacyjnym. Nie czują się więc starzy i nie odczuwają potrzeby konfrontacji z troskami ostatecznymi. Z kolei typ konsumpcyjny zakłada korzystanie z życia, radość z nadchodzących dni i angażowania się w aktywności, które dają satysfakcję, rozwijają, zatem z założenia osoby te nie mają w swoich działaniach miejsca i czasu na rozterki egzystencjalne. Także zaangażowanie w pracę na rzecz innych w modelu konstruktywnym zagospodarowuje czas i energię aktywnych edukacyjnie seniorów, nie dając możliwości refleksji nad życiem i pojawiającymi się zmianami oraz zadaniami.

W tym miejscu można więc zastanowić się nad kontekstami edukacyjnymi starości, które mogłyby wspierać rozwój człowieka, uwzględniając szeroko rozumianą aktywność duchową, a podkreślając szczególnie refleksyjność, która z kolei stanowić będzie podstawę i warunek zaangażowania intelektualnego, emocjonalnego oraz duchowego.

Wpływ świadomości śmierci na postawy wobec życia, na funkcjonowanie człowieka w ogóle jest bezsprzeczny. Teoria opanowania trwogi (Greenberg, Pyszczynski, Solomon 1986) jako jedna z wielkich teorii dopatruje się właśnie w świadomości własnej skończoności interpretacji wielu zjawisk społecznych na płaszczyźnie mikro i makro, jak również zaburzeń psychicznych, czego dowodzi wiele poważnych badań (Yalom 2008b; Frankl 2009). Także terapia egzystencjalna czy

logoterapia bezpośrednio nawiązują do śmierci jako troski egzystencjalnej czy do śmierci jako przesłanki do poszukiwania sensu życia. Nie można więc śmierci potraktować jako mało istotnego „elementu" naszej świadomości – przeciwnie, skoro tak wiele świadczy o istotności oddziaływania świadomości własnej śmiertelności, to tym bardziej uprawomocnione jest domaganie się włączenia kategorii śmierci w całożyciowy proces edukacyjny.

Skoro to świadomość śmierci staje się źródłem trosk egzystencjalnych, zasadne wydaje się rozważenie włączenia w proces całożyciowego uczenia się aspektów tanatologicznych (por. Fabiś 2011a), zarówno w edukacji formalnej, jaki i pozaformalnej. Za takim założeniem przemawia szereg argumentów. Postulować więc należy, aby w całożyciowym procesie kształcenia uwzględnić, czy nawet uwydatnić problematykę umierania i śmierci.

Pierwszym argumentem, w naturalny sposób wyłaniającym się z najogólniejszych refleksji na temat śmierci, jest jej powszechność i nieuchronność. Śmierć rozumiana jest w dwojaki sposób. Po pierwsze jako zjawisko własnej śmierci, z którym zmierzyć się musi każdy człowiek, po drugie jako zjawisko śmierci innych. Powszechność śmierci innych odnosi się również do śmierci wszystkich organizmów żywych, a nawet nieożywionych. W każdym etapie życia człowiek konfrontowany jest z końcem życia innych osób, ale także zwierząt czy roślin, choć szczególną intensywność śmierci, w dodatku bliskich osób, doświadcza się w starości. Nie bez znaczenia jest także powszechność unicestwienia (a może unicestwiania, bo paradoksalnie nie oznacza absolutnego końca) w świecie wirtualnym, co może być niebezpieczne w postrzeganiu fenomenu śmierci przez ludzi młodych. W tym przypadku można nawet mówić o nadmiernym eksponowaniu „śmiertelności" i specyficznym, nierzeczywistym „umieraniu" – pozornie podobnym, w istocie całkowicie odmiennym od zjawiska śmierci w rzeczywistości.

Drugim argumentem niech będzie logiczne założenie, że skoro całożyciowy proces wychowania ma służyć przygotowaniu do życia, radzeniu sobie z codziennością, przechodzeniu w kolejne etapy rozwojowe, to dlaczego akurat ten jeden etap życia – umieranie, miałby być inaczej traktowany niż pozostałe? Nikt przecież nie neguje zasadności, np. nauki chodzenia, uczenia się czytania, zdobywania zawodu, a nawet przygotowania do starości. Nie widać żadnej przesłanki, która by uzasadniała sensowność wyłączania z procesu całożyciowego kształcenia właśnie przygotowania do ostatniego etapu życia – umierania. Z pewnością ten aspekt wychowania musi być realizowany z odpowiednią wrażliwością i w odpowiednim czasie, ale ignorancja tema-

tyki tanatologicznej nie przyczyni się do świadomego przygotowania się do starości i akceptacji własnej śmiertelności.

Agnieszka Naumiuk, odczytując Benjamina R. Barbera, stwierdza, że:

> (...) dalszym etapem wychowawczego łańcuszka bez ostatniego ogniwa jest niewiara, że życie się kończy, więc planuje się je bez wizji końca, bez rozumienia istoty procesów biologicznych i fizjologicznych, w desperackim poszukiwaniu współczesnych eliksirów młodości: w zabawie, używkach, podróżach, kosmetykach i lekach przywracających młodość – ulegając ułudzie szczęśliwości w konsumpcji i uzależniając się od niej (Naumiuk 2010, s. 179).

Wzmocnieniem poprzedniego argumentu niech będzie podkreślenie trudności w konfrontowaniu się ze zjawiskiem śmierci, za przyczyną niezwykłej swoistości i złożoności zjawisk związanych z umieraniem człowieka. Śmierć człowieka jest zjawiskiem trudnym, złożonym, związanym z dyskomfortem psychicznym oraz troskami emocjonalnymi samego umierającego, jak i osób bliskich, a w końcu osieroconych. Wydaje się całkowicie naturalne, że właśnie w chwilach wymagających szczególnego wsparcia w sytuacjach granicznych czy przygotowujących do nich – a taką jest przecież choroba czy śmierć, oczekiwać należy instytucjonalnego wsparcia ze strony specjalistów.

Obecność problematyki śmierci w całożyciowym uczeniu się, a przede wszystkim w wychowaniu do starości, ale także w starości i przez starość, prowadzi nie tylko do pełni doczesnego życia, lecz jest również świadomym przygotowaniem do ostatniego jego etapu, jest szansą na godne przyjęcie własnej śmierci, na świadomą konfrontację z troskami ostatecznymi. Nie przeszkadza to oczywiście ludziom wierzącym postrzegać życia ze świadomością śmierci jako drogi do zbawienia. Przeciwnie, przygotowanie się przez całe życie jako oczekiwanie momentu zbliżenia się do Boga jest warunkiem zdobycia Jego łaski, gdyż to religia pomaga ukształtować swoje życie i wyjaśnić tajemnicę śmierci, a edukacja może jedynie wspomóc takie przygotowania.

Przygotowywanie się do śmierci to długotrwały proces poszukiwania sensu życia i śmierci, godzenia się z nieuchronnością śmierci, to jej planowanie i kreowanie sytuacji skłaniających do refleksji nad własną skończonością, a przede wszystkim uczenie się sytuacyjne z własnej biografii oraz biografii innych. Uniemożliwienie sobie konfrontacji z własną śmiertelnością jest równoznaczne z porzuceniem przygotowania się do własnej śmierci.

