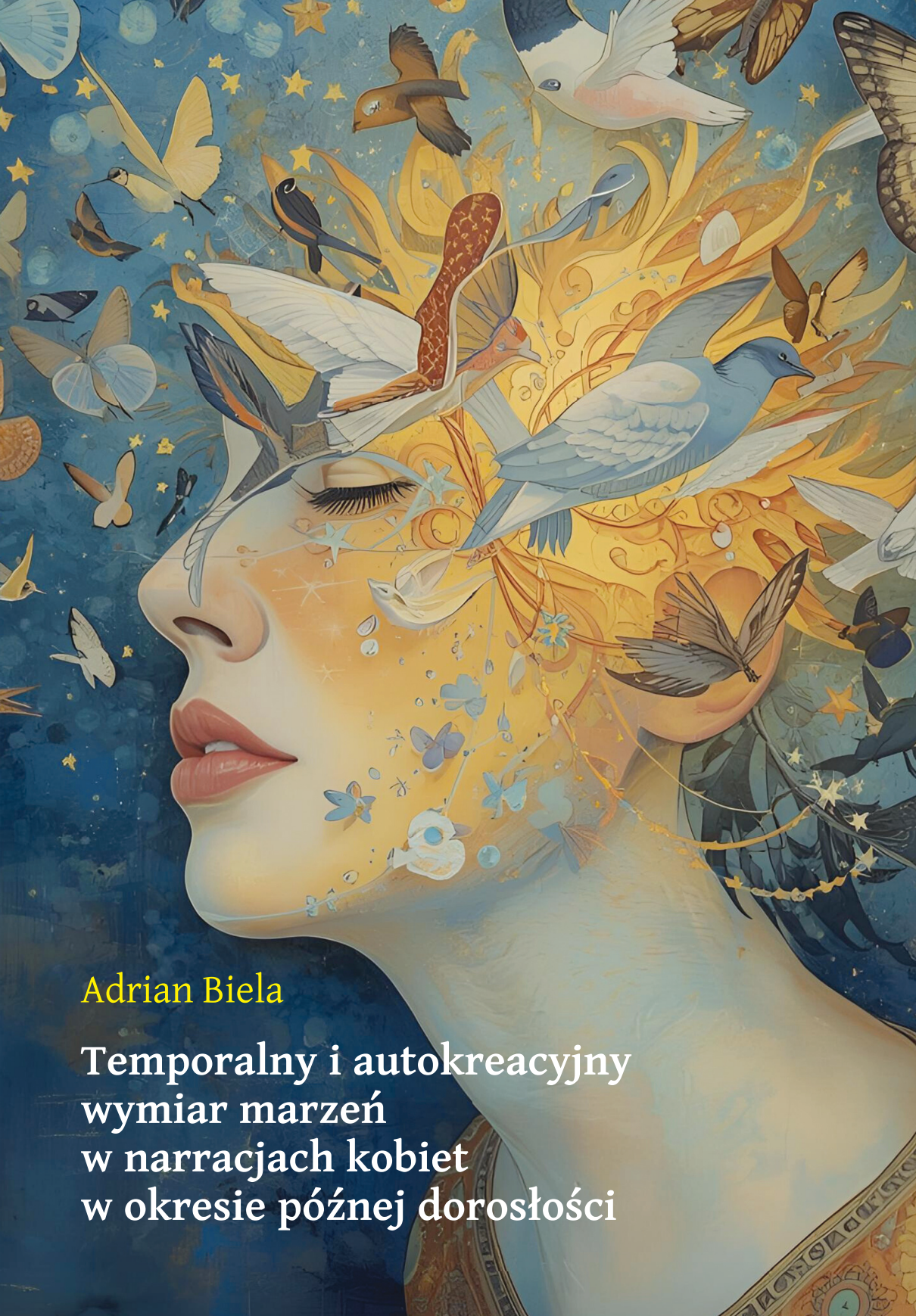




Adrian Biela

Temporalny i autokreacyjny
wymiar marzeń
w narracjach kobiet
w okresie późnej dorosłości

Temporalny i autokreacyjny
wymiar marzeń
w narracjach kobiet
w okresie późnej dorosłości

**Temporal and self-creative
dimensions of dreams
in the narratives of women
in late adulthood**

Adrian Biela

**Temporalny i autokreacyjny
wymiar marzeń
w narracjach kobiet
w okresie późnej dorosłości**

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie
Wydawnictwo «scriptum»
Kraków 2025

Copyright © 2025 by Adrian Biela

This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0 International



Recenzja:
dr hab. Andrzej Młynarski

Redakcja i korekta:
Aleksandra Kuwik

Skład, dtp:
Tomasz Sekunda

Projekt okładki:
Joanna Hebda-Biela

Publikacja dofinansowana z subwencji dla
Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie

Wydanie I

ISBN 978-83-68252-84-2 (druk)
ISBN 978-83-8370-088-5 (online)
<https://doi.org/10.15633/9788383700885>

Wydawnictwo «scriptum»
Tomasz Sekunda
tel. +48 604 532 898
scriptum@wydawnictwoscriptum.pl
www.wydawnictwoscriptum.pl

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II
w Krakowie
31-348 Kraków · ul. Bobrzyńskiego 10
wydawnictwo@upjp2.edu.pl
<https://monografie.upjp2.edu.pl>

Pamięci Zdzisława Hytrosia
dziadka, mentora, animatora, autorytetu rodziny,
osoby, która nauczyła mnie marzyć,
dążyć do realizacji tychże marzeń oraz wierzyć w siebie
i swoje możliwości.

Spis treści

Wstęp.....	11
Rozdział I	
Starzenie się i starość.....	15
1. Starość i jej wewnętrzna periodyzacja.....	15
2. Subiektywne poczucie jakości życia.....	18
Rozdział II	
Marzenie jako konstrukt myślowy i twórczy.....	23
1. Znaczenie marzeń.....	23
2. Funkcje marzeń.....	26
3. Psychoanalityczne koncepcje marzeń.....	33
3.1. Marzenia senne.....	33
3.2. Marzenia dzienne.....	36
4. Cykliczność procesu marzeniotwórczego.....	39
Rozdział III	
Podmiotowe determinanta marzeń.....	45
1. Osobowość a marzenia.....	45
2. Postawy, style oraz strategie życiowe seniorów.....	51
2.1. Podejście seniorów do starzenia się i starości.....	54
2.2. Postawy wobec starości wyrażane przez społeczeństwo.....	63
2.3. Stereotypy starości.....	67
3. Potrzeby jesieni życia.....	76

Rozdział IV

Marzenia w kontekście autorozwoju seniora	81
1. Senior jako podmiot przekraczający ograniczenia	81
2. Autokreacja w późnej dorosłości	87
3. Typy marzycieli.....	92

Rozdział V

Metodologiczne podstawy badań własnych	95
1. Przyjęty paradygmat badań	95
2. Perspektywa badawcza i wstępne założenia metodologiczne.....	98
3. Przedmiot i cel badań	102
4. Problemy badawcze.....	103
5. Metoda badawcza.....	104
6. Technika i narzędzie badawcze.....	106
7. Teren, organizacja i przebieg badań.....	108
8. Charakterystyka osób badanych	110

Rozdział VI

Siła marzeń w kreacji siebie osób badanych.....	113
1. Rozumienie marzeń	113
2. Marzenia w kontekście wyborów i planów życiowych	116
2.1. Dzieciństwo	116
2.2. Młodość	121
2.3. Wczesna dorosłość.....	124
2.4. Średnia dorosłość.....	128
2.5. Późna dorosłość	131
3. Kreacja marzeń w odniesieniu do samego siebie.....	138
3.1. Moje „ja”	138
3.2. Edukacja i praca.....	142
3.3. Fizyczność/zdrowie	147
3.4. Czas wolny – podróżowanie.....	149
4. Kreacja marzeń w odniesieniu do życia społecznego i kulturalnego	152

Rozdział VII

Bilans życia z perspektywy realizacji i braku spełniania marzeń	157
1. Czynniki warunkujące realizację marzeń	157
2. Bariery realizacji marzeń.....	163
3. Jakość życia – bilans z perspektywy realizacji i braku spełniania marzeń....	174
3.1. Ogólny bilans życia.....	174
3.2. Szczegółowy bilans życia.....	176

Rozdział VIII**Postawy badanych wobec temporalności marzeń..... 179****1. Typy postaw badanych względem swoim marzeń 179****2. Kluczowe marzenia w czasowej perspektywie 184****2.1. Przeszłość..... 184****2.2. Teraźniejszość i przyszłość 185****3. Zmiany projektów marzeniowych w biegu życia jednostki..... 187****4. Niezrealizowane marzenia przeszłe do spełnienia w przyszłości 191****Rekapitulacja, wnioski i rekomendacje 193****Bibliografia..... 211****Streszczenie i słowa kluczowe 237****Summary and keywords 239**



Wstęp

*Nie bój się, bądź odważny w realizowaniu siebie.
Postępuj tak, abyś umiał z godnością popatrzeć sobie w twarz.*
Zdzisław Hytós

Marzenia stanowią naturalny i nieodzowny element ludzkiego życia. Są przestrzenią, w której dochodzi do reminiscencji duchowych doświadczeń z jednoczesnym nakierowaniem na teraźniejszość i przyszłość. Ich temporalny charakter – związany z osadzeniem w czasie – sprawia, że proces marzenia obejmuje zarówno wspomnienia, jak i projekcje przyszłości. Utrzymywanie marzeń przy życiu, pielęgnowanie ich oraz dążenie do ich realizacji nadaje starości wymiar bardziej ludzki¹, osobisty, unikatowy i nieskazitelny. Każda jednostka, odwołując się do własnej historii, potrzeb, pragnień, możliwości i celów, tworzy obrazy wewnętrznych dążeń – swoisty projekt egzystencji. Podtrzymywanie cykliczności marzeń i ich powracającego rytmu można uznać za jedno z kluczowych zadań rozwojowych późnej dorosłości.

Niniejsza książka stanowi apel o zachowanie żywej i nieskrępowanej aktywności niezależnie od wieku – zwłaszcza w odniesieniu do osób starszych. Jest to szczególnie istotne w kontekście zadań, które stoją przed pedagogiką: przeciwdziałanie stereotypowym wyobrażeniom, uprzedzeniom, wykluczeniu i marginalizacji. Marzenia umożliwiają jednostce zachowanie ciągłości twórczej, która z kolei stanowi warunek uczestnictwa w procesach kreatywnych – w szczególności tych o charakterze autokreatywnym.

¹ Nawiązanie do tytułu książki A. Fabiś, J. Wawrzynek, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, wyd. 4, Oficyna Wydaw. „Impuls”, Kraków 2019.

Praca ta powstała po wpływie osobistych doświadczeń zdobytych w trakcie dorastania w rodzinie wielopokoleniowej (obejmującej cztery pokolenia), a także z kontaktów z osobami starszymi podczas pracy wolontaryjnej i animacyjnej w domach pomocy społecznej, klubach seniora, centrach aktywności seniorów oraz uniwersytetach trzeciego wieku. W tych środowiskach poznałem wielu ludzi otwartych na tworzenie siebie oraz swojej przestrzeni życiowej.

Przytoczone na początku słowa są zapisem nauk, które przekazał mi mój dziadek. Z tego względu mogę stanowczo stwierdzić, iż motywacją do podjęcia tej problematyki stały się moje własne doświadczenia i życiowa droga. Działania te wpływały najpierw z wewnętrznej, osobistej potrzeby, następnie z motywacji społecznej, aż w końcu przekształciły się w zainteresowania o charakterze naukowym.

Pierwszym impulsem były właśnie słowa dziadka: „Nie bój się, bądź odważny w realizowaniu siebie”, które powtarzał mi w chwilach zwątpienia, trudności czy kryzysu. Jako człowiek pogodny duchem i nigdy nienarzekający na swój los (mimo biedy i problemów zawodowych) był mentorem i animatorem życia codziennego całej rodziny. Potrafił minimalizować moje dziecięce lęki i niepewności. Zarażał innych swoją siłą i optymizmem, a troskę o innych stawiał ponad troskę o siebie. Działał aktywnie jako społecznik i obywatel. Pobudzał mnie do realizowania siebie. Zawsze pytał o to, czy ktoś czegoś nie potrzebuje. Uświadomiłem sobie, że jako chłopiec więcej czerpałem z jego mądrości, niż sam byłem w stanie mu dać.

Niniejsza publikacja jest również próbą odpowiedzi na drugą z jego maksym: „Postępuj tak, abyś umiał z godnością popatrzeć sobie w twarz” – by mieć przekonanie, że swoje życie prowadzi się w sposób uczciwy i sensowny. Pamięć o dziadku wywarła znaczący wpływ na moje wybory, w tym te związane z edukacją. Jego odejście uświadomiło mi, że obcowanie z duchowością osoby doświadczonej życiowo nie jest wyłącznie obowiązkiem wynikającym z przynależności do rodziny czy wspólnoty, ale darem – często niedostrzegany i niedoceniany.

Kolejnym powodem powstania tej pracy była chęć odmitologizowania negatywnego obrazu starości. Odnosząc się do marzeń – ich płynnej i niepohamowanej natury – chciałem ukazać potrzebę zatrzymania się w pędzącej rzeczywistości i zwrócenia uwagi na wnętrze osoby starszej, która przeżywa zarówno chwile radości, jak i smutku, i która nosi w sobie wiele osobistych historii.

Trzeci motyw miał charakter czysto naukowy. W trakcie kwerendy literatury odnoszącej się do procesów starzenia się i starości zauważyłem brak pogłębionych analiz odnoszących się do marzeń osób starszych, w szczególności kobiet.

Nieliczne dostępne publikacje miały raczej charakter publicystyczny niż naukowy, a refleksje skupiały się głównie na młodszych grupach wiekowych, zwłaszcza dzieciach. Powstała więc luka badawcza, która – w połączeniu z osobistymi doświadczeniami – skłoniła mnie do podjęcia próby analizy marzeń w ich wymiarze temporalnym i autokreacyjnym, osadzonej w narracjach kobiet w okresie późnej dorosłości.

Jeśli „edukacja ma istotny wpływ na poprawę jakości życia człowieka”², to – licząc na pedagogiczny charakter tejże publikacji – wyrażam nadzieję, że stanie się ona zachętą do głębszego zainteresowania się duchowością oraz uważniejszego wsłuchiwanie się w opowieści osób starszych i bardziej doświadczonych, w szczególności kobiet. Ich biografie nie są jedynie narracjami „starości”, lecz mogą stanowić istotny impuls do autorefleksji i działań autorozwojowych.

Praca składa się z ośmiu rozdziałów. Pierwsze cztery mają charakter teoretyczny i są efektem kwerendy literatury naukowej oraz analizy istniejących koncepcji.

W rozdziale pierwszym omówiono starość jako pojęcie, zjawisko i proces, z uwzględnieniem jej wewnętrznej periodyzacji. Przedstawiono również wybrane wyznaczniki subiektywnego poczucia jakości życia oraz zagadnienie bilansu egzystencjalnego.

Rozdział drugi poświęcono marzeniom – ich znaczeniom, funkcjom oraz wybranym teoriom ich powstawania, z uwzględnieniem cyklicznego charakteru tego procesu.

W rozdziale trzecim zaprezentowano wybrane koncepcje psychologiczne i socjologiczne odnoszące się do osobowości, postaw, stylów życia i strategii radzenia sobie. Omówiono także stereotypy dotyczące starości oraz potrzeby osób w wieku późnej dorosłości.

Czwarty rozdział koncentruje się na autokreacyjnej roli marzeń. Po wprowadzeniu definicji pojęcia „autokreacji” przedstawiono możliwe zasoby i potencjały tkwiące w osobach starszych nastawionych proaktywnie i prorozwojowo. Zaproponowano również typologię marzycieli w wieku senioralnym w oparciu o wybraną teorię.

Rozdział piąty stanowi doprecyzowanie podstaw metodologicznych badań własnych – od określenia paradygmatu badawczego, poprzez ukazanie perspektywy badawczej, założeń metodologicznych, przedmiotu i celów badań, proble-

² Z. Szymanek, *Podmiotowe i społeczne uwarunkowania edukacji seniorów*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI wieku. Ku aktywności*, D. Kałuża, P. Szukalski (red.), Wydaw. Uniwersytet Łódzkiego, Łódź 2010, s. 166.

mów badawczych, metody, techniki i narzędzi badawczych, aż po opis terenu, organizacji i przebiegu badań oraz charakterystykę osób badanych – kobiet.

Rozdziały od szóstego do ósmego stanowią próbę odpowiedzi na postawione wcześniej pytania badawcze, pozostając w korelacji z celami badań. Rozdział szósty przedstawia sposoby rozumienia marzeń przez badane seniorki – ich znaczenie w kontekście życiowych wyborów i planów, od okresu dzieciństwa aż po późną dorosłość. Ukazana została kreacja marzeń odnoszących się do różnych obszarów życia: jednostkowego, rodzinnego, edukacyjnego, zawodowego, zdrowotnego oraz związanego z czasem wolnym. Wywód zakończono opisem marzeń, konfrontując je z życiem społecznym i kulturalnym. Analizę kończy refleksja nad znaczeniem i oddziaływaniem marzeń w procesie autokreacji.

W rozdziale siódmym znajduje się refleksja uczestniczek badania dotycząca własnego życia – jego subiektywnej ocenie w kontekście realizacji lub braku realizacji marzeń. Zostały wyodrębnione zarówno czynniki sprzyjające spełnianiu marzeń, jak i te o charakterze hamującym lub degradującym. W końcowej części rozdziału dokonano opisu ogólnego i szczegółowego bilansu życia – w odniesieniu do każdej z badanych kobiet.

Ostatni, ósmy rozdział zawiera analizę typów postaw seniorek wobec marzeń, ze szczególnym uwzględnieniem marzeń wskazanych przez nie jako kluczowych w perspektywie temporalnej. Na podstawie narracji ukazano zmienność projektów marzeniowych na różnych etapach życia oraz wskazano te marzenia z przeszłości, których realizacja – mimo wcześniejszych barier – wciąż może dokonać się w bliskiej przyszłości, także tej przypadającej na okres późnej dorosłości.

* * *

Na zakończenie chciałbym podziękować tym, bez których niniejsza publikacja nie mogłaby powstać. Przede wszystkim dziękuję wspaniałym rozmówczyńiom – Paniom Janeczce, Józefie, Ewie, Krysi i Alicji – które wprowadziły mnie w swój mikroświat osobistych przeżyć i doświadczeń, obdarzając mnie ciepłem, zrozumieniem i serdecznością. Poświęciły mi swój czas, umożliwiając odkrycie ich marzycielskiego ducha. Ich historie poruszyły mnie głęboko, przypominając o najważniejszej wartości – drugim człowieku. Swoje podziękowania kieruję także do wszystkich osób, które mobilizowały mnie i wspierały w trakcie pracy nad tą książką – zarówno poprzez wsparcie emocjonalne i psychiczne, jak i merytoryczne.

Rozdział I

Starzenie się i starość

Starzenie się i starość to tematy wielu rozpraw, publikacji książkowych, artykułów, konferencji i spotkań naukowych. Mimo wzrastającego zainteresowania naukowego tym okresem życia, wiele jego obszarów wciąż pozostaje nieodkrytych lub mniej znanych. Chcąc zbadać marzenia seniorów, należy dokonać konceptualizacji pojęcia „starość” – rozumianego jako ostatnia faza życia człowieka.

1. Starość i jej wewnętrzna periodyzacja

Starość, jako jeden z etapów życia człowieka, można – za Emilią Garncarek – nazwać społecznym przeznaczeniem człowieka. To społeczeństwo tworzy definicje starości, określa jej ramy, nadaje różne znaczenia, tworzy jej granice oraz sposoby postrzegania³. Jak zauważa Honorata Jakubowska, definicje starości formułowane przez określone społeczeństwa i kultury zmieniają się w czasie i nie zawsze opierają się na obiektywnych biologicznych kryteriach⁴. W dzisiejszej zglobalizowanej, dynamicznej i zorientowanej na efektywność rzeczywistości zdaje się dominować zasada: „Wszyscy chcą żyć długo, ale nikt nie chce być stary”⁵. Coraz dłuższa perspektywa „jutra” odsuwa świadomość własnej starości

³ E. Garncarek, *Filmowy portret starszej kobiety*, [w:] *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, E. Zierkiewicz, A. Łysak (red.), Wydaw. MarMar, Wrocław 2005, s. 196.

⁴ H. Jakubowska, *Społeczne wytwarzanie starości: definicje, granice, konteksty*, [w:] *Patrząc na starość*, H. Jakubowska, A. Raciniewska, Ł. Rogowski (red.), Wydaw. Naukowe UAM, Poznań 2009, s. 15.

⁵ K. Ujek, *Starość niejedno ma imię. Socjologiczna refleksja nad gerontologią społeczną – w kierunku nowej jakości integracji społecznej i lepszego społeczeństwa (na przykładzie Zielonogór-*

z obawy przed ograniczeniami, które najczęściej mają swoje źródło w uproszczonych i stygmatyzujących wyobrażeniach na temat tego etapu życia.

Starość powinna jawić się każdemu jako naturalny etap życia⁶, który nie jest problemem, lecz zadaniem rozwojowym⁷ – zarówno dla jednostki, jak i społeczeństwa. Trzeba ją analizować w „powiązaniu ze starzeniem się jako procesem, dostrzegając zarazem biologiczne aspekty starzenia się osobniczego oraz ich demograficzne, ekonomiczne i społeczne konsekwencje, znajdujące wyraz w zjawisku starzenia się ludności”⁸. Starość jest zatem nie tylko ostatnim okresem życia, przybierającym różną formę w zależności od treści, którymi zostanie wypełniony w rozmaitych kontekstach⁹, lecz także procesem zachodzących zmian. Obejmują one strefy: biologiczną (w tym cielesność), psychiczną, duchową, oraz warunki socjalno-bytowe. W literaturze mówi się o tzw. progach starości, wyróżniając m.in.: wiek kalendarzowy, biologiczny, psychologiczny, ekonomiczny, socjalny i społeczny, o których pisali chociażby Barbara Szatur-Jaworska¹⁰, Józef Kocemba¹¹ czy Anna Leszczyńska-Rejchert¹².

Chcąc odszukać właściwą i uniwersalną definicję starości, należałoby uwzględnić doświadczenia i opinie każdego człowieka w biegu jego życia. W *Słowniku gerontologii społecznej* Adama A. Zycha czytamy: „Starość to nieunikniony efekt starzenia się, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne zaczynają oddziaływać względem siebie synergetycznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej bez możliwości przeciwdziałania temu, czyli jest to końcowy okres procesu starzenia się”¹³. W tej definicji zawarte jest kluczowe rozróżnienie: starość jako pojęcie statyczne i starzenie się jako zjawisko dynamiczne. W kontekście rozważań nad marzeniami osób starszych istotniejsze wydaje się mówienie o procesie stawania się starym niż o samej starości. Równie ważne pozostaje postrzeganie starości jako przekształconej formy

skich Studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku), [w:] *Socjologia jako społeczna terapia*, A. Wachowiak (red.), Oficyna Wydaw. UZ, Zielona Góra 2008, s. 31.

⁶ J. Krzyżowski, *Psychogeriatrya*, Wydaw. Medyk, Warszawa 2004, s. 9.

⁷ K. Wiśniewska-Roszkowska, *Starość jako zadanie*, Instytut Wydaw. PAX, Warszawa 1989, s. 7.

⁸ S. Klonowicz, *Oblicza starości*, Wydaw. Wiedza Powszechna, Warszawa 1979, s. 9.

⁹ E. Jundziłł, R. Pawłowska, *Pedagog wobec osoby chorego*, Wydaw. Harmonia, Gdańsk 2010, s. 137.

¹⁰ B. Szatur-Jaworska, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Oficyna Wydaw. ASPRA-JR, Warszawa 2000, s. 34.

¹¹ J. Kocemba, *Biologiczne wyznaczniki starości*, [w:] *Zrozumieć starość*, A. Panek, Z. Szarota (red.), Oficyna Wydaw. Text, Kraków 2000, s. 107–121.

¹² A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Wydaw. UWM, Olsztyn 2010, s. 41.

¹³ A. A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej*, Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 202.

autokreacji – poprzez podtrzymywane pasje, żywotność wynikającą z pełnienia zmienionych ról społecznych oraz kategoryczne zerwanie z formą degeneracyjnego ujęcia procesu starzenia się¹⁴.

Pośród wielu dostępnych w literaturze przedmiotu propozycji periodyzacji starości na szczególną uwagę zasługują:

1. synteza ujęć historycznych podziałów starości (zob. tabela 1);
2. koncepcja Kazimierza Dzienia;
3. klasyfikacja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Tabela 1. Periodyzacja życia ludzkiego – ujęcie historyczne

Ujęcia historyczne	
<i>Starożytne Chiny</i>	<i>Grecja – pitagorejczycy</i>
• do 20: młodość; • do 30: wiek zawierania małżeństwa; • do 40: wiek poznawania własnych błędów; • do 50: wiek pełnienia urzędów społecznych; • do 60: końcowy okres życia twórczego; • do 70: wiek upragniony; • od 70: starość.	• do 20: wiosna, dzieciństwo, czas stawania się człowiekiem; • do 40: lato, młodość; • do 60: jesień, dojrzałość; • do 80: zima, starość, cofanie się.
<i>Izydor z Sewilli (VII w. n.e.)</i>	<i>Lata 80. XX w.</i>
• do 7: dzieciństwo; • 7–14: <i>pueritia</i>; • 14–28: wiek młodzieńczy; • 28–50: młodość; • 50–70: dojrzałość; • ponad 70: starość, w tym <i>senes</i> (zniedołężnienie).	• 20–30: wiek brązowy; • 30–40: wiek złoty; • 40–50: wiek srebrny; • 50–60: wiek żelazny; • 60–70: wiek cynowy; • 70–80: wiek drewniany.

Źródło: Z. Szarota, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia na przykładzie Krakowa*, Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2010, s. 30.

Kazimierz Dzienio wyodrębnił cztery podgrupy¹⁵:

1. wiek początkowej starości (60–69 lat);
2. wiek przejściowy – pomiędzy fazą początkową a fazą ograniczonej sprawności fizycznej i umysłowej (70–74 lata);
3. wiek zaawansowanej starości (75–84 lata);
4. wiek niedołężnej starości (85 lat i więcej).

¹⁴ J. Pastuszka, *Starość człowieka. Rozważania psychologiczne*, „Studia Sandomierskie” 1981, nr 2, s. 372.

¹⁵ S. Klonowicz, op. cit., s. 18.

Najczęściej cytowaną periodyzacją starości pozostaje jednak podział zaproponowany przez WHO¹⁶, który obejmuje:

1. wiek przedstarczy (45–59 lat);
2. wiek starzenia się, czyli wczesna starość (60–74 lata);
3. wiek starczy, czyli późna starość (75–89 lat);
4. długowieczność (90 lat i więcej).

W niniejszej publikacji przyjęto klasyfikację opartą na kryterium wieku kalendarzowego zgodnie z propozycją WHO jako podstawę doboru osób starszych do badań.

Należy jednak zauważyć, że wobec zmian demograficznych, w szczególności postępującego wydłużania się przeciętnej długości życia, trudno uznać osobę 45-letnią za znajdującą się w fazie przedstarczej. Bardziej zasadne wydaje się przesunięcie granicy starości na okres po 75. roku życia jako moment zasadniczego jej rozpoczęcia.

2. Subiektywne poczucie jakości życia

Odnosząc się do jakości życia, warto pochylić się nad znaczeniem samego pojęcia „jakość”. Definicja zaproponowana przez portal Centrum Jakości może stanowić punkt wyjścia do dalszych rozważań. Jak podano na wspomnianej stronie: „Jakość to stopień, w jakim zbiór inherentnych właściwości spełnia wymagania”¹⁷. W kontekście niniejszej pracy wymaganiem tym jest subiektywne poczucie zadowolenia z aktualnego położenia życiowego oraz ocena przeżytych lat w odniesieniu do bieżącej sytuacji jednostki i przewidywanych możliwości rozwojowych w najbliższej przyszłości. To zbiór indywidualnych przeświadczeń, stanowiących pozytywny lub negatywny bilans życia. Osoby starsze odnoszą się nie tylko do własnej przeszłości (choć to ona najczęściej stanowi punkt odniesienia przy ocenie jakości życia), ale powinny także dokonywać subiektywnej oceny swojego położenia w teraźniejszości oraz – mimo znacznie skróconej perspektywy czasowej – w przyszłości.

W literaturze przedmiotu znaleźć można wiele ujęć opisujących jakość życia. Na potrzeby niniejszej pracy wybrano pięć szczególnie reprezentatywnych, które zostały wyróżnione na poniższym schemacie.

¹⁶ E. Jundziłł, R. Pawłowska, op. cit., s. 139–140.

¹⁷ Centrum Jakości, *Definicja jakości*, <https://centrum.jakosci.pl/podstawy-jakosci,definicja-jakosci.html> [dostęp: 20.02.2023].

Schemat 1. Wybrane koncepcje jakości życia



Źródło: Opracowanie własne.

Koncepcja Pilar Escuder-Mollon zakłada holistyczne ujęcie pojęcia jakości życia. Uwzględnia ono nie tylko stan zdrowia, potrzeby czy ludzkie działania, lecz także spektrum wielu subiektywnych i obiektywnych wymiarów funkcjonowania życia człowieka. Szczególny nacisk należy położyć na sferę osobistego poczucia jakości życia, ponieważ to właśnie wewnętrzne przekonanie jednostki stanowi główny wyznacznik jej dobrostanu. Współcześnie, w celu uproszczenia tego pojęcia, bywa ono utożsamiane z odczuciem szczęścia, dobrego samopoczucia czy realizacji potrzeb. W koncepcji tej wskazano również na podmiotowe i przedmiotowe wymiary jakości życia, a jej ocena powinna uwzględniać zarówno warunki, w jakich funkcjonuje dana osoba, jak i sposób ich definiowania przez samą jednostkę¹⁸.

W ujęciu WHO jakość życia określana jest przez wskaźniki, jak: zdrowie fizyczne i psychiczne, poziom niezależności, relacje osobiste i społeczne, środowisko człowieka oraz osobiste przekonania, w tym również ludzka duchowość¹⁹. Ocena jakości życia jednostki odbywa się poprzez określenie jej pozycji życiowej w wymiarze jednostkowym i społecznym, z uwzględnieniem kontekstu aksjologicznego i kulturowego odniesionych do stawianych sobie celów, oczekiwań, planów i standardów.

Kolejna koncepcja została opracowana przez Roberta L. Schalocka i Miguela A. Verdugo Alonso. Wymieniają oni trzy czynniki jakości życia: poczucie niezależności, partycypację społeczną i dobrostan. W ramach czynnika pierwsze wyróżnia się domeny takie jak rozwój osobisty oraz możliwość decydowania o sobie. Czynniki drugi obejmuje relacje międzyludzkie, przestrzeganie praw i po-

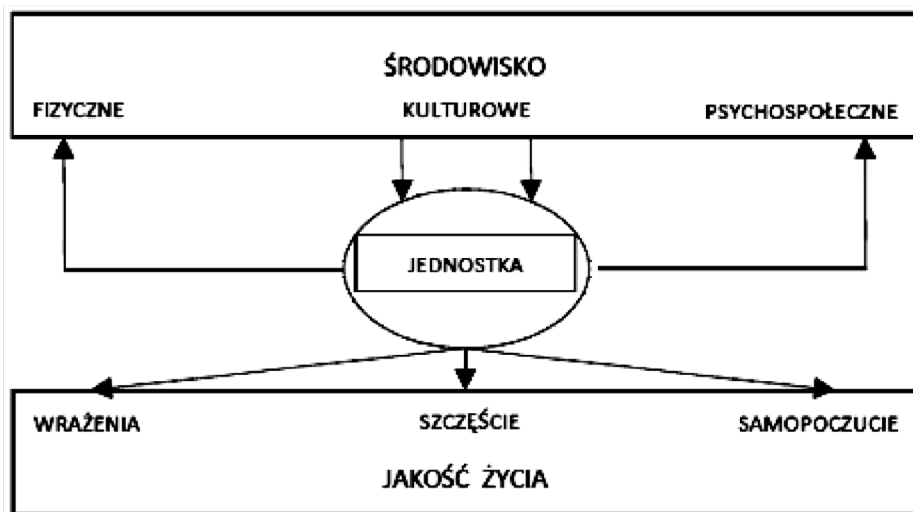
¹⁸ P. Escuder-Mollon, *Jakość życia*, [w:] *Edukacja a jakość życia seniorów*, P. Escuder-Mollon, A. Gil (red.), Wydaw. Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2014, s. 14–23.

¹⁹ Ibidem, s. 16, 17.

ziom integracji społecznej. Z kolei dobrostan – jako trzeci czynnik – uwzględnia kondycję fizyczną, psychiczną oraz poziom dobrobytu materialnego²⁰. Zatem jest to koncepcja łącząca obiektywne i subiektywne wymiary jakości życia.

Koncepcja zaproponowana przez Nordenfelta (zob. schemat 2), przywoływana przez Remigiusza Kijaka, skupia się na przeżyciach jednostki i utożsamia jakość życia z poczuciem dobrostanu. Ten z kolei wynika z doświadczeń psychicznych – w tym szczęścia, samopoczucia, nastrojów oraz wrażeń. Na te doświadczenia wpływają trzy podstawowe czynniki: środowisko życia (fizyczne, psychospołeczne i kulturowe), ogólna kondycja jednostki oraz jej aktywność. W swojej publikacji R. Kijak wskazuje ponadto cztery kluczowe komponenty jakości życia: środowisko obiektywne, subiektywną jakość życia, dobrostan psychofizyczny i kompetencje behawioralne. W okresie starzenia się i starości istotna staje się zdolność adaptacji do zmieniających się warunków i procesów, a także relacja między możliwościami jednostki a otoczeniem²¹.

Schemat 2. Koncepcja jakości życia Nordenfelta



Źródło: R.J. Kijak, *Społeczne doświadczenie starości – postawy wobec ludzi starszych i ich jakość życia*, [w:] *Starość. Między diagnozą a działaniem*, R.J. Kijak, Z. Szarota, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 100.

²⁰ R.L. Schalock, M.A. Verdugo Alonso, *Handbook on Quality of Life for Human Service Practitioners*, American Association on Mental Retardation, Washington 2002.

²¹ R.J. Kijak, *Społeczne doświadczenie starości – postawy wobec ludzi starszych i ich jakość życia*, [w:] *Starość. Między diagnozą a działaniem*, R.J. Kijak, Z. Szarota, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 99–101.

Ostatnia przywołana koncepcja, autorstwa Beaty Tobiasz-Adamczyk, akcentuje konieczność przesunięcia punktu ciężkości z ujęcia obiektywnego na subiektywne²². Priorytet subiektywizacji tego pojęcia wynika z faktu, że osoby starsze oceniają jakość swojego życia przede wszystkim przez pryzmat osobistych sukcesów i porażek, własnego samopoczucia czy sytuacji materialnej, a nie na podstawie zewnętrznych kryteriów. Zgodnie z tym ujęciem, pytając osobę starszą o jakość życia, należy uwzględnić jej możliwości zdrowotne – społeczne, psychiczne i fizyczne – w zakresie pełnienia ról życiowych; oceny własnej sytuacji i oczekiwań wobec przyszłości; oceny warunków bytowych oraz postawy wobec otoczenia. Wśród kluczowych wyznaczników jakości życia seniorów wymienia się: sprawność funkcjonalną (obejmującą aktywność, samodzielność w opiece nad sobą i wykonywaniu codziennych czynności), stan psychiczny oraz poziom satysfakcji z życia społecznego. Percepcja jakości życia kształtuje się pod wpływem zmian w takich obszarach jak: fizyczność, psychika, relacje społeczne, sytuacja ekonomiczna, poziom aktywności, struktura życia codziennego. W analizie tego pojęcia konieczne jest uwzględnienie nie tylko perspektywy indywidualnej, lecz także rodzinnej, towarzyskiej, instytucjonalnej (system opieki zdrowotnej) oraz społeczno-ekonomicznej (system zabezpieczeń społecznych).

Model zaproponowany przez B. Tobiasz-Adamczyk ukazuje jakość życia w ujęciu holistycznym – jako wypadkową samooceny, funkcjonowania jednostki, procesów starzenia się i ewentualnych trudności zdrowotnych, a także kontekstu sytuacyjnego, indywidualnych strategii radzenia sobie z przeciwnościami i trudnościami, statusu społecznego, zachowań, postaw, cech demograficznych i otrzymywanego wsparcia społecznego (w tym relacji międzyludzkich).

W kontekście rozważań o marzeniach – abstrahując od obiektywnego ujęcia – należy pozostać przy subiektywnym rozumieniu jakości życia. Halina Zielińska-Więczkowska i Kornelia Kędziora-Kornatowska utożsamiają je z poczuciem satysfakcji, na które wpływają takie czynniki jak: skala aktywności życiowej, poziom wykształcenia, styl życia, poczucie koherencji, poziom optymizmu oraz sytuacja rodzinna²³.

Natomiast dla Joanny Śmietanki wyznacznikami jakości życia jednostki są: zdrowie fizyczne i psychiczne (na kondycję wewnętrzną człowieka również wpływa – o czym autorka nie wspomina, ale wydaje się zasadne, aby uwzględ-

²² B. Tobiasz-Adamczyk, *Jakość życia w starości – definicja, pojęcia*, [w:] *Zrozumieć starość*, A. Panek, Z. Szarota (red.), Oficyna Wydaw. TEXT, Kraków 2000, s. 69–78.

²³ H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, *Determinanty satysfakcji życiowej w późnej dorosłości – w świetle rodzinnych doniesień badawczych*, „Psychogeriatra Polska” 2010, nr 7(1), s. 11–16.

nić – duchowość), poczucie zintegrowania z otoczeniem (w tym jakość komunikacji i więzi międzyludzkich), współuczestnictwo w życiu lokalnej społeczności, umiejętność analizowania rzeczywistości, samoocena (związana z optymizmem, energią i motywacją do działania) oraz możliwość samorealizacji²⁴.

²⁴ J. Śmietanka, *Zwiększanie kompetencji informatycznych osób starszych a jakość życia seniorów*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2015, nr 4(91), s. 140.

Rozdział II

Marzenie jako konstrukt myślowy i twórczy

Człowiek w ciągu swojego życia formułuje rozmaite dążenia, plany i marzenia – zarówno te dotyczące osobistego bytu, jak i te odnoszące się do osób bliskich. Istotne jest zachowanie równych szans w zakresie możliwości marzenia, a więc takie podejście, które nie będzie w żaden sposób redukować potencjału wyobraźniowego osób starszych ani ich wrażliwości odnoszącej się do przedmiotu marzeń²⁵.

Marzenie nie jest jedynie wytworem wyobraźni – stanowi także twórczą sposobność do urzeczywistnienia się w codzienności. Każdy człowiek powinien móc kreować wyobrażenia o sobie i swoim świecie, ponieważ odkrywanie własnych marzeń pozwala odkrywać także prawdę o tym, że „rozciga się przed nami ocen najcudowniejszych postaci”²⁶, zdarzeń, planów.

Rozdział ten rozpoczyna się od sprecyzowania pojęcia marzenia z różnych perspektyw, następnie przybliża zarówno jego istotę – cechy, funkcje i typologie, jak i koncepcje marzeń sennych i marzeń dziennych. Całość zamyka opis cyklu procesu marzeniowego. Wszystkie te zagadnienia odniesiono do doświadczeń osób dorosłych i starszych.

1. Znaczenie marzeń

Większość rozważań naukowych odnoszących się do sfery wewnętrznej człowieka pomija marzenia jako istotne epifenomeny życia psychicznego. Trudno jest wskazać jednoznaczne desygnaty tego pojęcia. Częściej pojawiają się od-

²⁵ S. Jedynak, *Marzenia i polityka*, Wydaw. UMCS, Lublin 2014, s. 22.

²⁶ C.G. Jung, *Marzenia senne dzieci*, Wydaw. KR, Warszawa 2003, s. 243.

niesienia do aspiracji, planów i celów życiowych czy też osobistych pragnień. Pojawia się więc pytanie: czym zatem są marzenia?

Encyklopedia Popularna PWN definiuje marzenie jako luźno powiązany tok myśli, fantazji i wyobrażeń, stanowiący odbicie własnych pragnień, zwykle silnie nacechowanych emocjonalnie²⁷. W tym ujęciu zrównuje się znaczenie marzeń z wyobrażeniami i myślami. Owszem, są to blisko osadzone kategorie pojęć, jednakże w przypadku marzeń szczególną rolę odgrywa perspektywa intencjonalności oraz czasowości. Marzenia odnoszą się przede wszystkim do stanów potencjalnie przyszłych, których jednostka jeszcze nie doświadcza. Nie za każdym razem ten konstrukt myślowy ma charakter luźnych projekcji. Niektórzy ludzie formułują swoje pragnienia w ściśle ustrukturyzowany, zaplanowany i intencjonalny sposób, odnosząc je do konkretnych działań i realnych obiektów codzienności.

W *Słowniku Języka Polskiego PWN*²⁸ wskazuje się cztery podstawowe sposoby rozumienia pojęcia marzenia. Po pierwsze, definiuje się je jako ciąg obrazów i myśli odzwierciedlających pragnienia (w gruncie rzeczy często nierealne) powstające w wyobraźni. Po drugie, marzenie utożsamiane jest z samym przedmiotem pragnień i dążeń. Trzecie ujęcie odwołuje się do koncepcji marzeń sennych, bliskiej perspektywie Zygmunta Freuda – marzenia jako ciąg wyobrażeń i myśli powstających w czasie snu. Wreszcie, czwarte rozumienie akcentuje pewną cechę samego przedmiotu marzeń, określając go jako doskonały, perfekcyjny, idealny.

Problematykę marzeń podjął również Duccio Demetrio. Jego zdaniem, po pierwsze, są one projekcją jednostki w przyszłość – wizją, która czeka na realizację poprzez pokonywanie trudności dnia codziennego. Ich urzeczywistnienie zależy w dużej mierze od zdolności mobilizacji, czyli woli realizacyjnej oraz szczęścia jednostki. Podmiot, chcący zrealizować swoją projekcję, powinien uruchomić wszystkie siły służące ich spełnieniu. Po drugie, marzenie można rozumieć jako zbiór następujących cech:

- obecność co najmniej jednego obrazu projekcyjnego;
- projekcja ma charakter poetycki, sentymentalny, pragnieniowy;
- wyrazistość konturów marzenia;
- skala jego oczywistości;
- stopień zadowolenia z jego konstruktu;
- nieświadoma radykalność – ścisłość;
- przyszłościowość²⁹.

²⁷ *Marzenie*, Encyklopedia Popularna PWN, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1997, s. 491.

²⁸ *Marzenie*, Słownik Języka Polskiego PWN, <http://sjp.pwn.pl/sjp/marzenie;2481549.html> [dostęp: 14.03.2022].

²⁹ D. Demetrio, *Edukacja dorosłych*, [w:] *Pedagogika. Tom 3. Subdyscypliny wiedzy pedagogicznej*, B. Śliwerski (red.), GWP, Gdańsk 2006, s. 141–142.

Dla Demetria marzenie ma charakter totalny, ponieważ obraz wyłaniający się w czasie jego projekcji – ten finalny – posiada wysoki poziom jednoznaczności i konkretności. Jednocześnie jest to obraz wizjonerski i rozpowszechniający się. Choć cel marzenia może jawić się jako stosunkowo wyraźny, nie ma jednej, ściśle określonej formy realizacji. Marzenie odwołuje się do wielu systemów potencjalności człowieka, wznosząc się na wyższe poziomy jego pragnień. Inaczej mówiąc, marzenie zazwyczaj nie ogranicza się do jednej przestrzeni ani nie ujawnia prostej drogi realizacji. Pozostawia jednostce swobodę w dochodzeniu do jego spełnienia własną, indywidualną drogą. Możemy marzyć o tym samym, ale sposób urzeczywistnienia konkretnego marzenia nie zamyka się w jednolitym schemacie. Marzenia w ujęciu Demetria mają ponadto charakter cykliczny, co zostanie szerzej omówione w dalszej części rozdziału.

Piotr K. Oleś, odwołując się do Daniela Levinsona, umiejscawia marzenia wśród afektywnie nasyconych koncepcji poznawczych, które dotyczą naszych celów życiowych. Marzenie jest lepiej ukonstytuowane niż zwykła ludzka fantazja, jednakże znacznie odbiega od zaplanowanych oczekiwań³⁰. Nie jest więc tworem luźnych myśli, ale i nie przypomina gruntownie przygotowanego planu. Znajduje się gdzieś pomiędzy tymi dwiema skrajnościami.

Kazimierz Obuchowski skupia się na naturze marzeń, podkreślając, że stanowią one nieodłączny element życia człowieka. W jego koncepcji wątpliwości i projekcje przyszłości nieustannie się przeplatają, a marzenia są naturalnym wynikiem psychologicznej wolności jednostki w decydowaniu i – w pierwszej kolejności – planowaniu własnego życia. Waluacja siebie może odbywać się poprzez różne formy wyobrażeniowe. W marzeniach człowiek ocenia swój aktualny stan, konfrontując go z pragnieniami dotąd niespełnionymi. Marzenia stają się więc konkretyzacją ogólnych dążeń i potrzeb³¹.

Niezwykle ciekawe ujęcie marzeń proponuje Bronisława Dymara, która – opisując marzenia dziecięce – postuluje o nieskrępowaną wiarę w ich realizację w toku całego życia (od narodzin aż po śmierć). Według badaczki moc marzeń zależy od nas samych i wyraża się ona włączeniu serca (uczuć) z głową (rozumem) w czasie ich projektowania. Marzenie jest zarówno grą wyobraźni, myśli, jak i uczuć, „to aktywność wyobrażeniowo myślowa, której przedmiotem jest zaspokojenie pragnień, dążeń, zamierzeń dotyczących własnego życia”³². Marzenia w swoim desygnacie wprost postulują ich realizację poprzez dążenia człowieka, choć droga prowadząca do spełnienia okazuje się znacznie bardziej złożona niż

³⁰ P.K. Oleś, *Psychologia przełomu połowy życia*, TN KUL, Lublin 2000, s. 83.

³¹ K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1993, s. 181–182.

³² B. Dymara, *Dziecko w świecie marzeń*, Oficyna Wydaw. Impuls, Kraków 2010, s. 21.

ich początkowa projekcja. Niezmiennym wyznacznikiem niezwykłości marzeń pozostaje podmiot – człowiek formułujący własne wyobrażenia niezależnie od wieku, statusu społecznego, wykształcenia czy sytuacji materialnej. Różnice dotyczą zatem przede wszystkim treści marzeń oraz stopnia ufności jednostki w możliwość ich realizacji.

2. Funkcje marzeń

Funkcje marzeń można rozpatrywać na kilku poziomach. Po pierwsze – poprzez odwołanie się do ich natury i cech konstruujących ich sposób istnienia oraz powoływania do „życia”. Po drugie – poprzez wskazanie roli, jaką pełnią dla podmiotu, a nierzadko także jego otoczenia. Po trzecie – przez kategoryzację opartą na podziale ze względu na przedmiot, stopień realności, moment projekcji.

Natura marzeń jest w znaczący sposób związana z podmiotem, który je formułuje. Sposób kreacji wyobrażeń zależy od człowieka, jego aktualnego stanu psychicznego, wyznawanych wartości, stawianych sobie celów, uwewnętrznionych pragnień, a także od budowanej przez lata osobowości oraz emocjonalności w danym czasie czy też zakresie odczuwanej wolności. Ta ostatnia nie ogranicza się wyłącznie do braku skrupowania cielesnego, lecz obejmuje także wymiar duchowy. Wolność w tym ujęciu nie oznacza jedynie bycia wolnym od innych, ich władzy, zwierzchnictwa (brak zniewolenia), ale również wolność umysłu od redukcyjności własnego istnienia. W przypadku osób starszych kluczową rolę odgrywa stan ich przeświadczenie o możliwości sprawczej – o tym, że „ja mogę”.

W marzeniach dopełnia się wartość wolności, która z kolei domaga się uzupełnienia w odpowiedzialności. Władysław Stróżewski odróżnia prawdziwą wolność od jej złudzenia (wartość pełną od niepełnej)³³. Wolność autentyczna wymaga refleksyjności, namysłu, wzięcia odpowiedzialności za możliwe efekty późniejszych działań, odpowiedzialności za siebie oraz odpowiedzialności za innych. Jej przeciwieństwem jest pozór wolności, który stanowi ułudę i uzurpację prawa do swawolnych poczynań³⁴. Marzenia „uwalniają” wewnętrzne pokłady ludzkiego rozumu, jednakże z chwilą wcielenia ich w życie, owa swawola musi przerodzić się w odpowiedzialność za ich efekt. Wartość wolności nie może być negatywna, tak samo jak wartość marzeń. Negatywne mogą być sposoby ich urzeczywistniania, czyli drogi prowadzące do ich spełnienia.

³³ W. Stróżewski, *Logos, wartość, miłość*, Wydaw. Znak, Kraków 2013.

³⁴ O iluzjach aksjologicznych pisał Dietrich von Hildebrand. Zob. P. Orlik, *Fenomenologia świadomości aksjologicznej (Max Scheler – Dietrich von Hildebrand)*, Wydaw. Naukowe Instytutu Filozofii UAM, Poznań 1995, s. 155–161.

Dla K. Obuchowskiego „marzenie zanim uzyska swój kształt, nie jest przecież niczym więcej niż tylko ogólną formą naszego życia określającą to, co najważniejsze dla nas w ogóle”³⁵. Stwierdzenie to zamyka się w początkowym etapie konstrukcji marzeniowej. Zanim zaczniemy realizować nasze marzenia, pozostają one jedynie pewnym ogólnikiem. Koncentrujemy się na przedmiocie marzeń i na tym sprawa się kończy. Jednakże nie musi mieć finału tylko w luźno określonym planie myślowym. Chęć spełnienia nadaje mu osobliwy kształt. Można rzec, że im przedmiot marzenia ważniejszy dla jednostki, tym więcej pokładów energii jest ona w stanie wykrzesać z siebie do jego realizacji.

Każdy człowiek nosi w sobie jakieś pragnienia. Jan Jakub Rousseau w swoim dziele *Marzenia samotnego wędrowca* pisze: „Czegoż bym mógł sobie życzyć następnie, gdybym mógł zaspokoić moje pragnienia i był zdolny osiągnąć wszystko, nie będąc oszukany przez nikogo? Chciałbym jednej tylko rzeczy: zobaczyć wszystkie serca zadowolone. Sam widok powszechnej szczęśliwości potrafiłby zapewnić memu sercu trwałe wzruszenie, a gorące pragnienie czuwania nad jej zachowaniem byłoby moją najbardziej trwałą dążnością”³⁶. Zatem dla niego marzenie oraz jego realizacja stają się źródłem największego szczęścia, a utrzymanie stanu spełnienia – celem nadrzędnym. Nie wystarczy tylko projekcja, nie wystarczy nawet realizacja, ważne jest utrzymanie marzeń w codzienności. W jego ujęciu marzenia cechuje: ścisła relacja z pragnieniami, wywoływanie pewnych uczuć (np. wzruszenia) oraz dążność do realizacji i podtrzymania efektu.

Koncepcja Rousseau bliska jest Marcie Baranowskiej, która – analizując treści cytowanego dzieła – stwierdza, że dla autora nader ważnym uczuciem, stanowiącym filar, jest miłość własna przekraczająca egoizm. Metodą jej poznania przez samotnego wędrowca stała się introspekcja, samoobserwacja. Marzenia wypływają najczęściej z ludzkiego poznania samego siebie. Tym są ważniejsze dla jednostki, im ona głębiej zajrzała w siebie i we własne przeżycia³⁷.

Czynnik marzeń silnie podkreśla Paulo Coelho w *Alchemiku*, i choć nie jest to publikacja naukowa, trafnie oddaje naturę marzeń. W książce pada stwierdzenie: „I kiedy czegoś gorąco pragniesz, to cały Wszechświat sprzyja potajemnie twojemu pragnieniu”³⁸. Starzec, nauczając młodzieńca, przedstawia istotę tworzenia tzw. Własnej Legendy, czyli realizacji marzeń. Często może się wydawać,

³⁵ K. Obuchowski, *Człowiek...*, s. 181.

³⁶ J.J. Rousseau, *Marzenia samotnego wędrowca*, przekł. i oprac. E. Rzadkowska, Wydaw. Ossolineum, Wrocław 1983, s. 88.

³⁷ M. Baranowska, *Marzenie o szczęściu, czyli idea prawa natury w filozofii Jana Jakuba Rousseau*, „Czasopismo Prawno-Historyczne” 2013, t. LXV, z. 2, s. 55–72.

³⁸ P. Coelho, *Alchemik*, przekł. B. Stępień, A. Kowalski, Drzewo Babel, Warszawa 1995, s. 39.

że już poznaliśmy cel, do którego chcemy zmierzać, jednak po czasie się okazuje, że nasze dążenia idą w inną stronę, a pragnienia ulegają modyfikacji. Okres młodości bywa szczególnie bogaty w marzenia, „jednak w miarę upływu czasu jakaś tajemnicza siła stara się dowieść za wszelką cenę, że spełnienie Własnej Legendy jest niemożliwe”³⁹. Tą tajemniczą siłą bywają ograniczenia natury wewnętrznej i społecznej.

Z uwagi na zbiorowy podmiot przedstawianych rozważań – ludzi starszych – należy zwrócić szczególną uwagę, że przeszkodami w podtrzymywaniu marzeń staje się stereotypowe wyobrażenie starości. Poddając się mu, seniorzy nie tylko rezygnują z realizacji pragnień, uznając je za bezcelowe, ale również dokonują autoizolacji. Marzenia nie znają granic wiekowych, jedyną ich granicą jesteśmy my sami. Od jednostki zależy, czy pozwoli rozwijać się twórczej mocy marzeń, czy też zgasi ją na samym początku.

Trud w realizacji marzeń podkreśla B. Dymara. Dla niej droga do ich spełnienia wiąże się nie tylko z ciągłym pokonywaniem przeszkód, podejmowaniem wysiłku, umiejętnością mobilizowania własnych sił, lecz także z umiejętnością czerpania radości z samego doświadczania trudności. To właśnie ciężka praca nadaje działaniu wymiar uszlachetniający i sprawia, że satysfakcja z osiągnięcia celu staje się pełniejsza – bo wynik został osiągnięty własnym wysiłkiem⁴⁰. Sztuką w marzeniach są więc pokora, cierpliwość i niesłabnące zaangażowanie. Jednak nie każde wyzwanie musi prowadzić na najwyższe szczyty. Zdarza się, że człowiek potrafi dojść bardzo daleko, a mimo to gubi się w drodze do tego, co bliskie i – pozornie – łatwo osiągalne. Pomimo że marzenie nie jest planem, to zawsze zawiera jakiś element refleksji.

W tym miejscu pomocne okazują się koncepcje pedagogiczne. Teresa Olearczyk wprowadza pojęcie pedagogiki ciszy⁴¹, a Werner Michl akcentuje pedagogikę przeżyć, która odnosi się do konieczności samowychowywania poprzez refleksję⁴². Wg nich proces uczenia się dokonywany jest w porozumieniu z własnym „ja”, w którym działanie zostaje powiązane z przeżyciem. To właśnie one, poprzez wywoływane zdziwienie, stają się czynnikiem katalizującym, skłaniającym do przekuwania myśli w praktykę. Gdy w projekt marzeniowy zostaje włączony wymiar emocjonalny, rośnie prawdopodobieństwo, że człowiek stanie „twarzą w twarz” z koniecznością, a zarazem potencjalnością, podążenia jego drogą.

³⁹ Ibidem, s. 38.

⁴⁰ B. Dymara, op. cit., s. 16.

⁴¹ T. Olearczyk, *Pedagogika ciszy*, Wydaw. WAM, Kraków 2010.

⁴² W. Michl, *Pedagogika przeżyć*, przekł. D. Kozieł, Wydaw. WAM, Kraków 2011.

Chcąc pojąć praktyczne znaczenie marzeń, warto odwołać się do ich trzech zasadniczych funkcji: diagnostycznej, terapeutycznej i aktywizującej (zob. schemat 3).

Schemat 3. Funkcje praktyczne marzeń



Źródło: opracowanie własne.

W przypadku funkcji diagnostycznej osoba projektująca marzenia dokonuje swego bilansu swojego życia⁴³. Łączy wówczas przeszłość z teraźniejszością i przyszłością. Dzięki temu na podstawie wcześniejszych doświadczeń i ich oceny możliwe staje się fantazjowanie o przyszłych dążeniach. Każdy w indywidualny sposób określa, na ile jego marzenia zostały już zrealizowane. Taki „rezonans” spełnionych pragnień może prowadzić dwiema drogami: kontynuowanie dotychczasowej trajektorii albo zmianą sposobu ich realizacji – jeśli dana osoba uzna, że jej cele już zostały osiągnięte. W tym drugim przypadku pojawia się poczucie spełnienia siebie, które paradoksalnie może rodzić zagrożenie powolnego wycofywania się z aktywności w dotychczasowej przestrzeni życiowej.

Funkcja terapeutyczna odwołuje się do klasycznego ujęcia terapii, w której głównymi celami są: ratunek, korygowanie zachowań (szeroko rozumiana zmiana) naprawa i profilaktyka. Profilaktyka w obszarze marzeń polega na stałym pobudzaniu – szczególnie w przypadku seniorów – „ruchu myślowego”. Przeciwdziała to stagnacji wyobraźniowej, stereotypom starzenia się i starości oraz poczuciu gaśnięcia potencjału sprawczego⁴⁴. W marzeniach jest ukryty pierwiastek pozytywny: dopóki o czymś marzymy, istnieje powód do podejmowania działań. Nie chodzi jednak wyłącznie o pozostawianie ich w postaci projektu, lecz dążenie do spełnienia. „Naprawa” w tym kontekście wiąże się z przywróceniem osobie starszej nadziei uczestnictwa, najczęściej w sytuacjach samotności, izolacji, wyobcowania⁴⁵. Poprzez marzenia taka osoba może znów poczuć się kreatorem własnego życia. Zadaniem bliskich i opiekunów jest pobudzenie wyobraźni i zachęcanie do aktywności, co umożliwia przejście z bierności do aktywności.

⁴³ O bilansie życiowym pisze m.in. O. Czerniawska, *Szkice z andragogiki i gerontologii*, Wydaw. WSH-E, Łódź 2007.

⁴⁴ Zob. A. Fabiś, J. Wawrzyniak, A. Chabior, op. cit.

⁴⁵ D. Riesman, *Samotny tłum*, przekł. i wstęp J. Strzelecki, Wydaw. Vis-à-vis/Etiuda, Kraków 2011.

Funkcja aktywizująca przypisuje marzeniom rolę animatora umysłu, chęci i działań. Nie każde marzenie uruchamia wszystkie te strefy, ale każde zawiera w sobie potencjał ich inicjacji. Agnieszka Majewska-Kafarowska wskazuje na szereg motywacyjnych funkcji marzeń: pomoc w stawianiu celów (zarówno bieżących, jak i odległych), ukierunkowywanie działań (początkowo spontanicznych), integrowanie osoby (skupienie jej sił i przeżyć), regulacja poczucia tożsamości i sens życia, możliwość samorealizacji, a także zastępcze zaspokajanie dotąd niezrealizowanych potrzeb i pragnień. To one wyzwalają moc tworzenia i energię do działania. Pozbawiając się ich, tracimy punkt odniesienia w planowaniu swojego życia⁴⁶.

Bardziej szczegółowej kategoryzacji funkcji marzeń dokonała Alina Kałużna-Wielobób, wyróżniając ich aż 12. W pierwszej kolejności podkreśla, że marzenia są czymś, co umożliwia nastawienie na określony cel, wspomaga planowanie i uświadamia jednostce na czym tak naprawdę jej zależy i co jest dla niej istotne. Marzenia zatem skupiają uwagę człowieka na rzeczach ważnych, traktowanych jako aspiracje, kierunek poczynąń, szansa życiowa. Drugą funkcją jest sposobność ewaluacyjna – marzenia stwarzają możliwość dokonania bilansu życia na podstawie realizacji lub braku realizacji własnych dążeń. Ponadto stanowią źródło energii i siły życiowej, są motywacją do rozwoju i autorozwoju, elementem poczucia własnej tożsamości oraz czynnikiem nadającym egzystencji sens i cel. Są zarówno źródłem spełnienia i samorealizacji, jak i relaksacji, poprzez oderwanie się od monotonii dnia codziennego, obowiązków czy przykrych zdarzeń. Pełnią funkcję odprężającą i wielokrotnie niosą ze sobą poczucie przyjemności. Marzenia mogą częściowo zaspokajać potrzeby, które w realnym życiu nie znajdują pełnego urzeczywistnienia⁴⁷.

Obok funkcji pozytywnych wyróżnia się trzy role antagonistyczne. Po pierwsze, marzenia jako sposobność ucieczki od rzeczywistości – zwłaszcza tej naznaczonej troskami. Po drugie, marzenia jako źródło złudzeń, które skłaniają jednostkę do tworzenia myśli życzeniowych, a nie do konstruowania realnych planów działania. Po trzecie, mogą wywoływać frustrację i stanowić dla jednostki powód do samoudręczenia się i użalania się nad swoim losem. Ma to miejsce zazwyczaj w przypadku przekonania o niemożliwości spełnienia marzeń lub w przypadku usilnego dążenia do realizacji tych, których z założenia nie da się zrealizować. Przyczynia się to często do poczucia klęski i negatywnego bilansu własnego życia⁴⁸.

⁴⁶ A. Majewska-Kafarowska, *Marzenia w przestrzeni życiowej seniorów – konteksty, znaczenia*, „Edukacja Dorosłych” 2012, nr 1, s. 48–49.

⁴⁷ A. Kałużna-Wielobób, *Funkcje marzeń według uczennic liceum, studentek i kobiet w wieku średnim*, „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych” 2011, t. LXIV, s. 159–174.

⁴⁸ Ibidem, s. 165.

Mówiąc o tożsamościowej roli marzeń, warto odwołać się do myśli Freuda: „Ten sam jednak obiekt a staje się źródłem niesamowitego, gdyby miał się pojawić w polu percepcji”⁴⁹. W tym świetle marzenia mogą stanowić obiekt tworzący w podmiocie coś niesamowitego, o ile dany podmiot jest w stanie fantazjować, pragnąć i kierować myśli ku tworzeniu pewnych projektów marzeniowych, a następnie tworzyć drogi ich realizacji, które będą charakterystyczne dla tego określonego podmiotu. W ten sposób nawet marząc o tym samym co inni ludzie, tworzymy własną tożsamość dzięki charakterystycznej wizji relacji myśli, działania i pragnienia. Kluczowe staje się tu przekonanie o odwadze bycia innym niż wszyscy⁵⁰ – czyli bycie autentycznym – co pozwala wyrażać własne chcenia i odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czego tak naprawdę pragnę?”, a nie: „Czego oczekuje ode mnie moje otoczenie?”. Tylko w ten sposób jednostka jest w stanie odkryć samego siebie i stworzyć swoją osobę – kreować przyszłość poprzez realizację marzeń. Samopoznanie poprzez marzenia odsłania realny stan człowieka i – jak zauważa Klaudia Węc – ujawnia jego słabości oraz trud wprowadzania zmian wewnętrznych związanych z odkrywaniem siebie⁵¹.