Można zatem założyć, że wszelkiego rodzaju inicjatywy edukacyjne ukierunkowane na refleksyjne myślenie stanowić powinny stały ele-

ment oferty edukacyjnej w szczególności skierowanej do seniorów. Te osoby, które będą czuły potrzebę zaangażowania myślowego, mogą wtedy zagłębić się w problematykę, rozważyć swoje stanowisko czy nawet podjąć dodatkowe działania celem zaspokojenia rozbudzonych potrzeb. Dla innych może być to szansa, która nie musi być aktualnie wykorzystana, ale w przyszłości, gdy taka potrzeba się pojawi, może przyczynić się do ukierunkowania swoich działań edukacyjnych. Przykładem tak rozumianego wsparcia edukacyjnego może być organizacja spotkań o tematyce egzystencjalnej z problematyką śmierci, przemijania, żałoby, bilansowania życia, relacji z Bogiem, życia w ateizmie i tym podobnych w ramach oferty uniwersytetu trzeciego wieku, centrum aktywizacji seniora, klubu seniora, biblioteki czy innej instytucji. Również instytucje opiekuńcze, wspomagające osoby przez część dnia, cały dzień czy nawet całodobowo, jak domy pomocy społecznej, mogłyby sięgać do pewnych form edukacyjnych, by pobudzić zainteresowanych do refleksji.

Inną formą może być upowszechnianie wiedzy poprzez czytelnictwo. Ludzie starzy i na przedpolu starości dużo czytają, słuchają audiobooków, jednakże dostęp do nich może być ograniczony, szczególnie dla osób niepełnosprawnych, z ograniczeniami w poruszaniu się. Chodzi więc o specjalne formy udostępniania odpowiednich publikacji naukowych, popularnonaukowych, z zakresu literatury faktu czy w końcu literatury pięknej – bogatych w treści o tematyce egzystencjalnej. W podobny sposób spojrzeć można na różne formy przekazu, które mogą być nośnikami oczekiwanych treści: audycje radiowe, telewizyjne, portale internetowe. Wydaje się, że dawanie szans na zaangażowanie intelektualne i emocjonalne w problematykę niepokojów i trosk starości jest poważnym zadaniem nie tylko w zakresie edukacji w starości, ale także do starości. Oznacza to, że znaczące jest również konfrontowanie z tematyką trosk ostatecznych wszystkich generacji, aby osoby na przedpolu starości, dorosłe, jak też młodzież i dzieci rozumiały problemy wieku podeszłego i by mogły się przygotowywać na przyszłość. Pomocni w tworzeniu i realizowaniu takich ofert edukacyjnych mogą być gerontolodzy, psycholodzy, terapeuci, pracownicy socjalni, lekarze, wolontariusze czy duchowni, którzy mieliby okazję podzielić się nie tylko swoją wiedzą, ale także doświadczeniem z zakresu wspomagania osób w kryzysie czy z problemami egzystencjalnymi.

Drugim aspektem, choć ściśle związanym z edukacją, jest rozpowszechnianie wsparcia edukacyjnego, społecznego, psychologicznego i terapeutycznego na każdym etapie życia, a w przypadku kryzysów wiążących się z troskami egzystencjalnymi szczególnie w starości.

Ugruntowana świadomość możliwości korzystania z różnych form wspomagania rozwoju człowieka pozwoliłaby osobom wykazującym potrzebę przyjęcia wsparcia czy pomocy od specjalistów na dotarcie do właściwych instytucji i ofert. Jest zatem miejsce na zorganizowanie odpowiednich przestrzeni do rozwoju seniorów oraz zaangażowania w tym celu właściwych służb i sił społecznych. Istnieje bowiem potrzeba stworzenia szans dla tych, którzy sami nie są w stanie podołać problemom starości, by mogli oni dostrzec potencjał, z jakiego mogą skorzystać. Chodzi tutaj nie tylko o wysoko wyspecjalizowanych fachowców z zakresu terapii czy medycyny, ale także o społeczne formy wsparcia wykorzystujące na przykład grupy samopomocowe czy wolontariuszy. Organizatorami wsparcia mogą być instytucje edukacyjnie, jak też organizacje pozarządowe, samorządowe czy kościelne.

Działania wspierające najstarsze generacje powinny więc uwzględniać również potrzeby szeroko rozumianego rozwoju duchowego rozszerzające perspektywę biograficzną, ukierunkowane na zdobywanie mądrości. Takie oferty mogłyby być przedmiotem zainteresowania wielu osób dojrzewających do starości i już podążających w stronę transcendowania. Podobną rolę można przypisać innym formom wsparcia, jak poradnictwo egzystencjalne, wsparcie duchowe czy medytacje, które także nie są dziś popularne, a mogłyby odegrać znaczącą rolę w przygotowaniu do starości. Kultura Zachodu promuje raczej aktywność podtrzymującą ludzi w przekonaniu, że są młodzi, a wzorce dojrzałego starzenie się są tylko dla nielicznych przykładem godnym naśladowania. Stąd łatwiej jest skierować się ku podtrzymaniu młodości – iść z głównym nurtem, niż zadawać sobie trud konfrontacji ze starością, a w szczególności z jej najbardziej bolesnymi aspektami.

Nie oznacza to, że starość należy utożsamiać jedynie z trudami egzystencjalnymi. Z pewnością pierwszy jej etap, czyli późna dorosłość może być pełna radości, aktywności, zaangażowania, natomiast zatroszczyć się trzeba o to, by to trwanie w aktywności nie ograniczało się jedynie do spraw błahych, które dla dojrzałego człowieka starego nie mają już znaczenia, stając się jedynie niedoścignioną tęsknotą za młodością. Można przez taką postawę odmówić sobie prawdziwie pięknego rozwoju duchowego człowieka starego, mądrego i zmierzającego w stroną gerotranscendencji.

Bibliografia

A

Allport, G. W. (1966). The religious context of prejudice. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 55, s. 447–457.

Andreoli, V. (2009). *Zrozumieć cierpienie. Aby ból ustąpił radości*. Kraków: Homini.

Ardelt, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, nr 52B (1), s. 15–27.

Ariès, P. (1992). *Człowiek i śmierć*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Atchley, R. C. (1997). *Social Forces and Ageing: An Introduction to Social Gerontology*. Belmont: Wadsworth Publishing Co.

B

Babbie, E. (2003). *Badania społeczne w praktyce*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Baltes, P. B. (1997). On the Incomplete Architecture of Human Ontogeny: Selection, Optimization, and Compensation as Foundation of Developmental Theory. *American Psychologist*, 52, s. 366–380.

Baltes, P. B., Baltes, M. M. (1990). Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation. W: P. B. Baltes, M. M. Baltes (red.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, (s. 1–34). Cambridge: Cambridge University Press.

Baltes, P. B., Glück, J., Kunzmann, U. (2004). Mądrość. Jej struktura i funkcja w kreowaniu pomyślnym rozwojem w okresie całego życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, (s. 117–146). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Bauman, Z. (2006). *Płynna nowoczesność*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Bauman, Z. (2011). *44 listy ze świata płynnej nowoczesności*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. New York: The Free Press.

Bednarz-Łuczewska, P., Łuczewski, M. (2012). Podejście biograficzne. W: D. Jemielniak (red.), *Bdania jakościowe*. T. 2, *Metody i narzędzia*, (s. 91–109). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zysk i S-ka.

Binnebesel, J. (2013). *Tanatopedagogika w doświadczeniu wielowymiarowości człowieka i śmierci*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

Bocheński, J. M. (1994). *Podręcznik mądrości tego świata*. Kraków: Philed.

Bouffard L., Bastin E., Lapierre S. (1994). The personal future in old age. W: Z. Zaleski (red.), *Psychology of Future Orientation*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, s. 75–94.