Agnieszka Biela określa marzenia jako jedną z form twórczego myślenia o przyszłości, w której pojawia się próba skonstruowania wyobrażenia o choćby możliwości realizacji⁵². Marzenia rozwijają kreatywność, pobudzają umysł do przekraczania granic i chronią przed ograniczającym postrzeganiem rzeczywistości. Chcąc być kreatywnym twórcą swojego życia, a nie jego biernym bohaterem, trzeba nieustannie ożywiać w sobie umiejętność kreacji⁵³.

W większości marzenia mają charakter nieukierunkowany wprost, a nawet nieuporządkowany czy niezdefiniowany⁵⁴. Niektórzy marzą bez żadnego celu, nie ma w ich wyobrażeniach żadnej intencjonalności. Takie marzenia traktowane są jako swoista odskocznia od codzienności, trosk i problemów. Zawieszamy swoje

⁴⁹ K. Węc, *Ryzyko jako warunek rozwoju wobec kryzysu tożsamości. Psychoanalityczna dialektyzacja podmiotu*, [w:] *Ryzyko jako warunek rozwoju. Transformatywne aspekty edukacji*, K. Węc, A. Wierciński (red.), Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2016, s. 81.

⁵⁰ K. Węc, *Granice i transgresje współczesnego wychowania. Psychoanaliza wobec kryzysu podmiotu. Kontestacyjny wymiar pedagogiki krytycznej i jej praktyczne implikacje*, Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2015, s. 84–85.

⁵¹ K. Węc, *Psychoanaliza w dyskursie edukacyjnym. Radykalność humanistyczna teorii i praktyki pedagogicznej. Konteksty nie tylko Lacanowskie*, wyd. 2, Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2012, s. 120–121.

⁵² Zob. A. Biela, *Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie*, Wydaw. Edgar, Warszawa 2015.

⁵³ Zob. M. Stączek, *Kreatywność. Jak rozwijać twórcze myślenie?*, Wydaw. EdisonTeam.pl, Warszawa 2015.

⁵⁴ T. Maruszewski, *Psychologia poznania*, GWP, Gdańsk 2002, s. 342.

istnienie (*epoche*) na czas aktu tworzenia marzeń⁵⁵. Dodatkowo „nie posiadają jakichś stałych reguł, dzięki czemu łączą w sobie różnorakie, niezależne od siebie spostrzeżenia i pomysły”⁵⁶. W ten sposób tworzy się wiązka luźnych skojarzeń wyobrażeniowych.

Istotę marzenia w kontekście podmiotu opisała Małgorzata Piasecka. Według badaczki „marzenie jest cechą wtórną wyobraźni, wolną kontynuacją myśli imaginacyjnej, i – w odróżnieniu do wyobraźni – myślą wychodzącą od przedmiotu. Zatem, jak rozumiem, myśl najpierw jest do–, a potem –od. Innymi słowy, wyobraźnia jest promieniem skupionym na materii, marzenie z kolei jest promieniem odbitym”⁵⁷.

Oprócz do cech marzeń warto odwołać się również do istniejących podziałów klasyfikacyjnych. A. Kałużna-Wielobób wyróżniła dwie kategorie marzeń:

1. marzenie przybierające formę fantazji, które wydają się nierealne do spełnienia (i po wielokroć takie są). Stają się one celem samym w sobie i nie mają odbicia w realnej rzeczywistości;
2. marzenia mające formę pewnej wizji siebie w przyszłości jako jednostki realizującej dążenia i cele, posiadającej jakieś pożądane przez siebie i krąg społeczny cechy. Stanowią one punkt wyjścia dla oceny własnej egzystencji⁵⁸.

Możemy zatem mówić o marzeniach realnych – będących wizjami człowieka – i marzeniach nierealnych – będących swoistymi tworam fantazji. Pierwsze popychają do działania, a drugie jedynie odrywają od rzeczywistości.

Ze względów przedmiotowych wyróżnia się marzenia odnoszące się do: obiektów (w tym konkretnych rzeczy), czynności, zdarzeń i osób. Przedmiotem są tutaj zarówno inni ludzie, jak i czysto materialne byty. Istnieją marzenia cechujące się wysokim poziomem konsystencji oraz wysoką częstotliwością, pojawiające się jako wspólny wzorzec dla wielu podmiotów. Takim marzeniem może być chociażby bliska człowiekowi chęć kochania i bycia kochanym⁵⁹.

⁵⁵ Koncepcja wyrażana przez E. Husserla. Zob.: Idem, *Idea fenomenologii*, przekł. J. Sidorek, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2008; J. Cogan, *The Phenomenological Reduction*, Internet Encyclopedia of Philosophy, <http://www.iep.utm.edu/phen-red/> [dostęp: 16.03.2023].

⁵⁶ M. Mądry, *Plany i marzenia w życiu człowieka. Teoretyczne podstawy badań*, „Scripta Comeniana Lesnensia” 2010, nr 8, s. 91.

⁵⁷ M. Piasecka, *O uniwersalizmie (nie)dokończenia. Edukacyjne (nie)miejsca i (nie)ślady*, Wydaw. im. Stanisława Podobińskiego Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza, Częstochowa 2018, s. 189.

⁵⁸ A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia współczesnych kobiet w różnych okresach rozwojowych*, „Tezańszczość – Człowiek – Edukacja” 2013, nr 1(61), s. 111.

⁵⁹ T. A. Nielsen, A. L. Zadra, V. Simard i in., *The Typical Dreams of Canadian University Students*, „Dreaming” 2003, nr 13(4), s. 212.

Obszernej kategoryzacji marzeń dokonała Kałużna-Wielobób, gdyż podzieliła je wg 17 kryteriów, wśród których wymieniła: stopień ważności (mało istotne i o doniosłym znaczeniu), bohater wizji (osobiste, pozaosobiste i ponadosobiste), stopień konkretyzacji (ogólne, konkretne i ogólnikowe), źródła (indoktrynowania, asymilowania oraz autonomiczne), stopień określoności wyniku (konsumpcyjne, wzrostowe), zależność realizacji od własnych działań (niesprawcze i sprawcze), rozmach (ograniczone i z rozmachem), zakres (perfekcjonistyczne, minimalistyczne i optymalistyczne), związek z celami (wizja – cele, wizja – życzenia), długofalowość celu (cel czasowo odległy, krótkodystansowy), sfera życia (rodzinna lub zawodowa), liczba sfer (pojedyncze, rozgałęzione), wewnętrzna spójność (wewnętrznie spójne, zawierające sprzeczności), złożoność (konkretne i proste, marzenia jako złożone wizje), fundament aksjologiczny, powszechność (powszechne lub bardzo indywidualne), wymóg kompetencji (realizacja wymaga nabycia jakiś nowych kompetencji lub nie)⁶⁰.

W kolejnej części zostanie omówiona psychoanalityczna koncepcja marzeń sennych oraz marzeń dziennych, wskazująca na moment kreacyjny, w jakim człowiek tworzy wyobrażenia i w jakim stopniu może traktować je jako myśl dotyczącą jego przyszłości.

3. Psychoanalityczne koncepcje marzeń

Podejście psychoanalityczne – wyrażane głównie w myśli Zygmunta Freuda, Jamesa Brudera i Carla Gustava Junga – skupia się na psychologicznym wyjaśnieniu istoty marzeń. W jego ramach uwidoczniają się dwie zasadnicze kategorie marzeń: senne iienne.

3.1. Marzenia senne

Sen, w ujęciu Z. Freuda, jest zerwaniem relacji ze światem zewnętrznym⁶¹. Śpiąc, tracimy kontakt z realną przestrzenią. „Usuujemy się zatem czasowo w stan przedistnienia”⁶². Freud określa to jako powrót do łona matki, gdzie człowiek nie ma styczności z rzeczywistością wprost. Przykładowo dla Klausa Hildebranda to podniety zmysłowe oddziałujące na nas w czasie snu aktywizują ślady pamięcio-

⁶⁰ A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia kobiet w wieku średnim*, Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2010, s. 15–22.

⁶¹ Z. Freud, *Psychopatologia życia codziennego. Marzenia senne*, przekł. L. Jekels, H. Ivánka, W. Szewczuk, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 22.

⁶² Z. Freud, *Wstęp do psychoanalizy*, przekł. S. Kempner, W. Zaniewicki, Książka i Wiedza, Warszawa 1957, s. 72.

we, a te z kolei wywołują marzenia senne. Tymi podnietami mogą być również doznania organiczne. Taka koncepcja nie wpisywała się w myśl freudowską. Dla Freuda marzenia senne wywodzą się wprost z aktywności psychicznej śniącego. Są swoistą realizacją życzeń jednostki mających wysoki ładunek emocjonalny.

Marzenie senne posiada dwie treści – jawną i utajoną. To właśnie ta druga stanowi ich sens. Treść jawną marzenia sennego nazywa tym, co „zachowuje się z niego w przypomnieniu i przeciwstawiam ją temu materiałowi, który odkryłem w toku analizy, a który nazywam utajoną treścią”⁶³. Różnicą jest akt przypomnienia sobie i poddawania analizie. Treść utajona nie podlega analizie i nie zostaje ujawniona w przypomnieniach. Transformacja treści utajonej w jawną jest możliwa i odbywa się poprzez pracę marzenia sennego. Ze względu na stosunek tych dwóch treści Freud wyróżniał trzy kategorie marzeń sennych:

1. marzenia senne pełne znaczeń i zrozumiałe (brak przeszkód w czasie włączenia ich w nasze życie psychiczne, są one krótkie, wydają się niegodne uwagi – przyczyną jest brak zdumienia bądź swoistego zadziwienia);
2. marzenia mające jasny sens, powiązane wewnętrznie i równocześnie zadziwiające nas (ich desygnatów nie można odnieść do osobniczego życia duchowego, przykładem jest sen o śmierci bliskiej osoby w wyniku epidemii, co faktycznie nie ma miejsca);
3. marzenia powikłane, bezsensowne (brak w nich sensu i zrozumienia)⁶⁴.

Wśród bodźców wywołujących marzenia senne wyszczególnione zostały: zewnętrzne zmysłowe (obiektywne), wewnętrzne zmysłowe (subarktyczne), organiczne cielesne, czysto psychologiczne⁶⁵. Bodźce typu pierwszego wskazują na naturę ludzkiej wrażliwości – nie jesteśmy w stanie oderwać się od otoczenia. W czasie snu mogą nas stymulować różne reakcje zmysłowe. Nawet jeśli staramy się uwolnić od nich, zapadając w błogi sen, to nie ma możliwości całkowitego ich zredukowania. Bodźce zewnętrzne z łatwością mogą zakłócić nasz sen i stymulować marzenia senne.

Wg Freuda największych podniet dostarczają bodźce wewnętrzne, które nie zależą od przypadkowości świata zewnętrznego. „W porównaniu z obiektywnymi bodźcami zmysłowymi mają jednak tę wadę, że są trudno dostępne lub zgoła nieodstępne owemu postępowaniu”⁶⁶ – czyli procesowi objaśniającemu, którego

⁶³ Ibidem, s. 358–359.

⁶⁴ Ibidem, s. 360–361.

⁶⁵ Z. Freud, *Objaśnianie marzeń sennych*, przekł. R. Reszke, Wydaw. KR, Warszawa 2007, s. 33–50.

⁶⁶ Ibidem, s. 40.

celem jest określenie ich roli jako swoistych podniet i stymulatorów marzenia sennego. Boddże te wymykają się obserwacji eksperymentalnej, przez co stają się trudne do analizy.

Na stan marzeń sennych wpływają także różne dyspozycje organiczne człowieka. Inaczej wygląda proces tworzenia marzeń sennych u człowieka zdrowego, a inaczej, gdy rozpoczyna się u niego jakaś dolegliwość lub jednostka chorobowa. Jeszcze inaczej, gdy ktoś przeżywa permanentny ból. Zaburzenia organiczne działają niczym impuls. Odciskają piętno na treści tych marzeń.

W odniesieniu do doznań psychologicznych Freud opowiada się za teorią wskazującą na zgodność marzeń sennych z czynnościami podejmowanymi na jawie. Nie zakłada prostej zależności, wg której wydarzenia realne z danego dnia mogłyby bezpośrednio determinować treść snów. Uważa raczej, że sen stanowi zjawisko bardziej złożone. Wymyka się spod jarzma rozsądku czy też rozumu, przez co przybiera postać chaotyczną i częściowo niezależną od życia codziennego. Jednocześnie dotyka tego życia poprzez odwołanie się do życzeń i pragnień, które nie zostały zaspokojone w dniu poprzednim⁶⁷.

Na szczególną uwagę zasługuje u Freuda wskazanie dzieciństwa jako jednego ze źródeł marzeń sennych. Zagadnienie to wiąże się ściśle z jego ogólną koncepcją osobowości człowieka. Freud podkreśla, że „jednym ze źródeł, z których marzenie senne czerpie materiał do odtwarzania – często taki materiał, który w aktywności myślowej życia na jawie nie jest przypomniany i stosowany – jest okres dzieciństwa”⁶⁸. Doświadczenia wczesnych lat mają znaczenie nie tylko dla późniejszego funkcjonowania jednostki w rzeczywistości, lecz także wielokrotnie ujawniają się w marzeniach, w tym również sennych. W tym kontekście istotna staje się topika świadomości – przedświadomości – nieświadomości⁶⁹. To właśnie nieświadomość stanowi bazę marzeń sennych, otaczając mniejsze pole świadomości. Treści te mogą zostać przepuszczone do świadomości dopiero przez „cenzora” przedświadomości. Ich znaczenie staje się możliwe do uchwycenia dopiero z chwilą, gdy odniesiemy je do kontekstu życia jednostki. Symbolika marzeń sennych jest bowiem zrozumiała wyłącznie na drodze zagęszczenia, przesunięcia, opracowania i obrazowania treści charakterystycznych dla danej osoby.

⁶⁷ B. Szmigielska, *Marzenia senne dzieci*, Wydaw. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2002, s. 19.

⁶⁸ Z. Freud, *Objaśnianie marzeń...*, s. 27.

⁶⁹ J. Przybyła, *Zygmunt Freud koncepcja nieświadomego*, „Psychiatria” 2009, nr 2(149), s. 20.

3.2. Marzenia dzienne

Między marzeniami dziennymi i sennymi istnieje granica, która nie jest jednoznaczna, ponieważ obie kategorie łączy wiele cech wspólnych. Jedną z nich jest przekonanie, że umożliwiają realizację naszych pragnień. Drugą – odwołanie do dzieciństwa jako pierwotnego źródła. Trzecia natomiast – obecność cenzora, którego osłabienie pozwala na przejście ze stanu nieświadomości do świadomości⁷⁰.

Zasadniczą różnicą pozostaje rola opracowywania wtórnego, które nadaje marzeniom dziennym większą spójność. Marzenia senne są natomiast luźniej powiązane i zawierają pewną dysharmonię. Dla Freuda synonimem marzeń dziennych jest fantazja (*Phantasie*). Wymienia on także *Tagesphantasie*, czyli fantazję dzienną⁷¹. Większość z nich pozostaje nieświadoma, nawet po opracowaniu wtórnym.

Znaczenie marzeń dziennych dla funkcjonowania jednostki podkreśla Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, odwołując się do stanowiska Mary Halen Immordino-Yang. Badaczka uważa, że „potrzebna jest równowaga między uwagą zewnętrzną i wewnętrzną, ponieważ czas spędzony na marzeniu, namyśle i wyobrażaniu sobie czegoś może ulepszyć jakość uwagi zewnętrznej”⁷². Uwaga wewnętrzna odpowiada za nasze procesy namysłu i refleksji odnoszącej się do procesu uczenia się i zapamiętywania. Poprzez marzenia odpoczywamy, nabieramy sił oraz skupiamy się na sobie. Namysł wewnętrzny sprawia, iż stajemy się mniej zaniepokojeni, bardziej zmotywowani, a nawet efektywniejsi edukacyjnie (poznawczo). Lepsza uwaga sprzyja także poznawaniu świata, rozwojowi własnej jednostki, zarządzaniu sobą jako kapitałem.

Marzenia pozwalają przekształcić wyobrażenie w rzeczywistość: to, co powstaje wewnątrz może zyskać formę materialną na zewnątrz. Trzeba tylko wzmocnić wewnętrzny namysł, uaktywnić swoją wyobraźnię i uwolnić się od ograniczeń. Sprzyja temu samotność i refleksja. Poświęcenie czasu, zaufanie oraz wiara w siebie i wolność wędrowania na drodze marzeń prowadzi do uwolnienia swoich potencjałów⁷³.

⁷⁰ J. Laplanche, J.-B. Pontalis, *Słownik psychoanalizy*, D. Lagache'a (pod. kier.), przekł. E. Modzelewska, E. Wojciechowska, WSiP, Warszawa 1996, s. 132.

⁷¹ Ibidem.

⁷² Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, *Marzenia dzienne są korzystne?*, <http://www.psychologia.edu.pl/obserwatorium-psychologiczne/1597-marzenia-dzienne-sa-ko-rzystne.html> [dostęp: 17.03.2023].

⁷³ A. B. Tzadok, *Daydreaming, Step One to Expanding Consciousness*, „Online School for Advanced Biblical Studies” 2012.

Josie Glausiusz twierdzi, że marzenia tworzone na jawie pomagają budować poczucie sensu własnego istnienia i mogą być kluczem do odkrycia siebie. Ponadto doskonalią nasze umiejętności społeczne, a w odróżnieniu od komputera stanowią nasz wewnętrzny, osobisty świat, w którym możemy ćwiczyć nasze zachowania, analizować je czy projektować nowe. Marzenia są ważnym elementem kreatywności. Jeśli nawet nieświadomie tworzymy swoje odwzorowania w umyśle, to mają one realne znaczenie w codziennym funkcjonowaniu podmiotu⁷⁴.

Wizerunek marzyciela dziennego można opisać poprzez pięć elementów:

1. komponent emocjonalny inicjujący marzenia (związany z cechami osobowości podmiotu i przedmiotem marzeń);
2. swobodny mechanizm planowania;
3. model osobowości wyznaczający cele marzeniowe i pełniący kontrolę podczas swobodnego planowania;
4. dynamiczna pamięć epizodyczna określonych doświadczeń (wykorzystywana przy swobodnym planowaniu);
5. znajomości relacji międzyludzkich oraz codziennych zdarzeń⁷⁵.

Emocje, swoboda planowania myślowego, model osobowości danego człowieka (jej kształt), który ma wpływ na kształtowanie celów życiowych poprzez luźne, niedyrektywne planowanie, pamięć doświadczeń ubiegłych oraz znajomość stosunków wzajemnych są realnymi czynnikami oddziałującymi na obraz marzeń oraz proces ich tworzenia przez jednostkę.

Jednym z głównych badaczy tego zagadnienia jest Jerome L. Singer, który marzeniaienne określa mianem marzenia na jawie. Nazywa je także rozmarzeniem, roztargnieniem, zadumą, fantazją czy budowaniem zamków na lodzie. Są dla niego specyficzną właściwością ludzkiego zachowania charakteryzującą się: własnymi relacjami wywodzącymi się z bodźców wewnętrznych – widzenie oczami swojej duszy, pojawiającymi się w umyśle pewnymi wizualizacjami tworzącymi pewien ciąg zdarzeń, odwołaniem do przeszłych wydarzeń lub wyobrażeń o przyszłości, zróżnicowanym prawdopodobieństwem ich replikacji do życia realnego w konkretnym czynie, niekiedy świadomym rozpoznaniem doznań cielesnych i emocjonalnych, dialogiem wewnętrznym – w zasadzie monologiem⁷⁶.

Dla niektórych marzenie na jawie jest ucieczką od trudności, dzięki której człowiek doświadczony przez los szuka ukojenia dla swojej duszy i próbuje od-

⁷⁴ J. Glausiusz, *Devoted to Distraction*, „Psychology Today” 2009, s. 84–91.

⁷⁵ E. T. Muller, M. G. Dyer, *Daydreaming in humans and computers*, przedruk *Proceeding of the Ninth International Joint Conference on Artificial Intelligence*, Los Angeles 1985.

⁷⁶ J. L. Singer, *Marzenia dienne*, przekł. R. Zawadzki, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1980, s. 9–10.

należć wewnętrzną harmonię⁷⁷. Taka adaptacja marzeń w umyśle odrywa go od poczucia wyobcowania, bezradności i braku sensu dalszego istnienia. W przypadku seniorów może to być ucieczka od samotności czy kryzysów życiowych.

Jak podkreśla Richard Webster⁷⁸ doświadczenia danej jednostki mają duży wpływ na marzenia, ponieważ uwalniają pozytywne albo negatywne reakcje. Doświadczenie bólu i cierpienia inaczej wpływa na marzenia niż radość, bez troska i swoboda. Jednakże nie jest powiedziane, że człowiek zmagający się z ciężką chorobą nie może mieć marzeń pozytywnych – wiele zależy od indywidualnej postawy wobec życia. Jednostka może marzyć o rzeczach przyjemnych, aby kompensować braki w rzeczywistości. Są też i takie osoby, które pogrążają się w rozpacz, i ich marzenia idą tym samym tropem – redukcji znaczenia podmiotu. Przykładowo, osoba zniedołężniała marzy o śmierci i to jest jej celem, nie widzi tym samym sposobności realizacji siebie w niczym poza ostatecznym uwolnieniem.

Webster wskazuje również na twórczy wymiar marzeń. Wg niego marzenie rozpoczyna się od werbalizacji pragnienia. Postulatem dyrektywnym jest stwierdzenie: „Za pomocą wizualizacji możesz osiągnąć wszystko, czego pragniesz. To oczywiste, że powinieneś mierzyć jak najwyżej”⁷⁹. Granicą marzeń jesteśmy my sami. Niektórzy mają tak bogatą wyobraźnię, że wywoływany obraz zaczyna się w łatwy sposób urealniać. Z jednej strony, wiadome jest, że to fikcja, ale z drugiej, silna identyfikacja z treścią wyobrażenia wpływa na kreowanie rzeczywistości⁸⁰. Takie osoby są w stanie przekraczać swoje możliwości i z niesłyszana precyzją oraz wyrazistością odzwierciedlać je w przestrzeni.

J. L. Singer uważa, że „złożone formy aktywności wyobraźniowej utrzymują się do bardzo późnej starości”⁸¹. Przeciwstawia się zatem twierdzeniom mówiącym o zaniku zachowań impresjonistycznych wraz z upływem lat. Różnicą staje się perspektywa czasu replikowanego w marzeniach. O ile dziecko odnosi się bardziej do swojej przyszłości (często dalszej), tak senior odzwierciedla reminiscencję marzeń z przeszłości. Główną rolę zaczynają odgrywać wspomnienia. Dla niektórych osób z tej grupy wiekowej retrospekcja jest jedynym punktem odniesienia. Mamy tutaj do czynienia z ujęciem perspektywy czasu, w jakiej oni funkcjonują. Fantazje ściśle wiążą się z tym, co już zostało dokonane. Traci znaczenie perspektywa „jutra” (przyszłości), ponieważ „myślenie na wyrost stawia te

⁷⁷ Zob. G. Rónay, *Ucieczka w marzenia*, przekł. K. Pisarska, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1973.

⁷⁸ R. Webster, *Twórcza wizualizacja dla początkujących*, Illuminatio, Białystok 2013, s. 35–36.

⁷⁹ Ibidem, s. 55.

⁸⁰ J. Jaroszyński, *Sen i marzenia senne*, okł. i il. W. Lewiński, wyd. 2, Wiedza Powszechna, Warszawa 1957, s. 82.

⁸¹ J. L. Singer, op. cit., s. 230.

osoby w obliczu nieuchronności śmierci, a tym samym powoduje, iż zgłębienie przyszłości staje się przeżyciem silnie traumatycznym⁸².

Jakie korzyści zatem płyną z marzeń dziennych osób starszych, zwłaszcza tych odnoszonych do perspektywy „wczoraj”? Zgodnie ze stanowiskiem wspomnianego autora można wyróżnić następujące właściwości:

- możliwość spojrzenia z innej perspektywy na swoją życiową rutynę;
- poczucie satysfakcji w wyniku przeprowadzonego bilansu życia;
- dostrzeżenie szansy na przyszłość poprzez uświadomienie sobie własnego potencjału z przeszłości;
- poczucie wartości i przynależności mimo zmienionej roli życiowej.

Niekiedy jednak osoby wracające do przeszłości popadają w stany samoudręczenia. Staje się to drogą do stanów depresyjnych, negacji własnej wartości, ucieczki w autoizolację. Opowieść z dawnych lat przytłacza ich, a tkwiąc myślami w przeszłości, silnie degradują swoją psychikę. Wyrwać ich z apatii mogą najbliżsi, opiekunowie, jak i inne osoby bezpośrednio znajdujące się w otoczeniu. Czynna eksploracja świata wewnętrznego – chociażby poprzez aktywizację umysłu, uczestnictwo w różnych wydarzeniach, wysłuchanie opowiadania starca⁸³ – staje się czynnikiem zapobiegawczym redukcji podejścia do siebie. Takie podejście daje świadomość nie tylko użyteczności, ale i współuczestnictwa.

Podsumowanie stanowi zdanie: „Im bardziej człowiek w podeszłym wieku zdolny będzie do aktywnego reagowania na zachodzące w nim procesy wewnętrzne, do fantazjowania, rozmyślań lub autoanalizy, tym mniej będzie go przerażał fakt zmniejszania się oczekiwań społecznych w stosunku do jego osoby”⁸⁴. Będzie czuł, że jego aktywność się nie kończy, lecz zmienia jedynie formę, marzenia zaś nie stają się przeszłością, lecz sposobnością do kreowania siebie w teraźniejszości oraz przyszłości – tej najbliższej.

4. Cykliczność procesu marzeniotwórczego

Powstawanie marzeń stanowi proces, a nie pojedynczy, wyizolowany akt twórczy. Ma ono charakter drogi, która obejmuje cykl kreacji, a niekiedy również realizacji. Marzenia jako elementy ludzkiego życia są ściśle powiązane z jednost-

⁸² Ibidem, s. 231.

⁸³ Nawiązanie do słów pochodzących z *Księga Mądrości Syracha* czyli *Eklezjastyk*, [w:] *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Wydaw. Pallottinum, Poznań–Warszawa 1990, s. 787: „Nie odsuwaj od siebie opowiadania starców, albowiem i oni nauczyli się go od swoich ojców, od nich i ty się nauczysz rozumu, by w czasie potrzeby dać odpowiedź” (Syr. 8, 9).

⁸⁴ J. L. Singer, op. cit., s. 233.

ką – z poziomem jej samowiedzy, umiejętnościami, wiarą w swoje możliwości czy przekonaniem dotyczącymi realności danego marzenia. Istotnym czynnikiem w tym procesie jest motywacja.

Abraham Maslow wskazywał, że „większość zachowań jest wielorako zdeterminowana lub wielorako motywowana. W zakresie determinant motywacyjnych, każde zachowanie jest zwykle uwarunkowane przez kilka potrzeb podstawowych lub przez wszystkie jednocześnie, a nie tylko przez jedną z nich”⁸⁵. Wydaje się, że nietrudno powiązać motywację z potrzebami, co starają się odrzucać zwolennicy myślenia psychoanalitycznego. Jednakże sposobność konstruowania wyobrażeń wynika z potrzeby samostanowienia i swoistej autonomii jednostki. W marzeniach bowiem odkrywamy siebie i jednocześnie projektujemy siebie.

Człowiek posiada różne stopnie mobilizacji wewnętrznej oraz zewnętrznej do spełniania swoich marzeń. Dzieje się tak, ponieważ „wyposażony jest w pewną dyspozycję do działania”⁸⁶. Owa dyspozycja nie jest jednakowa dla wszystkich. Fakt nierównego dążenia do realizacji celów odróżnia nas od siebie. Jedni bardziej się starają, inni zadowolają się mniejszymi osiągnięciami.

Najsilniejszym motywem jest moje „ja” – wewnętrzne poczucie chęci zrealizowania marzeń. Jeśli „każde zachowanie ma swoją przyczynę”⁸⁷, to każdy posiada przyczynę chęci realizowania marzenia. Może to być potrzeba zmiany, oderwania się od „teraz” lub projektowania przyszłości. W tym aspekcie marzenia wiążą się z potrzebami, lecz nie są ich niewolnikami. Można przecież marzyć o zupełnie abstrakcyjnej rzeczy bez jakichkolwiek powodów i pobudek.

Proces marzeniowy w dorosłości opisał D. Demetrio, który powiązał go z fazami szczytowymi dorosłości. Wyróżnia on cztery fazy:

1. faza pierwsza – próba dostosowania się. Wraz z chwilą rozpoczęcia budowy własnej struktury życiowej jednostka odwołuje się do mitów, projektów i marzeń, wokół których kształtuje się obraz programu życiowego. Program ten, jest koordynowany, a jednostka tworzy coś w rodzaju osobistej misji. Z czasem podlega on poprawkom, redukcjom czy też zmianom i stopniowo nabiera kształtu. Początkowo silnie uzależniony jest od warunków zewnętrznych, jednak z biegiem czasu staje się in-

⁸⁵ A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, przekł. J. Radzicki, red. nauk. T. Rzepa, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 79–80.

⁸⁶ M. Kłiś, *Motywacja*, [w:] *Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*, W. Pilecka, G. Rudkowska, L. Wrona (red.), Wydaw. Naukowe AP, Kraków 1998, s. 251.

⁸⁷ R. E. Franken, *Psychologia motywacji*, przekł. M. Przyłipiak, GWP, Gdańsk 2005, s. 17.

- tegralnym elementem „ja”. W tej fazie racjonalność miesza się jeszcze z emocjonalnością, a marzenia stanowią główny filar planowania;
2. faza druga – brak synchronii. Dorosła osoba staje wobec konieczności oddzielenia tego, co realne, od tego, co niefunkcjonalne i nierealistyczne. Jednostka w tej fazie wielokrotnie doświadcza dysonansu między marzeniami a rzeczywistością, między oczekiwaniami a możliwościami. Następują pierwsze kryzysy w misji życiowej, odłożenie marzeń na dalszy plan lub ich weryfikacja;
 3. faza trzecia – nabieranie dystansu. Niepokój i zagubienie przeradzają się w motywację do tworzenia czegoś nowego. Marzenie zostaje skierowane w przeszłość. Staje się ono retrospekcyjne. Odkrycie iluzoryczności marzeń może rodzić stany depresyjne lub prowadzić do przewartościowania swoich marzeń. Osoby nabierają dystansu do siebie i modyfikują swoje wyobrażenia;
 4. faza czwarta – reintegracja. To okres zamykania się w sobie i ponowne otwarcie się na otoczenie. Dochodzi do przebudowy własnych marzeń – stają się one luźniejsze i mniej obciążone emocjonalnością i lękiem o realizację. Zmiana perspektywy czasowej sprzyja nowej kreatywności, nastawionej nie na rywalizację, lecz na własną satysfakcję⁸⁸.

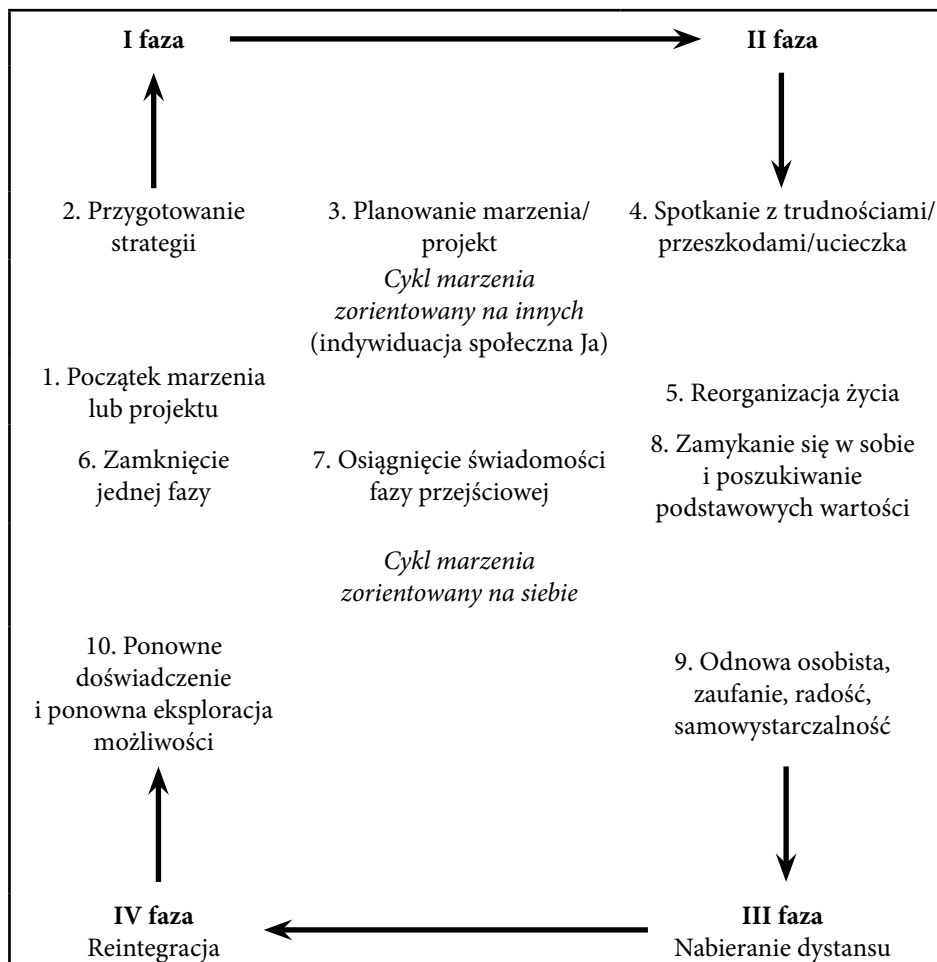
Nie wszyscy przechodzą przez cały cykl – niektórzy pozostają w fazie drugiej bądź trzeciej, tracąc wiarę w swoją skuteczność. Poddają się losowi i zaprzestają planowania wyobrażeniowego, popadając w stan izolacji. Nabieranie dystansu staje się ucieczką od innych ludzi, nie zaś ścieżką do odnalezienia swojej roli życiowej. Modyfikacja dotychczasowych wyobrażeń nie przekreśla możliwości dalszego marzenia. Nawet jeśli perspektywa przesuwana się w stronę przeszłości, nie zamyka to drogi do marzeń spontanicznych, dotyczących najbliższej przyszłości. „Zdrowe” podejście do marzeń jest w tym okresie życia przejawem stanu ducha jednostki. Im szybciej potrafi ona podsumować swoje życie i zaakceptować konieczne zmiany, tym większe będzie prawdopodobieństwo osiągnięcia zadowolenia w wieku starczym.

Cykl marzenia w dorosłym życiu rozgrywa się zatem na dwóch płaszczyznach. Pierwsza, zorientowana jest na innych ludzi (zjawisko indywiduacji społecznej „ja”), druga, zorientowana jest na siebie samego. Zgodnie z ujęciem D. Demetrio człowiek przechodzi od luźnych projektów i planów (faza pierwsza), przez konfrontację z trudnościami dnia codziennego i reorganizacji misji życiowej i planów (faza druga), aż do zamknięcia pewnej paraboli marzeń i odkrycie

⁸⁸ D. Demetrio, *Edukacja dorosłych...*, s. 139–140.

nowego, osobistego cyklu. Zorientowanie na innych przeradza się w zorientowanie na siebie – zamykanie się w sobie i poszukiwanie nowych celów, wartości, dążeń. Następuje swoista odnowa osobista, powrót zaufania do swoich możliwości, poczucie radości i sprawstwa (faza trzecia). Ostatecznie proces ten prowadzi do reintegracji z samymi sobą, dając siłę do stawiania się, osiągania własnej satysfakcji, eksplorowania zasobów i kapitałów (faza czwarta).

Schemat 4. Cykl marzenia w dorosłym życiu wg D. Demetrio



Źródło: D. Demetrio, *Edukacja dorosłych*, [w:] *Pedagogika. Tom 3. Subdyscyliny wiedzy pedagogicznej*, B. Śliwerski (red.), GWP, Gdańsk 2006, s. 141.

Droga zaproponowana przez badacza nie jest pozbawiona mankamentów. Nie dostrzega on bowiem zagrożenia przerwania realizacji marzeń w obliczu kryzysów osobistych – zarówno tych dotyczącej danej jednostki, jak i jej bliższych – a także w wyniku iluzorycznych przekonań, które mogą być na tyle silne, że osłabiają poczucie sprawczości.

Podsumowując, marzenia – w swojej niejednorodnej naturze i formie – określają „ku jakiemu kierunkowi w czasie zmierzamy”⁸⁹ – czy jesteśmy nastawieni przeszłościowo, czy też przyszłościowo; rozwojowo czy stagnacyjnie; osobiście czy społecznie; pasywnie czy aktywnie. One tworzą nasze życie i stają się jego integralną częścią.

⁸⁹ T. Bilikiewicz, *Psychologia marzenia sennego*, Księgarnia Gdańska A. Krawczyński, Gdańsk 1948, s. 157.

Rozdział III

Podmiotowe determinanta marzeń

Zasadniczą rolę w rozpatrywaniu marzeń spełnia podmiot. To na podstawie jego wyborów można wyjaśnić zarówno to, co w nim powtarzalne i powszechne, jak i to, co jednostkowe, wyjątkowe czy też osobliwe⁹⁰. Marzenia są domeną ludzkiej indywidualności. Można mówić o pewnych dążeniach wspólnych, lecz nawet identyczność marzeń jest pozorna. Różnica może dotyczyć szczegółów danego marzenia, drogi jego realizacji, chęci wcielania w życie lub też pozostawienia w zawieszeniu. Człowiek bowiem w swej społecznej (stadnej) naturze jest swoistym indywiduum. Jego doświadczenia nie da się porównać z doświadczeniami nikogo z otoczenia.

Podstawowymi determinantami marzeń wymienionymi w tym rozdziale będą: osobowość danej jednostki, jej postawy, styl i strategia życia oraz potrzeby. Te czynniki wydają się fundamentem pozwalającym na kreację marzeń.

1. Osobowość a marzenia

Istnieje szereg koncepcji odnoszących się do terminu osobowość. Wszystkie one starają się zrozumieć jej fenomen, jednakże czynią to z różnych perspektyw. Niektóre odwołują się do koncepcji „id”, „ego” i „superego” z mechanizmami świadomości, nieświadomości oraz nadświadomości, mechanizmami obronnymi i popędami. Inne skupiają się na potrzebach oraz społecznym uczeniu się. Kolejne badają cechy ludzkie, przejawy osobowości w zachowaniach, następnie zaś wprowadzają istotne pojęcie jakim jest autonarracja.

⁹⁰ A. Gałdowa, *Powszechność i wyjątek – rozwój osobowości człowieka dorosłego*, Wydaw. UJ, Kraków 2000, s. 35.

Dan McAdams określa autonarracje jako spoiwo, które nadaje naszemu życiu poczucie jedności i celowości. To one stają się łącznikiem poszczególnych elementów osobowości oraz doświadczeń ludzkich⁹¹. Koncepcja ta nabiera szczególnego znaczenia w przypadku osób starszych, które mają silnie rozbudowaną perspektywę horyzontalną „wczoraj”⁹². Poprzez narracje odnoszące się do własnej przeszłości dostrzegają swój wkład w życie społeczne – najczęściej w najbliższym otoczeniu. Tworzenie autonarracji daje im naturalną możliwość dokonywania bilansu życia, oceny stopnia realizacji swoich wcześniejszych marzeń, a pośrednio także konstruowania nowych, odnoszących się do teraźniejszości i przyszłości.

Na funkcję marzeniotwórczą osobowości, wykraczającej poza granice jednostkowego doświadczenia, zwracał uwagę Janusz Reykowski, pisząc: „Osobowość tworzy wizje przyszłych, możliwych stanów rzeczy i stanów podmiotu, i organizuje czynności dla realizacji wizji pożądanых”⁹³. Wizje te przybierają postać marzeń o charakterze osobistym, które wyrażają dążenia ich autora i czynią go aktywnym kreatorem zdarzeń przyszłych.

Czym jednak jest osobowość? Maria Ziemska definiuje ją jako dynamiczną, hierarchiczną, mniej lub bardziej spójną, względnie trwałą całość, która jest złożona ze sprzężonych struktur. Kształtuje się ona w relacjach społecznych w czasie rozwoju człowieka i w rezultacie pracy nad sobą⁹⁴. Autorka uważa, iż to rodzina jest głównym katalizatorem moderującym strukturę osobowości, jej cechy składowe oraz formy wyrazu zewnętrznego (zachowania).

Struktura ludzkiej osobowości niewątpliwie buduje się w środowisku rodzinnym, jednak ogromny wpływ ma również szersza społeczność otaczająca człowieka, a nawet ludzie zupełnie nieznani (choćby incydentalne zachowania ludzi przypadkowo spotkanych). Dynamika i kierunek rozwoju osobowości zależą od etapu życia – inaczej rozpatrujemy osobowość osoby młodej, dorastającej czy dojrzałej. Wpływ na to ma pole doświadczeń indywidualnych i społecznych. Ponadto znaczącą rolę odgrywa biologia człowieka, jego stan zdrowia, kultura, w której przyszło mu wzrastać, wychowanie, socjalizacja, warunki bytowe. Każdy

⁹¹ P. G. Zimbardo, R. L. Johnson, V. McCann, *Psychologia. Kluczowe koncepcje*, t. 4, *Psychologia osobowości*, M. Materska (red.), przekł. J. Kowalczevska, A. Wilkin-Day, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 86–87.

⁹² J. Semków, *Indywidualny wymiar przeżywania późnej dorosłości przez człowieka uwikłanego w kontekst nieprzewidywalnego jutra*, [w:] *Pomysłne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, J. T. Kowalewski, P. Szukalski (red.), Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź 2008, s. 125–139.

⁹³ J. Reykowski, *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1992, s. 126.

⁹⁴ M. Ziemska, *Rodzina a osobowość*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1975, s. 11.

z tych czynników różnicuje człowieka i sprawia, że inaczej odnosimy się do rzeczywistości i siebie samych.

Daniel Cervone oraz Lawrence A. Pervin określają osobowość jako względnie trwałą strukturę hierarchiczną, która odróżnia nas od siebie i sprawia, że wyższe cele życiowe nabierają konkretności w celach niższego rzędu, doprecyzowywanych indywidualnie. Dynamika i siła tego procesu różnią się jednak w zależności od osoby⁹⁵.

Wielu przedstawicieli nauk społecznych identyfikuje się ze stwierdzeniem Jana Strelaua mówiącym o tym, że „istota endogennych struktur osobowości kształtowana jest w procesie interakcji człowieka z otoczeniem”⁹⁶. Interakcja ta zachodzi przez całe życie. Nie zamyka się w żadnych granicach wiekowych. Struktura jest więc dynamicznie rozwijana, a skala tego dynamizmu zależy zaś od wewnętrznej motywacji, biologii i otoczenia.

Człowiek podlega zarówno biernym, jak i czynnym mechanizmom kształtowania osobowości. Do biernych Stefan Szuman zalicza: mimowolne odbieranie podnieć i wrażeń tego świata; samoczynne kierowanie wrodzonych potrzeb i skłonności; oraz mimowolne zdobywanie wiedzy, doświadczeń, nawyków, sprawności i umiejętności z okazji różnych reakcji życiowych lub czynności⁹⁷. Proces tworzenia osobowości ograniczony do tych mechanizmów nie daje jednak szans rozwoju – jedynie utrwała osobowość w ramach archetypów i schematów. Tylko czynne zaangażowanie jednostki pozwala na jej rozwój. Jak wskazywał Zbigniew Pietrasiniński, jednostka musi uwolnić się spod presji społecznych i kulturowych standardów⁹⁸.

Rozwój osobowości dokonuje się dzięki intencjonalnemu, zamierzonemu poznawaniu oraz przeżywaniu rzeczywistości zastanej i danej jednostce. Kluczowe jest świadome kierowanie własnymi dążeniami i pragnieniami, świadome trudzenie się w nabywaniu coraz to nowych umiejętności, sprawności oraz wiedzy dla znalezienia odpowiednich środków działania. Nie można zapomnieć także o osobistej woli i własnym wyborze⁹⁹. To jednostka, na podstawie własnego wysiłku poznawczego, ma dokonać wyboru. Osobowość kształtuje się samodzielnie i ma się poczucie bycia twórcą samego siebie. W przypadku seniorów nie wolno pozbawiać ich możliwości dochodzenia własnymi siłami do rzeczy,

⁹⁵ D. Cervone, L. A. Pervin, *Osobowość – teoria i badania*, przekł. B. Majczyna i in., Wydaw. UJ, Kraków 2011, s. 12–16.

⁹⁶ J. Strelau, *Temperament, osobowość, działanie*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1985, s. 396.

⁹⁷ S. Szuman, *Osobowość i charakter*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 164.

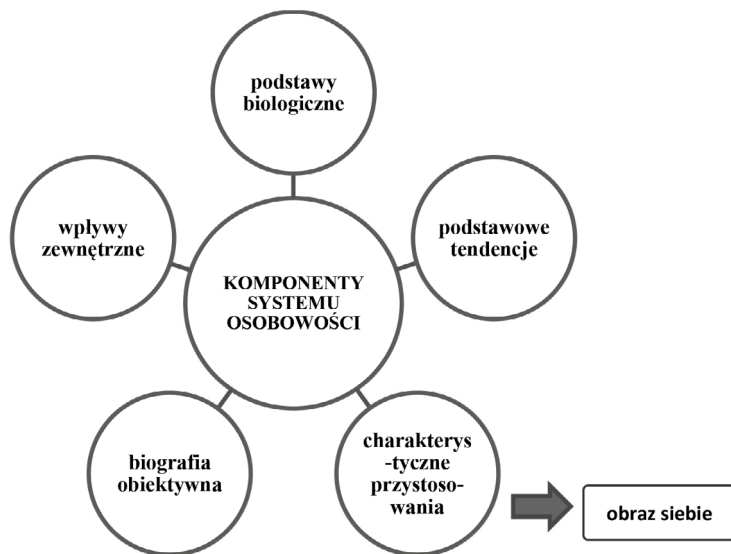
⁹⁸ Z. Pietrasiniński, *Rozwój człowieka dorosłego*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1990, s. 35.

⁹⁹ S. Szuman, *Osobowość...*, s. 164–165.

które na pierwszy „rzut oka” wydawałyby się przerastać ich możliwości. Presja stygmatów i stereotypów danej społeczności (kultury) jest najczęściej przyczyną rezygnacji i autoizolacji w odniesieniu do rozwijania siebie.

Z uwagi na podejmowany w pracy problem warto odwołać się do pięcioczynnikowej teorii osobowości w ujęciu Paula T. Costy i Roberta R. McCraea (schemat 5). Przede wszystkim interesująca jest baza komponentowa, a nie postulaty oderwania cech osobowości od wpływów społecznych. Teoria wskazuje pięć zasadniczych filarów procesu osobowościowego. Pierwszy z nich – podstawy biologiczne – odnosi się do teorii biologicznych, które przypisują znaczącą rolę aspektom genetycznej transformacji niektórych zachowań w obrębie najbliższych osób, ale i wskazują na fizyczne wyznaczniki ludzkiego zachowania.

Schemat 5. Komponenty systemu osobowości



Źródło: Opracowanie własne na podstawie R. R. McCrae, P. T. Costa, *Osobowość dorosłego człowieka. Perspektywa teorii pięcioczynnikowej*, przekł. B. Majczyńska, Wydaw. WAM, Kraków 2005, s. 224.

Drugi – podstawowe tendencje – rozpatruje osobowość względem posiadanych przez człowieka dyspozycji kierunkowych jak ekstrawertyzm, introwertyzm, ugodowość, sumienność, otwartość na doświadczenie oraz inne. Trzeci – charakterystyczne przystosowania – informuje o reakcji człowieka poprzez mniej lub bardziej zakrojone wzory myślenia, działania, odczuwania, zachowania. Nie zapomina przy tym o możliwości wyłamania się spod schematów „ja”. Przy-

stosowania są plastyczne i takimi powinny zostać z racji zmiany ról życiowych w toku rozwoju i upływu czasu. Tutaj mówi się nie tylko o schematach „ja”, lecz również o wybiórczej percepcji jednostki. Czwarty – biografia obiektywna – każdy z nas ma swoje plany, marzenia, cele życiowe i na ich podstawie kształtuje swoje „dziś” oraz swoje „jutro”. Przebieg naszego życia jest determinowany zarówno indywidualnie poprzez osobiste aspiracje, jak i poprzez oczekiwania społeczne. Biografia obiektywna zakłada wielowymiarowość determinantów. Odnosi się to do komponentu piątego – wpływy zewnętrzne – normy społeczne, sytuacje życiowe, zdarzenia dnia codziennego. Człowiek może albo akceptować otoczenie, integrować się z nim, albo od niego stronić, izolować się. Percepcja ta zależy od stanu zgodności oczekiwań własnych z oczekiwaniami społecznymi¹⁰⁰.

Ponadto pięcioczynnikowa koncepcja zadaje kłam teoriom mówiącym, że człowiek nie może modyfikować siebie, swojej osobowości w toku późniejszych lat. Wszelkie relacje na poziomie komponentalnym są dynamicznymi oddziaływaniami. Idąc za Józefem Koźmieleckim, można rzec, że człowiek jest bytem wielowymiarowym, a jego natury nie da się zamknąć w konkretnej płaszczyźnie. Poprzez tę wielowymiarowość trudno jest przypisać go do określonego typu osobowości¹⁰¹. Tak jak nie ma absolutnych introwertyków czy ekstrawertyków, tak też każdy człowiek nadaje swojej osobowości niepowtarzalny „smak”¹⁰². Obrazowo ujmując, podobnie jak każda zupa pomidorowa może wyglądać podobnie, a jednak inaczej smakować – tak ludzie, mimo wielu wspólnych cech, różnią między sobą znacząco. Oprócz cech dostrzegalnych jednostka posiada bowiem także ukryte aspekty swojego „ja”.

Dążenie człowieka do ideału zdaniem S. Szumana jest procesem stopniowym i odbywającym się przez całe życie¹⁰³. Ten, kto ma wrażenie, że już doszedł do pożądanego obrazu siebie i nie jest w stanie nic zmienić, w rzeczywistości się od niego oddala lub nie wie, ku czemu zdąża. Jedynie stałe modelowanie osobowości realnej, poprzez wypracowany wzór osobowości idealnej, zapewnia rozwój, sprawia, że ludzkie marzenia o sobie samym stają się faktem, który podbudowuje dalsze dążenia. Ważne jest zatem stymulowanie seniorów do odkrywania siebie, ale również zachęcanie ich do projektowania marzeń odnoszących się do siebie, nie zaś jedynie dzieci wnuków czy innych członków rodziny. Oni także mają takie samo prawo do tworzenia ideałów.

¹⁰⁰ R. R. McCrae, P. T. Costa, *Osobowość dorosłego człowieka. Perspektywa teorii pięcioczynnikowej*, przekł. B. Majczyna, Wydaw. WAM, Kraków 2005, s. 220–241.

¹⁰¹ J. Koźmielecki, *Człowiek wielowymiarowy*, Wydaw. „Żak”, Warszawa 1996.

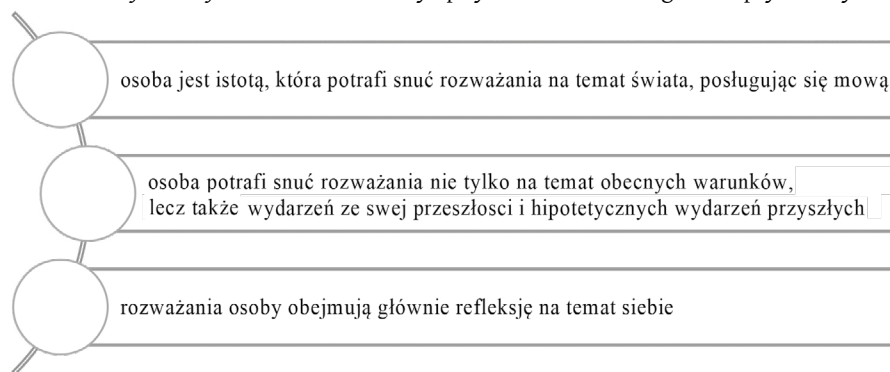
¹⁰² Koncepcja smaku osobowości: A. Maslow, *Motywacja i osobowość...*, s. 319–320.

¹⁰³ S. Szuman, *Natura, osobowość i charakter człowieka*, Wydaw. WAM, Kraków 1995, s. 161.

Szuman wskazuje, że granica możliwości kreacyjnych człowieka istnieje jedynie „o ile nie zgasło w nim ostatnie światełko wiary w życie”¹⁰⁴. Podobną perspektywę odnajdujemy w teorii społeczno-poznawczej Alberta Bandury oraz Waltera Mischela¹⁰⁵. Trzy kategorie psychiczne, które określają najważniejsze właściwości osoby (zob. schemat 6), łączy „potrafi”. Tym, co buduje siłę człowieka, jest przekonanie „mojego ja” – stymulowane przez „ja odzwierciedlone” obecne w otoczeniu – o własnej skuteczności. Jeśli „mogę”, to zazwyczaj również „potrafię”. Osobowość dorosłego człowieka rozwijana jest w kontekście własnych dokonań. Dlatego ocena jakości życia ma znaczenie w refleksyjnym postrzeganiu siebie, swojej roli na przyszłość i stosunku do życia.

Jak zauważa Stanisław Kowalik: „Trzeba przecież do tego dojrzeć, aby świadomie i stopniowo rezygnować z niektórych form aktywności dotychczas realizowanej, uszczuplać pewne więzi społeczne, które nie są może najważniejsze w aktualnej fazie życia, rewidować posiadany system wartości i uwypuklać w nim to, co przy danym położeniu społecznym warto i można osiągnąć”¹⁰⁶. Takie zachowanie jest oznaką mądrości życiowej, którą posiada starsze pokolenie, bo ma za sobą mnóstwo doświadczeń. Wszystko jednak zależy od przyjętej strategii życia danej osoby wobec dokonanej subiektywnej oceny jakości życia.

Schemat 6. Najważniejsze właściwości osoby opisywane trzema kategoriami psychicznymi



Źródło: Opracowanie własne na podstawie D. Cervone, L.A. Pervin, *Osobowość – teoria i badania*, Wydaw. UJ, Kraków 2011, s. 533.

¹⁰⁴ Ibidem, s. 160.

¹⁰⁵ D. Cervone, L.A. Pervin, op. cit., s. 533–543.

¹⁰⁶ S. Kowalik, *Jakość życia psychicznego*, [w:] *Jakość rozwoju a jakość życia*, R. Derbis (red.), Wydaw. WSP w Częstochowie, Częstochowa 2000, s. 18.

Bez względu na dokonywane kategoryzacje osobowości, istotne wydaje się, że jest ona formowana dzięki procesowi całościowego doświadczania¹⁰⁷. Zależy w pewnym sensie od świata zewnętrznego jednostki, ale najmocniej od jego dynamiki wewnętrznej. Im dłużej utrzymamy w jednostce poczucie sprawstwa, przekonanie o własnych możliwościach, wiarę w swoje siły i chęć do tworzenia marzeń oraz motywację do ich realizacji, tym większe prawdopodobieństwo aktywizacji jej potencjałów twórczych, mniejsze zaś prawdopodobieństwo zachowań ryzykownych¹⁰⁸ i stagnacyjnych.

2. Postawy, style oraz strategie życiowe seniorów

Każdy człowiek, odnosząc się do różnych wydarzeń życiowych, prezentuje określone postawy wobec własnych doświadczeń. Mogą one świadczyć o preferowanych stylach realizacji siebie oraz o obranej strategii życiowej. Podobnie jak inne grupy wiekowe, także osoby starsze nie stanowią zbiorowości jednorodnej – każdy przeżywa starość na swój sposób¹⁰⁹.

W kontekście postaw seniorów należy wyróżnić dwie zasadnicze kategorie:

1. postawę osób starszych wobec procesu starzenia się i własnej starości;
2. postawę otoczenia społecznego wobec tego zjawiska.

Obie kategorie mają znaczenie w kształtowaniu swojego „ja”. Pierwsza określa pobudki wewnętrzne, druga opisuje zewnętrzne czynniki wpływające na zachowanie osoby starszej. Nie wszystkie bowiem zachowania są w pełni autonomiczne – często kształtuje je środowisko: przypisane role, oczekiwania grupy, opinie lokalnej społeczności czy stwarzane przezeń możliwości lub barier.

Na tym tle warto określić znaczenie trzech pojęć pojawiających się w tytule podrozdziału: postawa, styl życia, strategia życia. Stanisław Nowak definiuje postawę jako „ogół względnie trwałych dyspozycji do oceniania tego przedmiotu i emocjonalnego nań reagowania oraz ewentualnie towarzyszących tym emocjonalno-oceniającym dyspozycjom względnie trwałych przekonań o naturze i własnościach tego przedmiotu i względnie trwałych dyspozycji do zachowania się

¹⁰⁷ O. Czerniawska, *Czego uczyć badania dróg edukacyjnych?*, [w:] *Edukacja jako całościowe doświadczenie*, J. Piekarski, L. Tomaszewska, A. Głowala (red.), Wydaw. PWSZ w Płocku, Płock 2012, s. 43–49.

¹⁰⁸ E. Kościńska, *Zachowania ryzykowne seniorów. Uwarunkowania, profilaktyka*, Wydaw. UKW, Bydgoszcz 2016.

¹⁰⁹ Z. Bohdan, *Starość jako kontekst życia*, [w:] *Porozmawiajmy o starości...*, B. Antoszevska, U. Bartnikowska, K. Ćwirynkało (red.), Wydaw. UWM, Olsztyn 2015, s. 22.

wobec tego przedmiotu”¹¹⁰. Definicja ta wskazuje na trzy komponenty postawy: pierwszy odnosi się do oceny, a ściślej mówiąc dyspozycji do jej tworzenia, drugi zawiera ładunek emocjonalnej reakcji tworzącej swoiste przekonania o określonym przedmiocie, trzeci komponent jest najbardziej uzewnętrznionym, ponieważ wyraża się w dyspozycjach zachowania podmiotu względem przedmiotu.

Mirosława Marody – odwołując się do Williama J. Thomasa i Floriana Znanieckiego – akcentuje, iż postawy odnoszą się do procesów indywidualnej świadomości determinujących reakcje wobec świata – zarówno aktualne („tu i teraz”), jak i te potencjalne („jutro”) ¹¹¹. Postawa to nie tylko konkretne zachowanie (reakcja behawioralna), ale również reakcja afektywna (wyrażająca się w postaci smutku, gniewu, rozgoryczenia, radości, szczęścia, podniecenia) czy w końcu reakcja poznawcza (wyrażająca się w dążeniu do poszerzania wiedzy) ¹¹². Nie zawsze postawy są jawne – często pozostają utajone ¹¹³ i nieujawniane wobec otoczenia. Człowiek może kontrolować swoje impulsy, powściągając ich ekspresję, co odróżnia nas od zwierząt.

Postawy człowieka zachowują pewien dynamizm. Z czasem utrwalają się, ale nigdy nie można im przypisać rutynowości. Owszem, zmiany postaw rzadziej bywają u dorosłych, a częściej występują u dzieci i młodzieży, choć nie jest to regułą ściśle obowiązującą. Mamy różne osobowości i tak jak spotykamy emocjonalne osoby w wieku senioralnym, tak i stonowane reakcyjnie w wieku młodzieńczym.

Norbert Maliszewski zwraca uwagę na dystans dzielący skrywane i ujawniane postawy. Nie zawsze zachodzi między nimi zgodność. Często człowiek ukrywa swój stosunek do jakiejś sprawy z obawy przed środowiskiem społecznym ¹¹⁴.

Jakie znaczenie mają postawy dla formułowania marzeń? Zdaniem Gerda Bohnera i Michaeli Wänke odgrywają one kluczową rolę w trzech sferach:

- indywidualnej – wpływają na myślenie, zachowanie, percepcję;
- interpersonalnej – znajomość własnych i cudzych postaw pozwala przewidzieć reakcje, czyniąc komunikację bardziej czytelną;
- społecznej – determinują zachowania wobec grupy, na poziomie współpracy bądź konfliktowości ¹¹⁵.

¹¹⁰ S. Nowak, *Pojęcie postawy w teoriach i stosowanych badaniach społecznych*, [w:] *Teorie postaw*, S. Nowak (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1973, s. 23.

¹¹¹ M. Marody, *Sens teoretyczny a sens empiryczny pojęcia postawy. Analiza metodologiczna zasad doboru wskaźników w badaniach nad postawami*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1976, s. 12.

¹¹² G. Bohner, M. Wänke, *Postawy i zmiana postaw*, przekł. J. Radzicki, GWP, Gdańsk 2004, s. 17.

¹¹³ Zob. N. Maliszewski, *Dynamiczna teoria postaw. O relacji postaw jawnych i utajonych*, Wydaw. UW, Warszawa 2011.

¹¹⁴ Ibidem.

¹¹⁵ G. Bohner, M. Wänke, op. cit., s. 27.

Wszystkie te wymiary warto odnieść do świata marzeń. Jeśli postawa wpływa na percepcję człowieka i jego myślenie, to tym samym ma wpływ na konstrukcję marzeń. Jeśli pozwala nam poznawać siebie, prawidłowości swojego zachowania, to tym samym umożliwia nam w dużym stopniu poznanie przedmiotu dążeń i sposobów ich realizacji. A jeśli reguluje nasze relacje z otoczeniem, to również ma wpływ na uzewnętrznianie naszych marzeń.

Przechodząc do pojęcia stylu życia, można – za Danutą Ponczek i Iwoną Olszową – określić go jako zbiór standardowych reakcji i zachowań ukształtowanych na drodze socjalizacji, wychowania i doświadczenia jednostki¹¹⁶. Ponadto ma on bezpośredni wpływ na zdrowie biologiczne i psychiczne jednostki. W głównej mierze dzieje się to ze względu na niwelację napięć wewnętrznych.

Schemat 7. Pole znaczeniowe postaw, stylów oraz strategii życiowych



Źródło: Opracowanie własne.

Strategia życia charakteryzuje się większym komponentem celowości i uporządkowania. W toku konkretyzacji przechodzi płynnie od planowania poprzez realizację do ewaluacji zamierzeń. Jest ściśle określonym, choć nieco ogólnym w odniesieniu do całego życia, sposobem jego realizacji. Określa główne założenia działań, misję, akcentuje najważniejsze wytyczne bezpośrednio odpowiadające zakładanym przez siebie celom na przyszłość. Można założyć, że spośród trzech omawianych pojęć, strategia jest tym najogólniejszym i najszerszym (zob. schemat 7).