Brantschen, J. B. (2010). *Dlaczego istnieje cierpienie? Wielkie pytania do Boga*. Kraków: Homo Dei.

Bromley, D. B. (1969). *Psychologia starzenia się*. Warszawa: PWN.

Bugajska, B. (2012). *Tożsamość człowieka w starości. Studium socjopedagogiczne*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.

Bugajska, B. (2015). Dziewiąta faza w cyklu życia – propozycja rozszerzenia teorii psychospołecznego rozwoju E. H. Eriksona. *Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 1(9), s. 19–36.

Bugajska, B., Timoszyk-Tomczak, C. (2006). Człowiek stary wobec przyszłości. W: S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, (s. 61–70). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Bugajska, B., Timoszyk-Tomczak, C. (2014). *Podróż w czasie. Warsztat rozwoju osobistego osób starszych*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.

Burawoy, M. (2013). Redefinicja publicznego uniwersytetu: ramy analityczne. *Praktyka Teoretyczna*, 1(7), s. 13–30.

Burrell, G., Morgan G. (1979). *Sociological Paradigms and Organizational Analysis*. London: Heinemann Educational Books.

Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, s. 65–76.

C

Cain, L. (1964). Life course and social structure. W: R. E. L. Faris (red.), *Handbook of Modern Sociology*, (s. 272–309). Chicago: Rand McNally.

Cardinal, C. (2009). *Weil wir sterblich sind. Eine Anleitung für den Umgang mit der Endlichkeit*. München: Knaur MensSana.

Chabior, A. (2000). *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*. Radom–Kielce: Instytut Technologii Eksploatacji.

Chabior, A. (2008). Z badań nad aktywnością seniorów – przykłady doświadczeń polskich i niemieckich. W: A. Fabiś (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, (s. 29–38). Bielsko-Biała: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Administracji.

Charmaz, K. (2009). *Teoria ugruntowana. Praktyczny przewodnik po analizie jakościowej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Chenu, B. (2006). *Bóg i cierpiący człowiek*. Kraków: Wydawnictwo Salwator.

Comte-Sponville, A. (2011). *Duchowość ateistyczna. Wprowadzenie do duchowości bez Boga*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Cowgill, D. O., Holmes, L. D. (1972). *Aging and Modernization*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Creswell, J. W. (2013). *Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Crotty, M. (1998). *The Foundations of Social Research: Meaning and Perspective in the Research Process*. London: Sage Publications Inc.

Czerniawska, O. (1997). Uczenie się jako styl życia. W: M. Dzięgielewska (red.), *Przygotowanie do starości*, (s. 19–22). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Czerniawska, O. (2000). *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.

Czerniawska, O. (2007). *Szkice z andragogiki i gerontologii*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.

Czerniawska, O. (2011). *Nowe drogi w andragogice i gerontologii*. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.

Czerniawska, O. (red.). (1998). *Style życia w starości*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.

D

Dąbrowska, J. (2012). *Spojrzenie wstecz. Rozmowy*. Wołowiec: Wydawnictwo Czarne.

Dąmbski, S. (2010). *Egzekutor*. Warszawa: Ośrodek Karta.

Denzin, N. K., Lincoln, Y. S. (2009). Wprowadzenie. Dziedzina i praktyka badań jakościowych. W: N. K. Denzin, Y. S. Lincoln (red.), *Metody badań jakościowych*. T. 1, (s. 19–75). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Diaz-Morales, J. F. (2006). Future time perspective cross life-span: Two models of measurement. W: Z. Uchnast (red.), *Psychology of Time. Theoretical and Empirical Approaches*, s. (65–77). Lublin: Wydawnictwo KUL.

Dominice, P. (2006). *Uczyć się z życia. Biografia edukacyjna w edukacji dorosłych*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.

Dowd, J. J. (1975). Aging as Exchange: A preface to theory. *Journal of Gerontology*. 30, s. 584–594.

Dubas, E. (2000). *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Dubas, E. (2012). Sztuka starzenia się – uczenie się starości. Kontekst andragogiczny. *Biblioteka Gerontologii Społecznej*, nr 1, s. 11–29.

Dubas, E. (2013). Starość znana i nieznana – wybrane refleksje nad współczesną starością. *Rocznik Andragogiczny 2013*, s. 135–152.

Dubas, E. (2015). Andragogiczne badania biografii – zakresy, trudności, etyka badacza (wybrane aspekty). W: E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), *Biografie i uczenie się*. Biografia i Badanie Biografii, t. 4, (s. 31–47). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Dubas, E., Czerniawska, O. (red.). (2002). *Drogi edukacyjne i ich biograficzny wymiar*. Radom: Instytut Technologii Eksploatacji.

Dubas, E., Świtalski, W. (2011). *Uczenie się z biografii innych*. Biografia i Badanie Biografii, t. 2. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Dyczewski, L. (1994). *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Dyczewski, L. (2006). Wartości w życiu człowieka starego. W: M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, (s. 113–119). Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.

Dyczewski, L. (2015). Międzypokoleniowe relacje w rodzinie i społeczeństwie. W: E. Woźnicka (red.), *Oświata dorosłych. Inspiracje i wyzwania*. Biblioteka Edukacji Dorosłych, t. 46, (s. 237–243). Warszawa: Akademickie Towarzystwo Andragogiczne; Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.

Dzięgielewska, M. (2015). Style życia w starości. W: E. Woźnicka (red.), *Oświata dorosłych. Inspiracje i wyzwania*. Biblioteka Edukacji Dorosłych, t. 46, (s. 245–256). Warszawa: Akademickie Towarzystwo Andragogiczne; Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.

E

Emmanuelle, siostra. (2009). *Wyznania zakonnicy*. Kraków: Znak.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York: Norton.

Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed, a Review*. New York/London: Norton.

Erikson, E. H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Erikson, E. H., Erikson, J. M. (2012). *Dopełniony cykl życia*. Gliwice: Helion.

Estes, C. L. (1979). *The Aging Enterprise.* San Francisco: Jossey-Bass.

F

Fabiś, A. (2011a). Śmierć w całożyciowym procesie uczenia się. *Rocznik Andragogiczny 2011*, s. 131–145.

Fabiś, A. (2011b). Teoria Opanowania Trwogi i jej implikacje dla opieki i wsparcia w starości. W: A. Fabiś, M. Muszyński (red.), *Społeczne wymiary starzenia się*, Biblioteka Gerontologii Społecznej, t. 4, (s. 219–231). Bielsko-Biała: Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych; Wyższa Szkoła Administracji.

Fabiś, A. (2015). Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości. *Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej*, nr 1(9), s. 11–18.

Fabiś, A. (2016). Listy o przemijaniu. Cierpienie w perspektywie osób w późnej dorosłości. W: A. Fabiś, L. Wiatrowska, Z. Pucko (red.), *Człowiek wobec cierpienia*, (s. 20–33). Warszawa: Difin.

Fabiś, A. (2017a). Bilans życiowy. W: A. A. Zych (red.), *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*. T. 1, A–G, (s. 192–194). Katowice: Stowarzyszenie Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski.

Fabiś, A. (2017b). Starość oczekiwana. *Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 2.

Fabiś, A., Błachnio, A. (red.). (2015). Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości. *Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 1.

Fabiś, A., Łacina-Łanowski, A. (2013). Uniwersytet Trzeciego Wieku w Oświęcimiu – krótka monografia placówki. W: A. Fabiś, A. Łacina-Łanowski, Ł. Tomczyk (red.), *Kreatywna starość. 15-lecie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Oświęcimiu. Praca zbiorowa*, (s. 45–66). Oświęcim: Wydawnictwo PWSZ w Oświęcimiu; Katowice: Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych.

Fabiś, A., Fabiś, A. (2011). Śmierć jako wyzwanie dla opiekunów i osób spierających ludzi starszych. W: Z. Szarota (red.), *Starość zależna – opieka i pomoc społeczna: perspektywa gerontologii społecznej*. Biblioteka Gerontologii Społecznej, t. 3, (s. 141–157). Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM.

Fabiś, A., Szarota, Z. (2015). Doświadczanie starości: jej zalety i trudy – w opiniach słuchaczy UTW. *Edukacja Dorosłych*, 2, s. 47–62.

Fabiś, A., Wawrzyniak, J. K., Chabior, A. (2015). *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Fabiś, A., Wąsiński, A., Tomczyk, Ł. (2017). Existential perspective of biography – related reflection in the intergenerational narrative messages. *Journal of Family History*, 43(3), s. 326–340.

Fingerman, K. L., Perlmutter, M. (1995). Future time perspective and life events across adulthood. *Journal of General Psychology*, 122, s. 95–112.

Flick, U. (2010). *Projektowanie badania jakościowego.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Flick, U. (2011). *Jakość w badaniach jakościowych.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Formosa, M. (2012). Critical educational gerontology: a third statement of first principles. *International Journal of Education and Ageing*, 2(1), s. 300–317.

Frankl, V. E. (1971). *Homo patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Frankl, V. E. (2009). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Frankl, V. E. (2010). *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Freud, Z. (1975). *Poza zasadą przyjemności*. Warszawa: PWN.

G

Gałdowa, A. (2000). *Powszechność i wyjątek*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Gałdowa, A. (2005). Rozwój i kryteria dojrzałości osobowej. W: A. Gałdowa (red.), *Psychologiczne i egzystencjalne problemy człowieka dorosłego*, (s. 41–56). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Gibbs, G. (2015). *Analizowanie danych jakościowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Glaser, B. G., Strauss A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine Publishing Company.

Goodman, N., Marx, G. T. (1982). *Society Today*. New York: Random House.

Górecki, M. (2010). Kres życia. W: M. Górecki (red.), *Prawda umierania i tajemnica śmierci*, (s. 13–36). Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A Terror Management Theory. W: R. E. Baumeister (red.), *Public Self and Private Self*, (s. 189–212). New York: Springer-Verlag.

Gubrium, J. F., Buckhold, D. R. (1977). *Toward Maturity: The Social Processing of Human Development*. San Francisco: Jossey-Bass.

Gutowska A. (2011). Przyjaźń a zdrowie psychiczne w okresie starości. W: A. Fabiś, M. Muszyński (red.), *Społeczne wymiary starzenia się*. Biblioteka Gerontologii Społecznej, t. 4, (s. 157–172). Bielsko-Biała: Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych; Wyższa Szkoła Administracji.

H

Halicka, M. (2004). *Satysfakcja życiowa ludzi starszych. Studium teoretyczno-empiryczne*. Białystok: Wydawnictwo Akademii Medycznej w Białymstoku.

Halicki, J. (2000). *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej. Studium historyczno-porównawcze*. Białystok: Trans Humana.

Halicki, J. (2009). Edukacja w starości jako działanie poprawiające jakość życia seniorów. *Chowanna*, 2, s. 203–212.

Halicki, J. (2010). *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu Białostockiego.

Haśkovcova, H. (1978). *Między życiem a śmiercią*. Warszawa: PWN

Hay, D. (1994). „The biology of God": What is the current status of Hardy's hypothesis. *International Journal for the Psychology of Religion*, 4, s. 1–24.

Hay, D., Nye, R. (1998). *The Spirit of the Child*. London: Fount, An Imprint of Harper & Collins Publishers.

Heidegger, M. (1994). *Bycie i czas*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Heller, M. (2015). *Sens życia i sens wszechświata. Studia z teologii współczesnej*. Kraków: Copernicus Center Press.

Helminiak, D. A. (1987). *Spiritual Development. An Interdisciplinary Study*. Chicago: Loyola University Press.

Helminiak, D. A. (1996). *The Human Core of Spirituality. Mind as Psyche and Spirit*. New York: State University of New York Press.

Hennezel, M. de (1998). *Śmierć z bliska*. Kraków: Znak.

Heszen, I., Sęk, H. (2008). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Heszen-Niejodek, I. (2003). Wymiar duchowy człowieka a zdrowie. W: Z. Juszczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, (s. 33–47). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Heszen-Niejodek, I., Gruszczyńska, E. (2004). Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i pomiar. *Przegląd Psychologiczny*, nr 1(47), s. 15–31.

Hill, R. D. (2009). *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*. Warszawa: MT Biznes.

Hoelter, J. W., Hoelter, J. A. (1978). The relationship between fear of death and anxiety. *Journal of Psychology*, 99, s. 225–226.

Hoffmann, J. (1991). Sterben lernen, um Leben zu können – Reifen im Bewußtsein der Endlichkeit des Lebens. W: W. Scheiblich (red.), *Abschied, Tod und Trauer in der sozialtherapeutischen Arbeit*, (s. 37– 55). Freiburg: Lambertus-Verlag.

Hołówka, J. (2010). Śmierć godna i pospolita. W: M. Górecki (red.), *Prawda umierania i tajemnica śmierci*, (s. 111–126). Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

Höpflinger, F. (2005). Gerotranszendenz und Generativität im höheren Lebensalter – neue Konzepte für alte Fragen. W: P. Bäuerle, H. Förstl, D. Hell, H. Radebold, I. Riedel, K. Studer (red.), *Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen*, (s. 156–161). Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber.

Hutchison, J., Rupp, J. (2010). *Czy mogę odprowadzić cię do domu? Pociecha i wsparcie dla opiekunów osób poważnie chorych*. Poznań: Wydawnictwo Święty Wojciech.

J

Jacobsen, B. (2007). *Invitation to Existential Psychology. A Psychology for the Unique Human Being and its Applications in Therapy*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.

Jäger, W. (2012). *Życie nigdy się nie kończy. O życiu, starości i śmierci*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

James, W. (1918). *Doświadczenia religijne*. Warszawa: Skład Główny Księgarni Gebethnera i Wolffa.

Jankélévitch, V. (2005). *To, co nieuchronne*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Jankélévitch, V. (2010). Quoddite jest niezniszczalna. W: S. Rosiek (wyb.), *Wymiary śmierci*, (s. 343–363). Gdańsk: słowo/obraz terytoria.

Jarosz, M. (1996). Myślenie magiczne u ludzi zdrowych i w schizofrenii. *Psychiatria Polska*, XXX (3), s. 471–484.

Jarosz, M. (2005). Temporalny wymiar religijności. W: J. Makselon (red.), *Człowiek wobec śmierci. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, (s. 231–247). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej.

Jaspers, K. (1978). Sytuacje graniczne. W: R. Rudziński (red.), *Jaspers*, (s. 186–242). Warszawa: Wiedza Powszechna.

Jaspers, K. (1990). *Filozofia egzystencji*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Johnson, R. F. Q. (1991). Pułapki w badaniu: wywiad jako model przykładowy. W: J. Brzeziński, J. Siuta (red.), *Społeczny kontekst badań psychologicznych i pedagogicznych*, (s. 433–450). Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Jung, C. G. (1966). *Psychology and Religion*. Yale: Yale University Press.