¹¹⁶ D. Ponczek, I. Olszowa, *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie*, „Problemy Higieny Epidemiologicznej” 2012, nr 93(2), s. 263.

2.1. Podejście seniorów do starzenia się i starości

Potocznie mówi się, że osoby starsze przyjmują wobec swojego wieku postawy pozytywne lub negatywne. Pierwsza miałyby wyrażać się w akceptacji upływu lat, pogodzeniu się ze zmianą ról społecznych, zmianą wyglądu, modyfikacją aktywności, przejściem na emeryturę czy wreszcie w korzystaniu z większej ilości wolnego czasu. Druga zaś wyrażałby się we wrogim nastawieniu do tychże przemian, osamotnieniu, nieakceptacji siebie, lęku przed przemijaniem. Istnieje wiele koncepcji ukazujących zarówno plusy, jak i minusy reakcji behawioralnych i myślowych w tej grupie wiekowej.

Barbara Rysz-Kowalczyk oraz Barbara Szatur-Jaworska opisują kierunki działań, które – z punktu widzenia polityki społecznej – mogą sprzyjać kształtowaniu pozytywnych postaw wobec starości przy jednoczesnym podtrzymywaniu szerokich możliwości jednostek. Wskazują one m.in. na:

- aktywność zawodową – stopniowe przechodzenie na emeryturę, edukację permanentną i aktywizację starszych pracowników, wykorzystanie ich wiedzy i doświadczenia;
- aktywność obywatelską – uczestnictwo w inicjatywach lokalnych, zaangażowanie w inicjatywy międzypokoleniowe, próby rozwiązywania problemów starszego pokolenia;
- prozdrowotny styl życia – wiedzę o możliwościach i ograniczeniach organizmu w okresie starości oraz związanych z nim dolegliwościami;
- opóźnianie starzenia się – podtrzymywanie aktywności w różnych sferach życia człowieka, w tym także kulturalnego;
- niezależność ekonomiczną – gospodarowanie własnymi środkami i racjonalne ich wydatkowanie;
- uczestnictwo w życiu rodzinnym i towarzyskim – podtrzymywanie oraz rozwijanie relacji rodzinnych, przyjacielskich, sąsiedzkich¹¹⁷.

Poszczególne mechanizmy kształtowania postaw senioralnych ukazane powyżej budują styl zaangażowany w samorozwój oraz rozwój swojej społeczności. Zapewniają koherentną współegzystencję. Sprawiają, że jednostka się nie izoluje, ponieważ nabiera przekonania o swojej możliwości, co jest kluczowym elementem motywacji wewnętrznej.

¹¹⁷ B. Rysz-Kowalczyk, B. Szatur-Jaworska, *Polityka społeczna wobec cyklu życia. Faza starości*, [w:] *Nasze starzejące się społeczeństwo. Nadzieje i zagrożenia*, J. T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2004, s. 232–233.

Z nieco innej perspektywy na ten aspekt patrzą E. Jundziłł i R. Pawłowska, którzy – bazując na badaniach S. Reichard opisanych przez Dennisa Basila Bromleya¹¹⁸ w latach 60. XX wieku – wyróżnili pięć postaw wobec starości. Są to:

1. postawa konstruktywna – równowaga, pogoda ducha, towarzyskość, moralność, optymizm;
2. postawa zależna – bierność i oczekiwanie pomocy ze strony innych;
3. postawa obronna – sztywność nawyków, nadmierne, czasami wręcz przesadne, opanowanie, poczucie samowystarczalności, odrzucanie pomocy innych, negatywny stosunek do procesu starzenia się;
4. postawa wrogości wobec otoczenia – podejrzliwość, agresja, wybuchowość, poczucie spiskowości;
5. postawa wrogości wobec siebie – negatywny stosunek do swojego życia, swoisty fatalizm, poczucie tragedii, smutek¹¹⁹.

Większość z tych kategorii postaw odnosi się do negatywnego obrazu starości.

Tematyka zależności i niezależności jako czynnika reakcji ludzkiej poruszana była przez A. Masłowa. W jego ujęciu zależność z natury rzeczy rodzi wrogość, ponieważ narusza prawo jednostki do wolności. Ludzkim przymiotem rozwoju jest wzrost, zależność go umniejsza i oddaje w ręce kogoś innego. Motywacja wzrostu daleka jest od posiłkowania się pomocą innego. Z tego założenia wynika, że jedynie postawa niezależności daje sposobność do pokonywania trudności i stawiania coraz śmielszych celów. Nawet ograniczenia natury fizycznej nie powinny niszczyć w człowieku dążenia do samodzielności i tworzenia¹²⁰. Nie sposób z tym się nie zgodzić. Wydaje się, że utrzymanie w osobie starszej postawy niezależności pozwoli jej na realne realizowanie siebie.

B. Szatur-Jaworska opisuje pięć sposobów adaptacji i przystosowania do starości. Zalicza do nich:

- regresję – wymuszanie pomocy od innych mimo braku ku temu powodów;
- ucieczkę – zmiana miejsca pobytu celem wyzwolenia się od kłopotów towarzyszącym starzeniu się;
- dobrowolną izolację od otoczenia – ograniczenie aktywności, zanik kontaktów z otoczeniem;

¹¹⁸ D. B. Bromley, *Psychologia starzenia się*, przekł. Z. Zakrzewska, M. Susułowska (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1969.

¹¹⁹ E. Jundziłł, R. Pawłowska, op. cit., s. 142.

¹²⁰ A. H. Masłow, *W stronę psychologii istnienia*, wstęp L. Lowry, przekł. I. Wyrzykowska, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2004, s. 47–48.

- przewrotne postępowanie – zabiegi mające na celu zwiększenie zainteresowania własną osobą;
- dostosowanie – pełne zaangażowanie w życie społeczne, przejawianie życzliwości wobec innych, niekomunikowanie zaistniałych problemów, w tym tych zdrowotnych¹²¹.

Inna badaczka wskazuje, że część seniorów przejawia wyuczoną postawę roszczeniową wobec państwa, społeczeństwa, systemu zabezpieczeń społecznych czy instytucji pomocy społecznej¹²². Owa regresja nie jest reakcją całej generacji, choć wiele stereotypów zdaje się tak widzieć ten okres życia. Większość stara się pozostać samowystarczalna i nie stanowić balastu społecznego. Chyba w każdej grupie wiekowej można odszukać promil osób z wyraźnym podejściem roszczeniowym.

Zofia Szarota, pisząc o udanej starości, odwołuje się do dwóch kluczowych teorii starzenia się i starości (które w niniejszej pracy stanowią podstawowe założenie teoretyczne w analizie marzeń jako czynnika autokreacyjnego u seniorów). Są to: koncepcja aktywności i teoria wyłączenia się, wycofania. Pierwsza wskazuje, że ciągła aktywność i poczucie sprawczości jednostki stanowi fundament rozwoju, refleksyjności i zaangażowania. Druga akcentuje redukcję aktywności, stopniowe zamieranie interakcji społecznych oraz degradację umysłu. Badaczka wymienia również kilka wartych odnotowania strategii ucieczki przed starością: refleksyjna samotność transcendentna (samotność jako wartość przybliżająca do mądrości i Absolutu), ocalenie dotychczasowej aktywności (utrzymanie za wszelką cenę pełnionych ról społecznych, rodzinnych, zawodowych), rozgoryczona rezygnacja (izolacja w obawie przed teraźniejszością i lękiem przed przyszłością, koncentracja na bezpiecznej przeszłości), ucieczka od problemów własnego pokolenia (zanurzenie w problemach wnuków, dzieci, zatracenie własnych celów, marzeń i aspiracji), ratowanie urody fizycznej (skupienie się na wizerunku zewnętrznym, brak akceptacji przemian fizykalnych, rozpaczliwe próby utrzymania młodości ciała)¹²³. Stawia przy tym tezę, że „nie ma uniwersalnego wzoru starości, każdy starzeje się, tak jak żył”¹²⁴. Zatem to pole naszych wcześniejszych doświadczeń, postaw, strategii życia i wartości implikuje wzory postaw w starości¹²⁵.

¹²¹ B. Szatur-Jaworska, *Ludzie starzy...*, s. 57.

¹²² A. Kotłarska-Michalska, *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Rocznik Socjologii Rodziny” 2000, nr XII, s. 152.

¹²³ Z. Szarota, *Rzecz o udanej starości – wokół wartości służących pomyślanemu starzeniu się*, [w:] (Nie)czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 15–17.

¹²⁴ Ibidem, s. 17.

¹²⁵ Zob. Z. Szarota, *Wartości służące pomyślnemu starzeniu się*, [w:] *Wartości w teorii i praktyce edukacyjnej*, I. Adamek, Z. Szarota, E. Żmijewska (red.), Wydaw. UP w Krakowie, Kraków 2013.

Adam A. Zych przedstawia cztery odmienne typy postaw:

1. postawa lęku przed starością i buntu wobec starzenia się;
2. postawa rezygnacji i/lub izolacji emocjonalnej i społecznej;
3. postawa rozsądnej, poznawczej i emocjonalnej akceptacji starości;
4. postawa refleksji nad przeżytym już odcinkiem drogi życiowej¹²⁶.

Pierwsze dwie postawy wyraźnie wskazują na brak przystosowania się do starości. Dwie kolejne wyrastają z akceptacji, poznania siebie, wnikanania w głąb (patrzenie wertykalne) i rozsądnej analizy swojego położenia.

Postawę pogodzenia się ze starością i samotnością omawia Jerzy Halicki. Autor wyróżnia także inne możliwe postawy przyjmowane przez jednostkę wobec własnej starości. Wśród nich znajdują się: pragnienie ciepła rodzinnego, tęsknota za przeszłością połączona ze świadomością własnego przemijania, przesłanianie starości codziennością, skoncentrowanie na sobie, pogoda ducha mimo przeciwności losu, odraczanie starości, aktywność z jednoczesnym poczuciem osamotnienia, wiara we własne siły, kompensowanie samotności, biernie przyjmowanie rzeczywistości, zadowolenie z terażniejszości przy równoczesnym niepokojem o przyszłość, życie sprawami rodziny oraz naturalna aktywność¹²⁷.

Natomiast w odniesieniu do stylów życia warto odwołać się do typologii O. Czerniawskiej:

- styl całkowicie bierny – pozostawanie w miejscu zamieszkania, opuszczanie domu w celach pilnych, unikanie innych, zamykanie się na siebie, wycofanie się z wszelkich aktywności;
- styl rodzinny – rodzina w centrum zainteresowania, pomoc rodzinna wypiera inne przejawy aktywności, opisywana ucieczka w problemy innego pokolenia;
- styl wynikający z posiadania ogródka działkowego – ogródek jako sposób spędzania czasu wolnego, styl realizacji siebie, a nawet swoista filozofia życia;
- styl domocentryczny – pozostanie w domu przy jednoczesnym uczestnictwie w życiu rodzinnym oraz zachowanie własnych zainteresowań i rozrywki;
- styl pobożny – senior jako aktywny uczestnik życia parafii¹²⁸.

¹²⁶ A. A. Zych, *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Wydaw. Interart, Warszawa 1995, s. 148–149.

¹²⁷ J. Halicki, *Obrazy starości. Rysowane przeżyciami seniorów*, Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010, s. 172–228.

¹²⁸ J. Wawrzyniak, *Oblicza starości. Biografia jako źródło czynników adaptacyjnych*, Wydaw. WSH w Łodzi, Łódź 2009, s. 32–33.

Należy podkreślić, że O. Czerniawska wymienia jeszcze dwa proaktywne style egzystencji seniora. Pierwszym z nich jest styl rekreacyjny (wykorzystanie posiadanego czasu wolnego na ulubione, preferowane przez siebie zajęcia). Drugi to styl przedłużania aktywności zawodowej (samozatrudnienie oraz racjonalne wykorzystanie swoich sił i możliwości jako droga do przesuwania czasu odejścia na emeryturę)¹²⁹.

Dodatkowo Czerniawska wyróżniła różne podejścia do życia osób będących na emeryturze. Zalicza do nich:

1. emerytura jako odejście, wycofanie się – brak aktywności, zrywanie kontaktów ze społeczeństwem, powolna śmierć społeczna;
2. emerytura jako czas dla rodziny – zastąpienie aktywności osobistej i obowiązków zawodowych aktywnościami i obowiązkami na rzecz członków rodziny;
3. emerytura jako czas wolny – realizacja siebie poprzez zajęcia wolnoczasowe, wyjazdy, podróże, czytanie książek, spotkania ze znajomymi;
4. emerytura jako czas rewindykacji – zaangażowanie się w edukację na temat okresu starzenia się i starości, walka o godność osoby starszej, prezentacja praw tej grupy wiekowej jako równoprawnych członków społeczeństwa;
5. emerytura jako czas czynnego uczestnictwa – podejście pełnej aktywności na rzecz lokalnej społeczności, osób potrzebujących, uczestnictwo w życiu samorządu, organizacji, instytucji¹³⁰.

Oliwińska – analizując teorie starzenia się i starości – zaproponowała podział stylów życia seniora na trzy możliwe pozytywne warianty, które winny być wspierane przez otoczenie jednostki:

- zdrowy styl życia (senior koncentrujący się na utrzymaniu i stymulowaniu swojej kondycji psychicznej oraz fizycznej)¹³¹;
- styl aktywny (senior jako poszukiwacz, uczący się, wypoczywający);
- styl konstruktywny (senior jako kreator życia, w tym tego wolnoczynowego)¹³².

¹²⁹ O. Czerniawska, *Nowe drogi w andragogice i gerontologii*, Wydaw. AHE w Łodzi, Łódź 2011, s. 158–159.

¹³⁰ O. Czerniawska, *Style życia ludzi starszych*, [w:] *Style życia w starości*, O. Czerniawska (red.), Wydaw. AHE w Łodzi, Łódź 1998, s. 17–26.

¹³¹ Zob. T. Greczner, *Jak dbać o kondycję? Rola aktywności fizycznej w wieku 50+*, „Biblioteka Nestora” 2009, t. II; O. Dąbska, E. Humeniuk, K. Pawlikowska-Łagód, E. Firlej, M. Janiszewska, *Rola ruchu w funkcjonowaniu grupy społecznej seniorów – popularyzacja strategii aktywności fizycznej*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, Vol. 6, No 5, s. 276–290.

¹³² I. A. Oliwińska, *Starość i style życia*, [w:] *Polskie style życia. Między miastem a wsią. V Kongres Obywatelski*, B. Łaciak (red.), Instytut Badań nad Gospodarką Rynkową, Gdańsk 2010, s. 48.

Nie mniej interesującą typologię proponuje Katarzyna Wasilewska-Ostrowska, wymieniając takie oto możliwe style realizacji siebie w wieku senioralnym: styl aktywisty (udział w sprawach społecznych i politycznych), styl niani (opieka nad wnukami), styl pracusia (pracujący zawodowo, choć już na innych zasadach), styl działkowicza, styl religijny, styl podróżnika (zwiedzanie ciekawych miejsc zarówno w kraju, jak i zagranicą), styl domownika, styl naukowca (pogłębianie wiedzy, zapisywanie się na kursy, warsztaty, szkolenia, udział w konferencjach i spotkaniach naukowych, bycie słuchaczem UTW), styl rozrywkowy (udział w zabawach tanecznych), styl chorowity (narzekanie na swój stan zdrowia przyćmiewa wszelką aktywność, częste odwiedzanie lekarzy), styl sportowca (ćwiczenia fizyczne usprawniające organizm), styl atrakcyjny (dbanie o swój wygląd, odwiedzanie fryzjera, kosmetyczki, a nawet zgoda na operacje plastyczne), styl permanentnie samotny (samotność narzucona z braku domowników lub samotność z wyboru – autoizolacja)¹³³.

J. Halicki, nakreślając obraz starości, zwraca uwagę na cztery możliwe warianty typologizacji stylów starzenia się¹³⁴ (zob. schemat 8).

Typologia pierwsza koncentruje się na aktywności i celach życiowych seniorów. Przez „życie jest osiaganiem” należy rozumieć typ osoby twórczej, otwartej na własne możliwości i nadarzające się okazje, wykazującej duży optymizm i radość życia, mającej satysfakcję z dokonań, a nader wszystko poszerzającej swoje pole poczynañ w imię samorozwoju. Przez „życie jest byciem w społeczeństwie” rozumiemy tę osobę, która poszukuje dróg szczęścia i je odnajduje, cieszy się życiem, nawiązuje śmiałe relacje z otoczeniem, posiada dużą świadomość społeczną, ma duże pokłady altruizmu, a swój osobisty wzrost wiąże z byciem w grupie. „Życie jest miłością” oznacza empatię, pomaganie innym, miłość wobec siebie i swojego życia. Typ zorientowany na rodzinę kieruje się zdaniem członków rodziny, jest z nich dumny, sama rodzina jest dla niego najwyższą wartością. Osoby uważające życie za walkę i ciągle zmaganie się dostrzegają same trudności, poprzez co czują niepewność, lęk. Przypisuje im się tendencje do wewnętrznego cierpienia.

Druga typologia dzieli style na te, będące wyznacznikami zachowań kobiet, i te, cechujące mężczyzn. Uwagę przykuwa ich stereotypowe ujęcie i zgola krytyczniejsze podejście do opisu kobiet. W typologii Niederfranke ujęto pięć sposobów dopasowywania się kobiet do emerytury. W typie kryzysowym dochodzi do spięć wewnętrznych, niepokojów związanych z zaprzestaniem wykonywania

¹³³ K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność osób starszych w kontekście zmian demograficznych*, „Kultura i Edukacja” 2013, nr 4(97), s. 240–241.

¹³⁴ J. Halicki, op. cit., s. 157–165.

zawodu. W typie wahającym się dostrzega się zadowolenie przeplatane pogorszeniem nastroju. Typ dopasowujący się stawia na bezkonfliktowość, bezproblemowość – swoisty konformizm. Typ fałowy balansuje między skrajnościami – od euforii do poczucia klęski. Typ zatroskany boi się zmiany roli społecznej, ale w miarę rozwijania kontaktów z otoczeniem jego obawy mijają. W przypadku tego ostatniego ważne jest samo poczucie bycia z i dla innych, aby wyrwać jednostkę z trosk.

Schemat 8. Typologie stylów starzenia

Typologia J.E. Ruth, D.E. Polkinghorne i J.E. Birren	życie jest osiąganiem życie jest byciem w społeczeństwie życie jest miłością życie jest byciem z rodziną życie jest walką i zmaganiem się
Typologia H.S. Maas'a i J.A. Kuypers'a	typy męskie: ojcowie ukierunkowani na rodzinę, ojcowie hobbyści, ojcowie aktywni towarzysko, ojcowie niezaangażowani typy żeńskie: żony ukierunkowane na mężów, matki, zdezorientowane, matki odwiedzające, matki pracujące, matki niepełnosprawne i niezaangażowane, matki ukierunkowane na grupę
Typologia A. Niederfranke	typ kryzysowy typ wahający się typ ciągłego dopasowania się typ fałowy typ zatroskany
Typologia P. Oberg'a i J.E. Ruth	gorzkie życie życie jako wilczy dół życie jako bieg przez płotki życie jako milczące poświęcenia życie jako wypełnieni zawodu życie słodkie

Źródło: Opracowanie własne na podstawie J. Halicki, *Obrazy starości. Rysowane przeżyciami seniorów*, Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010, s. 157–165.

Typologia Oberg'a i Ruth'a odnosi się zaś do historii ludzkiego życia. Gorzkie życie jest obrazem życia niespełnionego, przebiegającego nie po myśli jednostki. Starość wydaje się jeszcze bardziej mroczna, naznaczona osamotnieniem, brakiem perspektyw, cierpieniem, depresją, zniechęceniem. Życie jako wilczy dół to obraz życia dobrego, jednakże choroba własna lub osoby bliskiej (ewentualnie jej śmierć) staje się punktem zwrotnym, wywołującym rozpacz. Starość zaczyna

być wizją czasu mrocznego, oczekiwania wobec niej są już bardziej negatywne niż pozytywne. Życie jako bieg przez płotki to styl życia zrozpaczonych wdów, które swój wolny czas przetransferowały na zajęcia związane z opieką nad wnuczkami. Życie jako milczące poświęcenie oznacza dopasowywanie się do sytuacji, troskliwość, stwierdzenie typu „jest jak jest, byle nie było gorzej”. Życie jako wypełnianie zawodu jest domeną tych, którzy kroczyli wytyczoną ścieżką kariery. W niej odnajdywali swoje szczęście i sens. Starzenie się przebiega pozytywnie. Dominuje poczucie wypełnienia zadania. Osoby te dobrze oceniają jakość swojego życia. Typ ostatni, słodkie życie, zarezerwowano dla osób mających marzenia i je spełniających, którzy są zadowoleni z pracy, rodziny, sytuacji ekonomicznej. Starość jest dla nich wartością i jedynie zmianą aktywności, nie jej końcem. Nie przykładają większej uwagi do problemów. Są szczerymi optymistami.

Poziom trzeci, zdałoby się powiedzieć najwyższy i najogólniejszy, prezentuje pewne wypracowane strategie życiowe, które były budowane drogą kształtowania postaw i stylów życia w wyniku zebranego doświadczeni. A. Litwiniszyn opisuje trzy strategie odnoszenia się do starości:

- wycofanie się w starość (starość jako płaszcz ochronny przed możliwymi niepowodzeniami, obrona przed poczuciem klęski, specyficzne unikanie odpowiedzialności i działania);
- ucieczka w twórczość (realizowanie swoich skrytych talentów, np. pisanie książek, pamiętników, malowanie, a także nadrabianie kontaktów z otoczeniem);
- bycie użytecznym dla innych (pokonywanie swoich barier zdrowotnych w imię heroicznej pomocy innym)¹³⁵.

Małgorzata Brzezińska, analizując postawy osób starszych, posługuje się typologią strategii zawierającą trzy negatywne jej postaci, dwie pozytywne i jedną ambiwalentną. Do strategii pozytywnych zalicza: strategię akceptacji (akceptacja siebie w kolejnym etapie rozwojowym, realistyczne podejście do swoich możliwości, właściwe spożytkowanie czasu wolnego, uczestniczenie w nowych rolach rodzinnych, społecznych, obywatelskich) oraz strategię „dobrej starości” (przyjmowanie całego bogactwa okresu starszego, zupełna afirmacja „ja”). Strategią ambiwalentną jest postawa określana jako: „jestem stary, bo..., ale...” (dana osoba nie poddaje się starości, nie utożsamia zmiany fizycznej ze spadkiem swoich możliwości). Negatywnymi strategiami są zaś: ucieczka za wszelką cenę (bunt, wyparcie, kontestacja), bierny bunt (przymus uczestnictwa połączony z realną

¹³⁵ A. Litwiniszyn, *Trzeci wiek*, [w:] *Starość i młodość. Szkice o polityce, społeczeństwie i kulturze*, R. Borkowski (red.), Uczelniane Wydaw. Naukowo-Dydaktyczne AGH, Kraków 2007, s. 28–29.

kontestacją starości) oraz „po mnie choćby potop” (zgorzknienie, brak akceptacji siebie i okresu życia, w którym się aktualnie jest, cynizm, agresywność wobec innych, wybuchowość, zaspokajanie jedynie podstawowych potrzeb własnych, podejrzliwość względem innych)¹³⁶.

Mówiąc o strategiach ostatniego okresu życia, trzeba odwołać się do metaforycznego ich ujęcia, które za Stanisławem Kawulą przywołuje Aleksandra Błachnio:

1. dodawanie życia do lat (w myśl zasady, że nie wiek stanowi o człowieku, ale suma jego działań);
2. bycie zrzedliwymi starcami (notoryczne pouczenie);
3. bycie niespełnionym w planach i aspiracjach (tkwienie w przeszłości);
4. bycie hipochondrykami (częste narzekanie);
5. przyjmowanie regresywnych ról społecznych¹³⁷.

Starość w wielu rozważaniach łączona jest z dokonywaniem podsumowań oraz wartościowania swojego życia poprzez rekapitulację dokonań¹³⁸. Poczynanie takie zapewnia jednostce poczucie integralności siebie. Uświadamia jej, że przedmioty analizy walidacyjnej są jej bezpośrednim dokonaniem. Z tej racji Brzezińska wyróżniła cztery statusy tożsamości osób starszych¹³⁹: integralność osiągnięta (akceptacja połączona z aktywnością), rozpacz (brak akceptacji), przejście (zadowolenie oraz satysfakcja z obecnego życia połączona z obroną przed rzetelną oceną jego przebiegu), dysonans (sprzeczne informacje dopływające do odbiorcy).

Wypracowany styl podejścia do siebie, do okresu, w którym aktualnie jednostka się znajduje, odpowiada obranej strategii przez nią strategii życia. Wyraża się ona w głównej mierze poprzez postawę względem ludzi, zjawisk, zdarzeń, zachowań, przedmiotów, a nawet swoich marzeń. Nie wszyscy przejawiają chęć refleksji nad samym sobą i nie wszyscy chcą oddawać się fantazjowaniu. Obrany przez siebie kurs postępowania ma znaczenie również w takcie realizacji marzeń. Nie zamyka się w ich planowaniu i projekcji. Nawet to samo marzenie ma inny styl realizacji.

¹³⁶ M. Brzezińska, *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Wydaw. Difin, Warszawa 2011, s. 41.

¹³⁷ A. Błachnio, *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydaw. UKW w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2012, s. 82.

¹³⁸ A. Fabiś, *Człowiek dojrzały wobec trosk egzystencjalnych*, „Edukacja Dorosłych” 2013, nr 2/2013, s. 39–46 oraz A. Fabiś, *Problemy egzystencjalne osób starszych w konfrontacji z własną śmiertelnością*, [w:] *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego*, ROPS Województwa Śląskiego, Katowice 2014, s. 83–92.

¹³⁹ M. Brzezińska, op. cit., s. 37–38.

2.2. Postawy wobec starości wyrażane przez społeczeństwo

Czym innym jest podejście do samego siebie, „widzenie się”, swoich potencjałów, możliwości, ale i ograniczeń, ułomności, braków, a czym innym społeczne widzenie jednostki jako osoby znajdującej się w określonym położeniu – wieku. Wcześniej rozpatrywane „ja realne”, „ja wyobrażone” oraz „ja idealne” było wyrazem samooceny opisywanej generacji. Ten fragment pracy odnosić się będzie do „ja wyobrażonego” przez społeczeństwo, zarówno z perspektywy lokalnej, jak i globalnej. Istnieje wiele odniesień społecznych do okresu starości, jedne ją gloryfikują, przypisując cechy pozytywne, jak mądrość, inne degradują, określając ją jako niezaradną.

Janusz Trempała i Ludmiła Zająć-Lamparska, przeprowadzając badania postaw względem starości, próbowali odpowiedzieć na pytanie: jakie postawy wobec starości i starzenia się ujawniają badane osoby reprezentujące różne grupy wiekowe? Warto dodać, że brano pod uwagę wczesną, średnią i późną dorosłość. Nie uwzględniono przedstawicieli grup najmłodszych. Wyniki badań wskazują, iż młodsze pokolenie jest łaskawsze wobec starości niż sami seniorzy. Na ogół są to opinie neutralne. Przedstawiciele późnej dorosłości swoje mniej przychylne postawy wobec starości ujawniali w obszarach problemów związanych z miejscem zamieszkania, konfliktów międzypokoleniowych, podobieństw międzygeneracyjnych, zależności osób starszych od innych. Jeśli chodzi o konflikt między starszymi i młodszymi problem ten widzi także znaczny odsetek badanych w fazie wczesnej dorosłości¹⁴⁰.

W dalszej kolejności badaczki skupiły się na opisie trzech czynników kształtujących postawę wobec starości. Pierwszy z nich dotyczy obrazu seniora jako jednostki – obejmuje takie aspekty, jak jego aktywność, mądrość, wygląd zewnętrzny, zainteresowanie przeszłością. Drugi czynnik odnosi się do obecności seniorów, rozumianej zarówno jako uczestnictwo w życiu społeczności lokalnej i najbliższego otoczenia, jak i jako bliskość emocjonalna z innymi. Trzeci czynnik związany jest z postrzeganiem seniora w społeczeństwie, a więc charakterem relacji międzygeneracyjnych, poczuciem odmienności oraz oddziaływaniem społecznym tej grupy wiekowej.

Analiza postaw wobec starości wykazała, że poszczególne grupy wiekowe (tzw. skupienia) znacząco różnią się w postawach względem starości. Najmniej negatywne profile wykazują osoby w wieku średniej dorosłości. Najwięcej krytycznych opinii dotyczy natomiast społecznego funkcjonowania jednostek star-

¹⁴⁰ J. Trempała, L. Zająć-Lamparska, *Postawy wobec osób starszych: różnice międzypokoleniowe*, „Przegląd Psychologiczny” 2007, t. 50, nr 4, s. 447–462.

szych. Co istotne, krytyka ta nie odnosi się bezpośrednio do samej istoty starości, lecz przede wszystkim do obrazu relacji społecznych i niechęci wobec utrzymywania lub nawiązywania kontaktów z najstarszą generacją. Autorzy badań podsumowali te różnice za pomocą trzech charakterystycznych profili:

- „skupienie 1 (wczesna dorosłość): „Nie jesteście fajni i nie jestem pewien, czy chcę mieć z wami coś wspólnego oraz czy wasze funkcjonowanie w życiu społecznym jest korzystne”;
- skupienie 2 (średnia dorosłość): „Jesteście fajni i wasze funkcjonowanie w życiu społecznym jest korzystne, ale nie chcę mieć z wami nic wspólnego”;
- skupienie 3 (późna dorosłość): „Jesteście fajni, ale nie jestem pewien, czy chcę mieć z wami coś wspólnego i czy wasze funkcjonowanie w życiu społecznym jest korzystne”¹⁴¹.

Zdziwienie może budzić postawa ostatniej grupy, ponieważ znajdują się oni pod względem wieku najbliżej podmiotów ocenianych. Wiąże się to jednak z wcześniej określonym wzrostem samokrytycyzmu seniorów względem siebie. Skrajne odczucia dotyczą grup położonych na przeciwległych biegunach – młodych i starszych. Drugim spostrzeżeniem wynikającym z tych badań jest to, że żadna z grup nie przypisała wszystkich trzech aspektów do pozytywów starości.

Postawy studentów do osób starszych badała między innymi Grażyna Miłkowska. Z wyników jej badań dowiadujemy się, że blisko 57% badanych bardzo często używa pejoratywnych określeń na starość i samych jej przedstawicieli, 21% czyni to często, 7% sporadycznie. Co jedenasty stroni od takich zachowań. Ogólne postawy studenckie nie są jednolite. Duży odsetek negatywnych postaw wobec osób starszych (35%) łączy się ze znacznym odsetkiem zdystansowanych i obojętnych (łącznie 24%). Przychylne nastawienie ma dwóch na pięciu badanych (41%). W innym miejscu badaczka podaje przyczyny owej dysproporcji i dość wysokiego odsetka niechęci. Sami młodzi zaliczają do nich: stereotypy i uprzedzenia (ok. 53%), postawy kolegów i koleżanek będących ich rówieśnikami (ok. 19%), postawy rodziców (ok. 17%), nienależyte przygotowanie edukacyjne do starości (ok. 7%) oraz własny lęk przed okresem starości (ok. 4%). Sama starość kojarzy im się często z wykluczeniem, osłabieniem, niesprawnością, chorobami, biedą, słabością, bezrobociem, potrzebą opieki¹⁴².

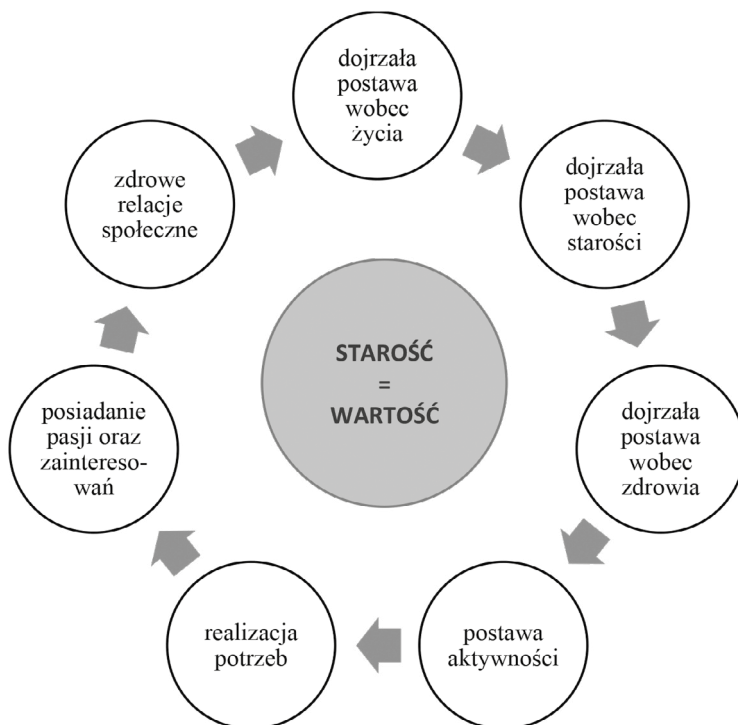
W kontekście społecznych postaw wobec starości Elżbieta Dubas pochyla się nad pojęciem gerontologicznego tabu. W dyskursie ogólnoludzkim pomija

¹⁴¹ Ibidem, s. 459.

¹⁴² G. Miłkowska, *Analiza postaw społecznych wobec ludzi starszych na podstawie opinii studentów*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie” 2014, t. XVI, s. 177–192.

się tematy cielesności i duchowości osób starszych, problemów i zadań rozwojowych tego okresu życia. Stosuje się mechanizmy: zaprzeczania starości (postawa „nie ma starości”), odsuwania kwestii niewygodnych odnoszących się do przemijania (postawa „nie ma śmierci”), zaprzeczania duchowości (postawa „ciało ponad duchowość”), odsuwania transcendencji (postawa sekularyzacji starości). W przeciwstawie do tych stanowisk stoi określenie mówiące, że starość jest wartością. Jednakże by taką była, autorka uważa, iż musi spełnić kilka warunków zaprezentowanych na schemacie 9. Warunki te przenikają się i nie mają swojego okresu realizacyjnego¹⁴³.

Schemat 9. Warunki percepcji starość = wartość



Źródło: Opracowanie własne na podstawie E. Dubas, *Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością*, „Rocznik Andragogiczny” 2013, nr 20, s. 148–149.

¹⁴³ E. Dubas, *Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością*, „Rocznik Andragogiczny” 2013, nr 20, s. 147–148.

Pierwszym z warunków jest dojrzała postawa wobec życia, obejmująca posiadanie jednego lub nawet kilku celów, kierowanie się wartościami, poczucie sensu i świadomość zadań do spełnienia. Drugim – dojrzała postawa wobec starości, wyrażająca się w dostrzeganiu zmian, modyfikowaniu ról społecznych oraz aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym. Trzecim – dojrzała postawa wobec zdrowia, obejmująca ćwiczenia usprawniające, zdrowe odżywianie i równowagę psychiczną. Kolejnym warunkiem jest postawa aktywności, rozumiana jako angażowanie swoich sił i potencjałów w różne działania, także społeczne. Następnie – realizacja potrzeb, zarówno własnych, jak i tych, które umożliwiają rozwój jednostki. Istotne jest także posiadanie pasji, zainteresowań i marzeń wraz z ich realizacją, a nie jedynie koncepcją. Ostatnim warunkiem są „zdrowe” relacje społeczne, obejmujące integrację, nawiązywanie nowych kontaktów, otwieranie się na innych, poszerzanie perspektywy. Całe to spektrum pozwoli na zmianę podejścia do siebie, ale i zmianę podejścia innych do człowieka starszego jako swobodnego uczestnika życia społecznego, nie zaś tylko jako bywalca lub obserwatora.

Anna i Sławomir Śliwowie zajęli się analizą postaw nieletnich względem starzejących się osób. W badaniach wzięli udział młodzi ludzie uczący się w gimnazjum (PG), wychowankowie młodzieżowego ośrodka wychowawczego (MOW) oraz OHP (łącznie 111 osób). Dziewięciu na dziesięciu (93%) badanych MOW uznało, że starsi ludzie zachowują się zupełnie odmiennie niż młodszy. Podobnego zdania byli uczestnicy OHP (89%) oraz uczniowie PG (90,7%). Ponadto uważają oni, iż wszyscy ludzie starsi są sobie podobni. Co trzeci przypisuje przyjazne nastawienie seniorów względem młodych. Dla blisko 50% nieletnich z MOW i ok. 45% z OHP starszych wiekiem powinno zostawić się samymi sobie. Podobne zdanie miał co trzeci gimnazjalista. Połowa młodych ludzi z PG i OHP uważa, że starsi posiadają mniejszy stopień inteligencji niż oni, z czego prawie 70% z OHP jest przekonana o braku możliwości nauczania się przez nich czegoś nowego. Pozytywnym akcentem jest stwierdzenie mówiące o korzystaniu z mądrości życiowej seniorów. O zdanie w pewnych kwestiach chce ich pytać 75% PG, ponad 70% młodzieży MOW i ok. 54% OHP¹⁴⁴.

Niepokojącym zjawiskiem społecznym jest przemoc stosowana względem osób starszych, którzy stają się jej ofiarą nie tylko w ośrodkach opieki, szpitalach czy placówkach terapeutycznych, ale coraz częściej w swoich domach¹⁴⁵. Należy dodać, iż przez przemoc rozumie się nie tylko uszczerbek fizyczny, ale także znę-

¹⁴⁴ A. Śliwa, S. Śliwa, *Postawy nieletnich wobec osób starzejących się*, [w:] *Pamiętaj o swojej starości*, S. Rogala (red.), Wydaw. WSZiA w Opolu, Opole 2011, s. 43–53.

¹⁴⁵ Zob. J. Maćkiewicz, *Osoby starsze jako ofiary przemocy domowej. Ujęcie wiktymologiczne*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2017.

canie się psychiczne, nadużycia finansowe, przemoc seksualną czy zaniedbywanie. Jak podaje Remigiusz J. Kijak: „badania dowiodły, iż blisko 6% seniorów doświadcza przemocy, a wskaźnik narażenia na przemoc jest wyższy dla kobiet niż dla mężczyzn”¹⁴⁶. Są one często ofiarami swoich współmałżonków. Najczęstszymi formami przemocy były: znieważanie, wyzywanie, lekceważenie, ośmieszanie, kopanie, duszenie, okaleczanie¹⁴⁷.

Z tym faktem związane jest zjawisko ageizmu, czyli „zestaw przekonań, uprzedzeń i stereotypów mających swe podstawy w biologicznym zróżnicowaniu ludzi, związanym z procesem starzenia się, które dotyczą kompetencji i potrzeb osób w zależności od ich chronologicznego wieku. Wiek kalendarzowy używany jest zatem do wyodrębniania grup, których dostęp do różnorodnych zasobów społecznych podlega systematycznej kontroli”¹⁴⁸. To postawa jawnej dyskryminacji poprzez lekceważenie seniorów, ich niedostrzeganie czy też pomijanie w wielu sprawach, protekcjonalność, izolację, wykorzystywanie (np. niewiedzy i naiwności) obojętność na postulowane potrzeby.

Z postawami lęku, stygmatyzacją oraz degradacją starości starają się walczyć środowiska naukowe, organizując: warsztaty, konferencje naukowe, sympozja, wystawy. Coraz częściej dochodzi również do międzypokoleniowej wymiany edukacyjnej, gdzie młodszy mogą się dowiedzieć o funkcjonowaniu społecznym seniorów, a starsi o potrzebach i funkcjonowaniu współczesnej młodzieży¹⁴⁹.

2.3. Stereotypy starości

Z postawami społeczeństwa i kreowanymi przez niego wizerunkami starości silnie powiązane są stereotypy. Seniorzy są grupą obciążoną wieloma generalizacjami i schematami wyrażanymi przez inne generacje.

Stereotypy mają trojakie pochodzenie: indywidualne, zbiorowe, instytucjonalne. W przypadku pierwszym dokonuje się uproszczeń na podstawie kilku doświadczeń własnych (często powierzchownych i wyciąganych z kontekstu), w przypadku drugim jednostka opiera się w swej analizie na zdaniach innych, a

¹⁴⁶ R. J. Kijak, *Przemoc wobec ludzi starszych*, [w:] *Starość. Między diagnozą a działaniem*, R. J. Kijak, Z. Szarota (red.), Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 80.

¹⁴⁷ Ibidem.

¹⁴⁸ P. Szukalski, *Przyczyny ageizmu wobec seniorów – fakty i mity*, [w:] *Obszary zagrożeń człowieka w realiach współczesności*, E. Kantowicz, G. Orzechowska (red.), t. II, *Zagrożone Człowieczeństwo*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012, s. 247.

¹⁴⁹ Pomaga w tym m.in. ogłoszony przez Urząd Miasta Krakowa konkurs „Działajmy Razem” skupiający się na realizacji działań międzypokoleniowych. Zob. Portal Edukacyjny, *Konkurs – Działajmy Razem*, http://portaledukacyjny.krakow.pl/aktualnosci/209250,1812,komunikat,konkurs__dzialajmy_razem.html [dostęp: 12.06.2024].

w przypadku trzecim – fałszywej wiedzy przekazywanej przez instytucje odpowiedzialne za pomoc, jak chociażby ośrodki pomocy społecznej.

Jadwiga Kukulska wpływu indywidualnych uprzedzeń dopatruje się w postawie gerontofobicznej. Irracjonalny lęk przed starością staje się zaczynem unikania i dyskryminowania osób starszych na wielu płaszczyznach¹⁵⁰. Tematykę gerontofobii podejmuje również Ewa Miszczak, rozpatrując to pojęcie z perspektywy czasowej. W jej opinii zmienia się zakres lęku i jego skala ze względu na zmieniające się warunki adaptacyjne człowieka we współczesności. Jednak istota tego zjawiska pozostaje taka sama, a więc obawa przed ludźmi starszymi, kontaktem z nimi, jak i paniczny lęk przed samym procesem starzenia się. Ów paniczny lęk przejawia się w całościowym negatywnym określaniu ostatniej generacji wiekowej. Gerontofobia, jak i inne fobie, nie jest naturalną reakcją człowieka, jest patologicznym strachem połączonym z niewspółmiernymi reakcjami odrzucania starości¹⁵¹.

Jakie zatem stereotypy najczęściej wyróżniamy? Kinga Wiśniewska-Roszkowska prezentuje cztery główne zarzuty, które stawia się starości. Pierwszy mówi o starości jako fazie oddalającej od życia czynnego. Drugi utożsamia starość z upośledzeniem sił fizycznych. Trzeci pozbawia seniorów prawa do przyjemności zmysłowej. Czwarty zaś zrównuje starość ze śmiercią i jej bliskim nadejściem¹⁵².

B. Zboina ze współautorkami artykułu, prezentując kryzysy starości w kontekście pedagogicznym, odnoszą się do klasycznych stereotypowych przywar starości, a mianowicie do zrównania jej z samotnością, lękiem, utratą ważnych ról społecznych, utratą kondycji, chorobą czy przymusową bezczynnością¹⁵³. Widmo przemijania wiąże się dla wielu z wycofaniem i szeroko pojętą stratą, a wcale tak nie musi być. Zapomina się o redefinicji siebie i swojego położenia, tak jakby dana aktywność i miejsce było człowiekowi przypisane raz na zawsze od urodzenia.

Z. Szarota, powołując się na Rolanda Bartela, wymienia siedem mitów starości, do których zaliczają się:

- mit opuszczenia/osamotnienia;
- mit umacniania się poglądów i postaw konserwatywnych;
- mit spadku możliwości dokonywania osiągnięć;

¹⁵⁰ J. Kukulska, *Stereotypy na temat wieku a stosunek bibliotek do bibliotekarzy 50+*, „Seniorzy w Bibliotekach – Projekty, Badania, Teorie, Wizje” 2008, nr 7/2008.

¹⁵¹ E. Miszczak, *Czy w Polsce występuje gerontofobia?*, [w:] *Pomysłne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, J. Kowaleski, P. Szukalski (red.), Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź 2008, s. 156–167.

¹⁵² K. Wiśniewska-Roszkowska, op. cit., s. 45.

¹⁵³ B. Zboina, B. Kołdon, H. Król, B. Bakalarz-Kowalska, *Kryzysy w starości w ujęciu pedagogicznym*, „Forum Pedagogiczne” 2011, nr 1, s. 71–85.

- mit pogarszającego się stanu zdrowia;
- mit utraty zdolności podejmowania różnych decyzji;
- mit zahamowania możliwości rozwojowych, w tym także intelektualnych;
- mit aseksualności¹⁵⁴.

Do ostatniego z mitów nawiązuje w „Psychologii Rozwojowej” Magdalena Grabowska¹⁵⁵. W jej badaniach dostrzegamy, iż jedna trzecia przebadanych osób w wieku od 60 do 85 lat podejmuje aktywność seksualną raz do roku. Ponad jedna czwarta czyni to raz na kilka miesięcy, co piąty raz w miesiącu, ok. 6% raz w tygodniu, a ok. 3% dwa lub trzy razy w tygodniu. Co istotne, 11% deklaruowało brak współżycia od ponad roku lub całkowity jego brak. Brak potrzeb bliskości seksualnej nie jest zatem wyznacznikiem starości, jak wielu mniema¹⁵⁶. Sytuacji tej też nie dostrzega się w przypadku starszych osób niepełnosprawnych intelektualnie. R. J. Kijak, prezentując własne wyniki badań, wskazuje, że 15% badanych podejmuje aktywność seksualną. Zestawia to z wynikami dotyczącymi osób w wieku 20–35, gdzie współżycie seksualne deklaruje 13%¹⁵⁷.

Tabela 3. Podgrupy stereotypowe osób starszych z cechami

Podgrupa	Cechy
<i>Przygnębiony</i>	Zaniedbany, smutny, samotny, obawiający się
<i>Poważnie upośledzony</i>	Słaby, powolnie myślący, mający demencję
<i>Jędza/mruk</i>	Uprzedzony, uparty, zirytowany, skarżący się, wścibski
<i>Pustelnik</i>	Cichy, nieśmiały, żyjący w przeszłości, żyjący według swojego stylu
<i>John Wayne konserwatywny</i>	Dumny, patriotyczny, konserwatywny, religijny, zamożny
<i>Idealny dziadek</i>	Miły, hojny, zorientowany na rodzinę, mądry
<i>Złoty wiekiem</i>	Inteligentny, produktywny, zdrowy, niezależny

Źródło: B.E. Blaine, K.J. McClure Brenchley, *Understanding the psychology of diversity*, St. John Fish-er College, SAGE Publication, California 2013, s. 177.

¹⁵⁴ Z. Szarota, *Wielofunkcyjna działalność domów pomocy społecznej dla osób starszych*, Wydaw. Naukowe AP w Krakowie, Kraków 1998, s. 29.

¹⁵⁵ M. Grabowska, *Stereotypy płci i starości a zachowania seksualne osób w okresie późnej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa” 2009, t. 14, nr 4, s. 45–56.

¹⁵⁶ Zob. M. Cichocka, *Starość i seks*, [w:] *Seksualność w cyklu życia człowieka*, M. Beisert (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 213–236; A. Kowgier, *Życie intymno-emocjonalne osób starszych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010.

¹⁵⁷ R. J. Kijak, *Seksualność osób starszych – problemy intymności ludzi w późnej dorosłości w Polsce*, [w:] *Porozmawiajmy o starości...*, s. 22.

Inne spojrzenie na tworzenie się stereotypów starości proponują B. Evan Blaine oraz Kimberly J. McClure Brenchley. Wymieniają siedem podgrup osób starszych, przypisując im określone cechy, które nie zawsze mają wydźwięk jednoznacznie negatywny. Co istotne już samo zestawienie pokazuje, że stereotyp nie musi wyłącznie zniekształcać obrazu rzeczywistości, bywa, że akcentuje pozytywne aspekty funkcjonowania seniorów. Na uwagę zasługuje ostatnia podgrupa i przypisane do niej cechy: inteligencja, zdrowie, niezależność i produktywność (zob. tabela 3).

Jeśli nie każda osoba starsza jest samotna i słaba, to tak samo, patrząc na aktywnych seniorów, nie możemy mówić, iż każdy taki jest. Nasz społeczny obraz wycinka rzeczywistości nie może być redukowany w wyniku sporadycznych doświadczeń.

Amerykański portal *Senior Citizen Times* podaje 20 najpopularniejszych mitów dotyczących starości:

1. Większość osób starszych żyje w instytucjach;
2. Emerytura jest mniej uciążliwa dla kobiet niż dla mężczyzn;
3. Chorobę Alzheimera należy wiązać ze starością;
4. Starsi pracownicy są mniej wydajni niż młodszy pracownicy;
5. Choroba i niepełnosprawność dotyczą starości;
6. Starsi nie mogą się uczyć;
7. Starsi ludzie bardziej obawiają się śmierci niż osoby młodsze;
8. Starsi ludzie są mili, słodcy i spokojni dla świata;
9. Starsi ludzie są słabi i bezbronni;
10. Starsi ludzie nie są zainteresowani aktywnością seksualną ani do niej zdolni;
11. Seniorzy są nudni i zapominalscy;
12. Seniorzy są nieproduktywni;
13. Seniorzy są zrzędlivi i kłótlivi;
14. Starsze kobiety są ciężarem dla wszystkich;
15. Starość zaczyna się w wieku 60 lat;
16. Starsi ludzie nie mają uczuć;
17. Starsi ludzie mówią o niczym;
18. Większość seniorów jest przyzwyczajona do swoich sposobów, nie może ich zmieniać;
19. Większość osób starszych postrzega się jako osoby słabego zdrowia;
20. Większość osób starszych jest samotna i odizolowana od swoich rodzin¹⁵⁸.

¹⁵⁸ Senior Citizen Times, *Top 20 stereotypes of older people*, <https://the-senior-citizen-times.com/2011/11/23/top-20-stereotypes-of-older-people/> [dostęp: 12.06.2024].

Szczególną uwagę przykuwają określenia 6 i 15. Jeden z nich można zane-gować rozwojem uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora oraz aktywnym uczestnictwem osób starszych w kursach komputerowych, językowych, kon-ferencjach i sympozjach popularyzujących wiedzę. Co do drugiego określenia trzeba zaznaczyć, że szereg badań nad seniorami granicę wiekową ustala właśnie na ten okres życia. Coraz częściej jednak mówi się o przesuwaniu granic metry-kalnych odnoszących się do okresu późnej dorosłości, co badacze amerykańscy już od jakiegoś czasu zdają się postulować i wprowadzać do dyskursu. W Europie nadal pozostaje się przy tej klasyfikacji z uwagi na tworzone projekty socjalne.

Z. Szarota, za Schmidtem i Bolandem, wymienia kilka obrazów stereotypo-wych osoby starszej. Są nimi:

- senior zapominający, powolny, nieaktywny seksualnie, z drżącymi rękami – człowiek słaby;
- senior biedny, lękliwy, żyjący bardzo skromnie, będący ofiarą różnych wyłudzeń i oszustw – człowiek bezbronny;
- senior nieufny, konserwatywny, sztywny, zacofany, niezrównoważony, żyjący jedynie przeszłością – człowiek osamotniony;
- senior chory, powolny, słaby, wymagający pomocy – człowiek niezaan-gażowany społecznie;
- senior skąpy, chciwy, snobistyczny, oschły – nieznośny sąsiad;
- senior nieszczęśliwy, prawie nieaktywny, przewrażliwiony – człowiek zniechęcony;
- senior brudny, będący obciążeniem społecznym – żebrak, włóczęga;
- senior zgorzkniały, ponury, egoistyczny – człowiek złośliwy¹⁵⁹.

Ta sama autorka w ramach własnych badań opartych na metodzie testu skojarzeń zebrała wyobrażenia dotyczące starości poprzez analizę porównań do zwierząt, przedmiotów i roślin. Respondenci porównali starość np. do żółwia (zamknięcie, powolność, mądrość, odporność na problemy), łosia (łagodność, królowanie), wierzby (pochylenie, kruchość, dostojęństwo), dębu, sekwoi (siła), kaktusa (na pozór odstrasza, ale w środku pełen wrażliwości, delikatności i ży-wych soków), starej szafy (ciągła sprawność, solidność), fotela (ciepło, skarbnica doświadczeń), książki (bogactwo treści połączone z brakiem zrozumienia) oraz do wielu innych, mieszczących się w tych kategoriach¹⁶⁰.

Swoją wpływ na tworzenie i ugruntowanie stereotypów starości mają media, zarówno tradycyjne – telewizja, radio, prasa – jak i nowe media – głównie portale

¹⁵⁹ Z. Szarota, *Wielofunkcyjna działalność...*, s. 30.

¹⁶⁰ Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydaw. Naukowe AP w Krakowie, Kraków 2004, s. 51–56.

społecznościowe. Na popularnych portalach (Facebook, Twitter – obecnie X), nie brakuje negatywnych stygmatów starości wyrażanych poprzez ośmieszające starość obrazki, filmiki, memy czy komentarze pod artykułami. Ogromną liczbę degradacyjnych obrazów tego okresu życia spotykamy na portalu Demotywatory. Wystarczy w przeglądarce wpisać słowo senior i pojawi się ogrom nieuprawnionych generalizacji.

Wiesław Godzic, zastanawiając się nad miejscem seniora w świecie celebrytów, stwierdza, iż w polskiej kinematografii jest zdecydowanie mniej miejsca dla starszych aktorów niż dla ich młodszych kolegów po fachu. Starość i związane z nią kwestie są traktowane po macoszemu – w końcu to temat tabu¹⁶¹. Wydaje się, że podobna tendencja dotyczy przestrzeni muzycznej i jej eksponowania w odbiornikach telewizyjnych. Lepiej „sprzedaje” się stacjom telewizyjnym młody i perspektywistyczny artysta niż ten tworzący w odległej przeszłości. Sami wokaliści, starając się odwrócić ten trend, poddają się różnym zabiegom odmładzającym, w tym operacjom plastycznym. Na myśl przychodzą słowa: „W świecie, w którym rządzi kult młodości, ci, którzy nie podporządkują się – tracą na atrakcyjności kompetencji i zainteresowaniu społecznym”¹⁶².

Z kolei dla Ewy Kulisz polskie media na wszystkich płaszczyznach oddziaływania – od wizualnej przez tekstową do reklamowej – spływają znaczenie osób starszych wiekiem. Rzadko są podmiotami reportaży, pojawiają się w nich sporadycznie. Sam zaś wizerunek starości jest jednowymiarowy, silnie powiązany ze stratą. Opiniotwórcze programy wolą zapraszać ludzi młodych. Zachodnie media częściej sięgają po starszych, uznając ich za ekspertów, gwarancję wiarygodności, stonowania i kompetencji¹⁶³.

Michał Szyszka oraz Katarzyna Walotek-Ściańska, odwołując się do współczesnych paradygmatów kultury popularnej, uznają, że media pomijają starość, ponieważ łatwiej im opierać się na prostych środkach przekazu zapewniających widownię. Stereotypy starości są prostsze do potwierdzenia, bo już zakorzenione, niż materiały z nimi polemizujące. Podejmowanie się tematyki przemijania jest dla nich ryzykowne i niezwykle trudne. Każdy zaś woli iść prostszą drogą¹⁶⁴.

¹⁶¹ W. Godzic, *Czy celebryta może być stary?*, [w:] *O sposobach mówienia o starości – debata, analiza, przykłady*, B. Szatur-Jaworska (red.), Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2014, s. 60–65.

¹⁶² E. Sygit, *Dlaczego dyskryminujemy osoby starsze?*, „Psychogeriatra Polska” 2008, nr 5, s. 155.

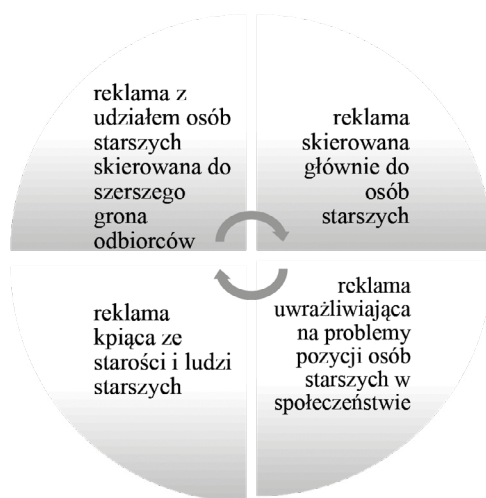
¹⁶³ E. Kulisz, *Obraz seniora w mediach*, [w:] *O sposobach mówienia o starości...*, s. 66–67.

¹⁶⁴ M. Szyszka, K. Walotek-Ściańska, *Osoby starsze w środkach masowego przekazu*, [w:] *Starzenie się i starość w dynamicznie zmieniającym się świecie*, K. Walotek-Ściańska, M. Serak, M. Szyszka, Ł. Tomczyk (red.), Oficyna Wydawnicza WSH, Sosnowiec-Praha 2013, s. 87–97.

Według obserwacji Anny Pawliny w prasie dominują negatywne obrazy starości. W głównej mierze bazują one na wyliczaniu cech seniorów: chorych, wymagających opieki, potrzebujących pomocy, dających się wykorzystywać, ofiary manipulacji, biernych, roszczeniowych względem społeczeństwa i państwa, posiadających ograniczone możliwości¹⁶⁵.

Autorka ta zajmuje się również analizą prezentowania starości w reklamach. Dostrzega cztery wzory postaw względem tego okresu życia. Pierwszy typ reklam mówi o tym, że reklama skierowana jest głównie do osób starszych (przykładem są reklamy kosmetyków na zmarszczki, preparatów na siwienie włosów, leków na rozmaite choroby, w tym te usprawniające życie seksualne). Drugi typ reklam to przekaz z udziałem seniorów skierowany do szerszego grona osób – reklamy sieci komórkowych, odzieży, sprzętów rzekomo wolniej starzejących się niż człowiek. Typ trzeci – reklamy kpiące z seniorów i samej starości – poprzez humor umniejsza się znaczenie, a czasem wręcz ośmiesza ten okres. Typ ostatni uwrażliwiający na problemy pozycji osób starszych w społeczeństwie odwołuje się do skojarzeń pozytywnych poprzez edukację i wpływ na świadomość ludzką – przykład kampanii społecznych¹⁶⁶. Jedynie ten ostatni wzór pozbawiony jest elementów wykorzystujących negatywne uproszczenia (zob. schemat 10).

Schemat 10. Sposoby prezentowania osób starszych w reklamie



Źródło: Opracowanie własne na podstawie A. Pawlina, *Sposoby prezentowania osób starszych w reklamie. Analiza wybranych zagadnień*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Bochni” 2010, nr 8, s. 106–110.

¹⁶⁵ A. Pawlina, *Stereotypowe wizerunki starości w wybranych przekazach kulturowych*, [w:] *Edukacyjne, kulturowe i społeczne konteksty starości*, M. Malec (red.), Oficyna Wydawnicza ATUT - Wrocławskie Wydaw. Oświatowe, Wrocław 2011, s. 145.

¹⁶⁶ A. Pawlina, *Sposoby prezentowania osób starszych w reklamie. Analiza wybranych zagadnień*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Bochni” 2010, nr 8, s. 225–237.

Zofia Szarota i Joanna Łaszyn w artykule *Autopercepcja dojrzałych kobiet* formułują tezę, że „adresowane do kobiet w późnej dojrzałości społeczne oczekiwania wyznaczają im wiele ograniczeń”¹⁶⁷. Oczekiwania te przyjmują postać heterostereotypów, które nie tylko zniekształcają obraz dojrzałej kobiety, lecz także mają realny wpływ na osłabienie jej chęci do podejmowania się rozmaitych ról w życiu aktualnym i przyszłym. Wpływają zatem na autopercepcję. Przybierają postać łagodną i złośliwą. Pierwsza dotyczy subtelniejszych uprzedzeń wiekowych biorących swój początek z zarówno świadomych, jak i nieświadomych obaw przed procesem starzenia się i starości. Druga kształtuje się pod wpływem procesu stereotypizacji i w swoich dalekich konsekwencjach prowadzi do przekonania o bezwartościowości ludzi starszych wiekiem.

W prezentowanych w tym artykule wynikach badań dokonanych na próbie 53 kobiet dostrzega się zupełnie odwrotny trend. Starość nie jest postrzegana jako brak pozytywów (wskazanie jedynie 6 osób), ale jako czas nowych form aktywności (29 osób), spełniania marzeń (32 osoby), poświęcony na upragniony odpoczynek (30 osób) czy też zajmowanie się wnukami (33 osoby). Kobiety te za czynniki warunkujące swoje szczęście podały dobre zdrowie (24 osoby) i wspała rodzinę (37 osób). Aż 43 na 53 odczuwa potrzebę zmiany, co nijak ma się do powszechnego stereotypu stagnacji i braku chęci do modyfikacji swojego życia.

W kontekście tzw. lustra społecznego ujęte w badaniach kobiety mają zdecydowanie gorsze przekonanie o odbiorze swojej osoby w osądach młodych ludzi. Są przekonane o określaniu ich jako konserwatywne (48 osób), asekualne (47 osób), powolne i nieatrakcyjne (po 46 osób) czy też zapatrzone w przeszłość (45 osób). Wśród pozytywnych cech swojego okresu życia, uważają, iż młodzi mogą zauważyć dojrzałość i zaradność (po 33 osoby) oraz niezależność finansową (35 osób), ale nie atrakcyjność (jedynie 4 osoby) czy nowoczesność i seksapil (odpowiednio 2 i 3 osoby).

W dalszej części zbadano zgodność respondentek z panującymi stereotypami odnoszącym się do przedstawicielek ich wieku. Większość kobiet utożsamia się ze stereotypami mówiącymi o starości nakierowanej na wnuczęta (43 osoby) i ogarniającą ich samotność (37 osób). Obalone zostały mity braku zainteresowania seksem (wskazanie tylko 4 osób) i randkami (7 osób), nadmiernym udziałem w życiu Kościoła (5 osób), brakiem optymizmu czy nieakceptacją swojego aktualnego życia (optymizm 24 osoby, akceptacja życia 35 osób)¹⁶⁸.

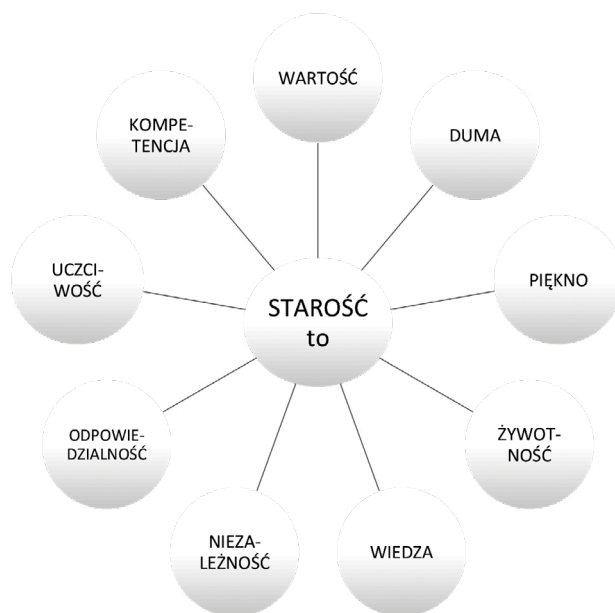
¹⁶⁷ Z. Szarota, J. Łaszyn, *Autopercepcja dojrzałych kobiet*, „Ruch Pedagogiczny” 2012, nr 2, s. 85.