Jung, C. G. (1990). *Psychological Types*. Princeton: Princeton University Press.

Jung, C. G. (2016). *Archetypy i nieświadomość zbiorowa*. Warszawa: Wydawnictwo KR.

K

Kamiński, A. (1971). Wychowanie do starości. *Zdrowie Psychiczne*, nr 1–2, s. 97–101.

Kapała, M. (2017). Duchowość jako niedoceniany aspekt psyche. Propozycja nowego ujęcia duchowości w psychologii – kategoria wrażliwości duchowej. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, vol. XXX, 1 Sectio, s. 7–37.

Kastenbaum, R. (1998). *Po tamtej stronie życia*. Warszawa: Wydawnictwo Diogenes.

Keirse, M. (2004). *Smutek, strata, żałoba*. Radom: Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne.

Keirse, M. (2005). *Pożegnanie z matką*. Radom: Polwen – Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne.

Keirse, M. (2007). *Życie z chorobą*. Radom: Polwen – Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne.

Kertész, I. (2007). *Los utracony*. [Warszawa]: TMM Polska/Planeta Marketing.

Kędziora, S., Fabiś A. (2009). Wsparcie społeczne dla rodzin pacjentów chorych terminalnie jako forma aktywności społecznej. W: A. Fabiś, S. Kędziora (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa dorosłych*, (s. 151–160). Zakopane–Mysłowice: Wydawnictwo Górnośląskiej Wyższej Szkoły Pedagogicznej.

Kępiński, A. (1986). *Psychopatologia nerwic*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.

Kępiński, A. (1992). *Rytm życia*. Warszawa: Sagittarius.

Kępiński, A. (2002). *Lęk*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Kępiński, A. (2004). *Dekalog Antoniego Kępińskiego*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Kępiński, A. (2013). *Psychopatie.* Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Kierkegaard, S. (1972). *Bojaźń i drżenie. Choroba na śmierć*. Łódź: PWN.

Klee, E. (2012). *Auschwitz. Medycyna III Rzeszy i jej ofiary*. Kraków: Universitas.

Knowles, M. S., Holton III, E. F., Swanson R. A. (2009). *Edukacja dorosłych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kocemba, J. (2000). Biologiczne wyznaczniki starości. W: A. Panek, Z. Szarota (red.), *Zrozumieć starość*, (s. 107–110). Kraków: Oficyna Wydawnicza Text.

Kolasa, D. (2010). Sytuacje możliwe a sytuacje graniczne w filozofii Jaspersa. *Studia z Historii Filozofii*, nr 1, s. 135–145.

Komeński, J. A. (1973). *Pampaedia*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich; Wydawnictwo PAN.

Konieczna, R. (2000). Wpływ Uniwersytetu Trzeciego Wieku na życie codzienne słuchaczy (komunikat z badań). W: M. Dzięgielewska (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, (s. 205–212). Łódź: Akademickie Towarzystwo Andragogiczne; Radom: Instytut Technologii Eksploatacji.

Konieczna-Woźniak, R. (2013). Uczenie się jako strategia pozytywnego starzenia się. *Rocznik Andragogiczny*, s. 185–200.

Korczak, J. (2012). *Pamiętniki i inne pisma z getta*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.

Korein, J. (red.). (1979). *Brain Death: Interrelated Medical and Social Issues*. New York: New York Academy of Sciences.

Kossak, Z. (2010). W piekle. W: W. Bartoszewski, *Mój Auschwitz*, (s. 149–183). Kraków: Znak.

Kozielecki, J. (1987). *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*. Warszawa: PWN.

Kozielecki, J. (1996). *Wspomnienia z białego piekła*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.

Kozyra, A. (2012). *Filozofia zen*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kramer, K. P. (2007). *Śmierć w różnych religiach świata*. Kraków: Wydawnictwo WAM.

Kubinowski, D. (2010). *Jakościowe badania pedagogiczne*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. New York: The Macmillan Company.

Kübler-Ross, E. (1998). *Rozmowy o śmierci i umieraniu*. Poznań: Media Rodzina.

Kübler-Ross, E. (2010a). *Pytania i odpowiedzi na temat śmierci i umierania*. Warszawa: MT Biznes.

Kübler-Ross, E. (2010b). *Koło życia. Rozważania o życiu i umieraniu*. Warszawa: MT Biznes.

Kübler-Ross, E., Kessler, D. (2014). *Lekcje życia*. Poznań: Media Rodzina.

Kübler-Ross, E. (red.). (2008). *Śmierć. Ostatni etap rozwoju*. Warszawa: MT Biznes.

Kuhn, T. S. (1962). *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: The University of Chicago Press.

Kunzmann, U., Baltes, P. B. (2005). The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. W: R. J. Sternberg, J. Jordan (red.), *A Handbook of Wisdom. Psychological Perspectives*, (s. 110–135). Cambridge: Cambridge University Press.

Kuypers, J. A., Bengtson V. L. (1973). Social breakdown and competence: A model of normal aging. *Human Development*, 16, s. 181–201.

Kvale, S. (2010). *Prowadzenie wywiadów*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

L

Längle, A. (2004). Cierpienie – wyzwanie egzystencjalne. Rozumienie, postępowanie i radzenie sobie z cierpieniem z perspektywy analizy egzystencjalnej. W: R. Jaworski, A. Rusak, W. Simon (red.), *Wobec cierpienia*, (s. 219–236). Płock: Płocki Instytut Wydawniczy.

Latawiec, A. (2005). Za i przeciw samotności człowieka wobec śmierci. W: J. Makselon (red.), *Człowiek wobec śmierci. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, (s. 41–48). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej.

Leszczyńska-Rejchert, A. (2010). *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*. Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Lewis, C. S. (1974). *Smutek*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Lewis, C. S. (2010). *Problem cierpienia*. Kraków: Esprit.

Lichtman, M. (2006). *Qualitative Research in Education: A User's Guide*. London: Sage Publication.

Lincoln, Y. S., Guba, E. G. (2000). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences. W: N. K. Denzin, Y. S. Lincoln (red.), *Handbook of Qualitative Research* (secondo edition), (s. 105–117). Thousand Oaks–London–New Delhi: Sage Publications Inc.

Lubryczyńska, K. (2005). *Uniwersytety trzeciego wieku w Warszawie*. Warszawa: Instytut Technologii Eksploatacji.

Ł

Łopatkowa, M. (1989). *Samotność dziecka*. Warszawa: WSiP.

Łój, G. (2004). Uczeń Uniwersytetu Trzeciego Wieku – nowa rola emeryta. W: A. Fabiś (red.), *Andragogika jako przedmiot akademicki. Wyzwania współczesnej edukacji dorosłych*. T. 1, (s. 183–189). Mysłowice–Zakopane: Wydawnictwo Górnośląskiej Wyższej Szkoły Pedagogicznej.

Łukaszewski, W. (2010). *Udręka życia. Jak ludzie radzą sobie z lękiem przed śmiercią*. Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa.

M

Maciantowicz, E. (2006). Poglądy współczesnej młodzieży na starzenie się i starość. W: S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, (s. 229–237). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Maciejewska, R. (2014). Tradycja jako przedmiot przekazu międzygeneracyjnego w dawnych społecznościach wiejskich. W: M. Muszyński (red.), *Międzypokoleniowe uczenie się*, (s. 89–99). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Makiełło-Jarża, G. (2004). Oblicza starości – refleksje psychologa. W: M. Krobicki, Z. Szarota (red.), *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku*, (s. 79–84). Kraków: Krakowska Szkoła Wyższa im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.