¹⁶⁸ Ibidem, s. 87–98.

Całość tych badań dowodzi, że starość, z pewnymi możliwymi ograniczeniami, głównie natury społecznej i zdrowotnej, nie może być definiowana jako strata i niemoc, a wręcz jako okres pięknej dojrzałości, innej niż wcześniejsze okresy życia, lecz równie atrakcyjnej i dającej wiele satysfakcji.

Wiele stereotypowych obrazów osoby starszej można napotkać w literaturze polskiej i zagranicznej, o czym pisze chociażby Beata Wałęciuk-Dejneki skupiająca się na odbiorze kobiecej starości¹⁶⁹. Optymizmem napawają jednak badania Ewy Miśkowiec, podczas których młodzi ludzie określili starość jako zadbaną (36%) i radosną (21%), pełną doświadczenia (36%) i mądrości (26%)¹⁷⁰. Choć nie brakuje również w nich przywiązania do negatywnych cech, to obraz ten stale ulega zmianie. Docelowo dąży się bowiem do uświadomienia, że starość jest piękna, w myśl stanowiska Esthery Vilar z jej postulatami (zob. schemat 11).

Schemat 11. Postulaty antystereotypowych cech starości E. Vilar



Źródło: Opracowanie własne na podstawie E. Vilar, *Starość jest piękna. Manifest przeciwko kultowi młodości*, przekł. B. Intrator, Agencja ADiT, Warszawa 2008, s. 27–39.

¹⁶⁹ B. Wałęciuk-Dejneki, *Oblicza kobiecej starości. Literatura i historia*, Wydaw. Aureus, Kraków 2016.

¹⁷⁰ E. Miśkowiec, *Postrzeganie osób starszych przez młodzież*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 26–29.

Jako zasadnicze skutki stereotypizacji starości w społeczeństwie oraz mediach wylicza się: spadek własnej wartości danej jednostki (brak poczucia bycia cenionym członkiem społeczności), dyskryminację w szpitalach, dewaluację indywidualności i niezależności tej grupy osób, infantyлизację ich potrzeb, stawianie barier komunikacyjnych¹⁷¹. Dosadniejsze stwierdzenie formułują Luisa Ramírez oraz Ximena Palacios-Espinosa, pisząc, iż stereotypy nie tylko zaburzają społeczne funkcjonowanie jednostki, kształtując jej postawy oraz obraz starości wyrażany przez otoczenie, ale mają również wpływ na jej stan zdrowia, głównie w sferze psychicznej¹⁷².

Z kolei Ruth A. Lamont, Hannah J. Swift oraz Dominic Abrams w swoich badaniach ujawniają nieodłączną prawidłowość związaną ze zjawiskiem stereotypowej domeny wydajności. Chodzi tutaj o prezentację dowodu na to, że stereotyp odnoszący się do możliwości danej osoby, jako punkt wyjścia, w dużej mierze kreuje ostateczne wyniki tejże osoby, czyli to z jakim oczekiwaniem traktuje się daną grupę ma bezpośrednie przełożenie na stan rezultatów. Z tego wynika, że stereotyp (ten negatywny) potrafi wpływać na zmniejszenie wydajności jako mechanizm samospełniającej się przepowiedni¹⁷³.

3. Potrzeby jesieni życia

Trzecim czynnikiem formującym ludzkie marzenia są odczuwane potrzeby. Nie tworzą one wprost kategorii przedmiotu marzeń, ale mają wpływ na siłę twórczą podmiotu i ukierunkowują jego zapatrywania. I tak osoba, która ma poczucie zaspokojenia potrzeb podstawowych sięga swoim myśleniem, a następnie dążeniem ku dalszym sferom rozwojowym, zaś osoba, która ma niezaspokojone potrzeby niższego rzędu nie jest po wielokroć w stanie „przebić” się w swoich marzeniach poza sprawy przyziemne.

Jak pisze Grażyna Orzechowska: „Potrzeba jest utożsamiana z dowolnym elementem zbioru pragnień, dążeń, popędów i określa treść tych pragnień”¹⁷⁴. Jest zatem istotnym czynnikiem motywacyjnym, w tym czynnikiem pobudzającym do fantazjowania. Jako subiektywne poczucie braku czegoś skłania nasze

¹⁷¹ D. Raina, G. Balodi, *Ageism and Stereotyping of the Older Adults*, „Scholars Journal of Applied Medical Sciences” 2014, No. 2, s. 733–739.

¹⁷² L. Ramírez, X. Palacios-Espinosa, *Stereotypes about Old Age, Social Support, Aging Anxiety and Evaluations of One's Own Health*, „Journal of Social Issues” 2016, Vol. 72, No. 1, s. 57–70.

¹⁷³ R. A. Lamont, H. J. Swift, D. Abrams, *A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: negative stereotypes, not facts, do the damage*, „Psychology and Aging” 2015, No. 30(1), s. 180–193.

¹⁷⁴ G. Orzechowska, *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Wydaw. WSP, Olsztyn 1999, s. 21.

myśli do zaspokojenia, a czasem kompensacji tegoż braku. Truizmem jest więc mówienie, że ich spełnienie warunkuje sprawne funkcjonowanie jednostki¹⁷⁵.

Wanda Krzemińska w książce *Starość rośnie wraz z nami* odnosi się do dwóch kluczowych potrzeb wieku senioralnego. Pierwsza to potrzeba zrozumienia, druga to potrzeba miłości. W swojej publikacji pisze: „Starego człowieka także trzeba poznać. Również własną matkę lub ojca. A potem dopiero nauczyć się pomagać mu w sposób właściwy. Pomagać – szanując. Pomagać – nie raniąc, a zarazem nie pozwalając ranić siebie. Pomagać – poznając jego zainteresowania i umożliwiając ich pogłębianie. Pomagać – uznając godność nie tylko duszy, lecz i ciała”¹⁷⁶.

Godność, jako jedna z podstawowych wartości, jest nienaruszalna bez względu na to, jaką dana osoba zajmuje pozycję społeczną, jaką ma płeć, narodowość czy ile aktualnie lat liczy i jaki ma stan zdrowia. Konrad Koziół wskazuje, iż „nienaruszalność godności ludzkiej wyraża się w tym, że nie zostaje ona utracona nawet przez zachowanie się człowieka w sposób jemu »niegodny«. Nie można godności odebrać żadnej istocie ludzkiej”¹⁷⁷. Jan Galarowicz przytacza pogląd Jana Pawła II, iż człowiek jest szczególnym dobrem, o który należy dbać i którego godność należy szanować, ponieważ sam w sobie już jest wartością przez to, kim jest. Wartością jest jego wnętrze, „w którym odnajdujemy pierwiastki życia duchowego”¹⁷⁸ osobiwe jedynie w człowieku.

Postawa godności wobec starszych nie sprowadza się więc wyłącznie do okazywania szacunku wobec tej grupy wiekowej ani do wyrażania wdzięczności za ich wcześniejsze zasługi. Obejmuje ona znacznie szersze spektrum – dotyczy zarówno społecznego podejścia, jak i wewnętrznego nastawienia samej osoby starszej. Poczucie godności wiąże się bowiem z przekonaniem o własnej wartości, która ma charakter personalny oraz relacyjny – ujawnia się w czasie relacji, w tym międzygeneracyjnych¹⁷⁹.

Prawidłowy rozwój psychiczny człowieka w każdym wieku warunkowany jest zaspokajaniem potrzeb, wśród których Janusz Kirenko i Ewa Sarzyńska wymieniają:

¹⁷⁵ K. Obuchowski, *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Wydaw. Zysk i S-ka, Poznań 2000, s. 84.

¹⁷⁶ W. Krzemińska, *Starość rośnie wraz z nami*, przedm. R. W. Gutt, PAX, Warszawa 1980, s. 33.

¹⁷⁷ K. Koziół, *Godność osoby ludzkiej jako uniwersalnej wartości w orzecznictwie trybunału konstytucyjnego*, „Pedagogika Katolicka” 2013, nr 13, s. 68.

¹⁷⁸ J. Galarowicz, *Paradoks egzystencji etycznej. Inspiracje Ingarden–Wojtyła–Tischner*, Wydaw. Naukowe PAT, Kraków 2009, s. 177.

¹⁷⁹ S. Steuden, *Starzenie się z godnością*, [w:] *Starość. Jak ją widzi psychologia*, M. Kielar-Turska (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2016, s. 473–476.

- potrzebę aktywności (potrzeba bycia człowiekiem aktywnym, twórczym, rozwijającym swoje osiągnięcia);
- potrzebę poczucia bezpieczeństwa (zarówno w odniesieniu do zdrowia fizycznego, jak i komfortu życia psychicznego);
- potrzebę izolacji / alienacji (skierowanie swojej uwagi na siebie);
- potrzebę rozrywki (zabawa, wrażenia zmysłowe, doznania – w tym seksualne);
- potrzebę równowagi (*constans*);
- potrzebę zależności (np. pomocy ze strony innych);
- potrzebę bycia w centrum uwagi (zauważenia)¹⁸⁰.

B. Szatur-Jaworska wymienia pięć zasad działania polityk publicznych wobec osób starszych, które są oparte na ich potrzebach. Pierwszą z nich jest niezależność – dostęp do pożywienia, mieszkania, wody, ubrania, opieki zdrowotnej, wsparcie rodziny (nieingerujące), posiadanie własnego dochodu umożliwiającego przetrwanie, możliwość samostanowienia, decydowania o sobie i swojej aktywności, możliwość korzystania z programów edukacyjnych, prawo dostosowania mieszkania do własnych preferencji. Drugą jest uczestnictwo – integracja ze społecznością, aktywny udział w konstruowaniu programów na rzecz swojej grupy wiekowej, możliwość dzielenia się swoją wiedzą i doświadczeniem, możliwość wpływu na otaczającą rzeczywistość, możliwość bycia społecznikiem i aktywnym obywatelem swojego kraju. Trzecia potrzeba to opieka – wsparcie ze strony rodziny, pomoc społeczności lokalnej, dostęp do opieki zdrowotnej, dostęp do usług społecznych i prawnych, dostęp do szpitali i specjalistów. Czwarta potrzeba to poczucie samorealizacji – możliwość rozwoju potencjałów, dostęp do edukacji, kultury, rekreacji, zasobów społecznych, możliwość rozwoju duchowego. Potrzebą ostatnią jest wspomnianą już godność¹⁸¹.

Do najczęściej powtarzających się potrzeb okresu późnej dorosłości zalicza się potrzebę opieki. Wg Piotra Błędowskiego wydłużający się czas przeciętnego życia danej jednostki wywołuje bezpośrednie skutki dla rodziny, a mianowicie – wzrasta potencjalna liczba osób niesamodzielnych, które wymagają zainteresowania i opieki ze strony członków gospodarstwa domowego¹⁸². Paradoksem jest

¹⁸⁰ J. Kirenko, E. Sarzyńska, *Bezrobocie, niepełnosprawność, potrzeby*, Wydaw. UMCK, Lublin 2010, s. 232–268.

¹⁸¹ B. Szatur-Jaworska, *Zasady polityk publicznych w starzejących się społeczeństwach*, [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2012, s. 12–13.

¹⁸² P. Błędowski, *Zaspokajanie potrzeb opiekuńczych ludzi starych*, [w:] *Strategie działania...*, s. 55–57.

jednak zmiana struktury samej rodziny, która przestaje być tą wielopokoleniową. Tym samym wzrasta zagrożenie zaspokojenia potrzeby opieki, a w konsekwencji potrzeby bezpieczeństwa. Nie zmienia to jednak faktu, iż to środowisko najbliższe seniorowi, czyli jego krewni, stanowią w głównej mierze kontekst jego rozwoju emocjonalno-poznawczego¹⁸³.

Barbara Woźniak, analizując psychospołeczne determinanty aktywności osób starszych, wskazuje, iż najczęściej w czasopismach dotyczących zdrowia wspomina się o potrzebie uczenia się (edukacji) – ok. 23%, wsparcia społecznego (ok. 20%) i w kwestiach poznawczych – o potrzebie stymulacji intelektualnej (ok. 19%)¹⁸⁴. Tej pierwszej, ale i ostatniej również przysługują się coraz prężniej działające instytucje kształcenia seniorów, chociażby wspomniane uniwersytety trzeciego wieku.

Interesujący podział przywołuje G. Orzechowska, wymieniając cztery kategorie potrzeb (zob. schemat 12). Allocentryczne związane są z obecnością drugiego człowieka – mogą polegać zarówno na uzyskaniu od niego wsparcia, jak i na skierowaniu własnej aktywności w jego kierunku, np. poprzez działania społeczne. Egocentryczne odnoszą się wyłącznie do jednostki i nie uwzględniają nikogo innego. Aktywnościowe wymagają pełnego zaangażowania danego podmiotu, natomiast biernościowe przejawiają się w dążeniu do unikania wysiłku¹⁸⁵.

Schemat 12. Kategorie potrzeb w starości



Źródło: Opracowanie własne na podstawie G. Orzechowska, *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Wydaw. WSP, Olsztyn 1999, s. 23.

¹⁸³ D. Seredyńska, *Rodzina jako kontekst rozwoju seniora*, „Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy” 2009, nr 4, s. 131–146.

¹⁸⁴ B. Woźniak, *Problematyka psychospołecznej aktywności osób starszych w polskich czasopismach popularnych dotyczących zdrowia*, „Gerontologia Polska” 2007, t. 15, nr 1–2, s. 7–13.

¹⁸⁵ G. Orzechowska, *Aktualne problemy...*, s. 23.

Reasumując, przykładem potrzeby aktywnościowej allocentrycznej jest potrzeba wspólnego działania na rzecz dobra wspólnego. Wymienia się tutaj często szeroko pojmowany wolontariat międzypokoleniowy (zarówno ten prosty, jak i złożony). Przykładem potrzeby aktywnościowej egocentrycznej jest potrzeba zdobycia wiedzy. Potrzeba biernościowa allocentryczna przejawia się w dążeniu do interakcji z innymi bez wzmożonego wysiłku, np. potrzeba wspólnego oglądania telewizji czy spektaklu teatralnego. Biernościowo egocentryczna to nic innego jak potrzeba ciszy i uduchowienia.

Można zatem rzec, iż skala realizacji potrzeb w wieku senioralnym zależy od jednostki, jej wiary we własne możliwości, zgromadzonego kapitału, ale również warunków sprzyjających ich zaspokajaniu, w tym warunków urbanistycznych i opieki medycznej.

Skala zaangażowania jednostki w realizację potrzeb, wybierany przez nią wzór zachowań w konkretnych sytuacjach służący spełnieniu swoich dążeń i celów, aż w końcu wypracowany styl czy strategia życia na bazie doświadczeń przeszłych ma swoje dalekosiężne skutki w procesie kreowania, a później realizacji marzeń. Niektórzy mogą marzyć o sprawach przyziemnych, dotyczących najbliższego środowiska, czasem wręcz tylko swojej osoby (kwestie bytowe, zdrowotne), a inni kierować swoje fantazje względem edukacji, walki o prawa innych, rozrywki, różnym formom dobroczynności. Ostatnia generacja, z uwagi na bogaty bagaż doświadczeń, może a wręcz powinna, na podstawie zdarzeń przeszłych, konstruować w umyśle własne i tylko swoje pragnienia odnoszące się do ich życia w danej sytuacji, czasie i miejscu.

Rozdział IV

Marzenia w kontekście autorozwoju seniora

Człowiekowi do prawidłowego funkcjonowania społecznego i poczucia komfortu psychicznego potrzebne jest poczucie bycia użytecznym. Musi on mieć przekonanie o możliwości tworzenia. Stanisław Jedynak, powołując się na Epikura, wskazuje, iż podmiot jest często nękanym przez choroby społeczne, do których zaliczają się: lęk przed bogami, bojaźń przed śmiercią, obawa przed cierpieniem i lęk przed utratą przyjemności¹⁸⁶. Odnosząc się do trzech ostatnich, można dostrzec wiele symptomów wycofania społecznego seniora z uwagi na iluzoryczne przekonanie o konieczności ustąpienia miejsca innym, ponieważ starego człowieka czeka już tylko nieuchronne bliskie odejście. Lęk przed śmiercią paraliżuje jednostkę. Sprawia, że staje się ona niewolnikiem przeszłości, ponadto jest zakotwiczona w smutku i pozbawiona optymizmu, który pobudza do działania i dodaje sił witalnych do tworzenia marzeń. Te z kolei mogą zostać zredukowane przez myślenie o własnym cierpieniu lub przez utratę przyjemności dalszego życia.

1. Senior jako podmiot przekraczający ograniczenia

Prócz ograniczeń wynikających z postaw i osądów należy wymienić jednostkę jako generalizatora własnych – często zupełnie nieuprawnionych – załamowań w kontekście rozwoju osobistego. Możliwość realizacji siebie wymaga od każdego „bycia odpowiednio otwartym”¹⁸⁷, o czym pisze Roman Rożdżeński.

¹⁸⁶ S. Jedynak, *Z zagadnień osobowości*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1977, s. 19–21.

¹⁸⁷ R. Rożdżeński, *Filozofia poznania. Zarys problematyki*, Wydaw. Naukowe UP JPII, Kraków 2010, s. 50–52.

Owo odpowiednie otwarcie pozwala nam na przekierowanie osobistej wrażliwości i wnikliwości poznawczej na obszary potencjalnie nieuchwytne. Bez tych dwóch komponentów jednostka nie dostrzega istnienia czegoś więcej niż zwykłej codzienności. Otwarcie się daje sposobność przekraczania siebie, swoich społecznie przypisanych ról bądź przyjętego wzoru zachowania. Dla człowieka otwarte go na doznania zmysłowe, czy też duchowe, oczywistym staje się, że marzenia nie tylko muszą być jakimś projektem w umyśle, lecz realnym planem do realizacji.

Przekraczanie siebie i otwieranie się na świat nie powinno jednak odbywać się poprzez postawę kontestacji starości, o czym była mowa we wcześniejszej części pracy. Otwarcie się jest możliwe jedynie poprzez akceptację siebie (swojego aktualnego położenia), integrację z innymi i poprzez nich, a następnie eksplorację swoich pragnień poprzedzonych samopoznaniem. Jak słusznie zauważa Mirosława Nowak-Dziemianowicz: „W dzisiejszych warunkach człowiek zmuszony jest do przyjmowania odmiennych, a nawet sprzecznych ze sobą obrazów siebie, związanych z pełnionymi rolami”¹⁸⁸.

Pozostawanie w schematycznych nawykach, wynikających z narzuconych społecznie zasad funkcjonowania jednostki w określonym wieku, pozbawia dany podmiot nie tylko możliwości rozwoju, ale przede wszystkim ogranicza jednostkę w myśl opisywanych negatywnych strategii i co z tego wynika – pcha w epiku-rejskie choroby duszy (lęki), niwelując radość życia.

Potencjały tkwiące w danej jednostce różnią się od potencjałów innej osoby. Każdy ma swoje osobiste i osobliwe przymioty, które mogą zapewnić mu rozkwit. „To, co znajduje się w jednym indywiduum, nie znajduje się już w żadnym innym”¹⁸⁹. Słowa te zwracają uwagę na pojęcie indywiduum. Jako społeczeństwo ponowoczesne jesteśmy przyzwyczajeni do patrzenia na człowieka z perspektywy grupy społecznej czy też społeczeństwa jako całości¹⁹⁰, często zapominamy o naddatku każdego z nas, czyli o dzielących nas różnicach, które nie sumują się jako cechy ogółu.

Ogólnie ujmowany rozwój człowieka jest procesem trwającym przez całe życie. Charakteryzuje go ciągłość z przeplatanyimi okresami mniejszej i większej dynamiki. Nikt nie powinien w żaden sposób (nawet w chorobie i cierpieniu¹⁹¹) hamować swojego prawa do wzrastania, rozwijania się. Pozostawanie w miejscu

¹⁸⁸ M. Nowak-Dziemianowicz, *Edukacja i wychowanie w dyskursie nauki i codzienności*, wyd. 2, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012, s. 170.

¹⁸⁹ J. Rożdżeński, *Spostrzeganie i niespostrzeganie*, Wydaw. Naukowe PAT, Kraków 1999, s. 23.

¹⁹⁰ A. Płachciał, *Moralne dylematy rozwoju społeczeństw ponowoczesnych*, „Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym” 2008, vol. 11, nr 1, s. 193–199.

¹⁹¹ J. Zimny, *Cierpienie jako pedagogia człowieka*, „Pedagogika Katolicka” 2010, nr 7, s. 54–62.

jest w gruncie rzeczy poddaniem się i cofnięciem. Rozwój jest bowiem „procesem mającym na celu poszerzanie możliwości człowieka”¹⁹². Czasem wręcz domaga się przekraczania postawionych sobie wcześniej granic.

Największym zagrożeniem rozwoju jest zamykanie się na rzeczy nowe i nie spodziewane. W wieku starszym w przypadku wielu osób mamy do czynienia z lękiem przed nowością¹⁹³. Taką nowością były nowe technologie. Były, ponieważ następuje powolne przełamywanie się. Dostrzega się coraz więcej „obrazków ulicznych” ukazujących seniorów z nowoczesnymi smartfonami, komputerami czy innym sprzętem elektronicznym. Nie bez kozery mówi się o „seniorze zalogowanym”¹⁹⁴, czyli coraz częściej korzystającym z dobrodziejstw Internetu i związanymi z tym możliwościami tworzenia relacji społecznych. Co trzecia osoba w wieku od 50 do 65 lat korzystała w 2013 roku z Internetu. W grupie osób po 65. r.ż. odsetek ten był o połowę mniejszy – 16,5%. Co istotne, sukcesywnie rośnie zainteresowanie wirtualną rzeczywistością w tej grupie wiekowej¹⁹⁵.

W przekraczaniu własnych barier, głównie mentalnościowych, pomagają różne organizacje animacyjne, jak chociażby uniwersytety trzeciego wieku czy kluby seniora. Nie brakuje również form stymulacji w jednostkach pomocy społecznej. Ważne jest jednak pozostawienie aktów wolnej decyzji¹⁹⁶ osobie zainteresowanej. Poczucie sprawstwa zapewnia większą efektywność pracy z racji przekonania o własnym udziale w projektowaniu działań wspomagających siebie. Najistotniejsza wydaje się zmiana nawyków rezygnacyjnych na nawyki skutecznego działania, o których pisze w swojej książce Stephen Richards Covey¹⁹⁷. Zachęca on do zmiany myślenia i patrzenia z ograniczającego (skupionego na problemach) do myślenia rozwojowego opartego na pracy skierowanej od wewnątrz. Jedynie nieustanne doskonalenie siebie, wiara w swoje możliwości i praca nad sobą prowadzą do wyższych form niezależności i skuteczności, a tym samym rozwoju (zob. schemat 13).

¹⁹² E. Dubas, *Rozwój ku dojrzałości (w kontekście autobiograficznych refleksji studentów pedagogiki o specjalności oświata dorosłych)*, [w:] *Drogi edukacyjne i ich biograficzny wymiar*, E. Dubas, O. Czerniawska (red.), t. 27, Biblioteka Edukacji Dorosłych, Warszawa 2002, s. 86.

¹⁹³ M. Szatan, *Strach a lęk w ujęciu nauk humanistycznych*, „Studia Gdańskie” 2012, t. XXXI, s. 325–242.

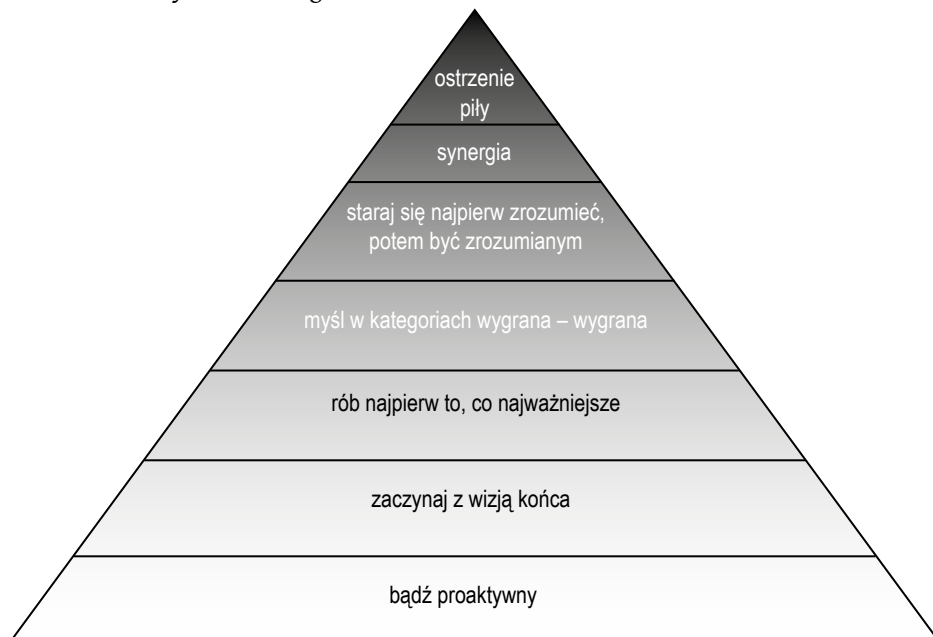
¹⁹⁴ B. Szmigielska (red.), *Senior zalogowany*, Wydaw. UJ, Kraków 2014.

¹⁹⁵ A. Maryniarczyk, *Człowiek – istota otwarta na prawdę i dobro*, „Człowiek w Kulturze” 1998, t. 11, s. 200.

¹⁹⁶ Ibidem.

¹⁹⁷ S.R. Covey, *7 nawyków skutecznego działania*, Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o., Poznań 2015.

Schemat 13. Nawyki skutecznego działania



Źródło: Opracowanie własne na podstawie S. R. Covey, *7 nawyków skutecznego działania*, przekł. I. Majewska-Opiełka, Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o., Poznań 2015.

Nawyk rozumiany jest jako „nabyta skłonność do sprawniejszego, bardziej mechanicznego wykonywania jakiejś czynności”¹⁹⁸. Z podkreśleniem jednak, iż ten mechanizm nie przyćmiewa ludzkiej świadomości. Odnosząc to do koncepcji Covey’a, można rzec, iż dla niego nawyk skutecznego działania jest mechanicznym dążeniem do skutecznego realizowania siebie. Swoje stanowisko nazywa nowym paradygmatem myślenia połączonego z działaniem.

Warto dokonać aplikacji owego stanowiska do kwestii marzeń w wieku senioralnym z kilku powodów. Koncepcja ta pozwala: zrozumieć siłę proaktywności człowieka (także tej umysłowej) w nieustannym budowaniu swojej osoby; zrozumieć wagę realizacji pragnień i dążeń; dostrzec wagę konstrukcji myślowej (marzenia) w planowaniu zamierzeń życiowych; ujrzeć znaczenie prywatnego zaangażowania będącego wyznacznikiem zaangażowania publicznego – przejście od „ja” do „inni”; ujrzeć wagę pozytywnego nastawienia do życia i swoich możliwości; a także zrozumieć, że twórcza współpraca i samoodnowa są konieczne w drodze spełniania marzeń.

¹⁹⁸ Nawyk, Internetowy Słownik Języka Polskiego, <http://sjp.pwn.pl/slowniki/nawyk.html> [dostęp: 18.07.2025].

Wymienia się siedem nawyków skutecznego działania, a w kontekście tej publikacji można je nazwać nawykami skutecznej realizacji marzeń. Pierwsze trzy (bycie proaktywnym, zaczynanie z wizją końca, robienie początkowo rzeczy najważniejszych) są domeną zwycięstwa indywidualnego, prywatnego. Kolejne trzy stanowią paradygmat współzależności – zwycięstwa publicznego. Na samym szczycie jest nawyk mówiący o ludzkiej samoodnowie. Zwycięstwo prywatne jest podstawą zwycięstwa publicznego, które prowadzi do odnowy jednostki. Hierarchia ta przypomina nieco strukturę potrzeb Masłowa. Nie da się żadnego z tych elementu pominąć i przejść do następnego.

Nawyk pierwszy – proaktywny – postuluje tworzenie własnej wizji. Kluczem jest tutaj poznanie siebie z własnej perspektywy. Poznanie swoich odczuć, pragnień, dążeń, ambicji, celów życiowych, co wymaga od jednostki nie lada umiejętności interpretacyjnych. Odnosi się bowiem do samoświadomości, wyobraźni, sumienia czy posiadanej przezeń wolnej woli. Człowiek jest determinowany przez wiele czynników, jak chociażby czas, miejsce, środowisko, w którym przebywa, jednakże mimo tych determinizmów jest stworzony do uzewnętrzniania swoich potencjałów i tworzenia. Ważne jest by działanie nie przypominało sztywnego schematu bodziec–reakcja.

Osoba formująca marzenia, o ile dąży do ich realizacji, musi mieć przekonanie, że te jeszcze nieustrukturyzowane plany są jej tworzywem i wynikają z jej chęci. Sama winna być głównym projektantem nie tylko efektu, lecz także drogi dojścia. Nie wyklucza się tutaj pomocy ze strony otoczenia, choć nie może ona być ingerująca i penetrująca, ponieważ zakłóci autorstwo pragnień, a tym samym siłę ich realizacji. Poznanie siebie w proaktywności zapewnia odniesienie do wnętrza, wartości jedynie sobie danych. Takie odniesienie sprawia, że świat zewnętrzny nie będzie przejmował inicjatywy wyobraźniowej, wymagał dostosowywania się jednostki, a krąg wpływu na formę marzeń będzie leżał w rękach samego autora.

Nawyk ten można porównać ze stylem życia w wieku senioralnym odnoszącym się do teorii włączania społecznego, czyli postawami mówiącymi o tym, że mimo zmiany położenia dana osoba nie przestaje być kreatorem siebie i zdarzeń jej bliskich, w których uczestniczy. Wydaje się, że jest to filar motywacji do tworzenia obrazów myślowych, wyobrażeń, a w konsekwencji marzeń.

Nawyk drugi – zaczynaj z wizją końca – nakłada obowiązek zawiadywania swoim życiem, przewodzenia nim, nierezygnowania z jego prowadzenia według własnej woli. Wizja zrealizowania czegoś, jeśli jest realna i towarzyszy jej przekonanie o możliwości wcielenia w życie, buduje pozycję twórcy jako człowieka w pełni odpowiedzialnego za swój los. Niweluje tym samym lęk przed zależno-

ścią. W przypadku marzeń nie chodzi o to by senior miał ściśle określone ramy marzenia, ale żeby chciał swoje skryte pragnienia doprowadzić do momentu zrealizowania. Każdy w życiu napotyka trudności, mogą nimi być zdrowie, samotność, kondycja finansowa gospodarstwa, ale nie można pozbawić siebie dążności do pokonywania barier.

Nawyk trzeci – rób najpierw to, co najważniejsze – odnosi się do koncepcji zarządzania sobą. By skutecznie dochodzić do realizacji pragnień, trzeba umieć skupić się na tym konkretnym dążeniu i nie rozpraszać się tym, co dzieje się w okół. W psychologii roztargnienia¹⁹⁹ zwraca się uwagę, iż osoba zakotwiczona w rozterkach życia ma mniejsze szanse na powodzenia a większe na popełnianie błędów i popadanie w błędne koło coraz większych niepowodzeń. Tym silniejsza niezależność od wpływu zewnętrznego, im silniejsze poczucie bezpieczeństwa, mocy, posiadanej mądrości i chęci przewodnictwa. Jeśli któraś z tych właściwości nie ma odpowiednio silnego przekonania w jednostce, to istnieje większa podatność na rozproszenia i zrażanie się małymi niepowodzeniami. Otoczenie seniora winno zatem przede wszystkim nie zakłócać i nie utrudniać pracy nad realizacją pragnień, a jeśli sytuacja danej osoby jest rzeczywiście trudna, winno stymulować poczucie mocy tej jednostki.

Nawyk czwarty – myślenie w kategoriach wygrana–wygrana – akcentuje wagę pozytywnego podejścia do planowania swojego życia, ale i do odejścia od ciągłego odnoszenia siebie do przeszłości. W wieku senioralnym mamy do czynienia ze wzmożoną perspektywą „wczoraj” i na jej podstawie budowanym bilansem życia czy tworzeniem ocen jego jakości. Jeśli jednostka chce się rozwijać i zarazem chce realizować swoje marzenia, konieczna jest wiara, że nawet pewne niepowodzenia przeszłe nie stanowią przeszkody w przyszłości i teraźniejszości. Bodziec pozytywnego myślenia przekłada się na skalę realizacji marzeń.

Nawyk piąty – najpierw zrozumienie potem bycie zrozumianym – warto odnieść do procesu poznawania siebie celem działania. Początkowe plany realizacji marzeń jak i sam efekt nie powinny się odnosić do postrzegania innych (stanowisko „co powiedzą inni”). Marzenie danego człowieka jest jego osobistym pragnieniem i nie musi wpisywać się w społeczny obraz starości, tak wysoce nasycony zdeformowanymi określeniami, stereotypami. Ważne by realizować siebie, a otoczenie w duchu empatii winno zrozumieć, że takie, a nie inne pragnienia ma dany senior.

¹⁹⁹ R. Studenski, *Psychologia roztargnienia. Koncepcja, badanie i diagnozy, symptomy, radzenie sobie – praktyka*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013.

Nawyk szósty – synergia – odwołuje się do twórczej współpracy. Podczas realizacji siebie nie można zapominać, że nie jest się wyizolowaną jednostką i że wiele z planów wymaga międzyludzkiego zaangażowania. Przykładowo, podopieczny domu pomocy społecznej nie powinien odpychać współmieszkańców i tworzyć wizji pomijających całą społeczność, ponieważ popadnie w destrukcyjne izolowanie się i zagrożenie samotnością. Twórcza współpraca zapewnia większe pokłady sił realizacyjnych, ale i więcej bodźców do możliwości eksponowania swoich potencjałów.

Nawyk siódmy – „ostrzenie piły” – to nic innego jak samoodnowa odbywająca się w wymiarze umysłowym, emocjonalnym, duchowym²⁰⁰ czy społecznym. To wniknięcie w głąb swoich możliwości, choć także zmiana podejścia do innych. Samoodnowa powinna towarzyszyć przedstawicielom ostatniej generacji jako proces autostymulacji i redefinicji swojego miejsca w celu aktywnego uczestnictwa, przy jednoczesnym spełnianiu swoich dążeń.

2. Autokreacja w późnej dorosłości

Autokreacja to sposób tworzenia własnego wizerunku²⁰¹. Definicja ta skupia się na aspekcie wizerunkowym, nie zakłada więc konieczności ani rozwoju, ani zmiany. Jej filarem jest wizerunek. Nie spełnia ona zatem warunku wyczerpalności zakresu znaczeniowego.

Dla Magdaleny Ewy Ruszel termin ten zawiera dwa wymiary. Pierwszy to wymiar indywidualny wskazujący na proces rozwoju jednostki w kontekście jej potencjałów wewnętrznych. Wymiar ten odnosi się również do mechanizmów doskonalenia się, osobistego wzrastania, nabierania sił do działania. Drugim wymiarem autokreacji jest wymiar społeczny, czyli związek dążeń indywidualnych we wzrastaniu z życiem społecznym podmiotu i jego otoczeniem. Jego wzrastanie towarzyszy zawsze innym i odbywa się wśród nich. Osoba, realizując się w tych dwóch wymiarach, staje się pełnowartościowym członkiem społeczności, w którym dane jej jest aktualnie żyć.

Ta sama autorka prezentuje dziewięć cech, rysów osobowościowych, wchodzących w skład „osobowości nowoczesnej”, która jest wyznacznikiem podmiotu samorealizującego się. Zalicza się do nich:

²⁰⁰ A. Fabiś, *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2015, nr 1(9), s. 11–17.

²⁰¹ *Autokreacja*, Internetowy Słownik Języka Polskiego, <http://sjp.pl/autokreacja> [dostęp: 20.08.2024].

- coraz większą potrzebę nowych doświadczeń, otwartości, zmiany i innowacji;
- pluralizm poglądów i opinii z jednoczesnym posiadaniem własnego stanowiska;
- przywiązywanie uwagi do punktualności, poszanowanie czasu;
- poczucie mocy sprawczej;
- antycypacja przeszłości;
- zaufanie do istniejącego w strukturze społecznej czy politycznej status quo;
- akceptacja nierówności;
- dostrzeganie roli edukacji w budowanie własnej pozycji społecznej;
- szacunek dla człowieka i jego godności²⁰².

Chcąc dokonywać własnego rozwoju, należy wykazywać postawę otwartą na nowe doświadczenia i nowych ludzi. Z pewnością trzeba pokonać lęk przed nowością, który trapi niektórych seniorów. W dalszej kolejności jest im potrzebna pewność siebie, posiadanie własnego zdania, szanowanie czasu poprzez zerwanie z postawą ciąglego wracania do przeszłości kosztem teraźniejszości i przyszłości. Co istotne, wszystko to dzieje się z jednoczesnym akceptowaniem siebie, swojego miejsca, w zgodzie z panującymi zasadami społecznymi oraz poszanowaniem innych. Znaczącą rolę w autokreacji przypisuje się w tej koncepcji zabiegom edukacyjnym wyrwywającym z marazmu niewiedzy, niepewności czy braku rozeznania.

Zdaniem Zbigniewa Pietraśińskiego autokreacja jest jednym z czynników wyznaczających rozwój i biografię jednostki. Drugim czynnikiem jest formowanie. Autokreacja jawi się jednak jako mechanizm współudziału podmiotu w budowaniu drogi życiowej i nadawaniu jej coraz wyrazistszego kształtu²⁰³. Sam podmiot nie jest w stanie w zupełności wyizolować się od otoczenia, ale może w jak największym stopniu dążyć do posiadania jak największego wpływu na własny rozkwit.

Marek Świeca wskazuje, iż ważnymi fundamentami procesu autokreacji jest: po pierwsze samowiedza – skala samopoznania (w tym pojęcie o uwarunkowaniach własnego rozwoju w określonym momencie bytowym oraz pojęcie o sposobach autorskiego wpływania na ten rozwój), po drugie samoocena – adekwatna do własnych zasług i nigdy niedyktowana chęcią umartwiania się, lub

²⁰² M. E. Ruszel, *Alienacja czy autokreacja – społeczna, pozytywna?*, „Pedagogika Katolicka” 2008, nr 3, s. 230–233.

²⁰³ Z. Pietraśiński, *Rozwój z perspektywy jego podmiotu*, [w:] *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*, M. Tyszkowa (red.), Warszawa, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1988, s. 80–118.

przeciwnie – idealizowania swoich możliwości. Kolejnymi dwoma filarami są: projektowanie oraz realizowanie zamierzeń odnoszących się do rozwoju siebie i społeczeństwa, a także wykorzystywanie własnych codziennych doświadczeń celem unikania błędów²⁰⁴.

Projektowanie jest domeną marzycielstwa, które z kolei pozwala nam poznać siebie, własne granice fantazji i kierunki pragnień. Samorozwój jest możliwy wyłącznie, gdy pragnienie zmiany zostanie zrealizowane lub gdy chociaż podejmie się działania ku temu, żeby je zrealizować. Z tego faktu wynika prosta prawidłowość: im większa mobilność i chęć realizacji marzeń i im większa determinacja w doprowadzeniu ich do końca, tym większa szansa na samorozwój.

Do podstawowych zagrożeń autokreacji Świeca zalicza: wyjałowienie wartości wewnętrznych na skutek zachłystnięcia się własnym sukcesem, posiadana władza, bogactwem; narcyzm, egoizm; zatracenie własnego „ja” poprzez podążanie za lansowanymi w społeczeństwie wzorami, modami, stylem konsumpcji; poczucie bezsensu, bycia niepotrzebnym, bycia nikim oraz zanik autonomii w podejmowaniu decyzji²⁰⁵. Pierwsze świadczą o staniu się jednostką ślepo zapatrzoną w świat konsumpcyjny i ponowoczesne wartości, przez co w dalszym toku życia prowadzi ona schematyczny tryb życia, a to z kolei wywołuje w niej zniechęcenie, znudzenie i wyobcowanie. Autokreacja wymaga wyjścia poza schematy i panujący w danym czasie styl życia. Wymaga autorstwa samego zainteresowanego, a co za tym idzie jego pomysłu na siebie. Często to pomysły zostają zamknięte w marzeniach czy fantazjach, ale z lęku przed wyłamaniem się nie zostają wcielane w życie.

Iwona Błaszczak podjęła się interpretacji kompetencji autokreacyjnych w odniesieniu do osób dorosłych i starych. Samą autokreację rozumie w różny sposób. Powołuje się na kilka stanowisk, z których wybrała następujące cechy tego procesu:

- autokreacja to działanie formujące sfery: psychologiczną, społeczną, kulturową i fizyczną;
- waższymi pojęciami dla niej są samokształcenie i samowychowanie;
- autokreacja zawiera zarówno intencjonalne, jak i nieświadome działania na rzecz własnej osoby;
- autokreacja jako współformowanie siebie ma dwojaki charakter: profesjonalny i osobisty;

²⁰⁴ M. Świeca, *Rola teatru w autokreacji młodzieży*, Wydaw. UHT Jana Kochanowskiego, Kielce 2009, s. 37–38.

²⁰⁵ Ibidem, s. 38–40.

- autokreacja zawiera zarówno dążenia do samookreślenia siebie, jak i kroki czynione ku samowiedzy, zachowania odrębnej tożsamości czy integralności;
- autokreacja równa się ludzki rozwój;
- autokreacja w końcu to praca nad sobą i tworzenie siebie²⁰⁶.

Jeśli chodzi o cechę pierwszą, to warto zaznaczyć, iż działania mające kreować nas samych nie mają zwykle jednowymiarowego charakteru. Jeśli podejmowane są ćwiczenia usprawniające ciało, to powinny również wpływać na stan ducha, komfort psychiczny czy też kondycję społeczną (np. ćwiczenie w grupie). Z kolei cecha trzecia podkreśla rangę nieformalnych, spontanicznych i czysto przypadkowych zdarzeń, które mogą mieć realne znaczenie w przebiegu dalszego zapatrywania jednostki czy też budowania jej sfery poznawczej. Większość podejmowanych przez człowieka działań nie posiada stricte opracowanego planu i zdecydowana większość napotkanych osób w pracy, w drodze do domu lub na zakupach nie jest nam znana. Cecha trzecia mówi o formowaniu siebie i autorozwoju w kontekście zawodowym, edukacyjnym i rodzinnym. Jest to więc marzenie o awansie, zmianie sytuacji rodzinnej, zgłębianiu wiedzy, poszerzaniu horyzontów intelektualnych czy kompetencyjnych, które znajduje swoje odzwierciedlenie w podejmowanych działaniach. W ramach profesjonalnych poczynąń zakłada się: dokształcanie, doskonalenie, tworzenie patentów, samokształcenie, przekwalifikowanie itd. Działania osobiste to podążanie za wartościami przez siebie wyznawanymi, budowanie ideału „ja”, zdobywanie wiedzy o samym sobie w kontekście tworzenia programów autorozwojowych.

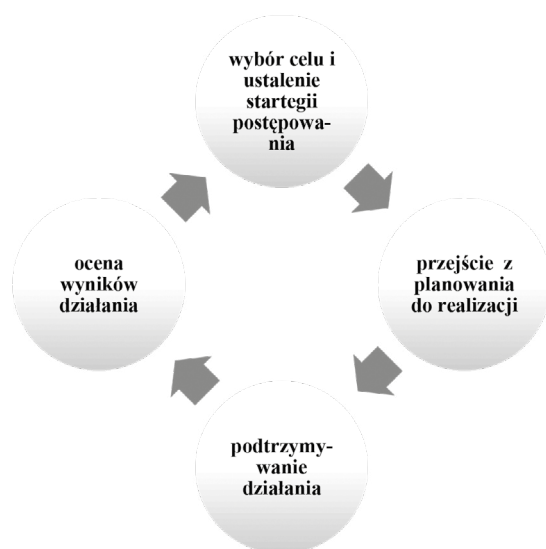
Warto zwrócić szczególną uwagę (w odniesieniu do seniorów) na dwa ostatnie określenia autokreacji. Pobudzanie swoich potencjałów mimo problemów dnia codziennego w imię pracy nad sobą, chęci rozwoju czy tworzenia innych wersji siebie daje sposobność przekraczania granic związanych z wiekiem i przypisanymi do niego negatywnymi rolami. Tu przychodzi na myśl stwierdzenie A. A. Zycha (zacytowane od Roberta Borowicza) głoszące, iż współcześnie mamy do czynienia z dwoma typami pokoleń osób starszych: witalnych emerytów z niezaspokojonymi potrzebami oraz ludzi gasnących²⁰⁷. Pierwsi rozwijają się, ponieważ czują nieskrępowany „głód” zaspokajania się poprzez różnego rodzaju aktywności, drudzy cofają się w rozwoju z racji rezygnacji z uczestnictwa w życiu społecznym.

²⁰⁶ I. Błaszczak, *O potrzebie kształtowania kompetencji autokreacyjnych seniorów w Uniwersytetach Trzeciego Wieku*, [w:] *Nowe trendy...*, s. 95–101.

²⁰⁷ A. A. Zych, *W poszukiwaniu nowej perspektywy rozwoju – moderacja czy retardacja „trzeciego poziomu dojrzałości”?*, [w:] *Samowychowanie do dojrzałej dorosłości*, Z. M. Nowak, T. Olewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2015, s. 85.

Chcąc mówić o autokreacji jednostki należy odwołać się do jej życiowego rozwoju, ponieważ autokreacja jako proces nie zamyka się w określonych granicach wiekowych. Mało tego, wyrasta z wolności jednostki. Jest więc nacechowana dobrowolnością, świadomością. Wyrasta z silnej woli, poczucia sprawstwa, wytrwałości, dyscypliny wewnętrznej, umiejętności czytania zjawisk społecznych, w tym społecznych wyzwań, wymagań, oczekiwań²⁰⁸.

Schemat 14. Przebieg procesu autokreacji



Źródło: Opracowanie własne na podstawie J. Pawlak, *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenie dla rozwoju człowieka*, Wydaw. WAM, Kraków 2009, s. 96–102.

Skomplikowana natura autokreacji bierze się z jej rozciągnięcia między dwoma biegunami. Pierwszym jest poszukiwanie własnej drogi, podążanie za własnymi pragnieniami, marzeniami, dążeniami. Drugim biegunem jest egzystowanie wśród innych i niemożność zapomnienia o tym²⁰⁹. Można więc rzec, że przestrzenią autokreacji jest sfera od „mojego ja” do „ja innego” przy zachowaniu wolności własnej i wolności tego drugiego. Chcąc się rozwijać, nie należy doprowadzać do redukcji znaczenia innej osoby.

W skład pojęcia autokreacja wg Lucjana Turowsa wchodzi: samowychowanie, samopoznanie, praca nad sobą, doskonalenie osobowości, jej rekonstrukcja,

²⁰⁸ L. Turows, *Andragogika autokreacji*, Lucjan Turows and Piotr Turows, Warszawa 2007, s. 41.

²⁰⁹ J. Pawlak, *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenie dla rozwoju człowieka*, Wydaw. WAM, Kraków 2009, s. 87.

kierowanie własnym życiem, ustosunkowanie się do siebie w odniesieniu do rzeczywistości, wybieranie czy naśladowanie wzorców osobowych, samokształcenie, samokontrola, motywowanie siebie, autoweryfikacja działań²¹⁰.

Autokreacja jako proces przebiega w kilku etapach. Etapem pierwszym jest wybór celu i towarzyszące mu określenie strategii postępowania. Jednostka po dokonaniu samopoznania i zdobyciu wiedzy o swoich pragnieniach tworzy cele mające doprowadzić ją do osiągnięcia wizerunku siebie w przyszłości. Jednak żeby cele mogły być zoperacjonalizowane, określa zadania i strategię ich wprowadzania. Każde marzenie, jeśli chce być wcielone w życie, a nie pozostać tylko pragnieniem zawieszonym w umyśle, winno być sukcesywnie dookreślane przez możliwe warianty realizacji.

Etapem drugim jest przejście z planowania do realizacji. Kluczową rolę odgrywa tutaj siła ludzkiej motywacji i wytrwałości. Początkowy zapał w wielu przypadkach jest jedynie impulsem, który przy pierwszych krokach dojścia do spełnienia zostaje sukcesywnie minimalizowany. Ważne jest niezrażanie się początkowymi trudnościami, nieprzychylnością otoczenia, brakiem zrozumienia wśród bliskich czy stygmatyzującymi reakcjami.

Etap trzeci to podtrzymywanie działania. Nie odnosi się on tylko do stałego mobilizowania się, ale dotyczy także tworzenia nowych planów mających holistycznie rozwijać podmiot. To nic innego jak projektowanie nowych aktywności w czasie realizacji tych obecnych, przy założeniu, że te nowe nie będą przeszkadzać i zakłócać realizacji tych już podjętych. Mają być ze sobą spójne i tworzyć integralną część pracy nad sobą.

Etap czwarty to ewaluacja. Nie jest to jednak etap końcowy. Ocena działania winna odbywać się w trakcie jego realizacji oraz po zakończeniu pewnego etapu. Z tej racji określenie jej jako czwartego poziomu jest jedynie umownym zabiegiem. Ma za zadanie nakreślić stopień zgodności marzeń z ich ostatecznym obrazem, ale również prezentuje znaczenie realizacji marzenia na własny rozwój celem tworzenia nowych dróg rozwoju²¹¹.

3. Typy marzycieli

Patrząc na marzenia z perspektywy jednostkowej, jako wyznacznika autokreacji, można zaproponować następującą definicję: autokreacja to proces aktywnego tworzenia i rozwijania siebie w różnych płaszczyznach bytowania przy wykorzystaniu potencjałów osobowych i społecznych.

²¹⁰ L. Turowski, op. cit., s. 41.

²¹¹ J. Pawlak, op. cit., s. 87.

Z uwagi na podejście do marzeń i skalę ich realności, w odniesieniu do dorosłych B. Dymara wymienia sześć typów marzycieli:

1. marzyciel instrumentalny;
2. marzyciel sentymentalny;
3. marzyciel-uciekinię;
4. marzyciel-romantyk;
5. marzyciel-strateg;
6. marzyciel-odkrywca²¹².

Marzyciel instrumentalny, określany jako „niemal realista”, traktuje marzenia jak konkretne, niekiedy doraźne cele. Charakteryzuje go aktywność, inwencja i optymizm oraz brak głębszej refleksji nad egzystencjalnymi i społecznymi problemami. Nie wgłębia się w skomplikowane mechanizmy relacji wewnątrzsterownych i zewnątrzsterownych (procesy motywacyjne). Posiada prosty kodeks postępowania, który sprowadza się do postawy: „robię, zdobywam coś, w tym zasługi, dla samego siebie”.

Marzyciel sentymentalny przejawia duże pokłady wrażliwości i empatii. Odczuwa silną potrzebę bliskości i akceptacji oraz angażowania się w działania dobroczynne. Dominuje w nim chęć bycia z innymi i chęć bycia dla innych. Bywa zależny od opinii innych, co ogranicza jego swobodę działania i nierzadko prowadzi do frustracji oraz poczucia niespełnienia. Paradoksem jest to, że jednostka, która ma silne pokłady wrażliwości, poprzez znerwicowanie i przerastającą ją ambicję dokonywania czynów wzniosłych i ważnych po wielokroć zderza się z niemocą i brakiem wewnętrznej siły. W większości jest pesymistą i niespokojnym wewnętrznie krytykiem samego siebie, odczuwającym niedocenienie społeczne. Z tego powodu popada w stany dysharmonii, a co za tym idzie – skazuje się na brak sukcesów realizacyjnych (przerost chęci nad możliwościami).

Marzyciel-uciekinię oddaje się marzeniom głównie po to, aby oderwać się od trudnych doświadczeń. Izoluje się od działań społecznych, tworząc własny „wentyl bezpieczeństwa”. Marzenia mają w tym przypadku charakter wizjonerskich obrazów przyszłości, a ich źródłem są najczęściej niezaspokojone potrzeby osobiste i społeczne, np. poczucie osamotnienia, brak akceptacji czy bliskości.

Marzyciel-romantyk, nazywany mistrzem projektów chybionych, cechuje się rozległymi pragnieniami i wysokimi aspiracjami, które często go przerastają. Koncentruje się raczej na rozwoju swojego wnętrza niż na osiągnięciu zewnętrznej aprobaty. Jest wymagający wobec siebie i innych, wierny ideałom i wartościom

²¹² Pełny opis typów marzycieli: B. Dymara, op. cit., s. 129–131.

wyższym. Stroni od prostych rozwiązań i kompromisów. Napięcie emocjonalne niekiedy góruje nad możliwościami sprawczymi.

Marzyciel-strateg (realista) bywa określany mistrzem projektów trafnych i udanych. W przeciwieństwie do romantyka działa bardziej rozważnie, jest uporządkowany i powściągliwy. Cechuje się większym optymizmem i rzadziej się uzewnętrzniania. Potrafi zapanować nad lękami, sprawniej zarządza sobą i skuteczniej realizuje wyznaczone cele. Choć nie rezygnuje z emocji, to w większym stopniu potrafi je kontrolować.

Marzyciel-odkrywca to typ pełen dynamiki, ciekawości i kreatywności. Nie widzi barier i nie zraża się porażkami, które traktuje jak naturalny element życia. Cechuje go optymizm, innowacyjność i dążenie do platońskich wartości: dobra, prawdy i piękna. Bywa określany jako pasjonat i niespokojny innowator.

Typy marzycieli dadzą się więc poznać nie tylko po stylu dążenia do realizacji marzeń, lecz także po sposobie oceny ich efektów. O ile romantyk i uciekinier będą przeżywali porażki, tak strateg i odkrywca będą z nich czerpać siłę i naukę do stawiania dalszych kroków w ich realizacji. Z pewnością u tych pierwszych przeszłość będzie miała ogromne znaczenie w ocenie swojego życia, za to u pozostałych wyznacznikiem będzie przyszłość, szczególnie ta najbliższa, istotna w perspektywie seniorów.

Na schemacie 15 przedstawiono podział marzycieli na trzy grupy: prorozwojowych – o dużych predyspozycjach do wytrwałej pracy nad sobą; umiarkowanych – o względnie unormowanych tendencjach rozwojowych; oraz ograniczanych – blokowanych przez nadmiar emocji i niezaspokojone potrzeby. Spektrum odwołuje się do stylów życia i strategii samorealizacji. Ważnym czynnikiem w procesie autokreacji pozostaje także sytuacja, w jakiej znajduje się jednostka – w tym przypadku senior.

Schemat 15. Kategoryzacja typów marzycieli

typy ograniczone	typy umiarkowane	typy prorozwojowe
marzyciel-uciekiniery marzyciel sentymalny	marzyciel instrumentalny marzyciel-romantyk	marzyciel-strateg marzyciel-odkrywca

Źródło: Opracowanie własne na podstawie B. Dymara, *Dziecko w świecie marzeń*, Oficyna Wydaw. Impuls, Kraków 2010.

Rozdział V

Metodologiczne podstawy badań własnych

1. Przyjęty paradygmat badań

Złożoność problemów wynikających z sięgania do różnych dyscyplin naukowych – zwłaszcza pedagogiki, psychologii i socjologii – w celu zdobycia wiedzy naukowej o osobistych przeżyciach jednostki, sprawiła, iż został wybrany paradygmat jakościowy badań pedagogicznych.

Człowiek w dążeniach do prawdy posługuje się dwoma rodzajami wiedzy – racjonalną i irracjonalną, o czym pisali Jan Such i Małgorzata Szcześniak²¹³. W ramach tej pierwszej, w badaniach naukowych często pomija się jednak jeden z podstawowych typów wiedzy – wiedzę potoczną. Charakteryzuje się ona ogólnikowością, brakiem precyzji, niemierzalnością, słabą zdolnością do wyjaśniania zjawisk, niskim stopniem usystematyzowania i niewielką mocą prognostyczną. Mimo to badacz powinien korzystać również z takich – subiektywistycznych, nieuporządkowanych i chaotycznych – opinii osób badanych. To właśnie na ich podstawie, przy wsparciu teorii naukowych, możliwa staje się transformacja wiedzy potocznej w wiedzę naukową.

Wiedza naukowa, do której zmierza każdy badacz, różni się od wiedzy zdroworozsądkowej przede wszystkim stopniem uzasadnienia i przekonania co do jej zasadności. Dostarcza informacji dokładniejszych, pewniejszych i możliwych do wyjaśnienia na gruncie wcześniejszych założeń teoretycznych. Przejście z poziomu wiedzy potocznej do wiedzy naukowej pozwala nie tylko odpowiadać na

²¹³ J. Such, M. Szcześniak, *Filozofia nauki*, Wydaw. Naukowe UAM, Poznań 2002, s. 35–41.

pytanie „dlaczego?”, ale i konstruować opisy i wyjaśnienia, które można weryfikować i wykorzystywać do formułowania szerszych prawidłowości życia społecznego. Ponadto wiedza naukowa ma wysoką moc prognostyczną, eksplanacyjną i heurystyczną. Nie boi się krytyki i poddaje się samokontroli. Każde poznanie naukowe – także to, które dotyczy fragmentu rzeczywistości analizowanego w tej dysertacji – jest wartościowe, jeśli opiera się na wiedzy ścisłej, ogólnej, epistemo logicznie pewnej i logicznie spójnej²¹⁴.

W procesie przekształcania opinii badanych w wiedzę naukową niezbędne jest oparcie się na paradygmacie jakościowym. Wynika to z charakteru materiału badawczego, opartego na osobistych zwierzeniach, które pozwalają wyznaczyć pewne prawidłowości.

Znaczenie badań jakościowych w pedagogice społecznej opisali m.in. Barbara Smolińska-Theiss i Wiesław Theiss w sposób następujący: „Do podstawowych kategorii tego rodzaju badań należy rozumienie i interpretacja, dlatego też badacze w toku poznania stosują empatię, introspekcję, subiektywne podejście, stanie na równi z badanymi osobami, badanie od wewnątrz, starają się słuchać i rozumieć badane osoby i siebie, otworzyć na badane osoby, odkrywać ich przeżycia wewnętrzne”²¹⁵. By to osiągnąć, badacz nie może stosować matematycznych wyliczeń i nie może dokonywać daleko idących uogólnień na całą populację, ponieważ zebrany przez niego materiał empiryczny jest nasycony indywidualnością i subiektywnością osoby badanej. Analiza badanej rzeczywistości odbywa się na gruncie badań jakościowych z pozycji samego badanego i dlatego tak istotna jest umiejętność patrzenia racjonalnego, ale i empatycznego, nastawionego na zrozumienie szerszych kontekstów – patrzenie horyzontalne, przy jednoczesnym uwzględnieniu doświadczeń wewnętrznych badanej jednostki, czyli przy użyciu wskazanej introspekcji – patrzenie wertykalne.

Autorzy tej charakterystyki silnie podkreślają podmiotowy kontekst badań jakościowych i wymieniają trzy nurty. Pierwszy odwołuje się do poznawania świata przeżywanego przez jednostkę. Drugi opiera się na interakcjach społecznych, czyli na mechanizmach relacji jednostki z otoczeniem, z wszelkimi mechanizmami ingerencji społeczeństwa w postrzeganie jednostki (w tym mechanizmy etykietowania i stygmatyzacji). Trzeci zaś wykorzystuje biografię i socjalizację, bazując na materiale biograficznym mówionym czy też zastanym – dokumentalnym²¹⁶.

²¹⁴ Ibidem, s. 38.

²¹⁵ B. Smolińska-Theiss, W. Theiss, *Badania jakościowe – przewodnik po labiryncie*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, S. Palka (red.), GWP, Gdańsk 2010, s. 81.

²¹⁶ Ibidem, s. 83.

W niniejszej pracy znajduje się odwołanie do każdego z tych nurtów, ponieważ kwestia ludzkich marzeń z perspektywy możliwości autokreacyjnych „dotyka” zarówno przeżyć, jak i relacji jednostki z otoczeniem czy też jej biograficznych opowieści. Nie sposób tego oddzielić i nie sposób któregoś z elementów zlekceważyć.

Stanisław Palka wymienia podstawowe założenia badań jakościowych, tworząc listę cech takich badań z podziałem na ich charakter i zadanie badacza:

1. Badacz w badaniach jakościowych nie stoi poza rzeczywistością badaną, podmiot i przedmiot jego badań są elementami wzajemnie uwarunkowanymi i przenikającymi się.
2. W badaniach jakościowych niezbędne jest wartościowanie, system określonych i przyjętych wartości ma zasadnicze znaczenie w rozumieniu badanego fragmentu rzeczywistości.
3. Wiedza w badaniach jakościowych nie ma charakteru czysto odkrywczego, jest bowiem również w dużej mierze konstruowana. Badacz jest nastawiony na analizowanie określonej rzeczywistości – tworzonej, przekształcanej poprzez aktywną działalność jednostek i towarzyszącym im grupom społecznym.
4. Do podstawowych kategorii badawczych należy: rozumienie, interpretacja faktów oraz procesów. Badacz stosuje podejście holistyczne z uwzględnieniem kontekstów zdarzeń, zjawisk.
5. Badacz rozumie sytuację w taki sposób, w jaki czynią to badane przez niego osoby, a przynajmniej jest zobowiązany do takiego podejścia przy użyciu mechanizmów empatii.
6. Narzędziami podstawowymi badacza są: empatia, introspekcja, subiektywizm. Badacz wyjaśnia zjawiska na podstawie doświadczeń i przeświadczeń własnych oraz doświadczeń i przeświadczeń jakie żywią osoby badane²¹⁷.

Dla Uwe Flicka niezwykłość badań jakościowych polega na ich dążeniu do uchwycenia doświadczeń i interakcji w naturalnym kontekście, bez zniekształceń i wprowadzania zbędnych hipotez kierunkowych. W tego typu badaniach pewne definicje wypracowuje się w toku badań. Definicje te po wielokroć zostają udoskonalane w trakcie procesu zbierania danych. Co istotne, badacz w tym paradygmacie jest osobistym uczestnikiem badań i poprzez refleksyjność i wsłuchanie się w osobę badaną dokonuje swoistej interpretacji. Duże znaczenie ma tutaj kontekst przeprowadzonych badań i kontekst doświadczeń badanego. Bazę sta-

²¹⁷ S. Palka, *Metodologia, badania, praktyka pedagogiczna*, GWP, Gdańsk 2006, s. 54–55.

nowi punkt widzenia uczestników badań, ich codzienne przeżycia. Interpretacja faktów dokonuje się przy użyciu terminów używanych przez jednostki podjęte badaniem i tylko na drodze ich wypowiedzi ustnych czy pisemnych²¹⁸.