Makselon, J. (1990). Antropologiczne implikacje badań tanatopsychologicznych. *Przegląd Psychologiczny*, t. 33(1), s. 29–38.

Malewski, M. (1998). *Teorie andragogiczne*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Manen, M. van (1998). *Researching Lived Experience. Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. Cobourg: The Althouse Press.

Márai, S. (2006). *Księga ziół*. Warszawa: Czytelnik.

Marcel, G. (1984). *Homo Viator. Wstęp do metafizyki nadziei*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Marwedel, U. (2004). *Gerontologie und Gerontopsychiatrie lernfeldorientiert*. Haan-Gruiten: Verlag Europa-Lehrmittel.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), s. 370–396.

Matuszewski, A. (2002). *Poziom noetyczności a postawa wobec śmierci*. Pelplin: Wydawnictwo Diecezji Pelplińskiej „Bernardinum".

May, R. (1989). *Psychologia i dylemat ludzki*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.

May, R. (1994). *Odwaga tworzenia*. Poznań: Rebis.

May, R. (1995). *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*. Poznań: Rebis.

McFadden, S. H., Levin, J. S. (1996). Religion, emotions and health. W: C. Magai, S. H. McFadden (red.), *Handbook of Emotion, Adult Development and Aging*, (s. 349–365). San Diego CA: Academic Press.

McMillan, K. (2007). *Niezłomny duch. Historie osób zmagających się z rakiem*. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła.

Mead, M. (2000). *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Merton, T. (1982). *Posiew kontemplacji*. Kraków: Znak.

Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research*, 16(4), s. 347–413.

Morbitzer, J. (2013). Senior w społeczeństwie informacyjnym. *Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 1–2, s. 15–34.

Morgan, J. D. (2003). Der historische und gesellschaftliche Kontext von Sterben, Tod und Trauer. W: J. Wittkowski (red.), *Sterben, Tod und Trauer; Grundlagen, Methoden, Anwendungsfelder*, (s. 26–27). Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Muszyński, M. (2011). Jaka przyszłość teorii starzenia się? W stronę interdyscyplinarności – propozycja integralnej teorii gerontologii społecznej. W: A. Fabiś, M. Muszyński (red.), *Społeczne wymiary starzenia się*. Biblioteka Gerontologii Społecznej,

t. 4, (s. 233–250). Bielsko-Biała: Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych; Wyższa Szkoła Administracji.

Muszyński, M. (2016). Przegląd wybranych stanowisk dotyczących teorii gerotranscendencji. W: E. Dubas, M. Muszyński (red.), *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*. Refleksje nad Starością. T. 1, (s. 23–36). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

N

Naumiuk, A. (2010). O śmierci w procesie wychowania. W: M. Górecki (red.), *Prawda umierania i tajemnica śmierci*, (s. 176–193). Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

Nerło, M. (2007). Mądrość w okresie późnej dorosłości jako efekt indywidualizacji rozwoju. W: A. I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska (red.), *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości*, (s. 31–47). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

Nietzsche, F. (2003). *Wiedza radosna*. Warszawa: Zielona Sowa.

Nosal, C. S., Balcar, B. (2004). *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

Nouwen, H. J. M. (1994). *Świt. Podróż duchowa*. Poznań: Zysk i S-ka.

Nowak, A. (1998). Metoda biograficzna w badaniach pedagogicznych. W: S. Palka (red.), *Orientacje w metodologii badań pedagogicznych*, (s. 99–111). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

O

Obuchowski, K. (2000). *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*. Poznań: Zysk i S-ka.

Olearczyk, T. E. (2007). Wybrane aspekty cierpienia. Czego może nauczyć cierpienie? W: G. Makiełło-Jarża, Z. Gajda (red.), *Ból i cierpienie*, (s. 97–108). Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM.

Oleś, P. K. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość, zmiana, integracja*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Orbik, Z. (2005). Cierpienie jako swoiście ludzki moment egzystencjalny. W: G. Makiełło-Jarża, Z. Gajda (red.), *Ból i cierpienie*, (s. 109–120). Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM.

Orzechowska, G. (1999). *Aktualne problemy gerontologii społecznej*. Olsztyn: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.

Orzechowska, G. (2008). Young-old Uniwersytet Trzeciego Wieku. O zmianach, doskonaleniu form edukacyjnych i podnoszeniu jakości kształcenia. W: A. Fabiś (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, (s. 137–144). Bielsko-Biała: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Administracji.

Ożóg, T. (2004). Aksjologiczne problemy późnej dorosłości. W: J. Kostkiewicz (red.), *Aksjologia edukacji dorosłych*, (s. 61–78). Lublin: Wydawnictwo KUL.

Ożóg, T. (2006), O kilku rzeczach istotnych dla późnej dorosłości. W: S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, (s. 79–98). Lublin: Wydawnictwo KUL.

P

Palka, S. (2006). *Metodologia, badania, praktyka pedagogiczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Pędich, W. (1996). *Ludzie starzy*. Warszawa: Centrum Rozwoju Służb Społecznych.

Phillips, J. (2009). *Troska*. Warszawa: Wydawnictwo Sic!

Pietrasiński, Z. (2001). *Mądrość, czyli świetne wyposażenie umysłu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Pikuła, N. G. (2015). *Poczucie sensu życia osób starszych. Inspiracje do edukacji w starości*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Platon (2005). *Obrona Sokratesa*. Kraków: Wydawnictwo Zielona Sowa.

Popielski, K. (1993). *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Popielski, K. (red.). (1987). *Człowiek – pytanie otwarte*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Poręba, M. (1996). Karl Jaspers – Psychologie der Weltanschauungen. W: B. Skarga (red.), *Przewodnik po literaturze filozoficznej XX wieku*. T. 1, (s. 195–204). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, t. 9, nr 5, s. 1–6.

Pucko, Z. (2011). *Zrozumieć utratę. Magna quaestio w obliczu żałoby*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

R

Riley, M. W. (1971). Social gerontology and the age stratification of society. *The Gerontologist*, 11, s. 79–87.

Roszak, T. (1969). *The Making of a Counter Culture: Reflections on the Technocratic Society and Its Youthful Opposition*. California: University of California Press.

Rubacha, K. (2007). Edukacja jako przedmiot pedagogiki i jej subdyscyplin. W: Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki*. T. 1, (s. 21–33). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Rubin, H. J., Rubin, I. S. (1995). *Qualitative Interviewing*. Thousand Oaks: Sage.

Rusaczyk, M. (red.). (2008). *Teoria opanowania trwogi. Dyskurs w literaturze amerykańskiej*. Warszawa: Scholar.

Ryff, C. D., Singer, B. (2002). Ironies of the human condition: well-being and health on the way to morality. W: L. G. Aspinwall, U. M. Staudinger (red.), *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*, (s. 271–287). Washington DC: American Psychological Associations.

S

Sartre, P. (2001). *Problem bytu i nicości*. Warszawa: Altaya.

Sasin, M. (2014). Międzypokoleniowy przekaz zainteresowań na przykładzie zainteresowań sztuką. W: M. Muszyński (red.), *Międzypokoleniowe uczenie się*, (s. 57–74). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Scheler, M. (1994). *Cierpienie, śmierć, dalsze życie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Schmitt, E.-E. (2008). *Moje życie z Mozartem*. Kraków: Znak.