Badania jakościowe umożliwiają osobom badanym w większym stopniu wpływać na przebieg procesu badawczego, poprzez naturalność sytuacji, w której się odbywają. Badacz, opierając się na refleksji uczestników, jest ograniczony perspektywą ich widzenia, co jest jednym z najczęściej podnoszonych zarzutów wobec tego paradygmatu. Należy jednak odeprzeć ten atak poprzez stwierdzenie, iż tylko w tego typu badaniach jednostka ma możliwość pełnego wglądu w swoją sytuację, w stan, w jakim się znajduje, oraz pragnienia, których doświadcza.

Paradygmat ten został wybrany z racji odejścia od sztywnych schematów teoretycznych oraz zakotwiczenia procesu badawczego w perspektywie samych zainteresowanych. Jego istotą jest bycie z nimi na równych prawach, uważne słuchanie i interpretowanie ich wypowiedzi poprzez wypracowaną wrażliwość badawczą. Obejmuje to także skupienie na dialogu, otwartość wobec badanych, odkrywanie ich przeżyć wewnętrznych, niezbędnych do zrozumienia marzeń, oraz formułowanie i konstruowanie definicji w oparciu o ich własne stwierdzenia.

2. Perspektywa badawcza i wstępne założenia metodologiczne

Ważnym krokiem w budowaniu projektu badawczego jest wybór perspektywy badawczej i założeń metodologicznych, które odpowiadają określonemu paradygmatowi metodologicznemu, w tym wypadku paradygmatowi badań jakościowych.

W badaniach został wykorzystany paradygmat fenomenologiczny, który w badaniach nad osobami starszymi pozwala na eksplorację ich marzeń poprzez przeanalizowanie przypadków poszczególnych osób. Daleki jest od powierzchownego poznania człowieka. Wymaga „najczęściej długotrwałego kontaktu i stworzenia przyjaznej atmosfery spotkań”²¹⁹, na co zwraca uwagę w jednym ze swoich opracowań Zofia Szarota.

Krystyna Ablewicz, opisując aplikację fenomenologii do badań pedagogicznych, wskazuje, iż nie należy jej rozumieć w klasyczny sposób, w jaki pojmowana

²¹⁸ U. Flick, *Projektowanie badania jakościowego*, przekł. P. Tomanek, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 14.

²¹⁹ Z. Szarota, *Portrety starości – analiza hermeneutyczna*, „Zeszyty Naukowe Forum Młodych Pedagogów” 2004, z. 8, s. 201.

jest sama fenomenologia. W badaniach pedagogicznych odrzuca się bowiem dwie kategorie redukcji postulowanych przez Husserla – tj. redukcję transcendentálną i redukcję fenomenologiczną. Pozostawia się zaś *epoché* i redukcję ejdetyczną²²⁰. Z pojęciem pierwszym związany jest mechanizm odkrycia, odsłonięcia. *Epoché* to „postulat wstrzymania się od uznania tez dostatecznie nieuprawomocnionych”²²¹. Jest swoistym wzięciem w nawias możliwych sądów.

Dzięki redukcji ejdetycznej możemy dostrzec ogłód istoty rzeczy poprzez penetrację fenomenów świata życia codziennego. Z racji tego paradygmat fenomenologiczny nazywa się metodą poznawania istoty. Istotę poznaje się poprzez zawieszanie wiedzy teoretycznej, przyjęcie postawy wolnej od stereotypów, uprzedzeń, sądów wartościujących, nastawień, by skupić się na oglądzie rzeczy takiej, jaka ona jest w czystych fenomenach – jawiących się wprost. Nie chodzi jednak o porzucenie ustaleń teoretycznych, ale o sposobność uwolnienia się od patrzenia na badane zjawisko od redukcyjnych teorii i ograniczających schematów.

W badaniach fenomenologicznych pytaniem przewodnim jest: „Co to jest?”. Przede wszystkim próbuje się dotrzeć do genezy rzeczy. Dlatego tak ważne jest „postawienie poza obowiązującą dotychczas ważnością tego, co jest dla samego człowieka oraz jego świata oczywiste, po to by mógł on sam, według swoich możliwości, cofnąć się w pytaniach i by stało się możliwe odkrycie, że za rozmaitymi stylami codziennego życia w świecie kryje się coś, co rozwija w człowieku duszę, w jego duszy świadomość, w jego świadomości – Ja”²²². Chcąc poznać rozwojową moc marzeń, należy odkryć ich istotę. Marzenia są indywidualnym ludzkim fenomenem i tylko poprzez redukcję ejdetyczną można poznać ich moc sprawczą i ich istotę rozwojową w człowieku. Paradygmat fenomenologiczny jest uprawomocniony.

W odniesieniu do badań bazujących na biografiach ludzkich Danuta Lalak wymienia cztery możliwe fenomeny. Pierwszym fenomenem jest przebieg życia (świat zrekonstruowany) – jego cykle, fazy, czas z jego odmianami, miejsca, działania, przeżycia osobiste, historia życia, role społeczne, momenty krytyczne, punkty i znaki zwrotne, plany, zamierzenia, wydarzenia, kapitał społeczny i trajektoria marzeń. Drugim fenomenem jest świat przeżywany – doświadczenia życiowe, subiektywność, egzystencja, tożsamość, świadomość, intencjonalność, reedukacja, transcendencja, indywidualność. Fenomenem trzecim jest świat spostrzegany – spostrzeganie, refleksyjność. Ostatnim wymienianym przez autorkę fenomenem

²²⁰ K. Ablewicz, *Hermeneutyka i fenomenologia a pedagogika*, [w:] *Podstawy...*, s. 112.

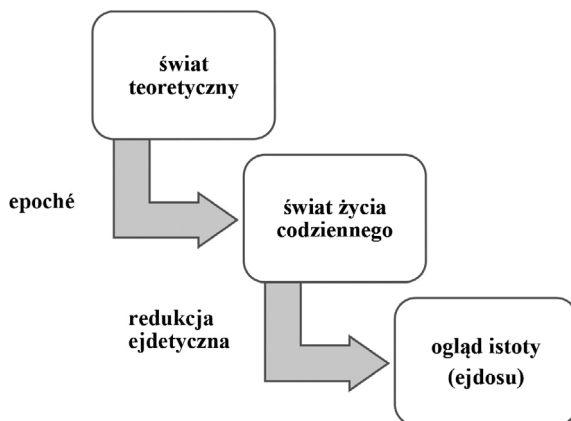
²²¹ *Epoché*, Internetowy Słownik PWN, <http://encyklopedia.pwn.pl/haslo/epoche;4008179.html> [dostęp: 16.09.2024].

²²² K. Ablewicz, *Hermeneutyka...*, s. 112–114.

jest narracja, świat opowiedziany – pamięć, język, metaopowieść, aktor, ciało, scena, interakcja, gra, projekt, przestrzeń społeczna, ramy narracji itd.²²³

Istota tych fenomenów jest odkrywana w postaci naturalnej refleksyjności dokonywanej przy użyciu metod jak najmniej inwazyjnych i jak najmniej sztucznych. Musi się zatem stosować takie metody, które pozwalają na stworzenie gruntu do narracji. Opis fenomenologiczny jest opisem zarówno widzialnych, naocznych przejawów postępowania (np. realizacji marzeń), jak i niewidzialnych przeżyć, uczuć i doświadczeń ducha (np. napięć marzeniowych o podłożu psychologicznym). Unaocznienie przeżyć wewnętrznych, fenomenów dokonuje się poprzez medium jakim jest opis²²⁴.

Schemat 16. Etapy badań w fenomenologii stosowanej



Źródło: K. Ablewicz, *Hermeneutyka i fenomenologia a pedagogika*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, S. Palka (red.), GWP, Gdańsk 2010, s. 113.

D. Lalak proponuje sześć etapów opisu fenomenologicznego:

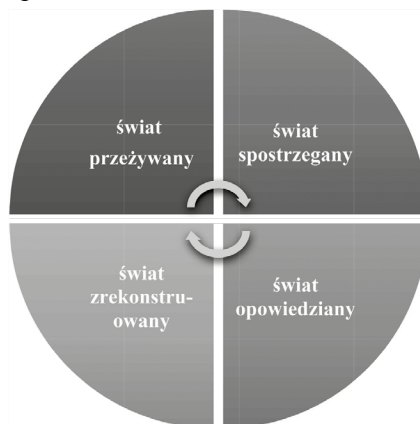
1. badanie codziennego, przed eksperymentalnego doświadczenia życia codziennego;
2. uziemiennianie i różnicowanie fenomenów (o ile jest to w danych badaniach możliwe z racji ich unikatowości);
3. porównywanie określonego fenomenu z fenomenami znajdującymi się obok;

²²³ D. Lalak, *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*, Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2010, s. 184.

²²⁴ K. Ablewicz, *Hermeneutyka...*, s. 115–116.

4. dokonanie wglądu w fenomen na podstawie jego uwarunkowań (np. psychologicznych);
5. korzystanie z przykładów celem unaocznienia fenomenu;
6. rozpatrzenie fenomenu i prezentacja ze względu na przyczyny, związki i następstwa²²⁵.

Schemat 17. Fenomeny biograficzne



Źródło: D. Lalak, *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*, Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2010, s. 183.

Warto pamiętać, iż fenomenologia – a ściślej metoda wykorzystująca fenomenologię – ma uchwycić istotę, nie zaś stworzyć czy skonstruować pole definicyjne danych zdarzeń. Opiera się na doświadczeniu i współdoświadczeniu przez badanego. Doświadczać oznacza docierać do bezpośrednich danych otrzymywanych od podmiotów i poddawać się im na tyle, na ile sami pozwalają na to odbiorcy²²⁶, by móc uchwycić choć część istoty tych doświadczeń. W przypadku marzeń jest to o tyle istotne, że bez wnikięcia w świat doświadczenia badanej osoby, nie ma możliwości dotarcia do ich sensu i znaczenia dla rozwoju jednostki. Przydatne jest również, może nie tyle wzięcie w nawias, co popatrzenie z dystansem – jak to opisuje K. Ablewicz – na rzeczywistość osób starszych opisywaną w wielorakich koncepcjach teoretycznych i swobodne wnikięcie do źródeł – fenomenów doświadczenia marzeniowego opowiedzianych w narracjach²²⁷.

²²⁵ D. Lalak, op. cit., s. 117–118.

²²⁶ Ibidem, s. 120.

²²⁷ K. Ablewicz, *Miejsce badań fenomenologicznych w poznawaniu sytuacji wychowawczych*, [w:] *Metodologia pedagogiki zorientowanej humanistycznie*, D. Kubinowski, M. Nowak (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 184–185.

3. Przedmiot i cel badań

Przedmiotem badań są **marzenia kobiet w okresie późnej dorosłości (starości) jako jeden z czynników całościowej autokreacji**. Warto dodać, iż chodzi o marzenia osób, które przeżyły już znaczną część swojego życia i prezentują bogate doświadczenia indywidualne i społeczne.

Każde badanie naukowe winno być odniesione do celów badawczych. Jest to jeden z trudniejszych etapów projektowania określonych badań. Wytyczenie konkretnych celów badań oraz celów, które chcemy uzyskać po zdobyciu wyników, jest nie tylko koniecznością, lecz także stanowi punkt wyjścia w definiowaniu przyszłych problemów badawczych i kierunków obserwacji danego wycinka rzeczywistości, w tym przypadku marzeń kobiet w okresie późnej dorosłości.

O dochodzeniu do prawidłowości, a w konsekwencji do praw nauki jako podstawowego celu badań naukowych, piszą Tadeusz Pilch i Teresa Bauman. Dla nich celem poznania naukowego jest „zdobycie wiedzy maksymalnie ścisłej, maksymalnie pewnej, maksymalnie ogólnej, maksymalnie prostej, o maksymalnej zawartości informacji”²²⁸. Na wagę wysokiej zawartości informacyjnej wskazuje Jerzy Brzeziński²²⁹, podkreślając, iż chodzi o takie ujęcie rzeczywistości, jej skrawka, by oddać prawdziwy jej obraz, poznać prawdę²³⁰. Prawda jako wyznacznik celów badań jest silnie akcentowana przez innego badacza, tym razem filozofa i etyka, Władysława Stróżewskiego, który domaga się służenia prawdzie i tylko prawdzie poprzez dochodzenie do niej i jej wierne głoszenie²³¹.

W prowadzonych badaniach naukowych przyjęto następujący cel główny:

**Ukazanie perspektywy temporalnej marzeń kobiet
w okresie późnej dorosłości – formy zmian projektów marzeniowych
w procesie całościowej autokreacji
(przeszłej, aktualnej i przyszłych zamierzeń).**

²²⁸ T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 23.

²²⁹ J. Brzeziński, *Metodologia badań psychologicznych*, wyd. 5, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 31.

²³⁰ Tenże, *Elementy metodologii badań psychologicznych*, wyd. 2, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1980, s. 6.

²³¹ W. Stróżewski, *Logos...*, s. 249–270.

4. Problemy badawcze

Nachmiasowie precyzyjnie definiują problem badawczy, określając go jako bodziec intelektualny, którego celem jest wywołanie reakcji w postaci konkretnych badań naukowych. Należy jednak pamiętać, iż nie każdy bodziec intelektualny wywołuje taką samą reakcję w postaci zainteresowania badawczego, ponieważ nie wszystkie mogą być poddawane empirycznym uzasadnieniom i nie wszystkie są wprost dostępne empirycznemu poznaniu²³².

Każde pytanie badawcze zawiera w sobie dwa składniki. Pierwszym jest „dana” określonego pytania, czyli całe pole znaczeniowe osadzone w bazie teoretycznej, stanowiącej punkt wyjścia dla zaciekawienia badacza. Drugim jest „niewiadoma” pytania – zagadka domagająca się rozwikłania. O ile pierwszy element opiera się na przesłankach możliwych do analizy w oparciu o dostępną wiedzę, o tyle drugi wyznacza lukę poznawczą i staje się siłą napędową procesu badawczego. Jak podkreśla Krzysztof Rubacha, pytanie badawcze nie ogranicza się jedynie do formy pytajnej, ale powinno być osadzone w zmiennych obserwowalnych i wcześniejszej operacjonalizacji kluczowych pojęć. Sam zaś problem badawczy nie jest wolny od czynnika osobowego, czyli wypadkowej wysiłku badacza i osób badanych – ich postaw, zaangażowania, przekonań oraz interesu, jaki dostrzega badacz w powstaniu pracy (czy będzie to wyłącznie aspekt poznawczy, czy też praktyczny)²³³.

Z perspektywy osobowej problem badawczy wyznacza również jednostkę badania²³⁴. Z uwagi na charakter przeprowadzonych badań spośród możliwych jednostek analizy²³⁵. W niniejszej pracy podjęto analizę indywidualnych, niepowtarzalnych i właściwych danej osobie marzeń.

Pytania, na które poszukiwano odpowiedzi, brzmiały:

1. W jakim stopniu marzenia przyczyniły się do autokreacji badanych kobiet?
2. Jak badane bilansują swoje życie z perspektywy realizacji lub braku realizacji marzeń?
3. Jaką postawę przyjmują badane kobiety wobec własnych marzeń (przeszłych, teraźniejszych i przyszłych)?

²³² Ch. Frankfort-Nachmias, D. Nachmias, *Metody badawcze w naukach społecznych*, przekł. E. Hornowska, Wydaw. Zysk i S-ka, Poznań 2001, s. 67.

²³³ K. Rubacha, *Metodologia badań nad edukacją*, Wydaw. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 104–105, 111.

²³⁴ A. Stasik, A. Gendźwiłł, *Projektowanie badania jakościowego*, [w:] *Badania jakościowe. Metody i narzędzia*, D. Jemielniak (red.), t. 1, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 11.

²³⁵ E. Babbie, *Podstawy badań społecznych*, przekł. W. Betkiewicz, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 114–120.

5. Metoda badawcza

Metodą wykorzystaną w projekcie badawczym było wielokrotne studium przypadku. Rozważania zostały oparte na stanowisku Roberta K. Yina – począwszy od formułowania pytań badawczych (z dominującą formą „jak?”), poprzez rezygnację z kontroli faktów behawioralnych, aż po koncentrację na wewnętrznie doświadczanych faktach, dostępnych jednostce współcześnie – zarówno we wspomnieniach, jak i w aktualnej ocenie sytuacji.

W myśl tej metody istotne jest wyjaśnienie decyzji: dlaczego zostały podjęte, w jaki sposób je realizowano i jakie przyniosły skutki. W badaniach skupiono się na poznaniu i zrozumieniu, jakie decyzje wobec własnych marzeń podejmowały osoby badane w toku życia – czy dążyły do ich realizacji, czy też odwrotnie. Kluczowe było określenie indywidualnej drogi realizacji marzeń oraz tego, jak ich spełnienie bądź porzucenie oddziaływało na proces autokreacji, wizję siebie i ogólną ocenę życia.

Wybór tej metody wynikał z trzech powodów. Po pierwsze, dawała ona możliwość dokonywania pewnych ograniczonych uogólnień, bez rozszerzania twierdzeń teoretycznych na populację. Po drugie, pozwalała na odwołanie się do indywidualnych doświadczeń marzeniowych kilku osób, a nie jedynie do pojedynczego przypadku. Po trzecie, opracowana przez R.K. Yin'a procedura poczynień badanych metodą wielokrotnego studium przypadku²³⁶ dobrze wpisywała się w proces pozyskiwania i gromadzenia danych na temat fenomenów – marzeń, a następnie poddawania ich analizie i wnioskowaniu.

Dokonano wyboru przypadków, określono charakter gromadzenia danych, a następnie przeprowadzono kolejne studia przypadku. Każdego z nich opracowano w formie narracyjnych zapisów, które później porównano, wyciągając wnioski, modyfikując istniejące teorie i wskazując praktyczne implikacje wyników. Takie podejście umożliwiło holistycznie ujęcie marzeń jako elementów kształtujących ludzką egzystencję.

Wielokrotne studium przypadku pozwala uchwycić fenomeny związane z doświadczeniami, przeżyciami i stanami psychicznymi jednostki, w tym dotyczącymi projektowania i realizowania marzeń. Kluczowe jest jednak uwzględnienie pięciu warstw biografii podmiotu, o których pisała Jadwiga Szymaniak:

- warstwy obiektywnych okoliczności (miejsce zamieszkania, warunki materialne, aktualna sytuacja seniora);
- warstwy subiektywnych doświadczeń (plany, obawy, lęki, pragnienia, przeżycia, marzenia);

²³⁶ R. K. Yin, *Studium przypadku w badaniach naukowych. Projektowanie i metody*, przekł. J. Gilewicz, Wydaw. UJ, Kraków 2015, s. 41, 47, 52, 92.

- warstwy wspomnień (wspomnienia, refleksje, powroty do przeszłości);
- warstwy języka i jego właściwości (sposób mówienia odzwierciedlający stan emocjonalny i obrazy pamięci);
- warstwy nadawania sensu (bilans życia, próby oceny i refleksji)²³⁷.

Owe warstwy nie tyle ukazują historię określonego podmiotu, ale ujawniają jego tożsamość, zarówno tę społeczną – jako członka określonej grupy – jak i osobistą – znaną tylko sobie i silnie bronioną przed innymi. Poprzez narracje możliwe jest wniknięcie w tożsamość i, choć po części, poznanie jednostki.

Studium przypadku zmierza do poznania środowiska doświadczanego przez badaną osobę²³⁸. Ukryte w jednostce środowisko to zbiór ludzkich subiektywnych przeżyć, systemów wartości, duchowości²³⁹, które organizują dane indywiduum. Owe subiektywne przeżycia odzwierciedlane w opowieściach mogą łączyć w sobie dwie formy opowiadania: analogowe – opowiadania o przeżyciach zgodne z doświadczeniami jednostki, jednopoziomowe narracje oraz digitalne – włączające wymiar aktualnych doświadczeń lub perspektyw, także tych przyszłościowych²⁴⁰.

Nietrudno jest zauważyć, że to, co aktualnie jednostka czuje w stosunku do swoich marzeń z przeszłości jako podmiot bardziej świadomy – dzięki zebranim doświadczeniom – różni się od uczuć i przeżyć w odniesieniu do tych marzeń, gdy były one przez nią konstruowane i doprecyzowywane jako aktualny stan nieskażony analizą czasu i późniejszych doświadczeń. Jak zauważa Danuta Urbaniak-Zajac, ludzie mogą opowiadać swoje historie i są one ich historiami, nawet jeśli wydają się wątpliwe lub same sobie zaprzeczać. W badaniach jakościowych, w tym w tych korzystających ze studium przypadku, nie ocenia się osoby badanej, ale podąża za jej opowieścią²⁴¹.

Interpretacja wyników w tej metodzie jest zawsze procesem trudnym i złożonym, ponieważ dotyczy zarówno wydarzeń osobistych, jak i powszechnych, lecz zawsze ujętych w indywidualnym kontekście²⁴². Za każdą przywoływaną historią marzeń osoby starszej podąża wysoki stopień retrospektywności i ponownego przeżywania tej sytuacji w określony sposób dla danej jednostki. Uczy się

²³⁷ J. Szymaniak, *Metoda biograficzna w pedagogice*, „Studia Gdańskie. Wizje i Rzeczywistość” 2013, t. X, s. 369–370.

²³⁸ J. Wawrzyniak, *Oblicza starości...*, s. 7.

²³⁹ O. Czerniawska, *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii. Szkice i rozprawy*, wyd. 2, Wydaw. WSHE, Łódź 2007, s. 57.

²⁴⁰ D. Urbaniak-Zajac, *Biograficzna perspektywa badawcza*, [w:] *Uczenie się z (własnej) biografii*, E. Dubas, W. Świtalski (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2011, s. 22.

²⁴¹ Ibidem, s. 25.

²⁴² J. Wawrzyniak, *Oblicza starości...*, s. 7.

ona siebie dzięki poszukiwaniu aspektów typowych i nietypowych²⁴³ zachodzących w czasie procesu retrospekcji marzeń.

Indywidualne przeżycia, w tym marzenia, kreują postawę seniora i stanowią integralną część składową jego osobowości²⁴⁴. Stanowią fundament wyboru strategii przeżywania starości i stylu uczestnictwa w życiu społecznym. Doświadczenia te stawiają w jednostce trwały ślad, który współtworzy jej podmiotowość²⁴⁵. Metoda studium przypadku pozwala uchwycić te aspekty, koncentrując się na wybranym fragmencie życia – w tym przypadku marzeniach seniorów – i analizując je w subiektywnej perspektywie samych badanych²⁴⁶.

6. Technika i narzędzie badawcze

Przyjętą techniką badawczą był wywiad swobodny, skoncentrowany na marzeniach. Opierał się on na rozmowie zaakceptowanej przez obydwie strony²⁴⁷, przy czym jego cechą zasadniczą była elastyczność i możliwość modyfikacji toku rozmowy w jej trakcie jej trwania.

Wywiad swobodny jako technika jakościowa ma charakter nieustrukturyzowany. Rozmowa przebiega w sposób naturalny, a brak sztywnego schematu pozwala badaczowi głębiej wniknąć w badaną problematykę. Aktywną rolę odgrywają obydwie strony – zarówno badacz, jak i badany – wchodząc w interakcję komunikacyjną. Rola badacza polega na mobilizowaniu do dzielenia się doświadczeniami poprzez budowanie przyjaznej atmosfery. Z tego względu technika ta bywa określana raczej jako rozmowa niż wywiad²⁴⁸.

Dane pozyskane w ten sposób stanowią odzwierciedlenie subiektywnych narracji osób badanych. Ich zaletą jest możliwość wnikania w ludzkie doświadczenia i interpretacje faktów czynione przez rozmówców. Svetlana Gudkova wymienia dwanaście aspektów wywiadów jakościowych, w tym wywiadu swobodnego, z perspektywy paradygmatu fenomenologicznego:

- świat życia – rejestracja subiektywnych doświadczeń i ich znaczeń związanych z życiem codziennym badanych, ich rzeczywistością;

²⁴³ E. Dubas, „Ja mam parę żyć” – uczenie się z własnej biografii (w świetle analizy jednego wywiadu), [w:] *Uczenie się...*, s. 200.

²⁴⁴ J. Wawrzyniak, *Oblicza starości...*, s. 8.

²⁴⁵ A. Krawczyk-Bocian, *Biograficzne doświadczenie (nie)pełnosprawności w świetle teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego*, Wydaw. UKW, Bydgoszcz 2016, s. 17.

²⁴⁶ R. K. Yin, op. cit., s. 138.

²⁴⁷ M. Kostera, P. Krzyworzeka, *Etnografia*, [w:] *Badania jakościowe...*, t. 1, s. 175.

²⁴⁸ S. Gudkova, *Wywiad w badaniach jakościowych*, [w:] *Badania jakościowe...*, t. 2, s. 116.

- znaczenie – dążenie do uchwycenia sensu doświadczeń z uwzględnieniem stylu mówienia, gestów i ukrytych treści;
- jakościowy charakter – dotarcie do wiedzy o różnych aspektach życia, w tym o marzeniach;
- opisowość – zachęcanie do precyzyjnego opisu doświadczeń, emocji, pragnień i dążeń;
- swoistość – odkrywanie indywidualnych znaczeń, a nie ogólnych opinii;
- naiwność badacza – otwartość na narrację, wrażliwość na nieoczekiwane zwroty i niespójności;
- zmiana – proces, w którym może dojść do zmiany opisu podejmowanego tematu i zmiany przypisywanych mu znaczeń;
- wrażliwość – szczególna uważność badacza na kwestie poruszane przez badanego;
- interakcja – współtworzenie wiedzy w relacji między badaczem a respondentem;
- pozytywne doświadczenie – wywiad może nieść ulgę, radość, ale też wywoływać strach czy lęk; badacza powinien reagować na emocje rozmówcy²⁴⁹.

W badaniach wykorzystano wywiady indywidualne, nie grupowe. Łączenie doświadczeń marzeniowych osób starszych byłoby irracjonalne i rodziłoby dyskomfort u badanych. Kluczowe było uwzględnienie różnych perspektyw temporalnych marzeń oraz poszanowanie intymności i swobody wypowiedzi²⁵⁰. Dzięki temu możliwe stało się uchwycenie nie tylko faktów odnoszących się do marzeń, lecz także powtarzalnych motywów, pól semantycznych i uniwersalnych kontekstów²⁵¹, których nie można byłoby dostrzec przy ograniczeniu swobody narracyjnej.

Wywiad swobodny stworzył przestrzeń dla ekspresji badanych. Istotne były nie tylko same słowa (choć stanowią klucz do zrozumienia wielu zagadnień), lecz także cała sytuacja narracyjna: gesty, emocje ujawniane podczas opowiadania, sposób mówienia. W tego rodzaju wywiadzie mamy do czynienia z tzw. „efektem podmiotu”²⁵², który odkrywa przed badaczem swoją tożsamość, a czasem czyni to również przed samym sobą.

²⁴⁹ Ibidem, s. 117.

²⁵⁰ B. Bartosz, M. Żurko, *Badanie narracyjne w podejściu interpretatywnym – wskazówka metodologiczna*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2014, nr 68(4), s. 28.

²⁵¹ E. Dubas, *Jak opracowywać materiał narracyjno-biograficzny? (Propozycja)*, [w:] *Uczenie się...*, s. 242–244.

²⁵² Ibidem, s. 65–66.

7. Teren, organizacja i przebieg badań

Wszystkie badane osoby, narratorki, zamieszkiwały teren Małopolski i pochodziły z Chrzanowa (3 osoby), Zakopanego (1 osoba) i Krakowa (1 osoba).

Pomysł na przeprowadzenie badań zrodził się z zainteresowania problematyką marzeń i potrzeby skonfrontowania doniesień naukowych z doświadczeniami seniorów, z którymi współpracuję, realizując projekty społeczno-edukacyjne. Dostrzeżono znaczącą lukę badawczą – większość opracowań koncentruje się bowiem na marzeniach dzieci, natomiast pomija się ich rolę w życiu osób starszych. Z tego względu zostały podjęte badania nad marzeniami seniorów i ich miejscem w procesach autokreacji.

Badania były przeprowadzone w ciągu jednego roku, wykorzystując metodę wielokrotnego studium przypadku, którą uznano za szczególnie trafną w opisie złożonych fenomenów ludzkiego doświadczenia, takich jak marzenia. Czas pozwolił zapewnić swobodę wypowiedzi i wyeliminować presję pośpiechu w rozmowach. Każda uczestniczka miała do dyspozycji tyle czasu, ile było potrzebne do przeprowadzenia wywiadu zasadniczego, przy czym badania były poprzedzone spotkaniami służącymi lepszemu poznaniu i zbudowaniu zaufania. Po wywiadzie odbywało się spotkanie podtrzymujące relacje. Zrezygnowano ze sztywnego określenia czasu badania oraz z ograniczenia do jednego spotkania, wykorzystując formę wywiadu swobodnego wydłużonego²⁵³. W praktyce okazało się, iż już po jednym dniu rozmowy badane seniorki miały poczucie pełnego wyczerpania tematu, choć wyrażały chęć dalszego utrzymania kontaktu i ewentualnego kontynuowania badań.

Po każdej przeprowadzonej rozmowie dokonano transkrypcji nagrań i opracowania indywidualnego przypadku z uwzględnieniem pozawerbalnych znaków i komunikatów. W ten sposób powstało pięć arkuszy transkrypcji. Proces transkrypcji trwał sześć tygodni, co pozwoliło na staranne uchwycenie wszystkich istotnych elementów rozmów. Po zakończeniu tego etapu, przystąpiono do analizy, rozpoczynając od ustalenia schematu komunikacyjnego: wyłonienia kluczowych fragmentów narracji, opisów i argumentacji. W toku opracowywania indywidualnych przypadków uwidoczniły się zagadnienia odnoszące się bezpośrednio do pytań badawczych. Pozwoliły one dokonywać płynniejszej analizy badanych przypadków i wyciągania z nich określonych wniosków.

²⁵³ R. K. Yin, op. cit., s. 142.

Tabela 8. Zbiory zagadnień w analizie indywidualnych przypadków

Problem	Zagadnienia
1.	Istota marzenia według seniorów.
	Marzenia kluczowe w przeszłości, tzn. takie, którym przypisywano największą wagę i które wpłynęły na wybory życiowe danej jednostki.
	Marzenia w kontekście wyborów i planów życiowych w dzieciństwie, okresie młodzieńczym, wczesnej dorosłości, średniej dorosłości i późnej dorosłości.
	Kreacja marzeń w odniesieniu do samego siebie (rodziny, edukacji, pracy, fizyczności, czasu wolnego).
	Kreacja marzeń w odniesieniu do własnego życia społecznego i kulturalnego (relacje z innymi, kontakty społeczne, udział w grupach formalnych i nieformalnych, rozwój sfery kulturalnej).
2.	Czynniki (w tym konkretne osoby), które przyczyniły się do realizacji marzeń.
	Bariery (w tym konkretne osoby) w realizacji marzeń.
	Ogólne zadowolenie i satysfakcja z życia w odniesieniu do tworzonych marzeń.
	Poziom zadowolenia z własnej aktywności i funkcjonowania w kontekście realizacji marzeń osobistych.
	Satysfakcja z własnego życia społecznego (kontaktów i aktywności społecznej) i kulturalnego (uczestnictwa w kulturze i jej tworzeniu) w kontekście marzeń własnych.
3.	Refleksje osób starszych nad spełnionymi i niespełnionymi marzeniami.
	Przedmiot marzeń w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.
	Marzenia kluczowe „dziś”.
	Zmiany projektów marzeniowych w toku życia jednostki.
	Aktualna sytuacja życiowa jednostki i jej znaczenie dla marzenia.
	Marzenia niezrealizowane, które jednostka planuje jeszcze zrealizować.

Źródło: Opracowanie własne.

Istotnymi umiejętnościami przydatnymi w badaniach i wynikającymi ze specyfiki obranej metody badawczej były: umiejętność wsłuchiwania się w opowieści osób badanych; elastyczne podejście, bez sztywnego scenariusza czy kwestionariusza; unikanie spływania wysłuchanych historii; otwartość na pojawiające się sprzeczności w narracjach; wolność od uprzedzeń wobec nawet skrajnych doświadczeń; a także dbałość o anonimowość i stosowanie środków uniemożliwiających identyfikację badanych. Zgodnie z warsztatem tej metody, badania prowadzone były w taki sposób, aby zachować poufność i prywatność, a przy tym nie zmuszać uczestników do dzielenia się swoimi marzeniami bez ich zgody²⁵⁴.

²⁵⁴ R. K. Yin, op. cit., s. 103–110.

8. Charakterystyka osób badanych

Organizacja i przebieg badań w dużej mierze zależą od sposobu doboru osób, z którymi badacz będzie przeprowadzał rozmowę – wywiad. W metodach jakościowych zwraca się uwagę na wyjątkowość, niepowtarzalność, jednostkowość, subtelność i niezwykłość doświadczeń jednostki bez wyliczeń numerycznych i pomiarów statystycznych.

Ze względu na niepowtarzalny i osobisty charakter marzeń jednostki zdecydowano się na zastosowanie doboru nieprobalistycznego, czyli nieuwzględniającego losowania. W tym przypadku był to dobór celowy²⁵⁵.

Wybór konkretnych senierek wynikał ze znajomości ich bogatej historii życia. Miał na celu ukazanie siły marzeń w autokreacji całowyciowej. Poza pozytywnym obrazem ich życia miał ukazywać przeżywane przez nich kryzysy i troski dnia codziennego, które nie pozbawiły ich wewnętrznej motywacji do spełniania się. Poprzez pozytywny obraz kreacji marzeń – nie pomijając jednak zdarzeń krytycznych i czynników destabilizujących – chciano złamać nadal funkcjonujące w społeczeństwie pesymistyczne obrazy starości. Tylko dzięki aktywnym i uczestniczącym w życiu społecznym osobom dało się ukazać możliwości marzeń, ukazać ich wartość i prawdziwe funkcje projednostkowe.

W badaniach wzięło udział pięć senierek. Były to kobiety w wieku późnej dorosłości – dojrzałej starości (75–90 lat), które reprezentują rozmaite organizacje aktywizujące ich na różnych podłożach, przede wszystkim UTW i kluby seniora. Dodatkowo w grupie znalazła się jedna uczestniczka w wieku wczesnej starości – pani Krysia (67 lat), która sama jednoznacznie określała się mianem „starca”.

Najstarszą rozmówczynią była pani Ewa (89 lat). Pozostałe panie to: Alicja (79 lat), Józefa (81 lat), Janeczka (79 lat). Wszystkie kobiety udzielały się w swojej społeczności lokalnej, działały przy bibliotekach miejskich czy domach kultury. Prezentowały swój warsztat artystyczny poza miejscowością zamieszkania, startowały w konkursach i pokazach. W pełni korzystały z przynależności do organizacji. Niektóre udzielały się także w Kościele.

Kryterium doboru badanych była ich dostępność. Uczestniczki miały mieszkać oraz aktywnie działać w UTW i klubach seniora na terenie województwa małopolskiego.

²⁵⁵ E. Babbie, op. cit., s. 211–212.

Schemat 18. Charakterystyka osób badanych

Pani Krysia	wiek: 67 lat miejsce zamieszkania: Kraków wykształcenie: wyższe stan cywilny: rozwódka gospodarstwo domowe: dwuosobowe (z córką Olą) miejsce aktywności: klub seniora, domy i centra kultury, pracownie plastyczne
Pani Janeczka	wiek: 79 lat miejsce zamieszkania: Chrzanów wykształcenie: wyższe stan cywilny: mężatka gospodarstwo domowe: dwuosobowe (z mężem) miejsce aktywności: UTW, biblioteka miejska
Pani Alicja	wiek: 79 lat miejsce zamieszkania: Chrzanów wykształcenie: wyższe stan cywilny: wdowa gospodarstwo domowe: jednosobowe miejsce aktywności: UTW
Pani Józefa	wiek: 81 lat miejsce zamieszkania: Zakopane wykształcenie: wyższe stan cywilny: wdowa gospodartstwo domowe: jednoosobowe miejsce aktywności: klub seniora, UTW
Pani Ewa	wiek: 89 lat miejsce zamieszkania: Chrzanów wykształcenie: wyższe stan cywilny: wdowa gospodarstwo domowe: jednoosobowe miejsce aktywności: UTW

Źródło: Opracowanie własne.

Rozdział VI

Siła marzeń w kreacji siebie osób badanych

W tym rozdziale zostanie udzielona odpowiedź na pytanie, w jakim stopniu marzenia przyczyniły się do autokreacji seniorek. W tym celu dokonano charakterystyki marzeń na podstawie analizy wypowiedzi badanych – zostały one zdefiniowane zgodnie z ich rozumieniem, a także opisane poprzez cechy i znaczenia, jakie im przypisywano.

Następnie przedstawiono marzenia kluczowe z przeszłości, którym uczestniczki nadawały szczególne znaczenie i które wpłynęły na podejmowane przez nie wybory życiowe. Zostały one ukazane z perspektywy biegu życia – od dzieciństwa, poprzez młodość, wczesną i średnią dorosłość, aż po późną dorosłość.

W dalszej części zaprezentowano marzenia osób starszych w odniesieniu do procesu autokreacji w różnych sferach życia: osobistej, kulturalnej (współtworzenia kultury) i społecznej.

1. Rozumienie marzeń

Podobnie jak istnieje wiele naukowych definicji marzeń, tak samo każdy człowiek ma prawo rozumieć tę sferę w sposób indywidualny i unikatowy. Każda badana osoba dokonywała indywidualnej charakterystyki marzeń. W badaniu uwzględniono także jedną znacznie młodszą uczestniczkę – Panią Krysię (67 lat), która mimo wieku określała się mianem starszej kobiety. Jej stanowisko zestawiono z wypowiedziami kobiet po 75. roku życia.

Pani Krysia, lat 67, traktowała marzenia jako bodziec stymulujący ją do działania: „To nakręca bardzo”. [Duża żywiołowość w komunikacji niewerbalnej w postaci gwałtownych ruchów dłońmi.] „Wie pan, takie marzenie to człowieka nakręca”²⁵⁶. Badana, definiując marzenia, była pobudzona. Dostrzegała dużą rolę marzeń w osobistym rozwoju: „Dla mnie to jest taki bodziec do czynienia czegoś, do działania”. Owo „czynienie czegoś” nie odnosiło się wyłącznie do niej samej, lecz także było silnie skorelowane z osobami bliskimi i znaczącymi. W szerszym znaczeniu odnosiło się także do lokalnej społeczności i pracy na jej rzecz. Istotną cechą marzeń dostrzeżono w słowach: „Trzeba marzyć, bo marzenia dają taki cel w życiu. Bo to inaczej bez marzeń, nawet ludzie, którzy są materialnie nastawieni na świat, to oni też marzą, nawet o tych pieniądzach, ale nie wyobrażam sobie, żeby ktoś nie marzył”.

Pani Krysia z przekonaniem opowiadała się za nierozzerwalnością życia człowieka z jego duchowym przeżywaniem w postaci fantazjowania i tworzenia marzeń. Poza ewidentną funkcją animującą i aktywizującą człowieka, pokazała, że te – czasem nieokielznane – twory ludzkiej fantazji mogą przeradzać się w cele życiowe i popychać człowieka do realizowania siebie. Nakreśliła również wychowawczą funkcję marzeń i konieczność dojrzałego do nich podejścia: „Uważam, że marzenie to taki bodziec do działania. No nie po trupach, bo to marzenie. Dobrze, żeby ktoś podpowiedział młodym ludziom, że marzenia nie wszystkie są do realizacji. Bo porsche sobie ktoś wymarzy, a nie zarabia tyle, to skąd weźmie?”.

Takie stanowcze i odpowiedzialne podejście do marzeń pojawiało się wielokrotnie w wypowiedziach tej uczestniczki. Wskazywała także na konieczność integracji pokoleń w budowaniu tejże odpowiedzialności w odniesieniu do transmisji mądrości życiowej w procesie wychowania i socjalizacji. Owo podpowiadanie młodym ludziom było dla niej koniecznością. Odnosząc się do cech marzeń osób młodych w ujęciu B. Dymary, można stwierdzić, że ich żywiołowość i brak zahamowań powinny spotkać się z mądrością życiową osoby dorosłej, która nie będzie ograniczać, lecz przestrzegać i naprowadzać na odpowiednie ścieżki realizacji siebie.

Kolejną cechą marzeń można zauważyć w stwierdzeniu: „Marzenia nie wszystkie są do realizacji”. Nawet jeśli postulat realizacji jest wpisany w marzenia, każdy człowiek tworzy fantazje, które z różnych powodów nie będą miały odzwierciedlenia w życiu, np. z powodów ekonomicznych. Warto zdawać sobie z tego sprawę i mieć świadomość ograniczeń.

²⁵⁶ Zachowano oryginalny styl wypowiedzi.

„Marzenia, które są do zrealizowania, to potrafią człowieka budować. Bo jak zrealizujesz, to masz następne marzenie. Wie pan, to tak idzie jedno za drugim”. W tej wypowiedzi dostrzec można terapeutyczną i kreacyjną funkcję marzeń, które tworzą człowieka i stają się dla niego celem życia. Narratorka uzasadniła tym samym słuszność analiz D. Demetrio, dotyczących cykliczności marzeń. Ich tworzenie i realizacja to proces niekończący się i stale odnawiający.

Również dla Pani Alicji, lat 79, marzenia były „drogą do realizacji pewnych celów, bo każdy musi mieć jakieś marzenia”. W swoich rozważaniach utożsamiała je ze swoimi celami życiowymi. Stanowczo opowiadała się za koniecznością ich tworzenia i realizowania. Nie wyobrażała sobie, by ktoś mógł zrezygnować z tej formy ludzkiej aktywności wyobraźniowej, a potem twórczej: „Bez nich życie byłoby bez sensu”. Sens życia upatrywała w tworzeniu marzeń i przeobrażaniu ich w cele życiowe. Jako jedną z cech marzeń wskazała ich zmienność: „Bo marzenia się zmieniają jak te podróże”. W narracji pani Alicji podróże często były punktem odniesienia dla większości marzeń.

Zupełnie odmienny sposób definiowania marzeń zaprezentowała pani Ewa, lat 89. Skupiła się ona jedynie na osobistym podejściu, nie podając, ogólnej definicji, która nie miałaby personalnego charakteru. Stwierdziła: „To jest stan, bym powiedziała taki, który wprowadza mnie w dobry humor”. Marzenia przynoszą jej lepsze samopoczucie, poprawiają nastrój i są stymulatorem dobrych myśli. Badana doprecyzowała swoją wypowiedź, podając przykład: „Ja bardzo lubię marzyć przed pójściem spać. Kładę się do łóżka i właśnie wtedy marzenia mi przychodzą, takie pozytywne myśli. I to mnie wprowadza w dobry nastrój. I mogę sobie spokojnie wtedy zasnąć”. Marzenia stanowiły dla niej formę relaksu i refleksji przed snem. Pobudzały pozytywne myśli, które z kolei pozwalały jej w zasnąć dobrym nastroju. Przechodziły zatem z poziomu świadomościowego do snu. Pani Ewa doświadczała kontynuacji mało sprecyzowanych myśli przed snem w formie wyraźnych zdarzeń sennych. Dostrzec można tu elementy freudowskiej koncepcji marzeń sennych opisywanych w części teoretycznej tej pracy.

Pani Józefa, lat 81, definiując marzenia, odnosiła je do osobistych pragnień i potrzeb. Marzenia były dla niej realizacją siebie, zaspokojeniem własnych potrzeb: „Marzenia to zrealizowanie moich potrzeb i pragnień, tego co sobie tam chciałam, by się zrealizowało”. Podobnie jak Pani Ewa, traktowała marzenia bardzo osobiście i ściśle odnosząc je do siebie. Uważała, że tworzenie marzeń wiąże się z koniecznością ich realizacji. Dostrzegła ich potencjalność: „Czasem się realizuje, a czasem się nie zrealizuje”.

Obszerną definicję marzeń podała pani Janina, lat 79. Marzenia dla niej to pewne wyobrażenia o moim „chcę”. Były one dla niej równoznaczne ze stawianymi sobie celami, ukierunkowanymi dążeniami, a zarazem spontanicznymi myślami czy obrazami pojawiającymi się podczas tych myśli. Łączyła zatem ich spontaniczność z planowaniem. Jej zdaniem człowiek, tworząc marzenia, nie musi na początku zastanawiać się nad ich realnością i możliwością wcielenia w życie. Może je swobodnie modyfikować. Dzięki zaangażowaniu człowieka rzeczywistość weryfikuje ich potencjalną sprawczość. Marzenia w wypowiedzi narratorki jawiły się jako nieokiełznane (autystyczne²⁵⁷) fantazje wykraczające poza doświadczane tu i teraz. To nieoszlifowane i nieuporządkowane myśli, wyobrażenia.

Definiowała je następująco: „Marzenia to są pewne wyobrażenia. Takie wyobrażenia o czymś, o kimś, co chciałabym mieć, czy jakieś dążenie do jakiegoś określonego celu wymarzonego – nie myśląc na razie, czy to jest realne, czy też nierealne. Takie spontaniczne myśli. Jak to się mówi – bujanie w obłokach. A potem co z tego wyjdzie, to życie pisze swój scenariusz. Później się robi jakąś poprawkę do tego”. Narratorka zwróciła także uwagę na możliwość modyfikacji marzeń w trakcie realizacji i zastrzegła: „Ja tak myślę”, by jeszcze silniej podkreślić, iż to tylko jej osobisty sposób definiowania marzeń. Wszystkie jakiegokolwiek definiowane zjawiska kończyły się podobnym stwierdzeniem. Badana bardzo chciała, by słuchacz wiedział, że to jej rozumienie zjawisk, nie zaś rozumienie zapożyczone z literatury, która stanowiła dla niej wielką wartość.

2. Marzenia w kontekście wyborów i planów życiowych

Dla lepszego zrozumienia cykliczności marzeń oraz ich znaczenia w toku rozwoju jednostki istotne jest wskazanie pewnych etapów egzystencji wraz z kluczowymi dla nich marzeniami. Każda opowieść serca (jak pisała O. Czerniawska wspominana w części teoretycznej pracy) zostanie przedstawiona w odniesieniu do poszczególnych etapów życia narratorek.

2.1. Dzieciństwo

Pani Krysia w dzieciństwie swoje marzenia kierowała w stronę artystyczną: „W dzieciństwie to marzyłam, ponieważ troszkę rysowałam, no to w dzieciństwie marzyłam, że będę wielkim malarzem i będę..., [milczenie] i będę, [uśmiech] i marzyłam nawet o spotkaniu z Picassem. Tak, i to były dla mnie takie absoluty w tych moich marzeniach. Od dziecka to było, od pierwszej klasy szkoły podsta-

²⁵⁷ Określenie zaczerpnięte z T. Maruszewski, op. cit., s. 342.

wowej. Chodziłam na rysunek, pan profesor powiedział, że mam dobre kolory, że tylko muszę się rysunków nauczyć i tak dalej”. Marzenie o byciu artystką formatu Pabla Picasso dawało jej ogromną nadzieję i siłę, a co za tym idzie popychało ją do doskonalenia swojego warsztatu artystycznego. Użyła słowa „absolut”, by podkreślić wagę, jaką nadała temu marzeniu. Będzie ono towarzyszyć jej w dalszej drodze i odciskać się na dokonywanych wyborach życiowych. To nie było chwilowe zainteresowanie, lecz konkretny plan na swoje życie.

Pani Alicja, wracając pamięcią do dzieciństwa, nie potrafiła wskazać szczególnych marzeń. Uważała, że jej dzieciństwo szybko zostało przerwane – najpierw obowiązkami domowymi (pomoc rodzicom), a potem wczesnym małżeństwem przed osiągnięciem 18. roku życia. Mówiła: „W dzieciństwie? Trudno, żebym miała jakieś marzenia, dlatego że w jakiś sposób krótkie było to dzieciństwo, bo do 18 lat. Miałam jeszcze dwie młodsze siostry, więc wokół tego koncentrowało się jakoś życie, ponieważ wtedy nie było atrakcji, które człowiek mógłby sobie zamarzyć”. Badana, jako najstarsza, często zajmowała się swoim młodszym rodzeństwem. Zapewniała mu rozrywkę, bawiła się z nim, ale też często sprawowała nad nim, gdy rodzice byli pochłonięci obowiązkami.

Po dłuższym namyśle stwierdziła, że w dzieciństwie marzyła o podróżach i zwiedzaniu nowych miejsc. Wspomniła: „Nie umiem sobie przypomnieć, żebym w dzieciństwie coś, gdzieś, o czymś marzyła. Też wędrowałam ciągle, bo do tego ZHP należałam. Nie, to nie ZHP było, inaczej się nazywało. Nawet nie pamiętam. W każdym razie związane z młodzieżą, więc te wycieczki takie po lasach okolicznych i tak dalej. Wyjeżdżać z rodzicami, nigdy nie wyjeżdżałam, żeby to było moim realizowanym marzeniem. Więc potem sama realizowałam”.

Pani Alicja z żalem wspominała niemożność wyjazdów z rodzicami spowodowaną ich ciężką pracą i ogromnymi obowiązkami spoczywającymi na nich. Nie chciała jednak ujawnić szczegółów odnoszących się do swoich rodziców. Wyczuwalny był jednak zawód spowodowanym brakiem sposobności do realizacji marzenia o wspólnych wyjazdach. Swoje wyjazdy uskuteczniała jako harcerka. Podczas różnych obozów mogła oderwać się od spraw bieżących i po części realizować marzenia o zwiedzaniu. Zdanie o samodzielnym wyjeżdżaniu jest swoistym wyrazem przeradzania się marzenia o podróżach w cel życiowy. O ile w dzieciństwie samo podróżowanie było jej marzeniem, o tyle w późniejszych okresach życia był to już cel życiowy, a marzeniami stawały się kierunki podróży.

Pani Ewa podała jedynie jedno marzenie, które jej towarzyszyło przez całe dzieciństwo – aby ojciec pozostał razem z nią i jej mamą: „Tak, była mała Ewa. Ach..., miałam kłopoty rodzinne, tzn. tata z nami nie mieszkał. Myśmy się wy-

prowadziły od ojca. W 49. roku tośmy wylądowali u babci. Z tym, że ojciec przyjeżdżał tutaj regularnie na święta. Zawsze był, wszystko było ok. Nie miał, że tak powiem, stałych partnerek, ale niemniej marzyłam sobie, żeby ojciec była razem z nami”. Narratorka z ogromnym trudem powracała do tych wspomnień. Towarzyszył jej smutek wyrażony w sposób mimiczny i w postaci innej barwy głosu. Bardzo pragnęła, by ojciec pozostawił inne partnerki i wrócił do nich: „Na stałe. No..., ale to się nie spełniło. Cóż zrobić. Tak to bywa czasami. Dopiero pod koniec życia, zresztą ojciec przy mnie umierał, no, to nie było nic przyjemnego, jeździłam do niego do Katowic do szpitala. Jeździłam do niego nocami, a siostra moja siedziała w ciągu dnia. Trwało jakieś dwa tygodnie i się nieprzyjemnie skończyło, ale co zrobić. Takie jest życie”. To przywiązanie do ojca nie pozwalało jej pozostawić go, zapomnieć o nim, zwłaszcza gdy przyszła ciężka i nagła choroba. Opiekowała się nim, troszczyła o niego, aż do śmierci. Badana obwiniała ojca za przekreślenie jej marzeń o pełnej rodzinie. Wybaczyła mu, mimo że nie chciał do nich wrócić.

Bardzo drobiazgowo i przejmująco o swoim dzieciństwie opowiadała pani Józefa. Jej marzenia z tego okresu nie przypominały jednak marzeń dziecięcych. Odnosiły się do aktualnej sytuacji politycznej kraju: „W tym czasie, jak ja byłam młoda, to się marzyło, żeby nie było wojny. To było jeszcze przed tym, jak Niemcy weszli do Polski”. W dalszej części opowiadała o niesamowitych przeżyciach, które przyczyniły się do takiego spłaszczenia marzeń. To nie były tylko marzenia o braku wojny, lecz także o zapanowaniu upragnionego pokoju i spokoju.

Pani Józefa wspominała o swoim przerażeniu, lękach i zaniepokojeniu. Jako dziewczynka silnie przeżyła zniewolenie wojenne: „My jako dzieci byliśmy bardzo przestraszeni tymi Niemcami, ponieważ Zakopane było takim ośrodkiem wypoczynkowym dla wysokiej generalicji niemieckiej. Część ludzi od razu pozabijali, a część gdzieś dopadli. Była godzina policyjna, więc za niesubordynację to też się siedziało lub zabijali. Wtedy myślało się, żeby był tylko spokój, żeby Niemcy nie przyszli”. Opisując swoją miejscowość, z bólem wracała do tamtych chwil, w których obawa o własne życie i własne bezpieczeństwo była codziennością. Opowieści towarzyszyły liczne pauzy. Było to spowodowane skalą nagromadzonych emocji i powrotem przeżyć sprzed lat. Z poruszeniem opowiadała o czasach, gdy należała do harcerstwa i w ramach pierwszych zajęć zabrano ich do wysokiej generalicji, do ich siedziby w Zakopanem mieszczącej się nieopodal jej domu po wojnie, w czasie okupacji: „Jak się wojna skończyła, no to ja byłam już w trzeciej klasie, w zuchach. To nie harcerstwo, tylko dla małych dzieci – zuchy. I tam nas zaprowadzili właśnie do..., wie pan tam, gdzie wypoczywali wysokiej generalicji Niemcy. To były trzy

przedwojenne wille wypoczynkowe, dla polskich notabli. I tak w jednej zrobili katownię, druga po wojnie została zniszczona, a trzecia została. W niej wypoczywali wysokiej rangi Niemcy. Ja sobie to przypominam, bo jako dziecko zaglądałam tam przez szpary z koleżankami. Tam było wszystko zarośnięte. Płotek był, a potem jeszcze krzewy, takie wysokie, przycinane. Ale myśmy były małe i tam żeśmy zerkwały. No tak mi było żal, bo tu taka bieda, a oni sobie leżeli na leżakach, a to słoneczko im świeciło, a muzyka im gra, eleganckie damy przychodzą, panowie całują w rękę, tacy mili byli. A to byli ci, co wiedzieli, co się dzieje w następnym domu. A myśmy w następnym domu widzieli, jak oprawcy w okropny sposób tych ludzi mordowali. Tam nam wszystko pokazali. Ja sobie myślałam, jak byłam większa, po co nam to pokazywali? Nikt może w to nie uwierzyć, jak nie widział”.

Opis łączył się z drżeniem głosu i dłoni. Mimo że minęło już tyle lat od tych wydarzeń, bolesne wspomnienia były ciągle żywe w pani Józefie. Równie traumatycznie wspominała swój czas w szkole podstawowej. Z niechęcią przypominała sobie nazwisko ówczesnego dyrektora szkoły – wywoływał wówczas w niej ogromny lęk i przerażenie. Był dla niej oprawcą uczniów i nauczycieli: „Ja do szkoły zaczęłam chodzić, kiedy dyrektorem szkoły był Kasudre. Nazwisko pamiętam, bośmy się go bardzo bały. Dziewczynki były osobno, a chłopcy osobno w szkole. I ten Kasudra bił dzieci. Mnie nie bił, bo ja byłam..., akurat dobrze się uczyłam, a poza tym się nie spóźniałam. Ale on był taki. A nauczycielki były polskie. Mężczyzn nie było. Były tylko polskie nauczycielki. Też się go bały. Też nas prosiły, żebyśmy czegoś nie powiedziały. Tak że wiedzieliśmy, co się dzieje”.

Wydarzenia te były dla niej traumatyczną szkołą życia, która kazała przekierować marzenia dziecięce o zabawach w kierunku przeżycia, zakończenia tego dramatu i nastania upragnionego pokoju. By uciec od rzeczywistości, bardzo dużo czytała. Z tym, że bieda i brak książek utrudniał jej realizację marzenia o rozwoju intelektualnym i pogłębianiu wiedzy: „A potem w tej szkole, jak już się wojna skończyła, to też bieda była. No też z książkami kłopot był i ze wszystkim. Ale było jakoś wesoło”. Książki stanowiły nie tylko ucieczkę, lecz także wejście w nowy świat, wówczas ograniczany politycznie. Ową radość dostrzegała w postawie swoich rodziców i samego otoczenia – zjednoczonego, wspierającego się i wspólnie walczącego o lepsze jutro. Zatem marzenia tego okresu to wizja spokoju i uwolnienia się z nieustannej udręki i zniewolenia.

Pani Janina – podobnie jak pani Józefa – odniosła swoje marzenia dziecięce do panującej wówczas sytuacji materialnej i politycznej. Twierdziła, iż z uwagi na okupację i biedę nie snuła wyszukanych marzeń. Były one skoncentrowane na kwestiach bezpieczeństwa i bytu rodziny. Marzyła o jedzeniu w tych ponurych

czasach: „Więc w dzieciństwie..., dzieciństwo mam takie ubogie, skromne, bo to były czasy okupacji, a potem po wyzwoleniu też nie było ciekawie, więc nie było miejsca na marzenia, na jakieś tego typu rzeczy. Działo się tak, ponieważ była myśl przede wszystkim, co będziemy jeść, co będziemy robić”.

Brak warunków do spontanicznego uwalniania się marzeń był spowodowany życiem w niewielkim mieszkaniu dwóch trzypokoleniowych rodzin. Nie miała własnego kąta, a tym samym prywatności. Trzeba było się dostosować do niewielkiej powierzchni i zrezygnować z niektórych swawoli: „Jedna izba, dwie rodziny. Trzypokoleniowe rodziny w jednej izbie. Było bardzo skromnie, bo wiadomo, że nie było warunków, jak u kogoś mieszkaliśmy”. Wspominała: „I tak właściwie dzieci się same wychowywały, więc było ważne bezpieczeństwo, żeby tam gdzieś młodsze się nie zapodziało. I to było takie istotne. Starsze dziecko opiekowało się młodszym. I nie było mowy, żeby tam gdzieś jakieś przemyślenia były”. Zajmowanie się młodszymi dziećmi stanowiło konieczność tamtych czasów. Przez wczesne obowiązki domowe dzieciństwo szybko się kończyło i marzenia dziecięce bardzo płynnie przechodziły do marzeń o bycie.

Reasumując, można zestawić marzenia pani Janeczki z tymi pani Józefy, mimo inności i odrębności ich osobistych historii. Obie historie były mocno zakotwiczone w warunkach społeczno-politycznych ówczesnej Polski. Odcisnęły piętno na młodych dziewczętach, które dopiero w późniejszych etapach życia rozwijały się zgodnie z marzeniami.

Marzenia o zabawie pojawiały się u pani Janeczki w trudnych warunkach mieszkaniowych. Chciała się bawić, lecz nie zawsze było to możliwe. Większość czasu zabierała szkoła. Najpierw dotarcie do niej, bo było daleko, a potem powrót i przygotowanie się do kolejnych zajęć: „Czas mi wypełniała szkoła. Daleko było do szkoły, więc chodziliśmy grupą. Było to jakieś trzy kilometry. Jak się szło, to trzeba było wcześniej wstać. Z powrotem szło się jakiś kawałek dłużej [uśmiech], bo człowiek zawsze gdzieś tam się zatrzymał. No i się myślało, o czym się myślało? Żeby o jakiejś zabawie, o czymś. Żeśmy takie zabawy w mieszkaniu robili. Takie o czas wypełniony śpiewem jakimś, z własnymi przemyśleniami. Jak to dzieci. Były jakieś tak zwane ciuciubabki. Były różne skakanki. Teraz tego nie ma. Teraz jest komputer i inne takie rzeczy. Ale to były jakieś ćwiczenia ruchowe i zdrowe. Tak że nie było jakiś takich marzeń. Bo co ja mogłam marzyć? O czym?”.

Z uśmiechem wspominała dłuższe powroty ze szkoły, oddawanie się zabawom u kolegów czy koleżanek. Podobna reakcja towarzyszyła w czasie przypominania sobie zapomnianych zabaw dziecięcych. Twierdziła, że miały one wpływ

nie tylko na ich kreatywność w tamtych czasach, lecz także zdrowie, zapewniając ruch na świeżym powietrzu.

2.2. Młodzieńczość

Pani Krysia jako nastolatka – uczennica w szkole średniej – łączyła marzenie o byciu artystką z marzeniem o miłości i wędrowności: „Wszystko było tak, że się obracało wokół rysunku. Aha, miałam iść do szkoły średniej, do plastycznej, ale ponieważ poszłam rok wcześniej do szkoły, w związku z tym, a nie jestem zbyt dużego wzrostu, jak pan widzi, [uśmiech] w związku z tym [uśmiech] mama nie wyraziła zgody, żebym pisała podanie do szkoły plastycznej”. Nawet jeśli plany dojrzewały i zmieniało się otoczenie, dla narratorki rysunek pozostał najważniejszą częścią marzeń. Pragnęła podjąć naukę w szkole średniej o profilu plastycznym, jednak napotkała opór ze strony zatroskanej o jej bezpieczeństwo matki. Niemożność spełnienia marzeń o wejściu w świat artystów pozostawił do dzisiaj ból.

W zupełnie inny sposób pani Krysia odniosła się do marzenia o miłości: „Potem już w średniej szkole zaczęły się pierwsze miłości, no to marzył człowiek o pierwszych miłościach”. Niezrealizowanie się w roli artystki było kompenso-
wane młodzieńczymi uczuciami, choć nietrwałymi, ale dającymi radość i ukazującymi smak życia: „Ooo, pojawiły się pierwsze takie miłostki. Człowiek miał 16 lat, to był taki zakochany i tak dalej. W związku z tym, te marzenia moje gdzie indziej oscylowały”.

Zamiłowanie do piękna popchnęło Panią Krysię w kolejne marzenie – chęć wędrowania i podróżowania: „Już wtedy zaczęły mi się krystalizować marzenia takie troszku inne – zwiedzanie świata”. Stało się to dla niej odskocznią, która powróciła w okresie starości: „Te marzenia oscylowały potem wokół wędrowek, wokół tego, co będę chciała robić w przyszłości. No, cały czas chciałam być wielką malarką, ale z tego nic nie wyszło, bo się nie dostałam na ASP, na Akademię Sztuk Pięknych”. Żadne inne pragnienie nie było w stanie wygasić pragnienia bycia malarką. Cały okres młodości był podporządkowany chęci malowania i tworzenia.

Pani Alicja z uśmiechem na twarzy odniosła się do marzeń większości nastolatek. Mówiła: „Nie miałam takich marzeń, żeby szybko wyjść za mąż”. Nie tworzyła się w jej umyśle żadna wizja, chęć czy pragnienie rodziny. Stało się jednak inaczej i zanim uzyskała pełnoletniość wyszła za mąż: „Nie miałam 18 lat, jak wyszłam za mąż. Więc przyszły te obowiązki związane z założeniem rodziny”. Wobec zaistniałej sytuacji nie czuła żalu do losu, choć zamążpójście zmieniło zaplanowaną chronologię dążenia do zaspokojenia marzeń, chociażby przesunęła

marzenia o studiach i podróżach: „Więc najpierw była mężologia, potem dzieciologia, a potem dopiero studia były”. Słowa te wypowiedziała z uśmiechem i głębokim zamyśleniem. W dalszej części kontynuowała ten wątek: „Tak odwrócona kolejność. Mąż starszy był ode mnie o dziewięć lat. Sąd musiał nam dać zgodę na małżeństwo i tak dalej”. Narratorka nie zrezygnowała z marzeń, choć w okresie wczesnej dorosłości skierowane były na realizowanie ról rodzinnych. Trudno określić, na ile były to marzenia, a na ile konieczność wypełniania codziennych obowiązków. Sama pani Alicja nie potrafi tego wyraźnie oddzielić.