Schmitt, E.-E. (2010). *Oskar i pani Róża*. Kraków: Znak.

Schmitt, E.-E. (2016). *Noc ognia*. Kraków: Znak Litera Nova.

Schmitz-Scherzer, R. (1996). *Grenzsituationen. Auseinandersetzung mit Sterben und Tod*. Tübingen: Deutsches Institut für Fernstudien, Funkkolleg Altern Studienbrief 3, Studieneinheit 9, s. 1–48.

Schopenhauer, A. (1995). *Świat jako wola i przedstawienie.* T. 2. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Siemianowski, A. (2008). Wartości i sens życia z punktu widzenia ontologicznego, W: K. Popielski (red.), *Wartości dla* życia, (s. 35–60). Lublin: Wydawnictwo KUL.

Silverman, D. (2007). *Interpretacja danych jakościowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Silverman, D. (2010). *Prowadzenie badań jakościowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Skibińska, E. (2006). *Mikroświaty kobiet. Relacje autobiograficzne*. Warszawa: Instytut Technologii Eksploatacji.

Skibińska, E. (2009). Dydaktyka biograficzna. Nowy obszar poznawczy andragogiki czy nowa utopia? *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, t. 12, nr 2(46), s. 51–70.

Sławecki, B. (2008). Podwójne czytanie rzeczywistości: wspieranie badań ilościowych badaniami jakościowymi. W: M. Kostera (red.), *Nowe kierunki w zarządzaniu*, (s. 531–550). Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Sławecki, B. (2012). Znaczenie paradygmatów w badaniach jakościowych. W: D. Jemielniak (red.), *Badania jakościowe.* T. 1, *Podejścia i teorie*, (s. 57–87). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Socha, P. (2010a). Psychologia rozwoju duchowego – zarys zagadnienia. W: P. Socha (red.), *Duchowy rozwój człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność*, (s. 15–44). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Socha, P. (2010b). Nowa teoria duchowości i jej zastosowanie w badaniach. W: M. Libiszowska-Żółtkowska, S. Grotowska (red.), *Religijność i duchowość. Dawne i nowe formy*, (s. 262–274). Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.

Socha, P. M. (2003). Wybrane współczesne psychologiczne teorie duchowości. *Nomos*, 43/44, s. 19–39.

Socha, P. M. (2014). *Przemiana: w stronę teorii duchowości*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.

Staudinger, U. M., Smith J., Baltes P. B. (1992). Wisdom-related knowledge in a life review task: Age differences and the role of professional specialization. *Psychology and Aging*, 7(2), s. 271–281.

Stefaniak-Hrycko, A. (2013). O starych kobietach i starych mężczyznach w kontekście języka stereotypów starości. *Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 3, s. 52–65.

Sternberg, R. J. (1990). Understanding wisdom. W: R. J. Sternberg (red.), *Wisdom: Its Nature, Origin, and Development*, (s. 142–159). New York: Cambridge University Press.

Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, Intelligence and Creativity Synthesized*. Cambridge: Cambridge University Press.

Steuden, S. (2006). Rozważania o godności człowieka w okresie starzenia się. W: S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, (s. 17–27). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Steuden, S. (2012). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Steuden, S. (2016). Mądrość jako efekt integracji doświadczeń życiowych. W: M. D. Adamczak (red.), *Między starością a współczesnością*, (s. 24–38). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Stewart-Williams, S. (2014). *Darwin, Bóg i sens życia*. Stare Groszki: Wydawnictwo CiS.

Straś-Romanowska, M. (2000). Paradoksy rozwoju człowieka w drugiej połowie życia a psychoprofilaktyka starości. W: B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*. T. 2, (s. 44–55). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSP.

Strumińska-Kutra, M., Koładkiewicz, I. (2012). Studium przypadku. W: D. Jemielniak (red.), *Bdania jakościowe*. T. 2, *Metody i narzędzia*, (s. 1–40). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Styron, W. (2012). *Ciemność widoma. Esej o depresji*. Warszawa: Świat Książki – Weltbild Polska.

Szarota, Z. (2004). *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.

Szarota, Z. (2010). *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.

Szatur-Jaworska, B. (2000). *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*. Warszawa: ASPRA-JR.

Szatur-Jaworska, B. (2005). Dyskryminacja ludzi starszych ze względu na wiek w obszarze pomocy społecznej. W: B. Tokarz (red.), *Stop dyskryminacji ze względu na wiek*, (s. 74–82). Warszawa: Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce.

Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dzięgielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: ASPRA-JR.

Szczepański, J. (1978). *Sprawy ludzkie*. Warszawa: Czytelnik.

Szczygieł, M. (2010). *Zrób sobie raj*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Szestow, L. (1983). *Apoteoza nieoczywistości. Próba myślenia adogmatycznego*. Londyn: Wydawnictwo Kontra.

Szyszkowska, M. (2014). Przedmowa. Znaczenie ludzi sędziwych. W: A. A. Zych (red.), *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem*. Sosnowiec–Dąbrowa Górnicza: Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Pod Dębem" w Dąbrowie Górniczej.

T

Timoszyk-Tomczak, C., Bugajska, B. (2012). *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*. Szczecin: Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego.

Tornstam, L. (1989). Gero-transcendence: A meta-theoretical reformulation of the disengagement theory. *Aging*, 1(1), 55–63.

Tornstam, L. (1994). Gerotranscendence: A theoretical and empirical exploration. W: L. E. Thomas, S. A. Eisenhandler (red.), *Aging and the Religious Dimension*, (s. 203–225). Westport: Greenwood Publishing Group.

Tornstam, L. (1996). Gerotranscendence: A theory about maturing into old age. *Journal of Aging and Identity*, 1, s. 37–50.

Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer Publishing Company.

Tillich, P. (2016). *Męstwo bycia*. Kraków: Wydawnictwo Vis-à-vis/Etiuda.

Trafiałek, E. (2016). *Innowacyjna polityka senioralna XXI wieku. Między ageizmem, bezpieczeństwem socjalnym i active ageing*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

Trzebińska, K. (2004). Negatywne uczucia: koszty i pożytki. W: R. Jaworski, A. Rusak, W. Simon (red.), *Wobec cierpienia*, (s. 85–98). Płock: Płocki Instytut Wydawniczy.

Twardowska-Rajewska, J. (red.). (2005). *Przeciw samotności*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.

Tyrała, R. (2013). Pozareligijna duchowość (polskich) niewierzących. *Studia Humanistyczne AGH*, t. 12/3, s. 67–79.

U

Uniwersalny słownik języka polskiego (2003), S. Dubisz (red.). T. 4, R–V. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Urbaniak-Zając, D. (2011). Biograficzna perspektywa badawcza. W: E. Dubas, W. Świtalski (red.), *Uczenie się z (własnej) biografii*. Biografia i Badanie Biografii, t. 1, (s. 11–27). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Urbaniak-Zając, D., Piekarski, J. (2001). Badania jakościowe – uwagi wprowadzające. W: D. Urbaniak-Zając, J. Piekarski (red.), *Jakościowe orientacje w badaniach pedagogicznych. Studia i materiały*, (s. 13–31). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

V

Vonnegut, K. (1999). *Losy gorsze od śmierci*. Warszawa: Pruszyński i S-ka.

W

Wałejko, M. (2010). Horyzont osobowego spełnienia – między osamotnieniem a samotnością osób starszych. Perspektywa antropologiczno-etyczno-psychologiczna. W: B. Bugajska (red.), *Młodość i starość. Integracja pokoleń*, (s. 63–78). Szczecin: Zapol.