Pani Ewa w okresie młodzieńczym marzyła o podjęciu studiów – najpierw o dostaniu się na nie, a potem o ich ukończeniu, co się udało: „Skończyłam studia. Z tym, że skończyłam studia ekonomiczne. Wyższą Szkołę Ekonomiczną skończyłam”. Poza sferą edukacyjną marzyła również o założeniu szczęśliwej rodziny wzajemnie się wspierającej.

Pani Józefa w opisie swojej młodości pozostawała w warunkach powojennej sytuacji panującej w kraju. Nieustannie jej marzenia skupiały się na tworzeniu obrazów, że w Polsce panuje spokój: „Tak że specjalnie, to nie było takich ekstra marzeń. To marzenie było, żebyśmy mieli spokój”. Brak „ekstra” marzeń dopełniła stwierdzeniem: „No to wtedy moje marzenia były, żeby było coś dobrego do zjedzenia, żeby był spokój, żeby nikogo nie aresztowali”. Panująca bieda sprawiała, że jej marzenia o zjedzeniu smacznego posiłku wysuwały się na pierwszy plan. Drugim ważnym marzeniem było, by nie nikt z bliskich nie został aresztowany. Pojawiły się marzenia o możliwości wyjazdu, zwiedzenia świata, innego niż ten za oknem („Potem miałam marzenia o podróży”). Przebłycki pozytywnego myślenia kształtowało w niej liceum. Tam spotkała otwartych na świat nauczycieli, którzy byli mili, uprzejmi, wysłuchiwali młodzież, nie poniżali jej, nie ograniczali swobody wypowiedzi, pozwalali na obszerne dyskusje: „Potem, wie pan, uczyłam się dobrze, więc nie bałam się szkoły. Później bez niczego dostałam się do liceum takiego w Zakopanem, który miał bardzo dobrą markę. No i tam profesorowie byli bardzo w porządku, nieordynarni. Też nikogo nie straszili. Uczyli bardzo interesująco. Dobrze uczyli. Tak że, kto tam nie umiał... Na początku było nas 50 w pierwszej klasie. Od ósmej się zaczynało. Później kto nie umiał, to musiał odejść do innej szkoły. Profesorowie byli bardzo uprzejmi. Nikt nam nie ubliżał. Nikt się nie bał zapytać. Nikt się nie bał cokolwiek powiedzieć. Miałam ten spokój”.

Podejście pedagogów ukształtowało w niej poczucie, że jej nauczyciele stanowią autorytety. Wsłuchiwała się w nich. Podążała za ich opowieściami. Dobrze się uczyła i postanowiła poszerzyć swoje horyzonty, najpierw poprzez czytanie rozmaitych książek, a potem poprzez snucie marzeń o podróżach i zabieganie

o wszelkie możliwe wyjazdy szkolne. Wspomniała o kilkukrotnych wyjazdach ze szkoły czy też z grupą rówieśniczą, jednak bez podania konkretnych miejsc. Opowieści te przełamały pesymistyczny obraz tamtego okresu.

Czas bycia nastolatką upływał pani Janeczce na poszerzaniu swojej wiedzy. Dużo się uczyła i wiele czytała. Nauka stała się dla niej swoistą pasją. Najlepszą porą na edukacyjne realizowanie się była noc. Mogła wówczas, bez zaczepiek ze strony domowników, nie tylko czytać, lecz także przygotowywać się do zajęć, tworzyć notatki i uzupełniać wiedzę. W ciągu dnia musiała pomagać przy domowych obowiązkach, a w nocy uczyła się w zaszyciu: „Najczęściej uczyłam się po nocy, bo w ciągu dnia nie miałam czasu. Nie miałam takiej weny, takiego skupienia. Tylko wieczór, gdy była cisza w domu, gdy już nikt do mnie nie zagadywał, nikt mnie nie pytał, nie odzywał się. Wtedy ja mogłam popracować. Mogłam się pouczyć, porobić notatki czy coś takiego. Prace czy zadania były zawsze nocą”.

Takie postępowanie miało ją przybliżyć do realizacji marzenia o studiach. Ogromny wysiłek, by dostać się na polonistykę, podjęła bardzo wcześnie. Była przekonana, że już musi wiele z siebie dać, aby marzenie mogło się ziścić: „Później już w okresie szkoły podstawowej, a może już średniej, to myślałam przede wszystkim, żeby podjąć konkretne studia. Marzyły mi się studia polonistyczne, ale ponieważ miałam różne braki, nie dostałam się. Bardzo dużo czytałam pod pierzyną przy lampie naftowej. Nie było innego oświetlenia. Nie myślałam wtedy o bezpieczeństwie, że może coś się zapalić. Ale to było po to, żeby domownicy nie wiedzieli, że ja czytam. Ale zachłannie czytałam, czytałam. Więc studia polonistyczne były w sferze moich marzeń. No ale nie dostałam się”.

Chęć realizacji tego marzenia była tak silna, że narratorka nie dbała o zagrożenie bezpieczeństwa swojego i domowników, spowodowane trzymaniem lampy naftowej pod pierzyną. Z przygnębieniem opowiadała o porażce egzaminacyjnej, niedocenieniu jej wysiłku w trakcie rekrutacji na studia. W późniejszych wypowiedziach potwierdziło się, jak sytuacja egzaminu wstępnego zaważyła na jej życiu i jak wiele marzenie o studiach polonistycznych dla niej znaczyło i nadal znaczy.

Zaproponowanie przez uczelnię innych studiów lub poczekanie i spróbowanie ponownie w następnym roku nie spotkało się z jej pozytywnym nastawieniem: „Zaproponowano mi coś tam uzupełniającego i ewentualnie powtórzenie za rok. Ale ja chciałam już. W związku z tym zrezygnowałam”. Postanowiła więc pójść na studia pedagogiczne z zakresu pedagogiki szkolnej: „Była możliwość na WSP, ale to już pedagogika szkolna. I tą podjęłam i ukończyłam”.

2.3. Wczesna dorosłość

Pani Krysia – po nieudanej rekrutacji na ASP – powracała do marzeń z okresu dzieciństwa. Nieraz miało to postać regresywnych zachowań. W tym samym czasie podjęła pracę zawodową. „W sanepidzie pracowałam i poznałam tam bardzo fajną panią doktor, która realizowała, jakby szukała dla swojego syna kogoś, ona też była kobietą z wyobraźnią, i bawiliśmy się przez cały rok w króla i królową. I też marzenia były, że mam państwo, miałam hrabiego takiego i wszystko było takie fajne, że ten rok był taki bardzo wesoły, bardzo sympatyczny i tak jakby właśnie moje marzenia realizował. No i miłość była i takie różne fajne rzeczy, że człowiek zapominał o takich jakichś kłopotach”. Zabawa w królestwo już dorosłej Krystyny była mechanizmem obronnym przed brakiem możliwości realizacji marzenia absolutnego – malowania. Okres zabawy z również dorosłym synem pani doktor był czasem radości, choć bardziej odpowiadający zachowaniom dziecka.

Narratorka postanowiła ostatecznie zrezygnować ze starania się o indeks ASP. Swoje zainteresowania przekierowała na chęć studiowania historii: „Stwierdziłam, że pójdę [na studia], bo chyba też mnie to interesowało. Jako dziewczyna miałam zawsze swoją »uczennicę«. Gdy wracałam [ze szkoły], bawiłam się w nauczycielkę i do dziś pamiętam, że to była Ewa Kapusta – tak ta moja »uczennica« się nazywała z dzieciństwa, którą uczyłam tego, czego się sama nauczyłam w szkole. I poszłam właśnie do szkoły na WSP, do Wyższej Szkoły Pedagogicznej, na historię. Bo ja się uczyłam tej historii na ASP²⁵⁸, bo mi się wydawało, że to trzeba znać. Bezmyślnie się przygotowywałam, bo trzeba było uczyć się historii sztuki, ale tak nie byłam świadoma, czego się uczyć. I tę historię w miarę znałam. I jeszcze w domu mama i babcia opowiadały, Piłsudski był moim idolem. Wtedy to było nie do pomyślenia [długi głośny śmiech]. A ja pisałam: bohaterem moim, moim największym bohaterem jest Józef Piłsudski, i opisałam Józefa Piłsudskiego, po czym na egzaminie ustnym dostałam pytanie: »A dlaczego Pani tak się podoba ten Józef Piłsudski?«. Oto mój patriotyzm wielki – wszystko mu opowiedziałam, jak to Józef Piłsudski Polskę odrodził i tak dalej, ale to takie mało istotne. To znaczy istotne, no bo dostałam się na te studia i stało się to pasją mojego życia. Ja naprawdę lubiłam ten zawód. Lubię go dotychczas”.

Uczenie się historii po to, by się dostać na ASP, stało się bodźcem do dokonania zmiany planów życiowych. Poza egzaminami wstępnymi na ASP duży wpływ na wybór historii jako kierunku studiów miał dom rodzinny – babcia i mama, które dbały o edukację patriotyczną, patriotyzm domowy i zapoznawały

²⁵⁸ Chodziło o mylne wyobrażenie, że kandydat na tę uczelnię musi dobrze znać historię i ona gwarantuje mu lepszy start.

w dzieciństwie panią Krysię z bohaterami narodowymi. Picasso został chwilowo zastąpiony Piłsudskim. Miłość do tworzenia przerodziła się w miłość do nauczania. Marzenia zaczęły dotyczyć zawodu nauczyciela, mentora młodzieży.

Pani Alicja – po uporządkowaniu spraw rodzinnych i przygotowaniu syna do pójścia do przedszkola – zaczęła realizować swoje marzenie odnoszące się do chęci pójścia na studia. Wspomniała: „Potem dopiero studia zrealizowałam. Jak syna odchowałam, gdy mógł pójść do przedszkola do tego budynku, bo mieszkam tu niedaleko”. Same zaś studia, według jej opinii, nie owocowały kreatywnością w formułowaniu marzeń. „Znaczy trudno, żeby wtedy ze studiami pogodzić [marzenia], bo studia robiłam już jako mężatka, więc trzeba było utrzymać dom i tak dalej. I już zaczęłam pracę”. Obowiązki domowe najbardziej zaprzętały jej głowę.

U pani Ewy wczesna dorosłość to realizowanie marzenia o studiach. Po ich ukończeniu pojawiła się realizacja kolejnego kluczowego dla niej marzenia – rodziny: „Wysłałam za męża. W porządku, dzieci mam dwójkę. Dwie córki wyszły dobrze za męża. Jeden zięć jest lekarzem, drugi pracuje w banku, tak że dobrze im się układa”. Odczuwała dumę ze swoich dzieci i była przekonana o ich szczęściu, co z kolei przynosiło jej spełnienie, bo tak sobie wyobrażała swoją rodzinę w młodzińcych marzeniach.

Od początku swojego związku małżeńskiego narratorka chciała zrealizować kolejne marzenia. Były to marzenia o podróżach. Wiązała je z poczuciem dumy z osiągnięć sportowych męża. Opowiadała: „W trakcie małżeństwa marzyłam zawsze o podróżach. Mój mąż jak się dobrze czuł, to na początku żeśmy jeździli. Żeśmy całą Polskę zwiedzili. Autem po prostu, raz z namiotem byliśmy na Mazurach. Byliśmy na rejsie po jeziorach mazurskich. Pływaliśmy. Mąż był sportowcem, rzucał oszczepem i występował w kadrze. W tamtym czasie był drugi. W każdym razie był znany przez jakiś czas. Jeszcze nie wiem, czy jego wyniki nie są w tabelach młodzieżowych rzutem oszczepem”.

W innym miejscu mówiła o podróży do Grecji: „Byłam w Grecji, co prawda bardzo dawno temu, bo w 77’ roku. Taką wycieczkę miałam. Od Odessy żeśmy płynęły statkiem, przez porty na basenie Morza Śródziemnego. Był Pireus, była Malta, była Kreta, było Rodos, Aleksandria, no później Malta, była Sycylia, byliśmy w Taorminie, a kończyło się w Wenecji”. Wyprawa ta była dla niej ogromnym przeżyciem, jednak miała żal, że odbyła się bez udziału jej męża: „Z tym, że ja wtedy byłam z mamą, a nie z mężem. I to mnie bardzo bolało [śmiech]”. Śmiech w jej wypowiedzi był raczej maskowaniem często pojawiającego się rozgoryczenia postawą męża. Nie potrafiła zrozumieć, dlaczego wykazywał taki opór do wspólnych wyjazdów. Brakowało jej jego obecności, zaangażowania i spontaniczności.

Tuż po osiągnięciu pełnoletniości pani Józefa zaczęła marzyć o ukończeniu upragnionych studiów medycznych. To się spełniło. Potem marzyła, aby założyć rodzinę. Gdy wyszła za mąż, kolejnym marzeniem było posiadanie dzieci. Okazało się jednak, że mąż nie może ich mieć. Wtedy rozpoczęła starania o adopcję. Jako lekarz pediatra widziała wiele pozbawionych opieki rodzicielskiej dzieci. Była przejęta ich losem. Postanowiła przekonać męża, by przygarnęli to dziecko, które według personelu ośrodka miało najmniejsze szanse na adopcję. Nie żałowała tej decyzji. Początkowo spotkała się z oporem ze strony męża, który z czasem przekonał się do chłopca. Opowiadała o tym następująco: „Marzenie miałam odnośnie do rodziny, no, to tak, syn bardzo, że tak powiem, odpowiedni. Myśmy co prawda nie mieli swoich dzieci, ale mi to nie przeszkadzało w ogóle, dlatego że jak byłam na ćwiczeniach z pediatrii, to widziałam dzieci różne. Czy małe, czy duże, to koledzy i koleżanki, wszyscy brali te dzieci i przytulali. I one tak strasznie czekały. I potem się okazało, że wyniki badania mojego męża są złe, no moje były dobre, ale nie robiłam mu z tego powodu żadnych wymówek. Ale z nim to się trochę denerwowałam i pomyślałam: »No moglibyśmy wziąć to dziecko jakieś«, bo widziałam tych dzieci, których nikt nie chce. Na początku mąż grymasił. Ja mówiłam, że nie ma sprawy. Może być, a może nie być. Nie ma sprawy. Stać nas na to, a to są dzieci takie, które nie mają nikogo i może trzeba by było im pomóc”.

Chęć posiadania dziecka łączyła się z marzeniem o udzieleniu pomocy jednemu z nich. Codzienne obserwowanie losu tych porzuconych dzieci wzbudziło w niej pragnienie wykorzystania sytuacji niemożności posiadania własnego i stworzenia szczęśliwej rodziny dla tego konkretnego chłopca, o którym sama tak silnie marzyła. Narratorka dalej opisywała to tak: „No i potem najlepsze, bo moja mama się zapytała o takie dziecko, które już miało półtora roku. Wtedy to takich dzieci już nie chcieli, bo kobiety chodziły z poduszkami na brzuchu i to jeszcze było tak, że te poduszki powiększały się, żeby sąsiedzi plotkarze nie mówili na ten temat. No ale ja bym tego tak nie robiła i w ogóle ta znajoma, która pracowała w tym ośrodku dla dzieci też, że serce się boi, bo czasem ktoś przychodzi w odwiedziny, a ta reszta musi być izolowana, żeby nie widzieli, żeby im nie było przykro. No to tak powiedzieli, że jest takie dziecko, którego by mogli już nie chcieć, bo ono ma już półtora roku. Spytałi, czy my może byśmy nie chcieli. Poszliśmy z mężem zobaczyć. Ja tam jeszcze mówiłam, że do mamy zadzwonię i mówię do niej: »Zobacz, jest tam takie dziecko, które proszą, bo ono nie będzie miało już szans na adopcję z nazwiskami rodziców«. Mama przyjechała i powiedziała: »Idźcie się zastanówcie«. Bo to nie wiadomo, czy matka porzuciła, uciekła.

I to tak porzuciła, że nie mogli jej znaleźć. I nie znaleźli tej matki, a dziecko tak rosło i już nie miało takiej dużej szansy na adopcję”.

Z pomocą w podjęciu decyzji o adopcji przyszła mama narratorki, która początkowo prosiła o ostrożność i rozwagę w podejmowaniu decyzji. Jednakże po ujrzeniu dziecka, obydwie nie miały wątpliwości co do konieczności otoczenia go miłością. Z humorem wspominała: „Mama powiedziała: »Słuchajcie. Jak wy tego dziecka nie weźmiecie, to my z tatusiem weźmiemy« [śmiech]. No nie może tak być”. Jej mama była gotowa sama adoptować to dziecko. Jego wyraz twarzy, garnięcie się w ich objęcia, ogromna potrzeba bliskości rozwiąły wątpliwości i obawy. Chłopiec tego samego dnia trafił do nich na trzydniową obserwację nazywaną potocznie wypożyczeniem, a przynajmniej tak nazwała to pani Józefa: „Wypożyczyli nam to dziecko na trzy dni. Mogłoby nas nie chcieć, ale tak się do nas przyczepiło i do mamy, że mama z tatusiem powiedzieli: »My z tatusiem weźmiemy też. Jak wy nie chcecie, to my weźmiemy od razu i nie wrócimy tam«. Adopcja była bardzo szybka i piękna, bo i sąd, prawda, i ci wszyscy tamci z ośrodka. Sędzina bardzo nam gratulowała i mówiła, że czują się zaszczytzeni, że nas poznali. Najpierw z nami rozmawiały czy coś. Było bardzo uroczyście. I wie pan, nie żałuję”. W ten sposób spełniło się jej marzenie o posiadaniu dziecka. Opowieści o adopcji towarzyszyła ekscytacja, pobudzenie i zmiana barwy głosu. Nie brakowało uśmiechów.

Pani Janeczka – kontynuując swoje studia z pedagogiki szkolnej – na dwuletnich studiach podyplomowych z zakresu logopedii postanowiła zrekompenzować sobie niemożność realizacji siebie jako polonistki. Była przekonana, iż to nie to samo, ale w jakimś stopniu pozwalało jej na zajmowanie się poprawnością językową uczniów. Mówiła: „Potem zrobiłam na Uniwersytecie Pedagogicznym, znaczy wówczas to była Wyższa Szkoła Pedagogiczna, to skończyłam dwuletnie studium podyplomowe w zakresie logopedii, bo to też mi się bardzo podobało”. Wyrwało ją to z ciągłego myślenia o polonistyce. Do dziś nie mogła sobie darować, że jeszcze raz nie spróbowała. Wówczas czuła, że coś w jej życiu się zawało i nie miała nikogo, kto by ją na tyle wsparł, żeby się nie poddała. Znalazła jednak siły na logopedię i w tym się odnalazła. Mimo to nie odczuwała pełnego zadowolenia i o próbie zapełnienia owej pustki mówiła w następujący sposób: „Tak. Myślę, że ta logopedia też mnie w jakiś sposób usatysfakcjonowała, jakoś wypełniła ten mój żal, że nie mogłam się dostać na polonistykę. Już nie ponawiałam próby ponownego startowania tam, bo się bałam. Potem, jak już miałam, to kontynuowałam. Następnie się dowiedziałam, że można jeden i drugi kierunek studiować. Jak się było przy końcu studiów, to można było drugi kierunek podjąć.

I mogłam go podjąć. Także są jeszcze takie myśli. Przelatują mi takie myśli. No takie, że jeszcze mogłam, no, mogłam. Pewnych rzeczy nie zrobiłam, żeby mieć takie pełne zadowolenie”. Największy żal czuła do siebie. Nie wiedziała, dlaczego zabrakło jej determinacji w dążeniu do spełnienia marzenia. Była zdziwiona, jak jedna porażka może człowieka odwieść od realizacji siebie i swoich marzeń. Deklarowała, że jeszcze ten żal w niej jest, ale czasu nie cofnie i nie naprawi, jak to sama określiła – błędu swojego zachowania.

O samej logopedii opowiadała: „To jest taka jedna z dziedzin, bo to jest fonetyka i to w takim szerokim zakresie. A teraz jak się obserwuje dzieci, już takie malutkie, bo ja mam takie małe, to jest dużo problemów. I niechlujna jest wymowa, przede wszystkim nawet jeśli nie ma wady wymowy, to jest ta wymowa niechlujna, szybka. Taki potok słów dziecko mówi. Rodzice mówią do dziecka niechlujnie i niewyraźnie i dziecko potem powieła te słowa. I potem bardzo trudno te słowa zrehabilitować, naprawić i wprowadzić poprawną wymowę. Bo tutaj chodzi, żeby dziecko mówiło ładnie, poprawnie literacko”. Bardzo zabiegała o właściwą wymowę dzieci i młodzieży. Logopedia zastąpiła więc marzenie o polonistyce, choć nie w pełni, jak się potem okazało. Za każdym razem w czasie pracy z uczniami powracała chęć bycia polonistą i z tym niezrealizowanym marzeniem pozostała do dziś. Ze smutkiem zakończyła ten temat ze słowami: „Teraz nie mam czasu na to, żeby myśleć o tym, ale są pewne rzeczy takie, że przydałaby się ta wiedza”. W trakcie studiów marzyła o pracy zgodnej z jej wykształceniem: „W czasie studiów też nie miałam czasu. Znaczący na pewno myślałam o tym, żeby studia skończyć, żeby podjąć pracę odpowiednią do studiów”. Skala obowiązków nie pozwalała jej na marzenia dotyczące tylko jej samej. Oczywiście marzyła o dobrym mężu i dzieciach: „Marzyłam o tym, żeby mieć dobrego męża. Przede wszystkim, żeby nie pił, bo miałam taką awersję do alkoholu i do tej pory nie piję w ogóle. Tak że, żeby nie pił i był dobrym człowiekiem. I tak się też stało”. Odczuwała dumę, że mąż był dla niej zawsze dobrym człowiekiem i nie pił alkoholu. Wspominała: „Marzyłam, żeby mieć pięcioro dzieci, bo byłam jedynaczką. No i mam troje, mam troje dzieci”. Poza opowieścią o dumie z dzieci była też uradowana wnuczkami i prawnukami. Cieszyła się z czasu spędzonego w szerokim rodzinnym gronie: „Mam sześcioro wnuków i pięcioro prawnuków. Także spotkania są bardzo miłe, bardzo radosne, wręcz takie mądre spotkania z dziećmi moimi”.

2.4. Średnia dorosłość

Po urodzeniu dwóch synów i po 20 latach małżeństwa pani Krysia zaczęła marzyć o własnym małym mieszkaniu. Brak poprawnych relacji w małżeń-

stwie, a z czasem zupełne ich ustanie, popychało narratorkę do coraz silniejszego pragnienia wyprowadzenia się. Opisywała to w następujący sposób: „I marzenie moje się spełniło, bo mam małe mieszkanko i jestem z niego zadowolona”. Mąż wyprowadził się do domu swojego dzieciństwa i tym samym zniknął jeden z hamulców kreowania siebie.

Zanim przyszły problemy małżeńskie, pani Krysia marzyła o córce. Marzenie to spełniło się w późnej dorosłości w zaskakujący sposób: „Zawdzięczam to pedagogowi swojemu [uśmiech] w naszej szkole. Bo weszłam kiedyś do gabinetu i była tam dziewczyna, która straciła mamę i pedagog mnie tak z głupia zapytał: »Może byś adoptowała dziewczynę?«. A ja mówię [namysł] – tak chwilę popatrzyłam na tę zapłakaną twarz – i mówię »Dobrze«. I ruszyliśmy. I ruszyliśmy z papierami, ze wszystkim. Teraz załatwiam różne rzeczy. Ola się przeniosła i chyba się cieszy bardzo. Ona mnie potrzebuje, bo nieraz tak się przytuli. Strasznie potrafi tak, bo potrzebuje takiego ciepła”. Ten przypadek sprawił, że marzenie o córce spełniło się i przeorganizowało życie pani Krysi. Nadało mu nowego kolorytu i pobudziło siły do działania, w tym do opieki i okazywania miłości. Potrzeba dawania siebie osobie wdzięcznej za to ciepło przyniosło bodziec do otworzenia się na innych. Podczas opowiadania o Oli na twarzy pani Krysi zawsze pojawiał się ciepły uśmiech. Można uznać to za punkt przełomowy w życiu narratorki.

Pani Alicja niewiele wspominała o swojej średniej dorosłości w kontekście marzeń. W zasadzie była to kontynuacja zawodowego spełniania się z częstymi podróżami z mężem: „Przez całą moją historię młodości przeszłam przez historię motoryzacji polskiej. Potem jeszcze łąda była [długi śmiech]. No i potem zaczęliśmy już jeździć wygodniej, z namiotem gdzieś tam. Potem była polska przyczepa, która umożliwiała tanie zwiedzanie, dotarcie do wszystkich miejsc, co się człowiekowi marzyło”. Marzenie o podróżach realizowane było razem z mężem, który wielokrotnie ją zaskakiwał. Wspominała z wielką radością chwile, gdy wyjeżdżali pod namiot lub skonstruowaną przez męża przyczepą. Średnia dorosłość była skoncentrowana na osi praca – wypoczynek: „Natomiast pasją całego życia, oprócz tego co robiłam, był bank. To była dla mnie pasja”. Ponownie narratorka zrównywała pojęcie pasji i marzeń. Były one dla niej tożsame. Poza podróżami spełniała się zawodowo i marzyła o kolejnych szczeblach awansu zawodowego oraz rozwoju własnej wiedzy.

Dla pani Ewy okres ten był czasem realizowania się w domu. Od czasu do czasu mogła się spełniać podróżniczo, to pragnienie cały czas było w niej silne, jednakże odsuwane na dalszy plan z uwagi na obowiązki domowe i sytuację zawodową męża. Chciała podróżować wraz z nim, ale jego praca na to nie po-

zwałała: „Bo w zależności od tego..., no po prostu realizowaliśmy to, co się dało. Na przykład mąż dostał urlop, to jechaliśmy nad Solinę. Jechaliśmy na Mazury, jechaliśmy na narty. W jakimś stopniu to marzenie było spełnione. Z tym, że ja zawsze marzyłam o Barcelonie. I pojechałam wreszcie do tej Barcelony [śmiech]”.

Pani Ewa nie miała poczucia, że mogła się podróżniczo spełniać. Warunki pracy męża dyktowały bowiem możliwości wyjazdów. Nie mogła również zostawić dzieci, bo to głównie na niej spoczywał obowiązek opieki i wychowania. Mąż całymi dniami pracował i miał trudności z wygospodarowaniem czasu wolnego przeznaczanego na wspólne wyjazdy.

Dla pani Józefy ten etap życia związany był z realizacją marzenia dotyczącego pracy. Marzyła o byciu dobrym pediatrą, a ściślej rzecz ujmując, o możliwości pomagania rodzicom i ich dzieciom tak, aby podchodzono do niej z uznaniem za jej kompetencje i jej wiedzę. O swojej pracy mówiła: „Wie pan, a że lubiłam leczyć, to zrealizowałam to”. Leczenie było dla niej treścią życia i czuła się w tym aspekcie w pełni zrealizowana. Marzenia zatem stały się czynnikiem kształtującym jej postawę zawodową do ciągłego doskonalenia się.

Pani Janeczka w procesie autokreacji podążała za marzeniem o mądrości życiowej. Wskazywała, że najważniejszym marzeniem tego okresu było dla niej stawianie się coraz mądrzejszą, a przez to bardziej świadomą osobą. Nie chodziło tylko o mądrość w aspekcie zawodowym. To było marzenie o mądrości życiowej: „Poza tym chciałam też, w sferze moich marzeń było, żebym była mądra, żebym podejmowała mądre wybory, żebym miała zawsze dobre takie samopoczucie ze spełnionego obowiązku. Nie tylko w domu, ale i poza domem. Żebym miała po prostu szacunek do samej siebie, że robię coś dobrego, że robię coś pożytecznego, że jestem potrzebna”.

Owa mądrość miała dać jej szacunek do samej siebie, poczucie mocy i właściwie podejmowanych decyzji. Chciała mieć poczucie, że jej wybory życiowe stają się coraz bardziej przemyślane i oparte na racjonalności. Mądrość była dla niej wyznacznikiem użyteczności. Nie chciała biernie oczekiwać, co przyniesie kolejny dzień. Chciała czuć się potrzebna rodzinie i otoczeniu. Marzenia narratorki dotyczyły również chęci posiadania wnuków. To marzenie się ziściło. W swojej opowieści o nich odniosła się do dumy z pozytywnych wzajemnych relacji. Rodzina stanowiła bowiem najważniejszą wartość dla pani Janeczki. Zawsze stawiała ją w centrum swojego zainteresowania: „Jeśli chodzi o rodzinę, jest to dla mnie sprawa numer jeden. I jest ona wielką miłością moją”.

2.5. Późna dorosłość

Pani Krysia po rozwodzie ze swoim mężem zaczęła poważniej myśleć o znalezieniu kogoś, kto zacznie ją rozumieć i komu będzie mogła powierzyć swoje uczucie i to samo uzyskać z drugiej strony: „No może jakiś facet by się przydał. Ale... [zastanowienie i uśmiech] żartuję”. W kolejnych wypowiedziach potwierdzała swoje pragnienie i marzenie o prawdziwej i szczerej miłości: „Ja jestem pełna takiej miłości i mogę dużo dać. I ja byłam na dwóch randkach, ale sobie nie spasowaliśmy. To znaczy zapisałam się do sympatii.pl po rozwodzie i zaczęłam tam szukać”. Swoje marzenie zaczęła realizować i czynić konkretne kroki ku temu, by dzielić z kimś swój czas, a może i życie.

Powrócił również wątek podróży: „Chciałabym jeszcze coś pozwiedzać”. Trwałe okazały się także marzenia o kreacji artystycznej: „Chciałabym jeszcze coś stworzyć”, które były tożsame z pragnieniami całego życia. Tęsknota za tworzeniem zaczęła silniej oddziaływać na formę spędzania czasu wolnego i sposób urządzania i kreowania swojego otoczenia, w tym mieszkania: „Artyzm pozostał, tak, tak. To jest chyba taki główny cel mojego życia. W sensie te marzenia, które były z dzieciństwa, one we mnie cały czas są. Jak nawet coś urządzam, to staram się, żeby to było takie coś ze smakiem. Tak mi się wydaje, według mojego smaku. Staram się to tak urządzać, a czy innym się podoba? Chciałam, ale jeśli się nie podoba, to już nie moja wina, prawda, bo to jest dla mnie robione”. Pani Krysia pozwoliła Oli wejść w swój świat i urządzić pokój według jej gustu. Było to bardzo ważne wydarzenie, ponieważ mieszkanie urządzone wedle własnej artystycznej wrażliwości stało się terenem wzajemnych relacji. Ola bez problemu została wpuszczona w prywatną, intymną przestrzeń z możliwością jej współtworzenia. Cel życia, jakim ustanowiła pani Krysia rozwijanie swoich uzdolnień, nie został w żaden sposób zahamowany, a pojawienie się nowej osoby pobudziło marzenia o podróżach: „Z Olą się tak zastanawiamy, gdzie na wakacje pojechać. No bo tak, teraz jeszcze nie mogę, tak w lipcu, ale w sierpniu, żeby jeszcze gdzieś pojechać”.

W przypadku pani Alicji marzenia o podróżach stały się marzeniami o miejscach wyjazdu. Same podróże to w tym okresie styl jej życia i realizowania siebie: „Podróże. Cały czas i do tej pory to mi zostało”. Opowiadając o podróżach, narratorka przenosiła się w inny wymiar mówienia o sobie. Była wówczas zrelaksowana, uśmiechnięta, mocniej gestykulująca i głośniejsze mówiąca. Słuchacz był w stanie dostrzec, jak wiele emocji pozytywnych one jej przynoszą i jak wiele wrażeń dostarczają do codziennej rzeczywistości.

Pani Ewa z przekonaniem stwierdziła, że teraz marzy o wycieczce do Grecji: „No, pojechałabym gdzieś. Pojechałabym na przykład znowu na południe. Do Grecji bardzo by mi się przydało”.

Z entuzjazmem wypowiedziała się o ostatniej wyprawie z okazji 50-lecia małżeństwa. Mimo choroby męża udało im się spędzić dwa tygodnie w Hiszpanii. Swoimi dolegliwościami się nie przejmowała. Obawiała się jedynie, jak podróż zniesie jej mąż. Na szczęście – w jej ocenie – bawił się dobrze. Wspominała: „Mąż jest trochę chory, ja też. Zawsze w takim wieku jakieś dolegliwości występują. Ale staram się ruszać i marzy mi się, żeby np. pojechać gdzieś nad morze. Bardzo chętnie, bardzo lubię. I jak skończyliśmy, mieliśmy 50-lecie małżeństwa, to byliśmy w Hiszpanii z mężem. Dzieci zafundowały nam wycieczkę. Spełniło mi się to marzenie. Chciałam polecieć samolotem, bo nie latałam do tej pory. Po prostu jeździliśmy samochodem. Nie potrzebowaliśmy nigdzie, a tu poleciliśmy samolotem. Widziałam, jak to ładnie wygląda, jak się leci. Także tam był bardzo przyjemny pobyt. Jedno takie marzenie, które bardzo chciałam, właściwie dwa, bo chciałam i do Hiszpanii pojechać, i polecieć samolotem. To mi się dwa marzenia spełniły”.

Spełniło się zatem jej marzenia: po pierwsze, o wspólnej podróży, po drugie, o locie samolotem, a po trzecie, o wypoczynku nad morzem. Wypowiedź ta była pełna radości. Dzięki niespodziance ufundowanej przez dzieci, mogła na nowo rozbudzić w sobie chęć zwiedzania świata.

Okres późnej dorosłości z uwagi na chorobę męża był dla pani Józefy przejściem z marzeń o rodzinie i pracy w okres uciekania w marzenia o podróżach. Możliwość wyjścia poza cztery ściany własnego domu dodawała jej siłę do życia. Mogła wówczas zapomnieć o ciężkich przeżyciach związanych z chorobą i stanem psychofizycznym męża: „Ale musiałam też. Nieraz było tak, że ktoś pilnował męża, a ja zabierałam się na wycieczkę, by wytrzymać i bym mogła potem wrócić. Tak że dwa lub trzy tygodnie mnie nie było. No ale syn przyjeżdżał albo żeśmy sąsiadkę czy taką panią zaprzyjaźnioną prosili. Miała klucze i wszystko koło niego robiła. Tak że tak na te dwa tygodnie”. Kilka wyjazdów dwutygodniowych w trakcie roku pozwalało jej na chwilę zapomnieć o codziennych troskach. Mogła wtedy zrelaksować się, wypocząć, „zresetować” myśli, uspokoić własne emocje.

W innym miejscu podkreśliła tę konieczność: „Musiałam. To straszne”. Tłumaczyła się z takiego podejścia, bo miała poczucie winy, że uciekała od własnego męża i jego choroby. W swoich tłumaczeniach podkreślała, że było to wynikiem jej wycieńczenia nie tyle fizycznego, co psychicznego. Po śmierci męża pojawiło się u niej marzenie zmiany wyglądu mieszkania. Z przejściem opowiadała, jak

poświęcała się opiece nad mężem i nie mogła urządzić sobie mieszkania według własnych potrzeb i upodobań. W niedługim czasie od pogrzebu zaczęła spełniać swoje fantazje o mieszkaniu: „A teraz mam takie marzenie, proszę pana, przede wszystkim tak: zaraz jak mąż zmarł, bo nie dało się robić remontu ani nic, to miałam marzenie, żeby wszystko mieć wyprane, wyprasowane, ale ja lubiłam to, pościeli było bardzo dużo. Pościel trzeba było ciągle zmieniać i ona musiała być prana na okrągło. Ciągłe wisiały na balkonie rzeczy do suszenia. No to tak najpierw musiałam prać, potem prasować. Wszystko prasowałam albo sama, albo z sąsiadką. Potem dałyśmy to do opieki społecznej. Tak że było tego bardzo dużo. No to też mi to nie było potrzebne. Co sobie syn wybrał, to sobie miał. Potem doszłam do wniosku, że muszę mieszkanie trochę wymalować. Było takie zaniedbane troszkę. No to jak przyszli panowie, znajomi też, bo ja tam dalej pracowałam, więc zostawiałam im klucz, mówiąc, że oni się na tym znają i ja się nie będę wtrącać, tylko by zrobili to tak, jak u siebie. No to drapali ścianę, ale powiedzieli mi, że to trzeba drapać ręcznie, żeby było równiutko, bo te ściany w bloku były trochę krzywe. No to wszystko zrównali. Sufity zrównali. Potem mi robili bardzo ładny parkiet. Ale to całe miesiące trwało zanim oni z tej swojej pracy przychodzili. I klucze mieli. Raz byli, a raz nie. Ja raz byłam, a raz nie. Była pani zaprzyjaźniona, która bywała tam z nimi, ale ich nie trzeba było pilnować, bo oni robili. A to zmieniali elektrykę, a to zmieniali różne tam rzeczy. Jak wreszcie się odrobiłam, to zaczęłam spać i oddychać zadowolona”.

Opis realizacji tego marzenia rozpoczął się zatem od szczegółowego wyjaśnienia, jak wyglądała jej codzienność w mieszkaniu w trakcie choroby męża. Przy okazji wyjaśniła, dlaczego nie mogła tego marzenia zrealizować wcześniej, gdy on jeszcze żył. Potem przeszła do wskazania, jak wyglądały jej relacje ze specjalistami od remontu, co tak właściwie oni robili i jak z nimi się komunikowała. Nie omieszkła wspomnieć o swoich bardzo dobrych relacjach z sąsiadką. Swój obszerny opis zakończyła oceną stanu już po remoncie – była wtedy zadowolona i mogła oddychać pełną piersią. Z uśmiechem jednak wspominała: „Remont się skończył. A jak się remont skończył, to się zaczęło ocieplanie bloku [bardzo głośny śmiech]. A przyszła taka aparatura do tego ocieplania. Ocieplali nam blok, a i jeszcze zmieniali nam balkony. Jak zaczęło się to, to dopiero był balkon. Bo tu miałam posprzątane trochę, a tu się zaczyna. No to kurz znów. A przedtem jeszcze okna żeśmy zmieniali. Na własny koszt żeśmy jeszcze to robili. Wtedy mąż jeszcze żył. To te okna były dość dobre. Parę miesięcy trwało, bo ta maszyna od robienia tynku stała przy naszej klatce, taka duża. To cały kurz na górę leciał. Panowie byli już zaprzyjaźnieni, bo im się kawę czy herbatę przynosiło, jak było zimniej”.

Przekonywała mnie, że teraz już nie marzy. Wszystko, co mogło, jej się spełniło, a jeśli się nie ziściło, to już nie jest to wiek na powracanie do niektórych marzeń. Ostatnie dwa lata traktuje jak możliwość realizacji siebie w spokoju i harmonii, przy jednoczesnym uczestnictwie w wyjazdach i zajęciach w ramach UTW.

Pani Janeczka formułowała bardzo dużo marzeń odnośnie do swojej aktualnej sytuacji. Nie bała się stygmatyzowania jej ze względu na wiek. Chciała pozostać aktywnym uczestnikiem życia społecznego, ale i aktywnym podmiotem realizującym siebie. W trakcie rozmowy przedstawiła kilka swoich marzeń. Były nimi:

1. Możliwość doksztalcania się i zdobywania nowej wiedzy. Z tej racji zapisała się na UTW i miała poczucie spełnienia z bycia jego słuchaczką: „Kolejną taką moją radością i spełnieniem marzeń było studiowanie tutaj na UTW, ponieważ wcześniej nie miałam okazji zdobywania jakiejś nowej wiedzy, to właśnie poszerzałam ją tutaj”.
2. Chęć nauczania się korzystania z komputera. Chciała poszerzać zdobyte w trakcie zajęć w UTW umiejętności, móc komunikować się z innymi osobami, tworzyć prezentacje multimedialne czy kartki z życzeniami: „Więc ja postanowiłam za ten komputer się wziąć. Najpierw miałam pożyczony, potem mi kupiono. Widział już mąż, że złapałam tego bakcyła i jest to teraz taka dla mnie..., zdobyłam wiedzę, bo szukam, poszukuję. Uzupełniam wiedzę z wykładów, bo czegoś nie rozumiem, gdzieś tam słów, terminologię. To szukam w tym komputerze. I też na czas, bo może czasem za długo”. Nie wierzyła, że marzenie o komputerze zostanie tak szybko spełnione, i że będzie miała to urządzenie tylko dla siebie: „Poza tym nawet nie marzyłam, że będę miała kiedykolwiek komputer. Nigdy nie marzyłam o tym. Przedtem były maszyny do pisania”. Dotychczas korzystała ze wspólnego komputera w UTW w trakcie zajęć i początkowo marzenie dotyczyło możliwości większego jego użytkowania. Potem pojawiło się marzenie o możliwości posiadania własnego lub chociaż wypożyczenia do domu. Dostała go i niezwykle się z tego cieszyła. Opowiadała o tym z wielką radością, gdyż od tej pory zmienił się jej styl spędzania wolnego czasu: „Takie to cichuteńkie jak dostałam komputer. Tak patrzyłam z niedowierzaniem. To jest na pewno mój? Mój? Mam wspaniałą zabawkę, wspaniałą zabawkę”.
3. Nauka języka angielskiego. Odczuwała żal, że wcześniej nie mogła się uczyć tego, w jej ocenie, pięknego języka. Osobą, która mogła ją wesprzeć w realizacji tego marzenia, była jej córka – tłumaczka angielskiego. Jednak z racji pracy i obowiązków nie mogła tego uczynić. Pomocy

w spełnieniu tego marzenia udzieliła jej wnuczka. Zaczynała od poziomu podstawowego i nadal z trudem się go uczy. Nie chce jednak zaprzestać, mimo niewielkich osiągnięć. Jak wspomina: „Też taką kolejną pasją, marzeniem moim, żeby nauczyć się języka angielskiego. Zaczynałam od zera. Bardzo mi się ten język podoba. Moja córka jest tłumaczem języka angielskiego, ale nigdy nie miała dla mnie czasu, żeby mnie tego nauczyć. Też miała swoje wnuki, opiekę nad nimi. I wtedy wnuczka, która studiowała angielski, pomagała mi trochę. Ale potem wyszła za mąż i wyprowadziła się, to również nie mogła mi pomóc. Ale to było moje wielkie marzenie”.

4. Marzyła o możliwości spotkania Anglika i porozmawiania z nim w jego języku: „Tak sobie kiedyś marzyłam, że spotkam kiedyś Anglika i że porozmawiam z nim, gdzieś na kawie się spotkam i może sobie trochę pogadamy po angielsku”.
5. Chciała nauczyć się robić zdjęcia dobrej jakości. Narratorka była uczestnikiem większości imprez w UTW i cieszyła się, mogąc robić w ich trakcie zdjęcia. Dokumentowała prawie wszystkie wydarzenia. Marzenie to mogło się spełnić dzięki kupnie aparatu fotograficznego. Zaczęła fotografować nie tylko aparatem, który otrzymała w prezencie od męża, lecz także telefonem komórkowym. Starła się uwiecznić chwile przeżyte wraz ze swoimi przyjaciółmi w UTW. Fotografowała wydarzenia rodzinne, spotkania w wnukami i prawnukami, rocznice ślubu i wszelkie możliwe uroczyste chwile. O tym marzeniu mówiła: „Takim kolejnym marzeniem było, żeby robić dobre zdjęcia. No to nie było aparatu, to człowiek wiązał się z zakupem, ale mam ten aparat i robię zdjęcia. I uczę się cały czas. Teraz byłam na otrzęsinach. Chodzę co roku, bo mnie zapraszają, żeby robić te zdjęcia. Widocznie podobają się te zdjęcia. No i dają im w prezencie. Chcą mi płacić, ale mówię, że to jest taka dla mnie praktyka, ćwiczenia. Więc jak będę robić dobre zdjęcia, bardzo dobre zdjęcia, to będę na nich zarabiać. Póki co, wszyscy się śmiejemy, cieszymy się”.
6. Szóstym marzeniem było poszerzania wiedzy. Pani Janeczka chciała nadal móc uczyć się dzięki wypożyczanym książkom, udziałowi w zajęciach, spotkaniach naukowych, wykładach, konferencjach itd.
7. Siódmym marzeniem była możliwość różnorodnej zabawy. Odczuwała ona niedosyt z dzieciństwa i teraz chciałaby móc korzystać z form dostosowanych do jej możliwości i zainteresowań. Nie przejmowała się

swoim wiekiem i tym, co powiedzą inni. Ważniejsze było dla niej możliwość spełniania się w tym zakresie: „To było coś takiego, ja teraz sobie uświadomiłam. Nie było tej możliwości, więc brakowało mi tej zabawy. Teraz jest to takie pragnienie, żeby się bawić, żeby się przebierać. Ktoś teraz może popatrzeć, że w takim dojrzałym wieku jest to takie nie do przyjęcia”.

8. Kolejnym marzeniem były wyjazdy. Chciała podróżować w różne strony świata, zwiedzać jego zakątki: „Oj, na pewno chciałam, bo bardzo lubiłam podróżować, ale to też związane jest z kasą. Chciałam podróżować, żeby pojechać tu, zwiedzić tam. Była taka piosenka o Madagaskarze i właśnie tam chciałam. Gdzieś tam w pobliżu Afryki leży, gdzieś tam na południu. Też dużo czytałam i były piosenki o tym. No i tak mi się marzyło, żeby zwiedzić te egzotyczne kraje. No, właśnie te ciepłe kraje. Wśród takich dzikich plemion. No, jak się oni nazywają? Zaraz powiem. Też taki film bardzo ciekawy oglądałam. Tak bardzo chciałam zobaczyć, pojechać. To też było związane wszystko w sferze marzeń. I to jest nadal w sferze marzeń, jeśli chodzi o wyjazdy tego typu”.
9. Dziewiątym marzeniem było zdrowie męża. Jego choroba była początkowo dużym ciosem dla pani Janeczki. Potem jednak postanowiła walczyć o jego zdrowie i pomagała mu z wszystkich sił. Była z nim w szpitalach, dbała o jego dobre żywienie, pielęgnowała go, gdy wykazywał mniejszą swobodę ruchów. Wspominała: „Zdowie męża jest bardzo ważne dla mnie. Zresztą wzajemnie sobie pomagamy, bo ja staram się, żeby go odpowiednio karmić, żeby odżywiać, ale również dbać w zakresie higieny. Więc to jest bardzo ważne, bo on jest momentami bardzo nieporadny. Ma też teraz problemy z wyrażaniem myśli. Są też chwile, że jest zupełnie w porządku, dobrze się komunikuje. Rozmowny jest bardzo i to mi leży bardzo na sercu”.

Wszystkie te marzenia były przez nią stopniowo realizowane. Dokonywała wszelkich starań, by rozwijać się poznawczo, zdobywać kompetencje w zakresie języka angielskiego, móc porozmawiać w tym języku, korzystać z różnych form samokształcenia czy edukacji pozaformalnej, wykorzystywać zasoby komputera i Internetu. Nie ustawała w dążeniach do własnej rozrywki w towarzystwie innych osób. Doskonaliła stale nowe umiejętności. Przekraczała swoje granice w kontaktach z młodszymi generacjami. Nie bała się wyzwań, o czym może świadczyć jedno ze wspomnień: „Zresztą kiedyś miałam takie spotkanie z młodzieżą, gdy byliśmy w Węgierskiej Górcie, tutaj z UTW. To tam też dałam czadu. Zresztą ten

nasz kolega [...], zaproponował nam, żeby przemyśleć pewną historię pod hasłem: »Co to jest miłość?«. I żeby o tej miłości coś powiedzieć. To zgłosiły się trzy osoby, między innymi ja. No koleżanki krótko tam powiedziały. W dwóch, trzech zdaniach powiedziały. No to ja w takim razie ostatnia, bo ja mam więcej do powiedzenia. Nie mogę tak o miłości powiedzieć. Więc powiedziałam i tam właśnie miałam nagrane na dyktafonie fragmenty piosenek o miłości i to były piosenki Kunickiej. I kiedy mówiłam o miłości, wtedy porwał mnie [...] w tany. I tańczyliśmy wtedy. I to się bardzo podobało. I drugie mam takie bardzo nieprzemyślane sprawy, bo jak też byliśmy w Węgierskiej Górcie, bo byliśmy chyba trzy razy, to trzeba było wymyślić jakieś wieczorne spotkania, zabawy czy jakieś coś takiego, ku uciechu wszystkich, no i koleżanka zaproponowała, żeby zrobić striptiz. Jesteśmy dorośli i było bardzo sympatycznie. Z tym, że koleżanka młoda, ładna i zgrabna dziewczyna, ona miała wystąpić. I w ostatniej chwili zrezygnowała. Wchodzi do mnie [koleżanka] do pokoju i mówi: »Słuchaj. Czy mogłabyś brać udział w striptizie?«. Ja miałam najgorsze wyobrażenie, jak usłyszałam takie hasło. Mówię: »Ja? A co ja bym miała robić?«. A ona: »No zwyczajnie się ubierasz i ubierasz, i ubierasz, a potem się rozbierasz i rozbierasz, i tyle, nic więcej, ale to na scenie«. Ja tak popatrzyłam i nie przemyślałam zupełnie tego. »Dobrze. Będziemy się dobrze bawić, niech będzie« – mówię. No, skąd mogłam to mieć, skąd mi się to wzięło? Ta spontaniczność. I wystąpiłam. Najpierw mnie koleżanka ubierała i ubierała w pokoju, a potem wystąpiłam i się ruszać już nie mogłam, bo byłam tak naubierana w te różne rzeczy. A pod spodem miałam oczywiście kostium kąpielowy. I w tym kostiumie dopiero zostałam. Z gracją pokazywałam różne ruchy. Jak zdejmowałam najpierw okulary, żeby zdjąć jedną bluzkę, drugą bluzkę. Potem tam jeszcze coś. I cały czas oczywiście panowie bili brawo. Cieszyli się na te ubrania. Wrzucałam tam gdzieś między nimi, bo tak mi polecono. Więc zabawa była przednia. No naprawdę, skąd mi się to wzięło?».

Historia ta dowodzi umiejętności korzystania z życia. Dotyczy jasno sformułowanych marzeń o pozostaniu radosną, zdrową, wesołą i twórczą kobietą. Pani Janeczka nie chciała rezygnować z tych wartości. Zależało jej na dbaniu o własną realizację przy kontakcie z innymi ludźmi, z okazywaniem im pozytywnych emocji i uczuć, w tym tkwiącej w niej miłości. Mówiła: „Bo to życie długie to jeszcze nic, ale żeby to życie było takie w zdrowiu, miłości, radości, takim spełnieniu”. Nie długość życia była dla niej kluczowym jego wyznacznikiem, lecz możliwość autokreacji w szczęściu i spełnianiu się. Do pełnego realizowania się brakowało jej zdrowia męża, który jest dla niej wsparciem i motywatorem. Troszczyła się o niego i nadal to czyni.

3. Kreacja marzeń w odniesieniu do samego siebie

W niniejszym podrozdziale podjęto próbę odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób badane kobiety odnosiły swoje marzenia do osobistego życia – a dokładniej do spraw prywatnych, sfery zdrowia (fizyczności), edukacji, pracy, czasu wolnego. Rozważania te zostały osadzone w narracjach uczestniczek i stanowią podstawę do dalszej analizy.

3.1. Moje „ja”

Pani Krysia często przywoływała traumatyczne i kryzysowe zdarzenia, których sprawczynią była jej babka. Szereg jej marzeń dziecięcych było z nią związanych – ściślej mówiąc z pragnieniem wyrwania się spod jej destruktywnego i niszczącego wpływu, gdyż bardzo mocno odciskała piętno na wszystkich domownikach, a najbardziej na narratorce: „I ponieważ miałam ciężką babcię, która mnie straszy – nie wiem jak to panu określić [3 sekundy ciszy] – no, była nie-dobrą babcią [łamiący się głos]. Biła mnie, cuda wianki, a mama nie ingerowała, bo uważała, że to będzie takie wygodne, więc ja lubiłam udawać, że śpię i uciekałam w świat marzeń”. Marzenia stały się swoistą ucieczką. Każde przywołanie babci stawało się powodem do wzruszeń, smutku i żalu. Chwilowe zatrzymanie się w wypowiedzi jest dowodem na to, jak bardzo traumatyczne są to wspomnienia. Mimo upływu lat nie zatarły się i były ciągle żywe. Silne wzruszenie wywołała opowieść: „W międzyczasie babcia zmarła, więc ja się poczułam tak jakoś pewniej. Ja byłam bardzo nieśmiała i właśnie przez babcię, która mnie zawsze wyzywała i zawsze mi się marzyło, że ja jestem ładna. I właśnie w tych marzeniach byłam inna, niż babcia mi mówiła. Wie pan, tak że to zaczęło się realizować po tej maturze, kiedy spotykałam innych ludzi i oni mnie akceptowali i tak fajnie mnie kształtowali ci ludzie, bo wie pan, ja byłam otwarta na takie – jak człowiek jest tak gnojony, przepraszam pana za takie brzydkie słowo – to potem jest otwarty na to, co dostaje od innych i to było dla mnie takie istotne”. Słowa te zostały wypowiedziane tuż po opisie pierwszego marzenia – dotyczącego tworzenia i malowania, które stanowiły i nadal stanowią punkt odniesienia dla całego życia Pani Krysi, a które zostały zablokowane w głównej mierze przez babcię.

Częsta krytyka i wyzviska ze strony babci obniżyły w narratorce poczucie własnej wartości, a co za tym idzie, wpłynęły na jej poczucie pewności siebie i własnej kreacji. Dopiero tak dramatyczne wydarzenie jak śmierć babci zaczęło otwierać panią Krysię na inny obraz siebie. Dotąd dziewczynka uciekała w marzenia, w których była inna, niż imputowała to babcia. Gdy zabrakło osoby noto-

rycznie przypominającej o negatywnych cechach własnych, narratorka poczuła ulgę. Pragnienie wyrwania się z negatywnego opisu dokonywanego przez babkę było tak silne, że jej śmierć nie została odebrana jako bolesne wydarzenie, a jako moment zwrotny w kreowaniu siebie. Narratorka odebrała śmierć babci jako możliwość, a nie jako stratę. Z pomocą w budowaniu pozytywnego obrazu siebie przyszli jej również poznani rówieśnicy. Poprzez akceptację i nieświadome wzmocnienia otwierali ją na świat. Tym samym zamykali dotychczasową perspektywę upokarzania i poniżania, wskazywali na perspektywę walki o siebie i budowania swojej wartości. W ostatnim zdaniu przytoczonej wypowiedzi najsilniej ukazana jest rola innych w odbudowywaniu swojego „ja”. Ci inni byli konieczni do wyjścia z traumy dzieciństwa.

Pani Alicja uważała, że pozytywna droga realizacji jej marzeń wynikała z jej charakteru i stylu życia. Na pytanie o marzenia odnoszące się do niej samej stwierdziła: „Charakter dał mi takie pozytywne nastawienie do życia. Zawsze byłam radosna”. W tym poczuciu radości rozwijała się podróżniczo, rodzinnie, zdrowotnie i osobowo. Z dumą wspominała o otrzymanej nagrodzie. Traktowała ją jako docenienie jej podejścia do życia i ludzi: „Bo inaczej to jest w dużych miastach. A jak byłam tyle lat na stanowisku, gdzie nie było konkurencji innych banków. Tylko był jeden najbardziej potrzebny dla ludności – PKO i banki spółdzielcze. No to się szło nie do PKO tylko do mnie. Dlatego tak to zostało i mam sympatię do ludzi i swego czasu, jak nasza lokalna gazeta robiła taki plebiscyt wyróżniający ludzi w różnych dziedzinach, przyznając jakieś tam wyróżnienia, to dostałam odznaczenie »Kobieta z klasą«. To cenię sobie bardzo i moim prawnukom chwałę się bardzo”. Nagroda ta stanowiła wielkie wyróżnienie dla niej, docenienie jej wkładu w traktowaną jak pasję pracę, ale i tworzenie dobrych społecznych relacji.

Podobne podejście do siebie miała pani Ewa. Uważała siebie za otwartą i przyjazną ludziom kobietę: „Lubię się uśmiechać do ludzi, którzy mnie lubią, do ludzi, którzy mnie nie lubią. Tak że to mnie na pewno w dobry humor wprawia”. Jej optymizm – co zgodnie z częścią teoretyczną pracy jest gwarantem otwartości na realizację marzeń – był nierozdzielnie związany z możliwością utrzymywania relacji międzyosobowych. Uznała, że to jej wewnętrzna siła jest tym, co ją wyróżnia i sprawia, że nie pozostała bierna w realizacji marzeń i siebie: „No ja sama działałam”.

Pani Ewa znacznie mniej chciała mówić o marzeniach odnoszących się tylko do niej, za to wołała opisywać kwestie rodzinne i zdrowotne. Krótkim stwierdzeniem o samodzielności działania dała jednak swoisty obraz własnej osoby,

która musi pokonywać przeciwności (w tym głównie opór męża), by dalej się rozwijać w zgodzie ze swoimi pragnieniami i marzeniami.

Pani Józefa mówiła o swoich marzeniach dotyczących tylko niej: „Moje marzenia takie średnie były”. Bardziej koncentrowała się na innych, a przy okazji realizowała swoje marzenia. Jej opowieść skupiała się na synu i to marzeniem o nim zakończyła swoją wypowiedź dotyczącą dzisiejszych marzeń: „Żeby synowi i synowej dobrze się działo, ale to się spełnia”. Potem dodała: „Ale powiem, że boję się wojny, boję się wojny, boję się mściwych ludzi. To znaczy specjalnie nie mogłabym tych mściwych pokazać, ale niewątpliwie są tacy”. Strach i obawa przed wojną pozostały. Swoje obawy odniosła do aktualnej sytuacji politycznej i jej oceny. Była zaniepokojona tym, co się dzieje na scenie politycznej, jak zachowują się prominentni politycy w Polsce i jak przebiega między nimi komunikacja nastawiona na destrukcję, a nie współpracę. Na sam koniec wymieniła polityka, którego najbardziej nie lubi, i którego najbardziej się obawia ze względu na jego postępowanie.

W kontekście realizacji swoich marzeń i tym samym kierowania swoim życiem odpowiedziała na pytanie o ocenę siebie: „Siedzieć to mi się nie chce, mi się po prostu siedzieć nie chce”. Brak zgody na stagnację był dewizą jej życia. Nawet jeśli musiała pokonywać rozmaite trudy, nie chciała być bierna w samorealizacji. Miała momenty rezygnacji, ale nie zaważyły one na jej postawie względem siebie.

Pani Janeczka była osobą, z którą rozmowa toczyła się bardzo żywiołowo. Określała się mianem osoby otwartej na doświadczenia i doznania dnia codziennego. Z uśmiechem mówiła o swojej rozmowności i braku zahamowań w poznawaniu ludzi: „No ale może dlatego, że jestem taka otwarta, że jestem taka gadatliwa, bo jak się rozpędzę, to trudno mnie przyhamować. Ale ludzie to odbierają z przyjemnością i uśmiechem. Odwzajemniają się, dziękując jednym słowem albo dwoma. Ale to mi już wystarczy. Jest takim symbolem, znaczkiem. To znaczy, że jest to dobre. Chodzi o to, byśmy w jakiś sposób żyli w radości, żeby było jak najmniej tego smutku. Bo z reguły idzie taki smutas i co? Jak go potrączę, to mogę przeprosić i nawiązać z nim jakiś kontakt: »No co ci jest, co ci dolega, co jesteś taki smutny?« Deszcz pada, ale chodzisz, patrzysz, czujesz, jesz, samodzielny jesteś w zakresie samoobsługi, to jest bardzo cenne tak”.

Zawsze była wrażliwa na smutek innych ludzi, sama bowiem z natury jest wesoła. Prokurowała sytuacje, w których dochodziło do relacji z napotkanymi przygnębionymi osobami. Chciała ich wysłuchać oraz pocieszyć. Nie umiała przejść obok nich obojętnie. Marzenie o radości było także przelewane na otoczenie.

Swoje „ja” chciała również budować na poczuciu przydatności swojej rodzinie i innym ludziom. Opisywała jedno z zadań, o które poprosiła ją córka. Była zadowolona, że mogła pomóc, ale i że mogła wykorzystać zdobytą do tej pory wiedzę i posiadane doświadczenie: „I przede wszystkim cieszę się, co jest takie ważne, bo moja córka prosiła mnie, żeby jej napisać opinię o uczniu, bo ona w szkole pracowała, tak jak mówiłam, to wiedziałam, jak napisać tę opinię. Przecież nie wiedziałam, co ona tam chce. Miała takie dwie opinie o uczniu. Powiedziałam jej: »Powiedz mi coś o tym uczniu«. Powiedziała i ja szybko napisałam tę opinię. I jej się to bardzo podobało. I ja dziękuję Panu Bogu za tę umiejętność. Ale to się mówi szumnie, że te umiejętności to taki talent. Może to i talent? No, nie wiem, ale ja bym to nazwała skromnie umiejętność pisania, przekazywania myśli, formułowania tych myśli, bo to też nie każdy potrafi”.

Ta – wydawałoby się – zwyczajna prośba dała jej poczucie spełniania i bycia potrzebną. Mogła bowiem przypomnieć sobie czasy, gdy sama tworzyła takie opinie o uczniach, prowadziła z nimi dialogi i wspierała ich. Swoją swobodę wypowiedzi nazwała talentem lub umiejętnością pisania i wyrażania się.

Pani Janeczka dzięki swojej radości życia wykazywała się aktywnością twórczą, rekreacyjną, kulturową, ludyczną, a przy okazji chciała dzielić się swoimi doświadczeniami kulturalno-rozwojowymi²⁵⁹. Po chwili przerwy wróciła do opisu spotkań z młodzieżą. Chciała dzielić się sobą, by uświadomić młodym ludziom, jak wyglądały relacje kiedyś i jakie znaczenie im przypisywano. Nie miało to formy moralizowania czy wypominania. Chciała, by oni sami wyciągali wnioski z jej opowieści, którym towarzyszył uśmiech. Kontynuowała je następująco: „A dlaczego ja zgodziłam się mówić o tej miłości? Tak myślałam, że dla tej młodzieży, bo tam była młodzież, należało mówić o tej miłości, żeby wiedzieli, w jaki sposób w moich czasach przeżywało się tę młodość, a w jaki sposób teraz. Teraz to robi sobie wieszak z niej, obłapia ją i dosłownie, jak widzę na ulicy, to nie podoba mi się to, takie zachowania absolutnie. A u nas w moich czasach to był taki duży dystans, dużo było takiej subtelności, wyrażania w słowach i gestach, i w czynach też. Bo na przykład chodziliśmy z mężem dość krótko, bo umówiliśmy się z mężem pierwszego maja, pamiętam. A było zimno. Ja czekałam chwilę, bo się nie pojawił, ale nagle jest i on mi mówi, że chce mnie pocałować. Ja się cofnęłam, bo uważałam, bo miałam takie wyobrażenia i zasady, a kto mi to wpoił, to nie wiem, może sama sobie takie coś i wtedy powiedziałam – o nie. Dopiero całuje mnie mój mąż, a nie inaczej. Na dystans. Byłam taka bardzo oporna i byłam otwarta

²⁵⁹ Z. Szarota, *Priorytety i funkcje społeczne edukacji w dorosłości – perspektywa Celów Zrównoważonego Rozwoju UNESCO 2030*, „e-Mentor” 2019, nr 1, s. 51.

w tych swoich zasadach. No, a on podchodzi do mnie i mówi: »Ja bym cię chciał pocałować, bo przecież cię nie ubędzie«. Tak mi powiedział. Ja oniemiałam w tym swoim zaskoczeniu. On oczywiście wykorzystał ten moment i mnie pocałował. Tylko mówię, że takie były zachowania. Ta młodzież tak cicho siedziała i tak słuchała, bo takie różne momenty opowiadałam z mojego życia, jak rodziła się ta miłość. Bo wiadomo, że są takie momenty, że nagle jest fascynacja daną osobą. Jest moment, gdzie jesteśmy zafascynowani i robimy różne głupoty. No, a tutaj nie było takiego zafascynowania, tylko były takie wzory wcześniej wprowadzane w życie przez rodziców. Rodzice wpajali: »Uważaj, bo to, bo tamto. Uważaj, jak się zachowujesz, jak się ubierasz. Nie prowokuj. W krótkich spódniczkach nie chodź, bo będzie cię podglądać. Najlepiej w spodniach«. I ja tak całe życie chodziłam w spodniach, i dziś też».

Nie brakowało zatem bardzo osobistych, wręcz intymnych opisów. Nie krępowała się, by opowiedzieć, jak z mężem się poznali, jakie relacje na początku ich łączyły, jak się do siebie zbliżali. Wspominała o wpajanych jej zasadach, zachowaniu powściągliwości wobec zbyt frywolnego zachowania przyszłego męża.

3.2. Edukacja i praca

Pierwszym marzeniem pani Krysi, odnoszącym się do edukacji, było podążanie śladami autorytetu malarskiego – Pablo Picassa. Malarstwo i tworzenie sztuki było najważniejsze od wczesnych lat dziecięcych. Ze smutkiem wspominała: „Aha, miałam iść do szkoły średniej, do plastycznej”. Marzenie to zostało zablokowane przez mamę i babcię. Jednak narratorka, konsekwentnie podążając za swoimi marzeniami, starała się dostać do takiej szkoły, tym razem na Akademię Sztuk Pięknych. Niestety i w tym przypadku spotkało ją rozczarowanie: „Ponieważ już na to ASP, wtedy to były takie czasy, że trzeba było mieć »taaakie plecy«, żeby się dostać na tę Akademię, więc zrezygnowałam”. W opisie wspominała także o swoich błędach wynikających z braku wiedzy, co należy zrobić, by dostać się na tę uczelnię i braku jakiegokolwiek wsparcia ze strony otoczenia, które mogłoby ją odpowiednio naprowadzić.

Brak realizacji wymarzonej drogi artystycznej w edukacji popchnął narratorkę do pójścia za swoją drugą pasją, czyli przygotowaniem się do zawodu nauczycielki historii: „I tak mi się marzyło, żeby być dobrym nauczycielem”. Potem sama zadawała sobie pytanie o to, czy jej marzenie rzeczywiście zostało zrealizowane: „Czy byłam? – to czas pokaże, pokarze. [...] Ja lubię tę młodzież, lubiłam ją i fajnie się pracowało i myślę, że też byłam trochę lubiana przez te dzieci, bo parę razy mi się udało zdobyć tytuł najmilszej nauczycielki, jak uczyłam w szkole”. Co

istotne, na co wskazywała pani Krysia, przygotowywanie się do tej roli nie zastąpiło marzenia o tworzeniu, jednocześnie dało jej możliwość realizowania siebie.

Swojej drogi edukacyjnej Pani Krysia nie zakończyła na studiach historii. Ze względów osobistych wybrała studia z etyki i filozofii, by móc uczyć osoby nieuczęszczające na lekcje religii: „Zresztą jeszcze potem po studiach z historii skończyłam etykę z filozofią”. Impulsem do podjęcia tych studiów były ucieczki jej synów z lekcji religii: „W związku z tym poszłam na te studia, że będę uczyć etyki”. Narratorka ze smutkiem wspominała, że początkowo nikt nie chciał jej zatrudnić jako nauczyciela tego przedmiotu. Nikogo nie interesowało, by uczniom nieuczęszczającym na katechezę zapewnić alternatywę w postaci lekcji z etyki. Chęć uczenia tego przedmiotu była tak silna, że zgłosiła się do liceum, do którego uczęszczał jej syn, a gdzie dochodziło do uciezek uczniów z terenu szkoły: „No, ale nie chcieli mnie nawet w tym liceum. Nawet starszy syn skończył to liceum, ale poszłam tam, ale w liceach nie chcieli etyki. Natomiast raz w jednym liceum przez rok uczyłam filozofii jako zajęcia fakultatywne. A tak to nikt nie chciał. Dopiero teraz od paru lat uczę etyki w swojej starej szkole, z której poszłam na emeryturę. I tam mnie ściągnęła dyrektorka, że etykę będzie wprowadzać i zaczęłam uczyć z powrotem”. Marzenie edukacyjne spełniło się po latach i obecnie pani Krysia ponownie jest nauczycielem etyki w szkole, w której uczyła przed przejściem na emeryturę. Na moje pytanie o powrót marzenia o uczeniu narratorka odpowiedziała: „Tak wróciło [uśmiech] marzenie o uczeniu. I może coś będzie jeszcze”. Wyrażała ona ochotę dalszej pracy z młodzieżą, nawet jeśli będzie to się wiązało z pokonywaniem swoich trudności zdrowotnych. Miała nadzieję, że otrzyma kolejne propozycje uczenia tego przedmiotu. To ją wyraźnie cieszyło i motywowało do starania się o przygotowanie dydaktycznej alternatywy dla niewierzącej, wątpiącej i poszukującej młodzieży.

W czasie swojej drogi zawodowej przypadło badanej niespodziewanie uczyć plastyki: „W między czasie odeszła koleżanka ze szkoły, która zajmowała się plastyką, no i ja dostałam, czyli jakby te moje marzenia jeszcze plastyczne realizowałam już w szkole przy jakichś dekoracjach, jakichś odnowach i tak dalej. I to wszystko było realizowane w ten sposób”. Ten wycinek drogi zawodowej wyraźnie odcisnął się na jej życiu, ponieważ odrodziły się marzenia o uprawianiu malarstwa. Ich nieoczekiwane spełnienie znalazło swój wyraz w działaniach wykonywanych na rzecz szkoły, w pracy z lubianymi uczniami.

Z kolei pani Alicja marzyła o ukończeniu studiów, jednakże same studia, które podjęła w późniejszym terminie z uwagi na wcześniej założoną rodzinę, nie były spełnieniem tego marzenia. Wybrany kierunek studiów nie był tym wyma-

rzonym. Wspominała: „Nie, nie. To nie było moje marzenie związane ze studiami, że akurat ten kierunek – prawo administracyjne, jakie może sobie człowiek wymarzyć. Jak człowiek ma rodzinę i trzeba dziecko wychować i jeszcze pracować, to co było do wzięcia”. Decyzja o podjęciu tych studiów podyktowana była możliwością łączenia roli studentki z rolą matki i żony. Same studia w toku ich trwania przerodziły się w obowiązek, a nie marzenie do realizacji. Więcej uwagi narratorka skupiała na rodzinie: „Najbardziej obracało się w takim kierunku, że już miałam tego partnera, z którym już chodziłam, mając tyle lat. 17 lat miałam, jak zdałam maturę. Zrealizowaliśmy to jeszcze przed 18”. Więcej satysfakcji dało jej zdobycie matury i założenie rodziny niż ukończenie tych studiów. Miały one jej tylko dać przepustkę do pracy. Nie były zatem tak emocjonalnie przeżywane jak u Pani Krysi.

Marzenia o studiach i pracy u pani Ewy różniły się od marzeń dwóch poprzednich narratorek. Ani ich nie precyzowała, ani też nie przypisywała im dużej wagi. Pani Ewa wspominała: „Trudno mi właściwie powiedzieć. Ja miałam mało sprecyzowane. Jak zdawałam maturę, to miałam mało sprecyzowany kierunek. Najpierw studiowałam na Uniwersytecie Jagiellońskim chemię. Była tam dwa lata, ale mi się to nie podobało. Ale potem w międzyczasie skończyłam szkołę hotelarską. A później [śmiech] wyłudowałam na Akademii Ekonomicznej i tam skończyłam wydział ekonomii budownictwa. Popracowałam w budownictwie”. Częste zmiany studiów nie były spowodowane nieradzeniem sobie z materiałem, lecz brakiem sprecyzowania zamiłowań i zainteresowań. Nigdy nie pojawiały się u niej żadne precyzyjne projekty marzeniowe o studiach czy pracy.

Wspominała traumatyczne dla niej zdarzenie – konieczność rezygnacji z pracy, którą polubiła: „Zaczęły choroby, poszłam na operację i musiałam pójść na rentę. To był taki przykry okres w moim życiu”. Pogarszający się stan zdrowia zmusił ją do przejścia na rentę. Nie potrafiła na początku poradzić sobie z ilością wolnego czasu. Była to dla niej nagła zmiana trybu i stylu życia. Z pomocą przyszły nowe obowiązki, czyli opieka nad wnukami. Nowo przyjęta rola wyrwała panią Ewę ze stagnacji: „Ale potem się posypały wnuki i było z kim zostawać. Trzeba było odbierać, trzeba było jeździć do Jaworzna [śmiech], codziennie odbierać z przedszkola, a potem ze szkoły. No i tak...wnukami sporo się zajmowałam. Wszystkie przeszły przez moje ręce”. Gdyby nie nowa forma wypełnienia czasu, nie wiadomo, jak potoczyłby się jej dalszy los dotyczący możliwości realizacji siebie. Była sama w domu, dzieci już miały swoje dzieci, a mąż nadal pracował całymi dniami.

Pani Józefa marzyła o leczeniu ludzi. Gdy została pediatrą realizowała swoje marzenie. Pracowała w zawodzie do 76. roku życia. Z jednej strony wynikało to z konieczności finansowej, a z drugiej strony z chęci dalszego rozwoju w tej dziedzinie. Słowa: „Z tym, że ja tę pracę lubiałam”, były kwintesencją jej podejścia do zawodu jako pasji i marzenia.

Edukacja w jej przypadku była ściśle powiązana z marzeniami o pracy. Tutaj również miała poczucie odniesienia sukcesu w kreacji siebie: „Dostałam się na studia i to za pierwszym podejściem, do Krakowa. Z Zakopanego do Krakowa, ale to można było. Niektórzy gdzie indziej, bo Kraków był na takim wysokim poziomie. Ja tam nie miałam żadnych znajomości ani niczego. Ale poszłam, zdałam egzaminy i spokój. Zostałam przyjęta. A tak było ciężko, że przez dwa lata było po 150 czy ileś tam osób, gdy w pierwszym było ze 300 osób. Zaraz po połowie to nas do końca chyba ze sto zostało. Część z tych to jeszcze byli ci, co repetowali z poprzednich lat. Tak że ciężko było to skończyć”. Miała przekonanie, że mimo trudności domowych, braku znajomości i zmiany miasta, musi zrealizować swoje marzenie o byciu lekarzem. Usilnie do tego dążyła, dobrze ucząc się w szkole i przygotowując się do egzaminów podczas studiów. Nie ukrywała, iż nie było to dla niej łatwe, ale twierdziła, że jeśli człowiek chce się spełniać i rozwijać musi mieć duże samozaparcie i odwagę podążania za marzeniami.

Pani Janeczka marzenia o studiach traktowała jak osobistą porażkę. Użyła takiego sformułowania po głębszym zastanowieniu, łamiącym się głosem. Widać było jej ogromny żal do siebie. Jej marzenie o polonistyce było tak silne, że nie umiała sobie z tym poradzić: „Ja jednak żałuję. Jednak żałuję, że nie podjęłam ponownego trudu, żeby podjąć te studia. Tutaj jest taki punkt, wydaje mi się, że jest taki szary. Takie w sercu mam, że ja byłam zbyt tchórzliwa. Dlaczego? Dlatego, że nie chciałam, bo chyba każdy człowiek źle znosi porażki. Ja przeżywałam porażkę swoją”.

W kontekście pracy nie czuła spełnienia. Ma to silny związek z brakiem realizacji marzenia o studiach. Wspominała o swojej pracy pedagoga szkolnego i logopedy, jednakże poczucie dobrze wypełnionego obowiązku zawodowego mieszało się nieustannie z poczuciem żalu i braku realizacji siebie w wymarzonym kierunku. O swojej pracy mówiła: „Potem podjęłam pracę. Tu właśnie pracowałam w poradni wychowawczo-zawodowej. I mam też takie miłe wspomnienia ze współpracy w tej placówce. Jako pedagog szkolny miałam bardzo dobry kontakt z młodzieżą, z rodzicami, bo to jest warunek. Jak to ktoś nazwał, był to taki konfesjonał, gdzie przychodzili rodzice z różnymi problemami poważnymi i uczniowie też do mnie garnęli. I to były takie bardzo cenne rozmowy, uwagi.

One inspirowały moją pracę, bo na tej podstawie mogłam robić różne spotkania. Robiłam też takie z rodzicami w klasie. Na przykład wychowawczynie miała spotkanie z rodzicami przy wywiadówce i nie wiedziała, jak rozmawiać. To młode nauczycielki mnie prosiły i ja wtedy wygłaszałam, znaczy się mówiłam, bo to było życie. Już doświadczyłam, bo już wtedy miałam troje dzieci”.

Cieszyła się, mogąc wspierać młodych ludzi, towarzyszyć im w ich problemach. Była dumna, że pomagała w relacjach z młodzieżą swoim koleżankom i kolegom. Z powagą mówiła o odbytych wielogodzinnych spotkaniach z uczniami i ich rodzicami. Czuła najwyraźniej, że dobrze realizowała czynności wynikające ze swojego zawodu, który był jej misją. Nie odczuwała jednak pełni osobistej realizacji: „Podjęłam tę pracę, ale ona mnie nie satysfakcjonowała, bo byłam pedagogiem szkolnym przez parę lat w Zespole Szkół Mechaniczno-Elektrycznych”.

Brak satysfakcji łączył się z nieustannym niedosytem. Miała poczucie, że mogła coś więcej uczynić, by czuć się bardziej spełniona. Wyrażała również żal z braku doskonalenia się. Wynikało to po części z braku czasu spowodowanego obowiązkami domowymi, a po części z braku propozycji poradni i szkoły. Nie narzekała na swoje kompetencje komunikacyjne, jedynie doskwierał jej ciągły głód poszerzania umiejętności w innych aspektach, chociażby psychologii młodego człowieka. O swoim niedosytcie mówiła: „No tak – jak mówię – współpraca z nauczycielem, gronem nauczycielskim była ok, tylko ja miałam taki niedosyt, z tego, że nie robię tego tak..., no miałam jakoś takiego, że to wszystko za mało, że mogłam więcej. I nie wiedziałam, jak mogę sobie z tym poradzić, bo nie było jakichś spotkań pedagogów, zebrań, że można było wymienić jakieś doświadczenia. Nie było czegoś takiego. Nie uczestniczyłam w takim czymś. Też były takie biuletyny, bo jeździłam, ale to jeździłam w zakresie logopedii. Uczestniczyłam w konferencjach, to byłam. Tutaj to miałam wiedzę, to wiedziałam, jak to podejść. Musiałam, bo wracałam i trzeba było mieć tę wiedzę, praktykę jakąś. Ale tak tutaj, to, zwłaszcza że były takie trudne różne przypadki, żeby w jakiś sposób ich godzić, te dzieci, by miały poprawne relacje z rodzicami, czy z ojcem, czy z matką, bo były to bardzo trudne przypadki młodzieży, która chodziła, oczywiście niektóre”.

Brak spełnienia zawodowego nie dotyczył samych kontaktów z podopiecznymi. One przynosiły jej dumę. Z nostalgią wspominała kilkoro z nich. Przypominała sobie jedną uczennicę, której poświęciła dużo swojego czasu i energii, a którą pewnego dnia odszukała w Internecie. Prowadziła z nią owocne rozmowy. Opisała jej przypadek tak: „Teraz znajduję w sieci jeszcze osobę, która dała mi popalić, ale bardzo sympatyczna teraz. Nawiazała kontakt i takie różne rzeczy.

I ona jest teraz we Francji. Ma pięcioro dzieci. Ale to była taka bardzo trudna sztuka, bo to dziewczyna, która wychowywała się bez rodziców. Wychowywała się u babci, ale ta nie radziła sobie z nią. A jak mnie zaprosiła raz do domu, do mieszkania tam, to była taka uporządkowana, zorganizowana w domu. W szafie było wszystko uporządkowane, więc ona miała takie marzenia, żeby mieć inne życie niż to, które miała bez rodziców. Marzyła, żeby miała rodziców. Ale rodziców nie miała. Nie miał jej kto wypełnić tę miłość rodzicielską, o której marzyła. I ja tak potem zaprzyjaźniłam się z nią”.

Kompetencje komunikacyjne i ogromne pokłady miłości skierowały ją na realizację marzenia o wsparciu względem tej młodej dziewczyny. Otoczyła ją niemal matczyną opieką. Odwiedzała ją, troszczyła się o nią. Nie chciała, by zeszła na złą drogę. Nie mogła jej zastąpić rodziców, ale chciała ofiarować jej swoją miłość. Po wielu latach postanowiła sprawdzić, jak ona sobie radzi. Czuła satysfakcję, słysząc o jej dobrym losie. Opowieść o tej dziewczynie była przepojona radością. Takie momenty zawodowe kompensowały jej brak studiów polonistycznych.

3.3. Fizyczność/zdrowie

Pani Krysia ze względu na przebytą chorobę płuc i usunięcie większej ich części oraz ze względu na konsekwencje tego zabiegu (nieustające poczucie bezdechu, męczliwość, ograniczenie wysiłku do minimum) dla dalszego zdrowia i funkcjonalności fizycznej marzyła o niepostępowaniu choroby i utrzymaniu się obecnego stanu: „Moim marzeniem było, żeby moje zdrowie nie posuwało się, nie psuło się, jak się psuje. To jest moje marzenie, bo mnie się wydaje, że ja jeszcze dużo mogę dać i środowisku i bliskim, ale właśnie moje zdrowie zaczyna mi szwankować i nie bardzo daję radę”. Narratorka przyznała się do tego, iż nie radzi sobie z czynnościami dnia codziennego. Definiując swoje aktualne marzenia, mówiła: „Marzy mi się tak nierealnie troszku, żeby być w pełni zdrową”. Mimo młodszego wieku od pozostałych uczestniczek, to ona najmocniej narzekała na tę sferę swojego życia. W zdrowiu dostrzegała swoje ograniczenia.

Z kolei pani Alicja nie dostrzegała u siebie problemów ze zdrowiem. Jednakże przypisywała walce o jego utrzymanie duże znaczenie. Regularnie poświęcała część swojego wolnego czasu, uczęszczając na gimnastykę i dbając o zdrowe odżywianie: „Najważniejsza musi być codziennie walka o zdrowie. Poprzez co? Poprzez ruch, gimnastykę, zdrowe odżywianie się”. W innym miejscu precyzowała swoje marzenie o utrzymaniu zdrowia: „No i zdrowy tryb życia. To jest pasja moja. Jak przestałam pracować, czytać instrukcje i zarządzenia, które trzeba było na bieżąco realizować, bo się zmieniały, to zaczęłam czytać i ja nie mam prawa

być chora. I co ja mam robić, żeby dotrzeć do tej wiedzy? Bo tej wiedzy dawniej nie mieliśmy”. Czyta, uczestniczy w wykładach na uniwersytecie trzeciego wieku, poszukuje informacji w Internecie, o tym, jak osoba starsza może dbać o swoje zdrowie i zdrowo się odżywiać oraz jakie ćwiczenia są wskazane. Było to nie tylko marzenie, ale i konkretny plan na siebie. Można odnieść wrażenie, że większość planów i celów życiowych pani Alicji zrodziło się z marzeń. Doprecyzowane i dookreślone stały się motywem jej działania i autokreacji. Z dużą dozą humoru opowiadała: „Teraz sięgnie pan do »doktora google’a«, ale nie chodzi o to, by całkiem jemu zaufać, ale wyciągnąć wnioski z tego, przesegregować informacje”. Wielokrotnie podkreślała zalety współczesnej łatwości dostępu do informacji, a nawet wiedzy. Nie chciała jednak zaufać całkiem nowym mediom i z tej racji uczestniczyła w zajęciach ze specjalistami. W odróżnieniu od poprzedniczki, mogła pozwolić sobie na większość aktywności ruchowych, ponieważ z jej relacji wynika, że nie miała, ani nie ma żadnych poważnych dolegliwości, nie przechodziła też żadnych poważnych chorób. Różnicą zasadniczą było jednak podejście do swojego zdrowia. Pani Krysia pogodziła się ze swoimi ograniczeniami zdrowotnymi i nie wykazywała większego zainteresowania stymulowania tej sfery życia, pani Alicja była zaś pochłonięta odsuwaniem od siebie myśli, że mogłaby być chora. Myśl ta wiązała się z konkretnymi działaniami, które nie przekraczają zdrowego podejścia do siebie i swojej fizyczności. Każde ćwiczenie i dieta była skonsultowana i wcześniej przeanalizowana.

Mniej pozytywny obraz swojej fizyczności i zdrowia miała pani Ewa. Troski te bardziej odnosiły się do zdrowia męża niż jej samej, co nie zmienia faktu, że o swoim zdrowiu również wypowiadała się raczej negatywnie. Stanowczo stwierdziła: „No zdrowie przede wszystkim. No chyba każdy marzy, żeby mieć dobre zdrowie”. Seniorka nie prowadziła jednak tak aktywnego życia ruchowego jak Pani Alicja. Nie uczestniczyła w tak szeroko zakrojonych ćwiczeniach, konsultowanych ze specjalistami. Przy czym nie pozostawała bierna i sama sobie organizowała różne formy pobudzania organizmu – uczęszczała na nordic walking oraz zajęcia gimnastyczne w prowadzone w ramach UTW: „Chodzę na kije, chodzę na gimnastykę, więc jestem aktywna”, które uważała za stosowne, oraz często spacerowała po mieście. Czyniła to, nawet jeśli nie miała konieczności pójścia po coś: „Tak, tak. Chodzić..., nawet potrafię w ciągu dnia parę razy do miasta, byleby chodzić”.

Z kolei Pani Józefa nie narzekała na swoje zdrowie. Było ono przedmiotem jej troski, ale nie ograniczało jej ono w jakiś znaczący sposób. Wypowiadała się następująco: „Teraz mi się najbardziej chciałabym być zdrowa. Bo tak więcej to mi nie potrzeba, ale zdrowie i tak mam lepsze niż większość osiemdziesięcio-

latków”. We własnej ocenie mogła czuć się zadowolona. Chciała tylko, by się jej nie pogarszało i żeby mogła jeszcze podróżować. Wspominała o sposobach na utrzymanie dobrej formy fizycznej: „Jak na swoje lata, to ja jestem aktywna. Chodzę na basen, chodzę na gimnastykę korekcyjną. Jestem tam niezła, powiedzmy [uśmiech]”. Poświęca czas na refleksję, relaksację, wyciszenie się i zbieranie myśli, mając ciszę i upragniony spokój w swoim mieszkaniu.

Pani Janeczka starała się nie przywoływać żadnych dolegliwości ani przykładów utraty sprawności fizycznej. Była zadowolona ze swojego zdrowia. Marzyła o utrzymaniu sylwetki. Chciała zawsze dobrze czuć się w swoim ciele: „Nie raz mnie coś zakłuje, coś zaboli, ale ważniejsze jest to, a nie moje jakieś dolegliwości. I staram się o tych nie myśleć. Jestem głodna jakoś bardzo, a chcę zachować sylwetkę, by zmieścić się do ubrań, to wtedy siadam do komputera i zapominam o jedzeniu i wtedy jest dobrze, bo nie jem, nie objadam się, nie podjadam [głośny śmiech]”. Ów głośny śmiech był odpowiedzią na sposób, w jaki pozbywa się myśli o jedzeniu. Komputer stał się dla niej odskocznią nie tylko w relacjach z ludźmi, lecz także stymulatorem do utrzymania figury. Myśli o jedzeniu odchodziły w dal, gdy oddawała się czynnościom dokonywanym przy użyciu komputera. Ponadto seniorka uczestniczyła w zajęciach rehabilitacyjnych, ćwiczyła, uczęszczała na zajęcia ruchowe organizowane przez UTW. Aktywnie dbała o swoją fizyczność.

3.4. Czas wolny – podróżowanie

Poza chęcią dalszego uczestnictwa w zajęciach artystycznych w różnych grupach formalnych i nieformalnych, pragnieniem uczenia się czy dekorowaniem swojego domu i tworzeniem nowych prac Pani Kryśia marzyła o zwiedzaniu świata: „Parę razy zrealizowałam marzenie o podróżach, bo byłam w Egipcie, byłam w Rosji, w Czechach, na Węgrzech. „Zwiedzactwo” – mnie to interesuje, nie to, że jadę nad Bałtyk, nie nad Bałtyk, tylko nad Balaton i się kładę i się opalam, tylko mnie bardziej interesuje zwiedzanie i poznawanie sztuki, kultury innych ludzi. Może to też wynika z zawodu, że jestem historykiem, ale mnie to interesuje i w związku z tym troszeczkę zrealizowałam. Jak już synowie poszli na swoje, to zrealizowałam pewne marzenie – Egipt. To już dwukrotnie byłam i mogłabym jeszcze raz jechać [cztery sekundy zadumy okraszonej uśmiechem]. Mnie to zachwyca. Natomiast marzy mi się teraz obecnie wędrowka do Paryża, Petersburga, Londyn chyba mniej. Paryż, w ogóle Francja, i Hiszpania – to mi się marzy”.

W swojej opowieści trzykrotnie podkreśliła, iż częściowo zrealizowała marzenia podróżnicze, ale jest jeszcze wiele miejsc, do których teraz – jako osoba starsza – chciałaby pojechać. Nie wykluczała także, że te podróże będzie chcia-

ła odbyć z adoptowaną córką. One dają jej nie tylko sposobność relaksu, lecz także pozwalają tworzyć nowe marzenia i wywołują zachwyt. Są więc dobrym „lekarstwem” na szarą codzienność. Co ważne, owa chęć podróżowania wiązała się z pragnieniem ruchu, a nie biernego wyjazdu. Mimo swoich ograniczeń zdrowotnych seniorka starała się pokonywać samą siebie i w czasie wyjazdu dać z siebie jak najwięcej, może dlatego mimo zakazów od lekarza wędrowała, zwiedzała, uczestniczyła w lokalnych wydarzeniach. Była czynnym odbiorcą miejsca, do którego podążała. Swoją wolny czas chciała wypełnić podróżami, a nie jedynie obowiązkami babci. Chciała poznawać ludzi i inne kultury.

Pani Alicja była mocno zaangażowana w wypełnianie swojego czasu wolnego aktywnościami prozdrowotnymi, w tym ruchowymi. Ukształtowany styl otwartości na różne doznania sprawił, że marzenia ulegały ciągłemu procesowi odnawiania się i rozrastania w miarę realizacji. Mówiąc o czasie wolnym, wspomniała: „Dokładnie. Więc dwie moje pasje, żeby wędrować i to nie tylko jeździć autobusem i zwiedzać, bo ja zwiedziłam cały świat. Na wszystkich kontynentach byłam. Jak mąż mi zmarł, to zaczęłam. A teraz realizuję mniejsze, ponieważ są nieprawdopodobne możliwości, żeby móc wyjść dalej. Pasja, jeśli ma się zwiedzanie, to nie jest tylko, że jadę w wielki świat, bo to owszem jak zwiedziłam tyle kontynentów, to na każdym innym kraju co innego człowiek oczekiwał prawda. Natomiast tu w małym kraju byle przejść na tę górę, która jest w okolicy. I to jest piękne”.

Nie zamykała się na zwiedzanie jedynie swojej „małej ojczyzny”. Stwierdziła, że zwiedziła już cały świat i była na wszystkich kontynentach. Gdy mąż żył, te marzenia o podróżowaniu nabrały wymiaru przekraczania granic kraju. Nie chcieli wypoczywać jedynie w Polsce. Jednakże to dopiero po jego śmierci zwiedziła dalsze zakątki świata. Nie wynikało to z ograniczania jej przez męża, a jedynie ze wspólnych planów. Nie zdawała sobie sprawy, że można jeszcze tak daleko wyruszyć bez swojej drugiej połowy. Początkowy smutek i żal po stracie męża przerodził się w jeszcze większe realizowanie się podróżniczo.

Pani Alicja zwiedziła obydwie Ameryki, podróżowała po Europie, była w Australii, Azji i Afryce. Snuła plany na kolejne podróże: „Więc planowanie owszem. Potem lecę na Sycylię. Nie byłam na wyspie”. Obecność we Włoszech nie została zatem spełniona, bo jej marzeniem było zwiedzenie Sycylii: „Byłam na Malcie, ale nie byłam na Sycylii”. Już w czasie tej podróży na Maltę zrodziło się pragnienie spełnienia marzenia o wypoczynku na Sycylii. Narratorka wykupiła bilety i wstępnie zaplanowała swoją podróż.

Dzięki znajomości z małżeństwem posiadającym biuro podróży zwiedziła wiele zakątków świata. Z ekscytacją wspominała: „I tak byłam z nimi na Bora-

-Bora, Polinezji Francuskiej, w Japonii. Kosztowało mnie to grosze. To było dwa tysiące dolarów. Teraz za to bym nie pojeździła dalej. Ale to było w taki sposób, że mnie zaprosili – »Jedź z nami«”. Znajomość ta jeszcze silniej odcisnęła się na pani Alicji – wszystkie oszczędności przeznaczała na podróż.

Pani Ewa miała takie samo marzenie: »Z chęcią bym jeszcze popodróżowała”. W kontekście marzeń była to dla niej odskocznia od codzienności. Chciała poszerzyć, jej zdaniem, nadal niewielki spis odwiedzonych miejsc: »No, no chciałabym pojechać na te południowe morza. Jakoś to mi odpowiada. Ja morze kocham. Grecja? Bardzo chętnie. Grecja mogłaby być, mogłyby być Włochy. No we Włoszech na przykład nie byłam w Rzymie. Byłam w Taorminie, na Sycylii, byłam w Wenecji, ale w Rzymie nie byłam. O teraz mam marzenie, żeby pojechać do Rzymu. Rzym i może jeszcze jakieś inne miasto”. Opowieść o Grecji i Rzymie wprawiła ją w melancholię, która uwidoczniła się w daleko zapatrzonym wzroku i zamykaniu oczu. Odnosiło się wrażenie, że w czasie rozmowy tworzyły się jej nowe obrazy marzeń.

Swoój czas wolny Pani Józefa chciała poświęcać na wycieczki. W trakcie naszej rozmowy poświęciła wiele czasu opisowi miejsc: »Ponieważ lubię wycieczki, to zaraz taki znajomy z Krakowa wyjazd zorganizował. To mnie bardzo cieszyło i cały rok się starałam, żeby to jakoś przygotować sobie, żeby kupić sobie do ubrania coś, bo to jechaliśmy autobusem i w autobusie było z piętnaście osób. No i można było trochę spać. I namioty też żeśmy mieli. No i tam, żeśmy w porządnym niektórych nocowali. A w niektórych zależało nam, żeby nie tracić czasu. Myśleliśmy, że mamy jeszcze kawałek czasu, to żeśmy byli. Jak nam się nie chciało, to żeśmy nie robili. Nie kłóciliśmy się. I było, jedzenie swoje, alkohol wszędzie był tani, bo żeśmy czasem trochę wypili [śmiech], ale nikt się tak nie upijał. Nikt się nie kłócił. A potem już jeździłam na bardzo piękne wycieczki. Cały rok bardzo ciężko pracowałam i odkładałam na ten wyjazd”. Opowieściom o wycieczkach zawsze towarzyszył uśmiech. Pani Józefa aktualnie realizuje marzenie o podróżach wraz z przyjaciółmi z UTW.

Pani Janeczka, poza uczęszczaniem na wiele zajęć w ramach UTW, poza korzystaniem z komputera i poza spotykaniem się z ludźmi, swój wolny czas chciała wiązać z marzeniem o podróżach: »To ja lubię. Podróżowanie, to ja bym mogła całe życie podróżować”. Jak tylko pozwalały jej obowiązki domowe, w tym zdrowie męża, oddawała się realizacji tego marzenia. Były to zazwyczaj wyjazdy z przyjaciółmi z UTW czy też wycieczki z rodziną. W każdym razie było to marzenie aktywnie realizowane.

4. Kreacja marzeń w odniesieniu do życia społecznego i kulturalnego

W tym miejscu analizy zbadano, w jakim stopniu marzenia i ich kreacja miały znaczenie w budowaniu przez seniorki życia w aspekcie społecznym i kulturalnym. Analiza powstała w oparciu o opowieści, w jaki sposób seniorki chciały się realizować w społeczeństwie, jak przebiegają ich kontakty społeczne z najbliższym otoczeniem, w jakim zakresie udzielały się w grupach społecznych formalnych i nieformalnych oraz jaki prezentowały się ich chęci uczestnictwa w kulturze.

Dla pani Krysi ogromne znaczenie miało pozostawanie w przyjaznych relacjach z ludźmi ze swojego otoczenia. Dla niej człowiek był Absolutem: „Dla mnie takim największym Absolutem jest człowiek”. To nie tylko kontakt z nim, ale także możliwość czynienia wobec niego dobra: „Dobro drugiego człowieka jest najważniejsze”. Pani Krysia lgnęła zawsze do ludzi i człowiek nadal jest dla niej sensem życia. Dbła o dobre relacje z innymi, w tym o relacje w rodzinie. Opisywana wcześniej relacja z babcią nie zdołała niszczyć jej wiary w człowieka i pragnienia odkrywania go na nowo.

Opisując swoją drogę zawodową, mówiła: „Ja lubię tę młodzież”. Pragnienie współlistnienia i „współbycia” z drugim człowiekiem podkreślała: „Chyba nie umiem być sama tak całkowicie, więc zawsze czy zwierzę, czy człowiek”. W związku z tym, że nie potrafiła pozostać sama, marzyła o poznaniu mężczyzny, o pozostaniu nauczycielem etyki w swojej szkole, o spotkaniach z artystami i nie stroniła od nieformalnych spotkań z uczniami z dawnych lat: „Teraz na przykład spotykam tych swoich dawnych uczniów, to oni tak fajnie wspominają czasy i ważne, że mnie rozpoznają [uśmiech]. Jeszcze [uśmiech]. To jest takie sympatyczne”.

Z wielką radością do swojego świata wprowadziła Olę, która była sprawczynią zmian w organizacji codzienności i wypełniała wcześniejsze marzenia o posiadaniu córki. Skala zadowolenia z tego faktu świadczyła o pragnieniu dzielenia się dobrem i miłością z drugą osobą.

Pani Krysia nieustannie utrzymuje relacje z koleżankami i kolegami, również artystami, wystawia swoje prace na wernisażach i tworzy wspólnie z nimi, uczęszczając do Nowohuckiego Centrum Kultury: „Mam koleżanki, które w NCK-u malujemy wspólnie, więc nieraz się tam wzajemnie uzupełniamy”. Uczestnictwo w tworzeniu kultury poprzez wyszywanie, malowanie, wystawianie prac połączone było z podtrzymywaniem relacji społecznych. Te dwie sfery przenikały się i stanowiły dwa integralne absoluty – człowiek i kultura.

Pozytywny obraz swojego życia społecznego kreowała także pani Alicja. Ciepło wypowiadała się o swoich kontaktach z ludźmi, zarówno w trakcie swojej pracy zawodowej, jak i w czasie luźnych spotkań z nieznanymi ludźmi. Dotyczyło to również ludzi spotkanych podczas podróży. Jak wspomniała: „Mam kontakt z ludźmi. A największym moim sukcesem, to już tak prywatnie mówiąc, było, że po tylu latach większość, w sumie wszyscy, dobrze się o mnie wypowiadają. Nie spotkałam, żeby ktoś, jak to się mówi, brzydko na mnie popatrzył, jak już jestem na emeryturze. Okazują mi sympatię”. Te kontakty uznaje za swój sukces życiowy i ogromne osiągnięcie. Okazywana przez innych sympatia i wyrazy wdzięczności przekonały ją, że obrona od młodości droga kontaktów z innymi ludźmi oparta na empatii, zrozumieniu, regulowaniu napięć była słuszną i przyniosła jej wymierne korzyści w rozwoju siebie.

Podczas rozmowy rzekła: „W jakiś sposób tu do pasji mogłabym zaliczyć życie z ludźmi. Nie byłabym w stanie żyć całkowicie sama. Jestem sama, bo jak mówię, mąż mi zmarł, dzieci są już poza, ale w jakiś sposób człowiek musi być w kontakcie z ludźmi”. Pasją byli dla niej ludzie. Nieustannie marzyła o ciągłości kontaktów z innymi. Seniorka nie wyobrażała sobie izolacji, odseparowania się od świata i realizowania siebie w przysłowiowych czterech ścianach. Lgnęła i lgnie do ludzi, gdyż zawsze miała z nimi dobre relacje i dzięki nim może załatwić wiele spraw.

Swoją rozwój kulturalny skupiła na poznawaniu nowych kultur, smakowaniu potraw, rozmowach z osobami innego pochodzenia (dzięki znajomości języków obcych). Mniej angażowała się w zajęcia artystyczne. Warto w tym miejscu odwołać się do koncepcji Alicji Jurgiel-Aleksander, która podkreślała znaczenie pracy nad sobą w aspekcie wychowania, tutaj wychowania w starości. Nieustępliwość i pracowitość w kontekście własnego rozwoju gwarantuje utrzymanie żywotności i doświadczeniu świata i innych ludzi²⁶⁰.

Pani Ewa także nie miała pragnienia rozwijania w sobie życia artystycznego. Raczej nie tworzyła dzieł, choć brała udział w innej formie kreowania sztuki. Mocno angażowała się w życie towarzyskie w ramach różnych projektów UTW. Mówiła w czasie analizy swojego podejścia do kontaktów społecznych: „Teraz to jeszcze działałam w UTW. A ponieważ się ruszam, to byłam w tym zespole Ali i Babki”. UTW dał jej możliwość utrzymywania pozytywnych relacji. Tam weszła w wykonywanie rozmaitych zadań. Rozwijала w sobie także życie kulturalne, występując na scenie i śpiewając przed publicznością. Towarzyszyło temu całe bogactwo

²⁶⁰ A. Jurgiel-Aleksander, *Bycie rodzicem jako uczące doświadczenie. Perspektywa andragogiczna*, „Rocznik Andragogiczny” 2017, nr 24, s. 82.

choreografii i scenografii. Z dumą wspomniała: „No. Teraz żeśmy mieli spektakl, z którym występowaliśmy w Uniwersytecie Pedagogicznym²⁶¹ między innymi, bo to jest nasza uczelnia prowadząca. No i dużo żeśmy jeździli. Zresztą teraz w Warszawie zdobyliśmy pierwsze Grand Prix zespołów”. Pani Ewa uczestniczyła w tym wydarzeniu i chciała się pochwalić osiągnięciami zdobytymi wraz z koleżankami i kolegami. Żywiołowo wracała do tego wspomnienia i dzieliła się nim.

Swoje pozytywne nastawienie do ludzi puentowała: „Ja bym powiedziała, że jestem raczej przyjazna. Jeżeli chodzi nawet o ludzi, których nie lubię, nie miałabym do nich jakiś awersji, w tym sensie, że nie okazuje im tego. Ja jestem raczej przyjazna dla wszystkich. Uśmiecham się często”. Wyraźnie podkreślała, że nie umie złościć się na ludzi, nie umie ich przekreślać (dając im kolejne szanse), nie potrafi podejść nawet do mniej lubianej osoby z wrogością. Nie ukrywała, że są w jej otoczeniu osoby sprawiające jej czasem przykrość, ale nie chciała się na nich skupiać i wypominać im jakieś urazy czy przykrości. Wolała koncentrować się na szukaniu pozytywnych kontaktów, które będą ją rozwijać, a nie hamować.

Pozytywny przekaz kontaktów z innymi ludźmi był także domeną pani Józefy. Istotne były dla niej relacje z otoczeniem. Nie zamykała się na możliwość poznawania ludzi, co było wyczuwalne podczas rozmowy. Nie chciała wyłącznie opowiadać o sobie, lecz także chciała poznać mnie. Przed wywiadem dużo czasu poświęciliśmy na luźne rozmowy, w czasie których pani Józefa zadawała mi więcej pytań, niż sama udzielała odpowiedzi. Wynikało to z jej podejścia do ludzi: „Lubię ludzi, lubię ludzi. Ja nikogo nie obrażam. Czasem się staram niektórym, wie pan, tak coś powiedzieć, ale staram się nie mówić agresywnie. Ja też nie należę do tych, co tak ustępują, też nie. Są granice, których nie należy przekraczać. Dlatego jak ktoś jest czasem wredny, dokuczliwy, to albo coś powiem łagodzącego, albo uspokajam. Inaczej widocznie ja też nie jestem agresywna w stosunku do innych ludzi. Nawet jak ktoś ma pretensje, bo chciał coś tam, to nie przychodzi, że pani coś nie tak”.

Swój styl podejścia do innych chciała zaaplikować w postępowanie innych ludzi. Nigdy nie umiała przejść obojętnie, gdy ktoś kogoś obrażał, krzyczał, poniżał. W delikatny sposób chciała łagodzić spory, także te w rodzinie. Nie bała się zareagować, gdyż знаła swoje emocje i była przekonana o swoich kompetencjach komunikacyjnych. Jej marzeniem odnośnie do społeczeństwa było utrzymanie dialogu w przyjaznych relacjach. Sama dużo temu poświęciła, zaczynając od budowania przyjaznej atmosfery. Zjednywała sobie ludzi, których napotkała i w czasie wywiadu była dumna, że ludzie odpłacają jej teraz za to ciepłymi słowa-

²⁶¹ Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie.

mi, życzliwością i pamięcią o niej. W opisie swoich relacji z pacjentami mówiła: „Wie pan, ja zawsze byłam taka zgodliwa i u pacjentów też. Ponieważ ja się dobrze uczyłam i byłam bardzo życzliwa. Poza tym ja nie byłam taka strasznie głupia, więc jak ktoś chciał tam coś naciągnąć, to ja odpuszczałam. Ale nie dałam się wrabiać. Nie byłam złośliwa. Jak ktoś uważał, że nie jestem życzliwa, bo coś nie załatwiłam, to mówiłam, że od tego są inne władze. Mówiłam, że jeśli chce może sobie iść i jak oni zarządzają odpisu kartoteki, to ja wszystko dam. Zresztą to, co ja tu mam, to on też miał u siebie. Chętnie dam, tylko żeby strony były, żeby ktoś nie powiedział, że ja coś tam. Także z pacjentami też nie miałam jakiś zatargów”.

Swoją miłość do ludzi Pani Janeczka okazywała zawsze – nie tylko w pracy, podczas spotkań z uczestnikami UTW czy w relacjach z członkami rodziny, lecz także podczas spotkań z ludźmi napotykanymi na co dzień. Jej marzeniem było utrzymanie takich pozytywnych relacji. Nawet jadąc gdzieś na wycieczkę, nie wyobrażała sobie, by nie mogła z kimś porozmawiać, wymienić swoich myśli i odczuć. Inni ludzie byli także dla niej wyznacznikiem realizacji siebie: „Dziś pojechać samej, bez kogoś, żebym mogła w jakiś sposób komunikować się i rozmawiać, to nie chciałabym”.

Rozdział VII

Bilans życia z perspektywy realizacji i braku spełniania marzeń

W niniejszym rozdziale podjęto próbę odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób badane seniorki bilansują swoje życie z perspektywy realizacji lub braku spełnienia marzeń? Uwzględniono czynniki sprzyjające ich realizacji – zarówno rzeczowe, jak i osobowe. W następnej kolejności przeanalizowano bariery utrudniające realizację marzeń oraz ich konsekwencję dla procesu samorealizacji i kreowania własnego „ja”. W dalszej części przedstawiono oceny życia formułowane przez badane – zarówno w ujęciu ogólnym, jak i w formie autodiagnozy poszczególnych jego sfer.

1. Czynniki warunkujące realizację marzeń

Wśród czynników sprzyjających realizacji marzeń, a więc ułatwiających ich spełnianie i niekiedy mobilizujących do większego zaangażowania, wyróżniono zarówno czynniki zewnętrzne wpływające na jednostkę, jak i tkwiące w niej samej. Czynniki zewnętrzne mogą mieć charakter rzeczowy lub osobowy. Należy przy tym pamiętać, iż człowiek jako jednostka społeczna pozostaje w pewnym stopniu uzależniony od innych ludzi – tym silniej, im bardziej jego zachowania i postawy stają się zewnątrzsterowne.

Pani Krysia wymieniła przede wszystkim czynniki ludzkie popychające ją do działania w kontekście realizacji marzeń. Pierwszą osobą bezpośrednio

związaną ze spełnianiem marzeń o rozwoju artystycznym, w tym formowaniu i rozwijaniu jej talentów, była jej przyjaciółka plastyczka, która niestety zmarła. Jej wspomnienie wywołało w seniorce poruszenie i nostalgię. Mówiła o niej w następujący sposób: „Miałam taką przyjaciółkę plastyczkę, która mnie wiele, wielu rzeczy nauczyła. Niestety zmarła, ale naprawdę od niej wiele rzeczy się nauczyłam”. Była dla niej prawdziwym impulsem do powrotu do artystycznego spełniania się. Wierzyła w jej zdolności plastyczne i je w niej utwierdzała oraz uaktywniała. Stosowała silny przekaz motywacyjny poprzez pozytywne komunikaty. „To ta moja przyjaciółka, która zmarła, która była bardzo dla mnie takim fajnym wzorem plastyka. Ona kończyła szkołę Zakopiankę²⁶² i ja od niej dużo się nauczyłam. Ja to i tak przetwarzałam na swoje, bo Milewa – tak miała na imię – Milewa była osobą, która tak realistycznie przedstawiała swoje prace, miała dobrego rysunek. Ale ona była odtwórcą. Ja się uważam za twórcę, dlatego że Milewa odtwarzała różne rzeczy”. Przyjaciółka była inspiratorką: „Milewa była dla mnie takim bodźcem i wzorem. Stanowiła punkt odniesienia”. Seniorka korzystała z wybranych inspiracji, by wypracować własną drogę twórczą.

Kolejnym czynnikiem wzmacniającym i pobudzającym było środowisko rówieśników w czasie studiów. Ludzie ci byli odskocznią od tego, co działo się w domu i tego, co czyniła jej babcia. Rówieśnicza akceptacja wzmocniła ją psychicznie i spowodowała otwarcie się na świat i nowe możliwości.

Pani Krysia wspominała swojego nauczyciela ze szkoły podstawowej, który dostrzegł w niej potencjał artystyczny. Co prawda talent miał być uzupełniony o doskonalenie warsztatu rysunkowego, ale kolorystyka rysunków zachwycała tego nauczyciela. Wspominała: „W podstawówce był pan profesor, no teraz już się tak nie mówi, no pan od plastyki, który lubił moje kolory i nawet ponoć zawiózł na ASP i ponoć lata wisiał taki mój autoportret, dwa autoportrety. Jeden w wykonaniu takim w czerwonym kolorze, drugi w niebieskim. I ponoć to wisiało na ścianach. Tak mi mówił profesor Dudek, że to wisiało na ścianach ASP dość długo”.

Na pytanie o inne czynniki rzeczowe lub osobowe, które mogły motywować do spełniania marzeń, seniorka długo się zastanawiała, by odpowiedzieć: „Teraz chyba, może to zabrzmi zarozumiale, ale myślę, że teraz już jestem tak ukształtowana, że mnie się samej dobrze pracuje [...]. Sama w tej chwili wyznaczam sobie pewne rzeczy”. Wzmocniona i podbudowana osobowość Pani Krysi (głównie za sprawą wspomnianych już czynników) była sama dla niej silnym stymulatorem. Kobieta była silnie przekonana o swojej wartości, co było zdecydowaną różnicą

²⁶² Liceum Plastyczne im. Witkacego w Zakopanem.

między aktualnym stanem, a tym stanem z lat dziecięcych. Sama sobie wyznaczała cele, tworzyła marzenia i za nimi podążała siłą swojej woli, chęci i wyobraźni. Stawiała sobie coraz to nowe wyzwania i nie miała oporów w ich realizacji.

Z analizy wypowiedzi pani Krysi wynikało, że w jej dążeniu do realizacji siebie, kreowania swojego życia, spełniania marzeń i tworzenia kolejnych pragnień i celów ważni byli ludzie: osoby znaczące (nauczyciel, przyjaciółka, koledzy ze studiów) i ona sama – jej osobowość i wypracowany styl życia. Zatem środowisko społeczne miało stymulujący wpływ na jednostkę, kształtowanie jej osobowości i wzmacniania skłonności do działania kreatywnego.

W trakcie rozmowy pani Alicja zapytana o czynniki, które ułatwiły jej realizację marzeń, a przez to mogły kreować jej życie, na początku odrzekła: „Trzeba mieć pasję, to wszystko się zrealizuje. Nie potrzeba mieć dodatkowych czynników”. W sobie widziała największy bodziec do działania. Koreluje to z jej wcześniejszą wypowiedzią, w której opisywała swój charakter i swoją radość z życia. Doceniała miejsce, do którego się kilka lat temu zapisała. Stwierdziła, że duże znaczenie w zrealizowanych marzeniach o podróżach miały jej dobre kontakty w ramach UTW, a ściślej mówiąc osoby, które tutaj poznała i z którymi się zaprzyjaźniła. Osoby te, jak i całe UTW można uznać impuls pobudzający realizację marzeń.

Innymi znaczącymi czynnikami umożliwiającymi realizowanie marzeń o podróżach, były kwestie bezpieczeństwa finansowego. Pani Alicja uznawała się za osobę posiadającą fundusze pozwalające jej na oddawanie się swojej pasji i swoim marzeniom: „Umożliwiło mi to zwiedzanie świata, że byłam bezpieczna finansowo. Bo na stanowisku zarabiałam. Obrałam ten cel, że przeznaczam wszystko na zwiedzanie. Mieszkam w bloku, w mieszkaniu i tak dalej. Nie mebluję co chwilę czegoś innego, bo mi szkoda na to pieniędzy. Ma być czysto, schludnie, dopasowane do mnie i do mojej osoby. A wszystko resztę wydać na zwiedzanie, bo za coś trzeba było jeździć”.

Z powyższej wypowiedzi jasno wynikało, że pani Alicja nie przypisywała wagi do kształtowania swojego mikroświata, którym jest mieszkanie – wystarczyło, aby było czyste i zadbane. Posiadane fundusze przeznacza najchętniej na wycieczki. Co istotne, owe podróże mogły być realizowane z racji stabilności finansowej. Zarówno w małżeństwie, jak i na emeryturze nie doświadczała trudności ekonomicznych.

Wśród czynników pobudzających do realizacji marzeń wskazała innych ludzi: „To znaczy może ludzie, którzy mnie namawiali na to czy inne, i zrozumiałam, że mam grono ludzi życzliwych wokół siebie. Ponieważ jestem kobietą,

która jest życzliwa dla ludzi i ciągle uśmiechnięta. Nie lubię żadnych konfliktów. Konflikt trzeba rozwiązać. Dlatego jak już poznałam jednego, drugiego, trzeciego na wycieczce, poznałam właścicieli biur podróży, to miałam tych przyjaciół. Małżeństwo z Łodzi, którzy mieli swoje biuro podróży, z którymi mam kontakt do dziś”. Budowana przez lata aura życzliwości i ciepła w relacjach z innym człowiekiem skutkowałą zwiedzania świata. Znajomi włączali panią Alicję do swoich marzeń o podróżowaniu, a ona odwdzięczała się zapraszaniem do wspólnych wypraw organizowanych przez nią.

W ocenie pani Ewy istniały zarówno osobowe, jak i rzeczowe czynniki pobudzające ją do realizacji marzeń. Jako pierwszy czynnik podała UTW: „Tak. Bardzo napędza”. Wiązała i nadal wiąże z nim ogromne szanse i możliwości realizowania siebie oraz spełniania marzeń. Dzięki współpracy czuła potrzebę przekraczania siebie.

Czynnikiem drugim była ona sama – sobie przypisuje efekty walki z biernością: „No już sama staram się być, że tak powiem, i w UTW, i gdziekolwiek jestem. Znaczy do wolontariatu nie należę, bo nie miałam czasu w tej chwili. Nawet bym się i tam zapisała, no ale wystarczy mi ten zespół. A oprócz tego mam angielski i komputery. No, no takie zajęcia”. Motywowała się, by wyjść na zajęcia, spotkać się ze znajomymi czy pójść na próby. Co prawda nie zapisała się na proponowany jej wolontariat, ale jak były jakieś doraźne akcje angażowała się. By potwierdzić motywację wewnętrzną do aktywności powtórzyła kolejny raz: „Tak, tak. Raczej sama”.

Wspomniała o wsparciu ze strony swoich dzieci, które utwierdzają ją w słuszności obranej ścieżki. Nie traktowała ich jednak, jako tych którzy ją motywują do podejmowanych kroków, ale ceniła ich akceptację i zrozumienie: „Dzieci mnie wspierają. Ale to wspieranie, nie motywowanie [...]. Znaczy mówili, że zadowoleni są, że chodzę do tego UTW, bo to jest jednak odskocznia od domu”. Seniorka wyraźnie potrzebowała takiego potwierdzenia z ich strony. Kilukrotnie o nim wspominała. Można wnioskować, iż miało ono znaczenie w dalszym angażowaniu się w zajęcia z UTW.

W opisie dokonywanym przez panią Józefę pojawiły się dwa znaczące czynniki ułatwiające realizację jej marzeń. Czynnikiem pierwszym byli inni ludzie. Dokładnie chodziło o ich pomoc w opiece nad chorym mężem. Wspierali ją w tym: syn poprzez częste przyjazdy oraz sąsiadka, z którą się zaprzyjaźniła („No chciałam, bo jakbym powiedzmy nie wyjechała na jakiś czas, bo wiedziałam, że on będzie miał opiekę i syn też jest bardzo w porządku i mi mówi też, że jak coś mi potrzeba, a zresztą przyjeżdża, no ale z tej Warszawy nie może ciągle. Musi też

pracować”). Poprzez zajęcie się jej mężem dawali jej możliwość realizacji marzeń. W kilku miejscach swojej wypowiedzi jasno to precyzowała. Nie chciała ich wykorzystywać. Prosiła ich o pomoc, gdy już była taka konieczność, argumentując to chęcią oderwania się od trosk.

Czynnikiem drugim było UTW, o którym mówiła następująco: „Ja już parę lat jestem. No i chętnie słucham, bo tam są ludzie, którzy mają coś do powiedzenia. No to się człowiek ucieszy. A na te wycieczki różne, to ja zawsze jeździłam, a teraz z UTW byłam trzy razy. Całkiem dobrze to znosiłam. I też bardzo interesująco było to zrobione. W tamtym roku zwiedzaliśmy trzy stolice skandynawskie, cztery”.

Swoją przygodę z tym miejscem rozpoczęła jeszcze przed śmiercią męża. Jednakże dopiero po jego śmierci bardziej zaangażowała się w projekty inicjowane przez tę organizację. UTW stało się dla niej miejscem realizacji siebie. Po okresie stałej opieki nad mężem, mogła odetchnąć od ogromnego wysiłku, wyjść z domu i częściej brać udział w zajęciach.

Pani Janeczka za czynnik stymulujący ją do realizacji marzeń i wspierający ją w dążeniu do autokreacji uznała innych ludzi. Czynnikiem pierwszym był jej potencjał. Marzenia napędzały ją do działania, a wewnętrzna siła i wiara w siebie dodatkowo motywowały. Mówiła: „No właśnie takim motorem. Zawsze mnie coś pobudza. Jakąś myśl, jakieś hasło złapię i od razu myślę, co by to było gdyby? No na przykład to, że bardzo chętnie chodzę na spotkania do biblioteki, jak są spotkania z seniorami. Na przykład teraz byłam na spotkaniu z Haliną Kunicką, która była ulubienicą naszą”.

Drugą osobą wspierającą seniorkę w realizacji marzeń był jej mąż. Sam nie uczestniczył w zajęciach UTW, ale ciągle ją na nie podwoził. Nie usłyszała od niego nigdy słowa sprzeciwu, jeśli chodzi o konieczność udania się na zajęcia. Zawsze mogła na niego liczyć. Nawet w trakcie swojej choroby chciał ją odwozić, choć zdrowie mu na to nie pozwalało. Wspominała: „Ale dla mnie z kolei ważne jest to, że on pomaga mi, a kawałek do centrum, do miasta jest – przywozi mnie i zawozi. Na te zajęcia on jest niemal moim osobistym kierowcą. Bo ja też miałam problemy z nogą, to zatem jest ważne”. Warto także podkreślić, że jego wsparcie dotyczyło również spraw rodzinnych, podróżowania, komputera czy fotografii. O ich wzajemnych relacjach powiedziała: „Wzajemnie się uzupełniamy”, i z uśmiechem dodała: „On mi daje życie, a ja mu żyć nie daję”.

Trzecią osobą wspierającą była jej wnuczka. Pomagała jej w realizacji marzenia o utrzymaniu zdrowia i sprawności ruchowej. Jako rehabilitantka konstruowała różne ćwiczenia dla seniorki. Masowała ją i pomagała w wykonywaniu ćwiczeń. Zlecała także ćwiczenia do samodzielnej pracy: „Powinnam się jakoś

rozruszać, ale wnuczka moja, która skończyła rehabilitację i pracuje w szpitalu, raz w tygodniu przychodzi i masuje nas, bo mamy problemy też z tymi barkami i ćwiczenia nam zadaje. Na tych taśmach daje nam, by nas mięśnie nie bolały, żebyśmy ćwiczyli, żebyśmy się trzymali, żebyśmy byli w dobrej formie”.

Czwartym ważnym czynnikiem osobowym w realizacji siebie i swoich marzeń były dla niej dzieci. Ich wsparcie dotyczyło pomocy i opieki w chorobach, częstym odwiedzaniu rodziców, akceptacji aktywności seniorki, podwożeniu jej w trakcie ataku choroby nowotworowej męża na zajęcia w UTW, a nawet sporadycznym uczestnictwie w tych zajęciach. Wspominała o nich następująco: „Właściwie jak mówię – dzieci mnie inspirują, bo one dużo mówią, dużo rozmawiam z nimi, bo często przyjeżdżają. Odwiedzają nas, bo mąż teraz był chory. Nie mogliśmy się w ogóle ruszyć, ale oni przyjeżdżali. I tak wspierali nas w tych chorobach”. Zawsze słyszała od nich pozytywne komunikaty dotyczące swojej aktywności i to ją inspirowało do dalszych działań w kierunku rozwoju siebie.

W zakresie realizacji marzenia o pogłębieniu umiejętności korzystania z komputera i Internetu pomagał jej wnuk. Pomógł jej nabyć nowe kompetencje i nieraz przekonywał do zrobienia czegoś nowego w świecie wirtualnym, jak chociażby wykonania zabawnych zdjęć i umieszczenia ich na portalu społecznościowym: „Więc on mnie zainspirował, tak. Choć chodziła mi taka myśl, że bym coś takiego zrobiła”.

Kolejnym bodźcem, ale już tym bardziej instytucjonalnym, był UTW. O tej organizacji mówiła, jak o drugiej miłości swojego życia: „Z tym, że UTW jest taką moją drugą wielką miłością, wielką drugą rodziną, taki obszar innego życia, takiego radosnego i bez stresu, sympatycznego, gdzie mogę porozmawiać, podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi ludźmi, przyjaciółmi. To jest taki..., nie wyobrażam sobie życia bez UTW w tej chwili. Bo w domu..., to bym się w kuchni kręciła tylko lub w ogródku. To byłby cały mój świat, a ja jestem otwarta na nowinki, na wiedzę, na nowe życie”. To UTW pozwoliło jej poznawać nowe rzeczy, nowych ludzi i zaprzyjaźniać się z nimi. Dało jej wiele radości, z której nie chciałyby rezygnować. Stało się dla niej częścią jej życia. Otworzyło jej okno na wiedzę, a nawet jak sama określa – nowe życie. Wyrwało ją z codzienności, która mogła być naznaczona wypełnianiem wyłącznie domowych obowiązków. Pozwoliło jej się jeszcze bardziej otworzyć, o czym świadczyły opisywane wcześniej śmiałe inicjatywy.

Wykłady z komunikacji w UTW pozwoliły jej poznać świat języka młodego pokolenia. Dzięki zdobytej wiedzy z tego zakresu poprawiły się (choć nigdy nie były złe) relacje z najmłodszymi członkami rodziny. Tam zdobywała wiedzę o stosowanych zapożyczeniach, skrótach, nowych wyrazach na określenie sta-

rych oznaczeń. Wspominała: „Dzieci też, bo jakbym nie miała tej wiedzy, którą zdobywam też, tej otwartości, którą zdobyłam tutaj na uniwersytecie, to ja bym nie umiała rozmawiać z dziećmi, a tak to mam takie międzypokoleniowe relacje z nimi. Bo nawet rozumiem ten język, którym do mnie mówią. Rozumiem te skróty, np. „nara” zamiast „na razie”. Chociaż ja tego nie lubię. Lubię poprawną, literacką wypowiedź. Nie lubię tych wszystkich skrótów, ale oni mi to wszystko wytłumaczyli. I to rozumiem, czyli wchodzę w ich środowisko, ich sposób myślenia i wyrażania myśli. Nie zawsze to akceptuję, no, ale dorastam do tego. Staram się, aby w jakiś sposób być w dobrych relacjach z nimi i im się to podoba”. Rolę UTW we własnym rozwoju podkreśliła w słowach: „No myślę, że to UTW, tak. No myślę, że ja mam taki wewnętrzny napęd”.

Jako czynnik rozwijający wymieniła także zmiany, które zaszły w możliwości korzystania z zasobów bibliotek. Odniosła się do minionego czasu („Przedtem było tak, że szłam do biblioteki i pożyczyłam książkę na wieczór sobotę na niedzielę i pisałam, robiłam notatki, a w poniedziałek przed otwarciem biblioteki musiałam ją oddać. To było trudne. To była naprawdę trudna sprawa”), który w pewien sposób ograniczał jej swobodę zdobywania wiedzy, by scharakteryzować sytuację obecną, mówiąc: „Można potem ją jeszcze sprolongować. Teraz to jest szalona ta wygoda”. Poza lepszymi możliwościami w wypożyczaniu książek zwróciła uwagę na dobrodziejstwa techniki – telefon, którym może zrobić zdjęcie ogłoszeniom, stronom w książkach czy też wywieszonym kartom z godzinami wizyt lekarskich: „Teraz i ja biorę komórkę, to są jakieś ogłoszenia, to ja nie piszę – pstryk i już mam. Idę do lekarza i jak lekarz przyjmuje wizyty, to komórka pstryk i mam już gotowe”.