Wandrasz, M. (2005). Religijność a postawa wobec śmierci u osób przewlekle chorych. W: J. Makselon (red.), *Człowiek wobec śmierci. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, (s. 337–358). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej.

Warnock, M. (2005). *Egzystencjalizm*. Warszawa: Prószyński i S-ka.

Wawrzyniak, J. (2009). *Oblicza starości. Biografia jako źródło czynników adaptacyjnych*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.

Wensauer, M., Grossmann, K. E. (1998). Attachment theoretical considerations as to research on life satisfaction and individual future orientation in old age. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, vol. 31(5), s. 362–370.

Wilson, T. P. (1970). The normative and interpretive paradigms in sociology. W: J. D. Douglas (red.), *Understanding Everyday Life*, (s. 57–70). Chicago: Aldine Publishing Comp.

Witkowski, L. (2004). *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Witterstätter, K. (2003). *Soziologie für die Altenarbeit – Soziale Gerontologie*. Freiburg: Lambertus Verlag.

Wittkowski, J. (1990). *Psychologie des Todes*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Wizner, B., Skalska, A., Klich-Rączka, A., Piotrowicz, K., Grodzicki, T. (2012). Ocena stanu funkcjonalnego u osób w starszym wieku. W: M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski (red.), *Polsenior. Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, (s. 8–94). Poznań: Termedia.

Y

Yalom, I. D. (2008a). *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć grozę śmierci*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

Yalom, I. D. (2008b). *Psychoterapia egzystencjalna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

Yalom, I. D. (2014). *Kat miłości*. Opowieści Psychoterapeutyczne. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Yalom, I. D. (2015). *Istoty ulotne.* Opowieści Psychoterapeutyczne. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Z

Zakowicz, I. (2013). Starość (nie)medialna. *Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 2(1–2), s. 53–64.

Zych, A. A. (1999). *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. Katowice: Wydawnictwo Śląsk.

Zych, A. A. (2001). *Słownik gerontologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

Zych, A. A. (2012a). *Pomiędzy wiarą a zwątpieniem. Wprowadzenie do psychologii religii*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Zych, A. A. (red.). (2012b). *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*. Łask: Over Group.

Zych, A. A. (2013). *Przekraczając „smugę cienia". Szkice z gerontologii i tanatologii*. Katowice: Wydawnictwo Naukowe Śląsk.

Zych, A. A. (2014a). Starość darem losu, życiowym zadaniem i wyzwaniem dla przyszłości. W: A. A. Zych (red.), *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem*, (s. 347–357). Sosnowiec–Dąbrowa Górnicza: Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Pod Dębem" w Dąbrowie Górniczej.

Zych, A. A. (red.). (2014b). *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem*. Sosnowiec–Dąbrowa Górnicza: Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Pod Dębem" w Dąbrowie Górniczej.

Zych, A. A. (2018). *Leksykon gerontologii*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Zych, A. A., Bartel, R. (1990). *Sytuacja życiowa ludzi w podeszłym wieku w Polsce i w Republice Federalnej Niemiec*. Kielce: Wyższa Szkoła Pedagogiczna.

Netografia

CBOS (2016). Centrum Badania Opinii Publicznej, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K_092_16.PDF, (dostęp: 11.01.2018).

Furmanek, Ł. (2007). Rewolucyjne wizje teoretyków kontrkultury. *Kultura i Historia*, nr 12/2007, http://www.kulturaihistoria.umcs.lublin.pl/archives/478, (dostęp: 24.07.2017).

Rocznik Statystyczny GUS (2017). Główny Urząd Statystyczny, https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-statystyczny-rzeczypospolitej-polskiej-2015,2,10.html, (dostęp: 09.03.2016).

Rocznik Statystyczny GUS (2017). Główny Urząd Statystyczny, https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-statystyczny-rzeczypospolitej-polskiej-2017,2,17.html, (dostęp: 04.01.2018).

Stamouli, N. (2018). Greeks Lean Heavily on Grandparents' Pensions. *Wall Street Journal*, https://www.wsj.com/articles/greeks-lean-heavily-on-grandparents-pensions-1514889000, (dostęp: 12.02.2018).

Szukalski, P. (2013). Jak Polacy umierają? *Demografia i Gerontologia Społeczna – Biuletyn Informacyjny*, 2013, nr 1, http://dspace.uni.lodz.pl, (dostęp: 16.04.2017).

Podjęta przez Artura Fabisia problematyka egzystencjalnych niepokojów i zagrożeń w starości, o których pisałem wcześniej prawie dekadę temu, jest nie tylko ważna, ale niezmiernie aktualna z uwagi na występujące w XXI stuleciu poważne przemiany demograficzne, takie jak: wydłużająca się przeciętna długość życia, wzrastająca liczebność ludzi starzejących się i starych, jak również wyłaniający się nowy, istotny problem badawczy, jakim są lęki, obawy i zagrożenia w czasie starości, przełomy egzystencjalne, jakich doznaje człowiek współczesny, a nade wszystko kryzysy starości w „społeczeństwie ryzyka", ale i w społeczności kryzysu, jak również wspomniane troski egzystencjalne ludzi starych. Bardzo słusznie Autor „otwartym tekstem" pisze o ***człowieku starym*** i nie używa takich zastępników lub eufemizmów, jak: „człowiek późnodojrzały" czy „w jesieni życia", bądź osoba „na trzecim poziomie dojrzałości". Z wiekiem człowiek stary może odczuwać większy lęk związany z możliwością utraty partnera życiowego, zmniejszeniem kontroli tego, co chce robić, obniżeniem atrakcyjności fizycznej, samotnością i osamotnieniem, z nie zawsze pozytywnym retrospektywnym przeglądem życia, a także z niepełnosprawnościami i byciem obciążeniem dla innych. W okresie starzenia się pojawiają się nowe problemy egzystencjalne, dotyczące zawężania się przestrzeni życiowej i ograniczania przyszłości, jak również pogarszającego się zdrowia i wycofywania się z relacji społecznych. O tych, tak istotnych kwestiach życiowych, traktuje recenzowana rozprawa.

prof. dr hab. Adam A. Zych

Autor oddaje do rąk Czytelnika książkę o głębokich walorach humanistycznych, dotykającą w sposób bardzo subtelny, taktowny i łagodny ostatecznych trosk człowieka – śmierci i umierania, przeżywanego w związku z tym lęku, cierpienia, samotności i osamotnienia, mierzenia się z poczuciem sensu życia. [...] Tworzy niezwykle interesujący, wielowątkowy, bogaty, niejednoznaczny obraz starości oraz ludzi zmagających się ze swoimi troskami egzystencjalnymi w indywidualny, niepowtarzalny, dostępny im w danym momencie życia sposób. Obraz ten poprzez częste przywoływanie fragmentów narracji badanych, odwoływanie się przez Autora do przeżyć różnych postaci (m.in. pisarzy, filozofów) zawartych w ich dziełach ma szczególny charakter. Jest nie tylko naukową wypowiedzią Autora, obudowaną bogatą literaturą naukową (koncepcjami, teoriami, poglądami wielu uczonych, danymi z badań), ale także osobistą wypowiedzią osób uczestniczących w tym projekcie badawczym.

dr hab. Ewa Skibińska, prof. UW

Uniwersytet Pedagogiczny
im. Komisji Edukacji Narodowej
w Krakowie
Prace Monograficzne 862

ISSN 0239-6025
ISBN 978-83-8084-198-7