Wszystkie te czynniki miały swój ogromny wkład w budowaniu obrazu siebie, a także spełnianiu marzeń i formułowaniu następnych wyobrażeń. Każdy powyższy czynnik ułatwiający drogę realizacji był dla niej stymulatorem do dalszego rozwoju. Był poniekąd informacją o słusznie obranej postawie wobec własnego życia – pogodzie ducha – i chęci jej utrzymania.

2. Bariery realizacji marzeń

W życiu człowieka, poza czynnikami pobudzającymi do działania i wzmacniającymi motywację do realizowania siebie, są takie czynniki, które albo spowolniają działania, albo je hamują. Stają się przeszkodą w kreacji siebie, a z uwagi na swoją siłę i znaczenie mogą przerodzić się w bariery nie do przejścia i nie do pokonania dla przeciętnego człowieka.

Dla Pani Krysi ogromną barierą w realizacji siebie był jej mąż, z którym była związana prawnie 40 lat. Wspominała: „Czynnikiem takim najgorszym, wstyd mówić, ale czynnikiem, który mnie bardzo hamował, był mój mąż. Po prostu on w jakiś sposób doprowadzał do tego, że psychicznie ja z pewnych rzeczy rezygnowałam. Ja może i bym była tą malarką wielką, gdyby nie ciągle krytyki mojego męża. I w związku z tym dla dobra dzieci, dla dobra rodziny, ja rezygnowałam”. Mąż miał silny wpływ na jej stan emocjonalny. Nieustanna krytyka zahamowała rozwój nie tylko artystyczny, lecz także w innych dziedzinach życia. Każde przywołanie męża dostarczało pani Krysi negatywnych emocji. Wywoływało w niej żal i gorycz, że tak długo była hamowana przez osobę, z którą wiązała swoje nadzieje i życiowe plany i marzenia. Seniorka podkreślała, że to nie babcia z czasów dzieciństwa była najgorszym czynnikiem, choć i przez nią wiele marzeń porzuciła i szans zaprzepaściła, lecz mąż.

Babcia Pani Krysi dręczyła dziewczynkę emocjonalnie i fizycznie: „Tak, tak. Ona mnie bardzo. Ona we mnie wyrobiła wszystkie kompleksy, których potem próbowałam się pozbyć, ale nie wszystkie się dało. Bo babcia po prostu mi dużo złego zrobiła. Mówiła, że brzydka, że głupia, że niepodobna do mamy, że... [płacz] no nie chcę już mówić, wyzywała mnie od wariatów. Tak że te 15 lat z tą moją babcią w takim, takim najtrudniejszym okresie, bo od 6 do 18 roku życia ona ze mną mieszkała, to tam były takie sytuacje, że pies dostał cukierka, a ja babci kradłam, bo mi nie dawała. Tak że to słodko nie było”. To babci przypisywała wszystkie kompleksy, które potem skutkowały rezygnacją i poczuciem niższej wartości. Ślady destruktywnej działalności babci były przez seniorkę dostrzegane do teraz. Nie wszystkie złe obrazy zostały usunięte z pamięci i nie wszystkie kompleksy udało się wygasić. Ocena 15 lat koegzystencji z babcią była zdecydowanie negatywna, wskazywana jako okres życia do wymazania z pamięci.

Te dwie bariery podsumowała stwierdzeniem: „I to były bariery, które mnie w jakiś sposób stopowały do działania. To takie dwie osoby, które mnie ogromnie hamowały, które miały ogromny wpływ na mnie”.

Narratorka miała także żal do matki o jej bierność wobec nękania psychicznego ze strony babci. W opinii uczestniczki badań to nie był bezpośredni hamulec rozwoju, jak w przypadku babki i męża, ale pośrednio wpływający na stan psychiczny młodej dziewczyny. Mama poprzez brak reakcji pogłębiała stany rezygnacyjne („Mama ciężko pracowała na półtora etatu, i w związku z tym udawała, że się nic nie dzieje”).

Kolejną barierą osobową, przypominaną w trakcie rozmowy, była nauczycielka języka polskiego w szkole średniej. Początkowo pani Krysia o niej nie pa-

miętała, ale im bardziej się otwierała w naszej rozmowie, tym więcej szczegółów powracało w pamięci: „Pamiętam, że w liceum miałam nauczycielkę, która mnie gnoić na zasadzie »ty mała«, bo miałam takie przezwisko w szkole – »Ty mała, ty z tego polskiego nic nie umiesz«. Nie było to prawdą w stu procentach, ale pani – nie będę mówić nazwiska, bo nie wiem, czy jeszcze żyje, czy nie – tak twierdziła. Ludzie ją pamiętają. Miała swoich ulubieńców i miała tych, których..., no niestety miała taki podział. Ja tego w szkole już nigdy nie robiłam, bo ja pamiętałam, że mnie tak dołowano i niszczone. I dla mnie to był jeden taki nauczyciel. Reszta mnie lubiła”. Nauczycielka ta wyraźnie działała destruktywnie na ambicje uczniów i wybierając tych, których gnębiła (według opowieści seniorki), sprawiała, że stawali się oni słabsi psychicznie i mniej zaangażowani we własny rozwój. Ciągłe negatywne komunikaty i stawiane złe stopnie odpychały uczniów i pobudzały w nich lęk czy fobie szkolne.

Pani Krysia potrafiła jednak pozytywnie o niej mówić i wspomina jej ciekawe wykłady: „Ona miała piękne wykłady. Nie ujmuję jej, wie pan, zalet. Tylko mówię jakie miała podejście do uczniów”. Tuż po tej wypowiedzi przywoływała negatywne wspomnienia: „Było nas trochę takich, których po prostu nie lubiła, i czy się dobrze nauczyło, czy też nie, to była dwójka, bo to była najgorsza ocena, bo wtedy nie było jedynek. Ale było trzy minus, nieraz ta dwójka. Ja tam ciągle u niej miałam problemy. I parę osób tak było, że były wspaniałe osoby. I kiedyś miałam tak, bo ja szybko umiałam pisać, więc notowałam i była *Nieboska komedia* i do dziś pamiętam. I pani nam wykład robiła, pani profesor. I trzeba było napisać wypracowanie z tego. Napisałam. Dziewczyny mi błędy sprawdziły, ale powiedziały, że jest według jej wykładu. Ona mi dała trzy minus. A tam jakby przeczytała to inna dziewczyna, to były jej słowa, troszkę przekształcone, ale jej słowa. Jakby przeczytała to inna dziewczyna, to by dostała piątkę. No i taka była pani profesor”. Nie była w stanie zrozumieć, jak można było być takim nauczycielem. Kategorycznie odcinała się od podobnych praktyk, mówiąc o swojej pracy nauczycielskiej. Czuła duży żal i mówiła o podcinaniu skrzydeł i konieczności zmiany szkoły z uwagi na pogłębiające się problemy z tą nauczycielką: „Podcinała tak skrzydła. Ja się przeniosłam potem do »Trójki« przez nią. No zapomniałam o niej”. Musiała zatem opuścić swoich kolegów i koleżanki, co skutkowało kolejnym adaptowaniem się do nowego środowiska.

Inną ważną barierą był dla niej aktualny stan zdrowia. Zdrowie zdecydowanie uległo pogorszeniu po chorobach płuc. Wypowiadała się o tej barierze następująco: „Tak, tak. To jest takie właśnie. Teraz największą barierą jest moje zdrowie”. Pani Krysia bariery autokreacji ulokowała na osi czasu: jako pierwsza była

babcia, jako drugi i najważniejszy mąż, aktualnie stan zdrowia. W okresie licealnym była to nauczycielka i jako ostatnie wskazała problemy finansowe. Niedobór środków zastopował jej marzenia o podróżach i wędrownościach. Chciała bardziej rozwijać te zainteresowania, ale nie było jej stać na częste wyjazdy. Musiała ograniczyć się do sporadycznych podróży i zważać na ich cenę. We wczesnej dorosłości braki finansowe stanowiły większe zmartwienie niż obecnie, co nie zmienia faktu, iż aktualna sytuacja finansowa również była wskazywana jako hamulec w realizacji tych konkretnych marzeń. Opisywała to w następujący sposób: „Potem losy się tak potoczyły, że z tym zwiedzaniem były problemy finansowe, więc te marzenia nie były realizowane zbyt często”.

W przypadku barier większe znaczenie przypisywane było zdecydowanie czynnikom ludzkim. One stanowiły prawdziwą blokadę i hamulec samorozwoju i kreacji siebie: „W związku z tym marzenia mogą być, ale pewne rzeczy są zewnętrzne przeszkody, które powodują, że nie wszystkie marzenia można zrealizować”.

Pani Alicja wymieniła cztery bariery w realizacji marzeń. Pierwszą była śmierć jej męża: „Znaczy na pewno, bo chcieliśmy z mężem... Choroba mojego męża trwała osiem lat. Potem z mężem mieliśmy już po przyczepie i samochód kempingowy, to już był ten co mąż sam zmajstrował. To złota rączka, bo kupiliśmy mercedesa, takiego busa i przerobił go z meblami z przyczepy. Nawet łazieneczka była. I to jest wtedy jazda po Europie. Superkomfortowo i niedrogo. Mam własne wyżywienie. To jest najcudniejsza rzecz. No i tu śmierć męża i choroba męża przerwała te marzenia. No bo nagle. Do tej pory jak porównuję zwiedzanie z grupą w luksusowych hotelach i innych tam Hiltonach, w których spałam na tych wyspach, to zawsze zamienię to na samochód kempingowy, żeby wyjść bezpośrednio do przyrody i kontaktu z nią”.

Nagła śmierć męża chwilowo odebrała pani Alicji chęć do wyjazdów. Teraz nawet jak wybierała się ze swoimi przyjaciółmi na turystyczne wyprawy, to wydawały się one nie tak ekscytujące jak te odbywane z mężem. Te z mężem były mniej ekstrawaganckie i mniej luksusowe, ale dające niezatarte wrażenia. O śmierci męża mówiła: „I przeżyłam bardzo, jak mi mąż zmarł, bo co ja zrobię z tym busem? No też sama nie będę jeździć. A szukać pana, żebym nagle go znalazła, to jest chwila, gdzie człowiek nie jest bardzo w nastroju na to. Więc go sprzedawałam i rzuciłam się w inne zwiedzanie”.

To tragiczne doświadczenie stało się przyczynkiem do zmiany formy realizacji marzenia o podróżach. Nie były to już spontaniczne, raz bardziej, a raz mniej zaplanowane podróże, a raczej bardziej zorganizowane wycieczki, które

zapewniały komfort wypoczynku. Drugą barierą dla seniorki była jej nieśmiałość w nawiązywaniu kontaktów z obcymi ludźmi. Z jednej strony była otwarta na świat, a z drugiej strony okazywała swoją nieśmiałość. Wspominała: „Lubię wyjeżdżać z grupami, które już znam. Bo zawsze jakkolwiek trzeba się dopasować do grupy, prawda. Jak człowiek nie jest dopasowany, to musi poznać tych ludzi, z którymi jedzie. A czasami są takie krótsze wyjazdy, gdzie nie zdąży się poznać. Nie lubię jakichś niesnasek. To mi psuje nastrój, wszystko. Takie nieporozumienia, żądania ludzi, jak to się często słyszy. Ja nie jestem taka, wszystko ugodowo, z uśmiechem”. Pojawiał się zatem strach przed wyjazdem z obcymi ludźmi i obawa braku możliwości zawiązania z nimi poprawnych relacji. Pani Alicja wołała pojechać z kimś, kogo wcześniej poznała, z którym znalazła porozumienie. Wskazywała na swoją ugodową naturę i sympatię do ludzi, ale nie oznaczało to, że przebywanie z zupełnie nieznanymi osobami nie sprawia jej problemu. Jeśli miała wyjeżdżać z takimi osobami zdecydowanie chciała mieć czas na ich poznanie i odkrycie.

Trzecią barierą była postawa jej koleżanki. Wspominała tutaj dające jej wiele do myślenia zachowanie jednej z nich: „Chciałam marzyć o jeździe, bo mi mąż zmarł, to koleżanka, że jedziemy na Łazurowe Wybrzeże. Wszystko już było zaplanowane i zapłacone i dwa dni przed zrobiły mi nadużycie i koniec z marzeniami [głośny śmiech]. No bo wyjaśnianie, prokurator i policja. To się zdarza, bo wszędzie są ludzie”. Wydarzenie to potraktowała jako zaporę dla marzeń. Musiała bowiem ograniczyć swoje dotychczasowe zaufanie do ludzi.

Bariera czwarta nie była identyfikowana z jej osobą. Chodziło bowiem o zdrowie. Jak sama powiedziała: „U siebie nie, ale u innych widzę. U siebie nie, bo moim najważniejszym celem jest to, żeby być zdrowa, to po pierwsze. Każdemu powtarzam, nie być ciężarem dla innych, kiedy dojdę do emerytury, żeby nie sprawiać problemu mojemu dziecku, synowi czy synowej. Żeby nie musieli mną się zajmować, żeby nie być dla nich ciężarem”. Kategorycznie zaprzeczyła jakimkolwiek problemom zdrowotnym, jednak miała świadomość, że taka bariera w autokreacji może zaistnieć wraz z pojawieniem się chorób. Nie chciałaby jednak stanowić problemu dla rodziny i ograniczać się z uwagi na swoją fizyczność.

Finanse pani Alicji były zarazem czynnikiem pobudzającym realizację marzeń, a z drugiej strony w jednej z wypowiedzi można dostrzec pewne zaniepokojenie o ich stan: „Jeszcze coś tam myślę, żeby coś ewentualnie. Bo teraz już jestem finansowo, że nie mogą sobie tak pozwolić na takie długie podróże. Wszystko z podróżami związane”. Jednakże dalej seniorka zapewniła, że nie ma trudności ekonomicznych i stać ją na podróżowanie. Najpewniej miało to związek z prze-

ściem na emeryturę (z chwilą choroby męża) i śmiercią męża, co złożyło się na pomniejszenie kapitału. Trudno jednak z wypowiedzi jednoznacznie wysnuć wnioszek, że była to dla niej bariera w realizacji marzeń.

Dla pani Ewy barierą pełnej realizacji marzeń była zdecydowanie choroba jej męża. Poświęciła mu w narracji bardzo dużo miejsca. Po pierwsze, chodziło o jego stan zdrowia („Też bym powiedziała, oprócz tego, że w tej chwili jestem ograniczona. Ze względu na chorobę męża”). Bała się go zostawiać samego. Nie traktowała tego jednak jak spotykającej ją krzywdy, choć w wypowiedzi pojawiał się żal o zaistniałą sytuację. Opowiadała o przebytych przez niego chorobach i swoich lękach na wypadek pozostawienia go samego: „Znaczy mąż hamuje mnie ze względu na swoje zdrowie. Ja po prostu nie chcę go zostawiać na dłuższy czas samego w tej chwili. To jest ten hamulec – zdrowie mojego męża. On miał trzy zawały, jutro jedzie do poradni przeciwbólowej na zastrzyki na kręgosłup. Więc on ma tak utrudnione, i przez to ja mogę mniej się udzielać, a bym mogła”. Seniorka pragnęła oderwać się od codziennej troski o zdrowie męża, ale nie potrafiła tego uczynić. Ciągle powracała jej myśl o konieczności zaopiekowania się mężem. Tłumaczyła to w następujący sposób: „Jak się pobiera z miłości, to potem przywiązanie dużo robi. Bardzo dużo robi. To jest dobra przestroga [śmiech], że trzeba się pobrać z miłości”. Podkreślając swoją miłość do męża, jednocześnie mówiła o przywiązaniu do niego i emocjonalnym poczuciu obowiązku względem człowieka, którego kocha.

Po drugie, chodziło o jego podejście do życia, styl bycia i kreowania siebie: „Nie, nie, byłyby finanse. Absolutnie. Jakbym sama decydowała, bo zawsze decyduje w sprawie finansów podejmujemy razem. Mąż mnie nie ogranicza specjalnie, tylko mówi, »że chce ci się coś zrobić«. No tak – »że chce ci się tam jechać«. Na przykład teraz załatwiałam skierowanie do sanatorium. Mówię do niego: »Jadę do sanatorium, jedź ze mną«. To on: »Nie!«. Na pierwsze słowo jest nie. Ja mu mówię: »Czy ty umiesz powiedzieć tak?«. On: »Nie!« [śmiech]. Na tym się kończy dyskusja, ale człowiek jest taki, że drążę i drążę, aż swoje zrobię. Złożyłam więc wniosek, a on »Nie wiem, czy dożyję, bo to teraz się czeka po trzy lata na sanatorium«. Dwa i pół roku to jest standard. No, a ja jeżdżę do sanatorium od czasu do czasu. Nie stale, a raz byliśmy nawet z mężem. Tak. W Ciechocinku byliśmy w sanatorium. Mąż się bardzo zraził do sanatorium, bo się tam przeziębził. To była zima i się przeziębził”.

Nie zawsze miała siły walczyć z jego uporem. Starala się jednak pobudzać go do działania. Dla jej męża zwyczajne przeziębienie stało się argumentem potwierdzającym tezę o konieczności pozostawiania w domu. Pani Ewa dostrzegła

w nim bierną postawę i domocentryczny styl życia. Można w tym miejscu rzec, że był to jeden z trzech czynników przywoływanych w „Dyskursach Młodych Andragogów”²⁶³ – męska kultura polegająca na kategoryzacji czynności na te mniej wartościowe i mniej męskie niż pozostałe. Dla męża seniorki mniej wartościowymi były właśnie wyjazdy.

W dalszej części mówiła: „On po prostu jest bardziej domownik. Bardziej taki siedzący”. Z tym stylem ona nie chciała się identyfikować, ale z uwagi na jego zdrowie poniekąd tak się stało, bo ograniczyła swoje marzenia o wyjazdach.

Po trzecie, jej ograniczenie miało związek z wykonywaną przez męża pracą. Tłumaczyła to następująco: „Zresztą on wtedy nie mógł, bo miał taką pracę odpowiedzialną, że nie mógł jechać na taką dłuższą wycieczkę – pracował na kopalni. Był w dozorze. Miał zawsze kłopoty z urlopem. Na przykład było tak, że musiałam po dzieci pojechać na obóz na Mazury, a wczasy miałam w Kołobrzegu, pociągami, bo mąż nie mógł. Pociągami na Mazury. Zbierałam dzieci i jechaliśmy do Kołobrzegu. Ale mąż przyjechał tam do Kołobrzegu, bo wziął sobie psim śwędem dwa dni urlopu. Jakoś dostał [głośny śmiech]. Nie wiem, czy urlopu, czy jakieś chorobowe. W każdym razie przyjechał po nas i wracaliśmy już razem. To był 81’ rok, sierpień. To może sobie Pan wyobrazić, co się działo wtedy”. Nie chciała go bezpośrednio winić, ale brakowało jej jego obecności w czasie wolnym. Wspomniana przez nią historia była opowiadana z uśmiechem połączonym z troską. Owa troska przeplatała się z zamyśleniem, przerywaniem wypowiedzi i popadaniem w zakłopotanie. Brak możliwości wspólnych wyjazdów tłumaczyła odpowiedzialną pracą męża. W tym aspekcie nie winiła go, a wręcz usprawiedliwiała.

Finanse także były wskazywane przez panią Ewę jako bariera dla autokreacji: „No pewnie, że mamy oszczędności, bo nam się nieźle powodziło, to bym mogła zrealizować, ale po prostu mąż woli raczej mieć pieniądze, niż je wydawać [głośny śmiech]”. Tutaj należy ponownie odnieść się do bariery ze strony męża, bo to on w rodzinie odpowiadał za sferę finansową i nie chciał przeznaczать zaoszczędzonych funduszy na wyjazdy czy wycieczki. Preferował pomnażanie gotówki dla zabezpieczenia ich przyszłości, był niechętny wydawaniu ich na przyjemności. Swoją wypowiedź i stanowisko męża seniorek spuentowała uśmiechem. Na wiele trudniejszych dla niej tematów właśnie tak reagowała.

Ostatnią barierą okazało się jej własne zdrowie. Nie oceniła go najgorzej, ale pojawiające się liczne dolegliwości nóg sprawiają jej problem w codziennym ży-

²⁶³ B. Golding, J. McDonald, M. Malec-Rawiński, *Uczenie się starszych mężczyzn we współczesnych badaniach andragogicznych: wybrane konteksty, implikacje i przypadki*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2015, nr 16, s. 62–62.

ciu. Nie pozwoliły jej także na zaplanowane przez siebie wyjazdy, o ile na takowe mogła pojechać z uwagi na wcześniejsze bariery. Mówiła o swoim zdrowiu: „To ja lubię podróże, ale ponieważ zdrowie w tej chwili tak mi..., na dłuższe podróże autobusem się nie nadaje. Nie nadaje się, denerwuje mnie to, nogi mi wtedy odmawiają posłuszeństwa, a ja wtedy lubię chodzić, chodzić, chodzić. Ja muszę mieć krążenie tych nóg. Także jakiś krótki przelot samolotem może być, nawet dłuższy, ale musi być wygodny”. Nie było to jednak nic odkrywczego z uwagi na bieg życia. Stanowiło jednak przeszkodę. Narratorka obawiała się, że marzenia o podróżach, pojawiające się w wieku młodzieńczym, mogą nie w pełni zostać zrealizowane przez redukujące się możliwości fizyczne organizmu. Podawała liczne warunki, jakie musi mieć potencjalna wyprawa, by mogła czuć się dobrze w czasie jej trwania. W innym miejscu tłumaczy to tak: „Znaczy, powiedziałabym, że zdrowie jakoś tak mi bardzo nie szwankuje, ale pierwszy raz w życiu nigdy nie miałam kłopotów z krążeniem nóg, a jak pojechałam na taką dłuższą wycieczkę, gdzieśmy byli właśnie z UTW – Bruksela – Londyn – Paryż, to trzeba było cały czas jechać autobusem, to mi pierwszy raz w życiu nogi wysiadły. Znaczy wysiadły, że miałam po prostu spuchnięte. Bo tam chodzić chodziłam, ale miałam spuchnięte. Dlatego nie lubię takich. Jak mogę przejść, to wołałabym jechać nie autobusem tylko pociągiem. Po pociągu można się przejść [śmiech]. Pociąg może być, samolot może być, bo poza tym jest wygodniejszy”. Podczas wyjaśniania pozostawała pogodzona ze swoim wiekiem i akceptowała zmiany, jakie nastąpiły.

Pani Józefa w trakcie rozmowy odnalazła cztery bariery realizacji swoich marzeń. Jednej z nich poświęciła niemal połowę czasu wypowiedzi – był nią jej mąż. Analizując jej wypowiedź, można stwierdzić, że dostrzega jego negatywny wpływ z rozmaitych powodów:

1. Stronił od wyjazdów i nie chciał razem z nią w nich uczestniczyć, mimo jej prośb i przekonywań („A ponieważ mój mąż nie lubił takich wyjazdów, on raczej na wypoczynek, no to on mówił, że ja sobie pojedę. To ja sobie mogę jechać”).
2. Popadł w ciężką chorobę i musiała nim się opiekować, kosztem realizacji swoich marzeń („Ciężko chorował, więc ja jak wyjeżdżałam, to syn brał sobie urlop, żeby go pielęgnować i pilnować. Zresztą i sąsiadów”).
3. Doszło do zmiany w strukturze jego osobowości na skutek choroby i stawał się coraz bardziej nieznośny i uciążliwy dla seniorki („Z tym miałam, bo był nieznośny. Okropnie był nieznośny” oraz „Przez chorobę i ten charakter, który się zmienia w czasie tej choroby. No ja wiedziałam, ale potem naprawdę było ciężko. Było ciężko”).

4. Ze względu na zmiany osobowościowe zaczął się zaniedbywać i kompulsywnie jeść, co w konsekwencji wywołało brak samodzielności i trudności w opiece nad nim („Potem ważył już nawet 140 kilo i nawet nie mogłam go podnosić. Jak nie szpital to w tym domu. No i człowiek w ciągu tych lat był w porządku, a ostatnie okropny. No ale wytrzymałam to, bo nie miałam wyjścia”).
5. W chorobie wykazywał względem niej postawę roszczeniową. Był bardzo zaborczy i chciał, by nieustannie pozostawała w opiekuńczej gotowości („Był taki roszczeniowy, że wszystko mu się należy”).

O mężu, jako dominującej barierze, wypowiadała się z przejęciem i smutkiem. Jego choroba była niezwykle ciężkim doświadczeniem dla niej, swoistą traumą, z której starała się wyrwać poprzez incydentalne wyjazdy.

Kolejną barierą były fundusze. Porównywała ona swoją sytuację materialną do sytuacji siostry, mówiąc: „Z tym, że oni już w takich lepszych warunkach, bo już nie było takiej biedy. Pojechali zaś w czwórkę lub w piątkę na zwiedzanie w stronę Indii. Z tym, że oni mieli już lepsze warunki”. W tym miejscu nastąpił szczegółowy opis wyjazdu siostry do Indii. Opowieść ta była naznaczona poczuciem niesprawiedliwości i budowaniem marzenia o możliwości udania się do tego kraju.

Barierą trzecią były częste choroby w rodzinie, które absorbowały panią Józefę oraz jej bliskich. Wspominała: „Jak mieszkaliśmy jeszcze w Zakopanem, to się zaczęły choroby u rodziców. No, to, to było zmartwienie okropne. Wie pan, jedna siostra mieszkała z rodzicami, mieli dom. Siostra ze szwagrem na górze, a rodzice na dole. W zgodzie żyli. Potem zaczęły się choroby. Siostra do mnie telefonuje, że mama jest chora i tata jest chory. To ja do autobusu i jadę tam i staram się, żeby z nimi pobyc i siostrę trochę odciążyć. Oni nie byli dokuczliwi. Rodzice nie byli dokuczliwi. Ale choroby były. Rodzice zmarli. Ale potem lata zaczęły iść i potem szwagier zaczął chorować. Potem siostra. Szwagier zmarł wcześniej niż siostra. Tak się wydawało. Tak świetnie jeździł na nartach, był wysportowany. Był zawodnikiem świetnym. Zresztą mojego syna uczył na nartach. Mojego syna bardzo lubił. Był autorytetem dla syna, właśnie szwagier. No i potem zaczął chorować też i zmarł. A siostra jedna operacja, druga operacja i też zmarła. No, to ja tam ciągle byłam. To potem, jak już skończyły się te nieszczęścia, to wie Pan, ja przyjmuję swoje lata teraz jako spokojne, bo już się nie boję”.

Najpierw przyszedł strach o stan zdrowia rodziców. Potem obawy dotyczyły szwagra, a na końcu siostry. Wszystkie te bliskie osoby zmarły po ciężkich chorobach wymagających od niej zainteresowania się ich losem, otoczenia ich opieką,

poświęcenia im czasu. O ile śmierć męża była uwolnieniem się od traumy, tak śmierć pozostałych osób z rodziny wymagała od niej dłuższego czasu na porządzenie sobie z żałobą.

Ostatnią barierą był dla niej wiek. W żartobliwy sposób o tym zakomunikowała, co nie zmienia faktu, iż uważa swój wiek za czas powolnej rezygnacji z tworzenia marzeń. Mówiła o barierze wieku: „Bo ja już sobie myślę, że już trzeba przyhamować ze wszystkim”. Wypowiedź ta świadczy o zmuszaniu się do rezygnacji z twórczej realizacji marzeń: „Nie, nie. Myślę, że teraz, które mam, to już są zwariowane w moim wieku”. Zatem czynnikiem niewypowiedzianym jest psychiczne nastawienie pani Józefy. Jej przekonanie o konieczności powolnego wycofywania się, mimo aktywności w UTW, nie pozwala się jej w pełni realizować. W tym miejscu warto przywołać teorię wycofania się w starości. Okazało się bowiem, że o ile młodzi starzy (jak chociażby pani Krysia) pozostają bardziej aktywnymi członkami społeczeństwa, tak starzy starzy więcej uwagi poświęcają własnemu wnętrzu, wycofują się i ograniczają, co można było dostrzec w postawie pani Józefy.

Pani Janeczka skupiła się w swoich opowieściach w głównej mierze na opisie pozytywnych czynników. Do tych negatywnych zaś zaliczyła: brak funduszy, zawirowania lat 80. XX wieku, chorobę męża oraz samą siebie. Ten ostatni faktor może najbardziej dziwić z racji opisywanej werwy i optymizmu życiowego. Z bólem stwierdziła jednak, że były momenty, w których sama siebie ograniczała w realizacji marzeń. Dotyczyło to zarówno studiów polonistycznych, jak i podróży. W kontekście wycieczek mówiła: „Poza tym w realizacji takich spraw wycieczkowych, takich coś to też miałam taką mocną porażkę. Ale też właściwie wszystko przeze mnie, bo nie pracowałam bardzo nad tym”. Zdarzenie, które mocno utkwilo w jej pamięci, dotyczyło podróży do Wilna, z którą wiązała głębokie nadzieje. Nie wiedziała, dlaczego w pewnym momencie nie zrobiła wszystkiego, co planowała. Zrzuciła winę na brak odwagi, nie zaś na lenistwo. Z żalem opisywała tę sytuację: „Gdyby nie było potknięć, ale są, są. Są pewne rzeczy, które właściwie z mojej woli, może z takiego tchórzostwa. Powiem taki przykład, może śmieszny, ale powiem. Byłam na muzykoterapii, robiłam szereg zdjęć, bo mi tam koleżanki prosiły w ogrodzie koleżanki. Ma piękne takie ranczo w lesie, w Zagórzcu. I tam się tak dobrze odpoczywało, sympatycznie z dala od drogi, od wszystkiego. I koleżanka podchodzi do mnie i mówi: »Słuchaj. Są ci przyjaciele z Wilna z UTW i ja chciałabym tam pojechać, bo spotkanie tam, zresztą pani prezes zapraszała tam na rynek«, ona miała miejsce w samochodzie i mogła mnie wtedy podwieźć, lecz ja nie zareagowałam – po prostu nie było mojej reakcji w tym momencie. Wtedy

sobie wyrzucałam, ale nie było potrzeby, bo przecież wystarczająco wypoczęłam, że mogłam tam być z nimi. Bardzo chciałam być i długo to leżało mi na sercu. Ja mówię, że to nie było lenistwo, jakieś tchórzostwo, ale brak reakcji z mojej strony, no, i miałam takie chwile, momenty, że też były niespełnione historie. Przecież tam też mogłam sobie zdjęcia zrobić i mieć do kroniki. Nie zrobiłam tego i to też długo siedziało we mnie”.

W przypadku choroby męża chodziło o możliwości wyjazdu na wycieczki: „No a tu zrezygnowałam ze względu na zdrowie. A tutaj, jak najbardziej, jak tylko on będzie mógł jakoś, samodzielnie da sobie radę, to ja na pewno jeszcze się wybiorę”. Jak tylko zdrowie męża uległo poprawie, zaczęła uczestniczyć w wyjazdach. Ta blokada miała charakter czasowy i wynikała z troski o stan męża.

Miała jeszcze marzenie o wspólnym turystycznym rekonesansie. Obawiała się jednak, że poprawa stanu zdrowia nie jest tak znaczna, by to mogło się dokonać: „Chciałabym z mężem, a on nie wybierze się ze względu na stan zdrowia. Tak że to mogło być spełnione jakieś dwadzieścia lat temu. To można było zrealizować, ale znowuż tu były u nas takie zawirowania”. Pragnęli udać się do egzotycznych krajów. Wcześniej nie było im to dane z uwagi na pozostałe dwie bariery – fundusze i zawirowania polityczne. Brak pieniędzy nakazywał im skromne życie i liczenie się z każdym groszem. Musieli bowiem utrzymać swoje dzieci i dom. Nie miała o to pretensji i zdawała sobie sprawę z konieczności rezygnacji z wielu rzeczy. Mówiła: „Na przykład był brak pieniędzy. Brak pieniędzy, ale jeśli o to chodzi, to ja uważam, że w tamtych czasach, ponieważ bardzo skromnie żeśmy żyli i w sąsiedztwie też i tam, gdzie chodziłam do dzieci też, to znaczy do sąsiedztwa, bo na przykład sąsiad miał siedmioro dzieci, ja tam przeważnie przebywałam, to widziałam, że też bardzo skromnie żyli i uważam, że tak musiało być. O tak. Tak musiało być, więc nie dopuszczałam do siebie, że mogłabym coś jeszcze chcieć, bo uważałam, że mam tyle i to mi musi wystarczyć”.

Zawirowania polityczne miały jej zdaniem wpływ na stan uposażenia gospodarstw domowych i doprowadzały do nieustannej walki o swoje bezpieczeństwo finansowe. Człowiek musiał skupić się na realizacji podstawowych potrzeb, a dopiero potem mógł pomagać w realizacji marzeń („Po drugie były u nas takie różne zawirowania – wiadomo to były lata 80”).

3. Jakość życia – bilans z perspektywy realizacji i braku spełniania marzeń

W tym miejscu analizy wypowiedzi seniorek zostały odniesione do dokonywanego przez nie ogólnego bilansu życia względem deklaratywnej realizacji poszczególnych marzeń – na ile zrealizowane lub niezrealizowane marzenia przyczyniły się do pozytywnej czy też negatywnej oceny życia.

3.1. Ogólny bilans życia

Przed szczegółowym określeniem poziomu zadowolenia bądź braku satysfakcji z poszczególnych sfer życia, warto odnieść się do oceny życia, a także do rozumienia jego jakości i wartości.

Pani Krysia na prośbę o podsumowanie i zbilansowanie swojego życia odpowiedziała: „No myślę, że w tej chwili jestem zadowolona. Pewne rzeczy mogłabym wykreślić, ale teraz jestem zadowolona. Nie ma czegoś takiego, czego mogłabym żałować. Mimo że pewne rzeczy się nie układały, jak to moje małżeństwo czy coś. Ale nie będę żałowała, bo tam też coś dobrego się wydarzyło, mimo że skończyło się tak, a nie inaczej. I ja chyba jestem zadowolona ze swojego życia. Chciałabym jeszcze pożyć, bo kocham życie [uśmiech]”. Było wiele obszarów, które stanowiły rysę na ogólnie pomyślnym obrazie biografii, lecz nie były one w stanie zakłócić ogólnego pozytywnego podejścia do życia. Największy ból sprawiła seniorce ocena jej małżeństwa, miało ono bowiem niepomyślne skutki dla postrzegania i realizowania siebie, kreowania własnego „ja” i spełniania marzeń. Nie występowało tutaj uczucie żalu do siebie. W opowieści wyczuwany był żal wobec męża i pozostałych destruktywnych osób, że w tak silnie negatywny sposób wpływały na nią. Starła się doszukać pozytywów nawet w nieszczęśliwym małżeństwie. Umiłowanie życia było w niej silniejsze niż negatywne wspomnienia i wydarzenia z dzieciństwa oraz dorosłości.

Narratorka swoje pragnienie życia charakteryzowała w następujący sposób: „Powiem panu, że życie jest piękne i chciałabym jeszcze pięknie pożyć i dać komuś coś dobrego. To jest takie dla mnie najważniejsze”. W tej wypowiedzi ujawniała się woła dzielenia dobra z innymi ludźmi, dzielenia się sobą, swoimi możliwościami, kompetencjami i potencjałem. Było to wołanie o możliwość tworzenia siebie w kontakcie z innymi. Potrzeba pięknego życia była związana z dzieleniem się sobą.

Pozytywny obraz siebie i dodatni bilans życia były jednak zakłócone przez niepokojącą wypowiedź: „Nie no, ale czas ucieka. No i zdrowie ucieka. No i to

są minusy. Panu Panbóckowi się nie udało starość, oj nie [uśmiech]. To są takie minusy”. Negatywna ocena aktualnego momentu życia była silnie skorelowana ze stanem zdrowia pani Krysi. Ta sfera najmocniej jej doskwierała i nie była ona w stanie przejść obok niej obojętnie. Silniej wpływała na jej ogólną ocenę jakości życia niż osadzone w przeszłości relacje z osobami kluczowymi.

Natomiast pani Alicja była zadowolona zarówno ze swojego życia osobistego i rodzinnego, jak i zawodowego. Z humorem wspominała: „Znaczący chcę panu powiedzieć, że był taki okres, że byłam w tych takich dalekich światach i w którymś momencie szwagier powiedział do mojej siostry: »Wiesz co, wystąpiecie z wnioskiem o ubezwłasnowolnienie, bo ona nic spadkobiercom nie zostawi« [głośny śmiech]”. Oczywiście odniosła swoją ocenę do możliwości podróżowania. Tutaj odczuwała zupełne spełnienie.

U pani Ewy natomiast trudno doszukać się jednoznacznie pozytywnej oceny swojego życia. W jednym miejscu enigmatycznie oceniła je jako dobre, a w drugim oznajmiła: „No, fajnie mi się ułożyło. Nie narzekam na swoje życie”. Przy czym nie widziała roli, jaką by miały spełniać jej marzenia w lepszym postrzeganiu siebie. Wyraźnie czuć było niedosyt realizacji siebie, zwłaszcza na polu życia małżeńskiego i podróżniczego.

Pani Józefa opowieść o tworzonym przez siebie bilansie własnego życia z perspektywy marzeń rozpoczęła od stwierdzenia: „No i właściwie sobie myślę, ja mam takie nie za duże wymagania. Ale to mi się zrealizowało i nie mam pretensji do życia”. Jej brak wygórowanych oczekiwań spotkał się z poczuciem ich częściowej realizacji. Brak pretensji do życia nie świadczy jednak o zadowoleniu z siebie, przebiegu realizacji marzeń. Duże znaczenie w tzw. „oszczędnym” podejściu do marzeń miały jej doświadczenia wojenne, powojenne, a zwłaszcza panująca wówczas bieda. Mówiła: „W sumie, wie pan, przy tej wielkiej biedzie, którą przeszłam, i przy tych takich zawirowaniach, to właściwie nie mogę na to moje życie narzekać”.

Seniorka miała stonowane podejście do oceny realizacji marzeń. Nie oceniła go ani pozytywnie, ani negatywnie. Jej życie było raczej w tym aspekcie umiarkowane. Świadczą o tym wypowiedziane przez nią następujące słowa: „Chyba pozytywnie. W każdym razie nienegatywnie. Może umiarkowanie. Powiedzmy umiarkowanie. Są rzeczy, które mi się nie podobały. Są rzeczy, które mi się podobają”.

Pani Janeczka nie poświęcała wiele uwagi ocenie swojego życia w kontekście realizacji marzeń, jednak jej całościowy przekaz dotyczący rodziny, kontaktów z innymi osobami, udziale w różnych wydarzeniach, roli słuchaczki UTW był zdecydowanie pozytywny i przekonujący o spełnianiu się życiowym.

3.2. Szczegółowy bilans życia

Szczegółowa autodiagnoza siebie w poszczególnych sferach egzystencji jest w stanie precyzyjniej ukazać rzeczywiste plusy i minusy życia wraz z obszarami do rozwoju lub stymulacji.

Pani Krysia wyraźnie negatywnie oceniała swoje małżeństwo. Było ono postępującą degradacją relacji i siebie, zarówno jeśli chodzi o nią, jak i jej byłego męża. Negatywne wspomnienia dotyczą także relacji rodzinnych z dzieciństwa i młodości. Brak jakichkolwiek pozytywnych kontaktów z babcią, która przez blisko 15 lat ją nękała, brak reakcji rodziców na zachowanie oprawczyni, w końcu ich rozwód i brak czasu związany z obowiązkami zawodowymi również był źle odbierany. Przeszłość zatem miała wpływ na życie dorosłe. Wyjątek stanowili synowie i wnuki. Z nich była zadowolona. Podobnie jak z przysposobionej córki. Ola stała się osobą, na którą pani Krysia może przelewać miłość.

Pozytywny obraz życia odnieść można było do pracy zawodowej seniorki. Była ona niezwykle usatysfakcjonowana wybraną drogą, na co wskazywały słowa: „I to mi dało takie zadowolenie, bo nigdy nie wracałam z pracy zmęczona w sensie takim, że nie lubię tej pracy” oraz wcześniej przytaczane słowa o sympatii do ludzi i młodzieży. Nigdy nie brakowało jej energii do pracy z tą grupą. Zawsze z zainteresowaniem i werwą szła spełniać swoje obowiązki zawodowe, a tak naprawdę realizować pasję. Wspominała spotkania ze swoimi uczniami z ostatnich kilku lat. Pierwsze wspomnienie relacjonowała: „Ja do dziś pamiętam, jak pan od geografii mówi: »A musisz przyjść dziś na spotkanie, bo nas zaprasza nasz były uczeń, który powiedział, że ty Krysio musisz być«. Zapytałam: »Dlaczego?«. A potem się dowiedziałam, bo wychodzili już z klasy trzeciej gimnazjum i Mariusz mi przypomniął: »Bo pani jedna uwierzyła we mnie i pani powiedziała, że we mnie będzie inwestować«. Czyli zamiast czwórki dałam mu piątkę. I on mi mówi, że on mi to pamięta do dzisiaj. Wie pan, jakie to było fajne? Bardzo [uśmiech]”. Drugie wspomnienie: „Mam też takie wspomnienie, to są już takie plusy tego, tych moich marzeń. Jeszcze to była ósma klasa. »Idziemy na piwo, proszę pani, idziemy na piwo?«. Ja mówię: »Nie chłopcy, jak skończycie 18 lat, to nawet pierwszą kolejkę postawię« [uśmiech]. Spóźnili się o dwa lata. Zorganizowali się, nie cała klasa, ale tam pół klasy się zorganizowało. Poszliśmy na rynek [zamyślenie]. Nie Wierzynek, jakieś tam podmurza, że tak powiem. I ja faktycznie postawiłam im pierwszą kolejkę. A potem już sobie siedzieliśmy i gadaliśmy. I ja przyniosłam stare rysunki, bo ich uczyłam od pierwszej do ósmej klasy. Uczyłam ich od jeden do trzy, więc przyniosłam ich stare rysunki, które miałam nadal i tacy byli zdziwieni. To jest taki plus tego wszystkiego”. Każde wspomnienie z lat

przepracowanych w szkole podstawowej, a potem gimnazjum, było powodem do uśmiechu i satysfakcji. Dostrzegałem wyraźną dumę i przekonanie o byciu dobrym nauczycielem.

Pozytywnie odbierała również czas edukacji, zwłaszcza czas studiów. Tam poznała wielu przyjaciół mających na nią pozytywny wpływ i realnie mający znaczenie w realizowaniu marzeń oraz pokonywaniu kompleksów. Równie energicznie i żywiołowo pani Krysia wracała do oceny swojego życia kulturalnego i odbytych podróży. Tu, mimo ograniczonych środków finansowych, dostrzegałem przekonanie o zrealizowaniu siebie i dalszej chęci realizowania. Obecnie nie miała już przeszkód płynących ze strony ludzi (jak w przeszłości babcia czy mąż), więc te marzenia mogły w dalszym ciągu ją kreować, z zastrzeżeniem, o którym wspominała, że jej zdrowie nie będzie się pogarszać.

Pani Alicja z wielkim uznaniem wypowiada się o swoim małżeństwie. Traktowała swojego męża jak kogoś, kto nie tylko ją kochał, lecz także inspirował i wspierał. Była także dumna ze swojego syna, opowiadając o nim z uśmiechem i powagą: „Najważniejsze co dałam mojemu synowi, to wykształcenie. Jest prawnikiem i pracuje w IPN. Oni tam dobrze zarabiają. Każdy ma różne spojrzenie, po co nam ten IPN, i często dyskutujemy z synem na ten temat. On jest szczęśliwy, że może tę swoją pasję realizować, bo historią się zawsze zajmował. Prawo skończył”. Pozytywnie wypowiadała się o swoich wnuczkach, a następnie prawnuczkach: „Z radością, że przyjadą moje prawnuczki. To są dwie dziewczynki najukochańsze, będę miała radość taką”.

Rodzina stanowiła dla niej powód do dumy i zdecydowanego spełnienia. Praca również dała jej wiele chwil przyjemnych. Osiągnęła wszystkie możliwe poziomy rozwoju zawodowego w bankowości („Pierwsza moja praca, jednocześnie praca przez 40 lat, była cały czas w bankowości. Znaczy na początku było to przejście wszystkich stanowisk, potem studia, potem stanowisko dyrektorki, no, i zakończyłam to jako doradca”). Mimo bycia przez całe życie zawodowe w jednym sektorze, nie miała chwili zawahania, by określić tę część swojego życia jako sukces i spełnienia. Ta praca była jej marzeniem i ono zostało w pełni spełnione.

Jeszcze odmienny obraz bilansu szczegółowego można dostrzec u pani Ewy. Jej wypowiedź wskazuje, że nie czuła się spełniona pod względem małżeńskim. Brakowało jej obecności męża. Swoje obecne relacje z nim podsumowała: „Z mężem żyję w porządku”. Z drugiej jednak strony była bardzo zadowolona z dzieci i z wnuków. Jednocześnie brakowało jej prawnuków. To marzenie rodzinne traktowała jako nie w pełni zrealizowane. Nie zrealizowała się także pod kątem podróży. Odbyla kilka wycieczek i wyjazdów, w głównej mierze ze słuchaczami

UTW, ale nie były one odzwierciedleniem jej wszystkich marzeń. Gorzej niż pani Alicja oceniła swój stan zdrowia i jego wpływ na możliwość pełnego zaangażowania się.

Pani Józefa wyraziła swoje zadowolenie z realizacji niektórych sfer swojego życia. Jedną z nich była jej rodzina. Czuła dumę z rodziców („No, a poza tym ja miałam bardzo dobrych rodziców. I poza tym i mama, i tata bardzo się starali o nas”), syna („Właściwie syn mieszka, no, zrealizował to, co chciał. Mieszka w Warszawie”) i po części z męża – ze wczesnych lat ich małżeństwa i rodzicielstwa („Niewiele było tych lat takich złych. Te lepsze były znaczące”). Była zadowolona również ze swojej pracy i ukończonych studiów, będących jej marzeniem. Doceniła także swój kąt, w którym popada w stany ciszy i refleksji. Cieszyła się z możliwości uczestnictwa w zajęciach w UTW.

Pani Janeczka odczuwała dumę z rodziny. Była przekonana o spełnianiu się w UTW, o czym mówiła: „Także to środowisko studenckie bardzo mi odpowiada. To towarzystwo jest takie doborowe, takie wartościowe dla mnie, w którym w jakiś sposób realizuję się. Też mnie to napędza”. Mogła się realizować pod względem wyjazdów i wycieczek. Dostała wymarzony komputer i aparat, z których w pełni korzysta. Nie pozostała bierna w kwestii pogłębiania swojej wiedzy, nauki języka angielskiego i stawania się coraz mądrzejszą. Mogła dzielić się swoimi doświadczeniami. Posiadała dobre relacje z rówieśnikami i osobami dużo od siebie młodszymi. Jedynym negatywem, który odczuwała była jej rezygnacja z marzeń o polonistyce i tchórzostwo podczas jednego z wyjazdów zagranicznych.

Rozdział VIII

Postawy badanych wobec temporalności marzeń

Rozdział ten odnosi się do ukazania temporalnej natury marzeń i postaw badanych kobiet wobec ich cykliczności. Jego celem było udzielenie odpowiedzi na pytanie szczegółowe: jaką postawę przybierają badane seniorki wobec własnych marzeń przeszłych, teraźniejszych i przyszłych? W pierwszej kolejności podjęto próbę określenia typów postaw i stylów życia prezentowanych przez poszczególne jednostki wobec kreacji siebie, a także przypisania im określonego typu marzeniotwórczego w odniesieniu do teorii B. Dymary. Następnie dokonano analizy marzeń kluczowych w biegu życia, aby ukazać zmiany projektów marzeniowych oraz wpływ aktualnej sytuacji życiowej na ich tworzenie i realizację. Analizę zamknięto na zdiagnozowaniu marzeń niezrealizowanych w przeszłości, które badane osoby nadal chciały i planowały urzeczywistnić.

1. Typy postaw badanych względem swoim marzeń

W części teoretycznej publikacji zostały opisane formy wyrażania siebie – od bierności po wzmoczoną aktywność, w tym możliwości wyboru rozmaitych postaw życiowych czy stylów życia. Należy je odnieść do procesu starzenia się i starości oraz analizowanych marzeń.

Pani Krysia była przykładem osoby, która nie zamykała się na realizowanie siebie oraz kreowanie marzeń, które ją stymulowały. Była niczym innym jak opisywanym w części teoretycznej szumanowskim światelkiem wiary w sens wła-

snego życia. Stwierdzała: „Chciałabym jeszcze pięknie pożyć”. Posiadała ogromną chęć życia i budowania go według własnych zamierzeń. Wykazywała silną osobowość, która – kształtowana przez lata – stała się na tyle odporna na przeciwności, że seniorka znajdowała w sobie moc ich pokonywania. O sile swojego charakteru mówiła w odniesieniu do męża, ale i innych ludzi: „Ja chyba byłam za silna dla mojego męża”. Wymownym symbolem siły osobowości był tworzony obraz: „Tu jest obraz, który zaczęłam i to jest takie wymowne, to jest naszkicowany mężczyzna pod butem”. Seniorka nie ukrywała, że czasem ma przekonanie o zbytnej pewności siebie i zbytnej wierze we własne możliwości. Była to postawa kontrastowa względem stanu z dzieciństwa, gdzie postrzegała siebie jako mniej odważną w walce o swoje: „Ja osobowościowo nie byłam taka odważna, żeby pewne rzeczy robić”. Odwaga przyszła z czasem po wielu kryzysowych i traumatycznych przeżyciach.

Upór i zdeterminowanie pani Krysi uległy osłabieniu tylko w odniesieniu do poszukiwania potencjalnych partnerów życiowych, czyli wobec marzenia o nowej i prawdziwej miłości. Narratorka łamała stereotyp osoby starszej, której nie należy się miłość, i która w tej sferze powinna pozostać bierna. Jednakże niepowodzenia na tej drodze doprowadziły do następującego wniosku: „No mogę poznać, tylko tak patrzę, bo panowie chyba tak mniejszą wolę życia mają. Jakoś jak patrzyłam na tych panów, to oni tacy, nie wiem...”. Na pytanie, czy nie jest to spowodowane silną osobowością, odpowiedziała: „No może. Może ja już tak nie powinnam sobie szukać, tylko żyć własnym życiem”. Chęć dawania miłości drugiemu człowiekowi zaczęła mocno identyfikować z koniecznością wychowania przysposobionej córki.

Co ważne, nie zamykała się na tworzenie marzeń: „Ja to marzę od dzieciństwa”. Zmianie uległy przedmiot i priorytetowość pewnych marzeń, ale sam fakt tworzenia fantazji pozostał równie silny jak w okresie dzieciństwa. Marzenia w przeszłości miały charakter kompensacyjny. Narratorka dwukrotnie wspomina, że w trudnych sytuacjach i momentach swojego życia uciekała w świat marzeń. Pierwsze wspomnienie odniosła do okresu życia z babcią: „W dzieciństwie, ponieważ nie było ono zbyt takie dobre [zapatrzenie w dal], więc troszkę uciekałam do marzeń. To było dla mnie taką odskocznią od życia realnego”. Można zatem powiedzieć, że ten czas był dla niej na tyle ciężki, że wypracowała typ marzyciela uciekiniera opisywany przez B. Dymarę. Rzeczywistość przerastała jej możliwości konfrontowania się z nią i z tej przyczyny świat swobodnych marzeń stał się swoistą enklawą radości. Tam znajdowała ukojenie. Ucieczka w marzenia dotyczące przyszłości zakrywały obraz nieszcześliwej teraźniejszości.

Drugie wspomnienie o podobnym podłożu opisywała następująco: „Znowu zaczęłam uciekać w marzenia, bo potrafiłam się położyć na wersalce i też udawać, że śpię, i marzyłam”. Była to ucieczka przed nieudanym życiem małżeńskim, brakiem porozumienia i zrozumienia ze strony męża. Marzenia miały przysłonić realne problemy i tak przez ponad 20 lat zastępowały małżeństwo. Dopiero po tych latach pani Krysia znalazła w sobie odwagę na przerwanie sytuacji unieszczęśliwiającej ją i stanowiącej barierę w realizacji siebie.

Seniorka opisywała siebie jako twórcę, kreatora. Wykazywała styl otwarty na nowe doświadczenia. Akceptowała swoje położenie, nie negowała trudności związanych ze starzeniem się (choćby postępujące problemy zdrowotne i zmieniająca się rola społeczna). Nie chciała także poddawać się stereotypom. Była aktywna i taką chciała pozostać do końca życia. Tworzyła nowe marzenia, kreowała nowe pasje – jak zwiedzanie – i sumiennie dążyła do ich realizacji. Lata refleksji i chwile skupienia spowodowały, że uznała się za marzyciela odkrywcę. Miała silne nastawienie społeczne, czyniąc z człowieka Absolut życia: „Ja lubię ludzi”. Była otwarta na nowe znajomości. Czasem potrzebowała azylu w przestrzeni duchowej, ale nie miało to jednak silnego profilu ucieczkowego. W ten sposób budowała siebie i stymulowała do działania, próbowała oceniać własne życie oraz określać dalsze marzenia i plany. Dowodem siły budowanej od wewnątrz przy pomocy kontaktów społecznych było stwierdzenie: „Tak. Nadal mam jeszcze marzenia. Mimo wieku mam marzenia [uśmiech]”.

Zdarzały się jej ucieczki w fantazje z góry określone jako nierealne i nienadające się do realizacji. Pani Krysia przywoływała jedną z cech marzeń, jaką jest ich autyzm²⁶⁴. Opowiadała o tym z przejęciem i stanowczością: „Są niektóre takie marzenia, które wiem, że się nie spełnią. Ale może to taki mały – jak te dzieci się nazywają? – autyzm, gdzie człowiek ucieka w te marzenia, takie nierealne, ale piękne, i człowiek się zamyka, żeby odpocząć od wszystkiego. Ja tak nieraz mam”. Pozorna nieokreśloność i brak sztywnych ram dawał jej możliwość odkrywania pragnień, które tkwią w człowieku bez względu na jego wiek. Fantazjowanie było dla niej czasem odpoczynku i regeneracji. Było intymną chwilą na redefinicję siebie.

Dla pani Alicji marzenia nie były po to, by je jedynie tworzyć, lecz przede wszystkim by je realizować. To osoba nastawiona działaniowo i twórczo. Na pytanie o określenie siebie jako marzycielki odpowiedziała: „Kiepską, że tak powiem. Za dużo nie mam takich myśli, żebym marzyła. Nie, to nie w moim stylu. Poezję lubię posłuchać, bo to najczęściej związane z charakterem. Ja przez to, że jestem tym bankowcem, ściśłym umysłem, to mało mam marzeń, bo w banku nie dało

²⁶⁴ O autyzmie marzeń pisał T. Maruszewski, op. cit., s. 342.

się marzyć”. Pojawiał się u niej mechanizm tworzenia marzeń i ich automatycznego wcielania w życie. Można rzec przeformułowywania w cele życiowe.

Pani Alicja to osoba lubiąca przechodzić z wyobrażeń w rzeczywistość. Pozwalało jej to na szybkie wcielanie marzeń w życie i nieskupianie się zbytnio na poszukiwaniu przeszkód, ale na budowaniu planów, celów i możliwych strategii. Marzenia stawały się tak doprecyzowywane, że z bankową precyzją je realizowała. Dotyczyło to również wyjazdów o charakterze rozrywkowym proponowanych na ostatnią chwilę przez jej męża. Taktowała siebie zawsze jako zadaniowca mającego pokonywać przeciwności i nie poddawać się w realizacji siebie. Można dostrzec, że łączy w sobie cechy marzyciela stratega i marzyciela instrumentalnego. Z jednej strony pragnęła aktywnie działać bez większych przemyśleń, a z drugiej strony wykazywała się siłą osobowości i umiejętnością zarządzania własnymi zasobami. Nie zawsze potrafiła wyłączyć swoje emocje, ale była bardzo nastawiona na pokonywanie trudności. Zarządzała swoimi wizjami i podejmowała sprawnie decyzje realizacyjne.

Pani Ewa nie była przekonana do mocy twórczej marzeń. Nie widziała w nich szczególnego znaczenia dla swojego rozwoju. Na pytanie dotyczące możliwości wpływania marzeń na jej życie osobiste odpowiedziała: „Jakoś nie. Nic mi nie przychodzi do głowy, żeby marzenie zmieniło moje życie. Właściwie powoli spełniały się jakoś te rzeczy”. Realizacja pojawiających się marzeń przechodziła zatem bez większych przeżyć emocjonalnych. Była jedną z części ludzkiej egzystencji. Nie zmieniały biegu jej życia na tyle drastycznie, by mogła powiedzieć o silnym ich wpływie. Pojawiały się w spokojnej atmosferze dnia codziennego – albo były realizowane, albo też nie.

Pani Ewa aktywnie chciała podejść do realizacji marzeń. Starła się wcielić je w życie, choć napotykała wiele trudności. Jednakże marzenia te częściej odnosiły się do bliskich osób niż do niej samej. Często rezygnowała ze swoich ukrytych marzeń na rzecz troski i wspierania męża, dzieci i wnuków. Jednoznacznie stwierdziła, że zdecydowanie woli w obecnym czasie tworzyć marzenia o rodzinie i ich członkach niż o sobie. Po czym odrzekła: „Ja jestem raczej dla siebie, dla siebie mało. Nie jestem zaborcza, jeśli chodzi o takie rzeczy”. Można to określić jako postawę wycofywania się ze swoich osobistych marzeń. Zmieniły się ich kierunki i zakresy. Kierunkiem zasadniczym było marzenie o szczęściu bliskich.

Z kolei na pytanie, jakim jest marzycielem, pani Ewa odpowiedziała: „Raczej aktywnym. Staram się, że tak powiem być, realizować to, co mam”. Realizacja marzeń przebiegała jak każde inne zadanie do zrobienia, przy czym miało to miejsce tylko wówczas, gdy inni w jej otoczeniu mieli zapewnione dobre warunki życia

i czuli się spełnieni. Najlepszym dla niej momentem na proces marzeniotwórczy, który był czasem odskoczni od rzeczywistości, był moment przed pójściem spać. Wówczas pozwalała sobie na większą swobodę w formułowaniu marzeń: „Czasem jestem realistką, a czasem nie. Przed snem niedokładnie jestem realistką, bo nie wiem, co mi przyjdzie na myśl”. Realizm zatem dominował w toku czynności dnia, a brak tego realizmu – większa innowacyjność i ich nieskrępowalność – była domeną nocy, a dokładnie czasu przed snem, i niekiedy przechodziła w marzenie senne. Narratorka balansowała zatem między marzycielem uciekinierem (poprzez izolowanie się i tworzenie enklawy marzeń przed snem) a marzycielem sentymentalnym, zaangażowanym emocjonalnie w dobro innych wokół siebie, a dopiero na końcu w realizowanie samej siebie.

Dla pani Józefy marzenia były i są (z uwagi na doświadczenia) bardzo proste i – jak to sama określiła – zwyczajne. Nazwała się marzycielem realistą, który ma sprecyzowane oczekiwania. Zawsze chciała pozostać aktywna, choć nie zawsze miała ku temu siły. Bazowała w swoich działaniach na utrzymywaniu prawidłowych kontaktów z ludźmi. Chciała z nimi się spotykać, rozmawiać: „Aktywnie. Chce się spotkać z różnymi ludźmi. Bardzo to lubię. Ja jestem, wie pan, taka, że nie mam pretensji o różne rzeczy, więc chętnie ze mną rozmawiają. Pytają się o różne rzeczy i jak wiem, to odpowiadam”.

Nie miała jednak poczucia, że w tym wieku powinna tworzyć marzenia. Oznajmiła: „Trudno powiedzieć, żebym miała jeszcze jakieś ekstra marzenia”. Z pewnością zależało jej bardziej na spotkaniach z ludźmi i wzorcowych z nimi relacjach niż na realizowaniu nieskrępowanych marzeń. W swojej prostocie marzeń wykazywała większość cech marzyciela instrumentalnego.

Pani Janeczka była osobą, której celem był ciągły rozwój. Marzyła o jeszcze dwudziestu latach życia, bo miała rozmaite pomysły na siebie i sporo energii: „Marzę tylko o tym, żeby mieć jeszcze 20 lat. Mieć tę werwę, ten zapał do życia, bo ja mam tak dużą, taką radość życia i chęć takiego radosnego i mądrego życia. Żeby nie marnować go, staram się wypełnić czas rozmowami, ale nie jakimiś takimi plotkarskimi, tylko konkretnymi, na konkretny temat”.

Usilnie dążyła do realizacji marzeń. Oceniała siebie jako niezwykle aktywną osobę. Nawet jeśli zdarzały jej się potknięcia, nie chciała ich rozpamiętywać. Może było to stanowisko jedynie deklaratywne, bo przecież miewała żal do siebie (kwestia studiów polonistycznych). Jednakże ogólnie wykazywała wiarę w swoje możliwości i siłę do działania. O ewentualnych potknięciach w kontekście własnej aktywności mówiła: „Jeśli chodzi o aktywności, to uważam, że nie popełniam jakiegś gafy, a jeśli się zdarzają, to trudno. Ciężko żyć bez gaf i potknięć. To jest

wręcz nieuniknione. Wręcz byłoby monotonna”. Poza tym określiła siebie mianem marzyciela otwartego, o bogatej wyobraźni i ogromnych chęciach. W swojej wrażliwości na innych ujawniała elementy marzyciela sentymentalnego. Dominował w niej jednak entuzjazm. Nie brakowało w niej kreatywności, spontaniczności, optymizmu czy pomysłowości. Lubiała przekraczać granice. To typowe cechy marzyciela odkrywcy. Pojawiały się u niej czasem stany słabszej kontroli nad własnymi emocjami (niemożność ich wyłączenia) związanymi z codziennymi wydarzeniami. Jednak zawsze była przy tym opanowana w działaniach i realizacji pewnych kroków. A to z kolei cechy marzyciela stratega.

2. Kluczowe marzenia w czasowej perspektywie

Ogromne znaczenie w procesie autokreacji mają marzenia o charakterze kluczowym. To one wpływają na dokonywane wybory, determinują podejmowane wyzwania i kształtują zamiary. Marzenia kluczowe odgrywają istotną rolę w refleksyjnym bilansowaniu życia. Stanowią bowiem główny punkt odniesienia dla swoich poczynąń.

2.1. Przeszłość

Większość marzeń w ocenie pani Krysi się spełniło. Po pierwsze, marzenie o tworzeniu i byciu artystą malarzem, ponieważ odbywały się jej wystawy w różnych galeriach sztuki. Po drugie, o rodzinie składającej się z dwójki dzieci (chłopca i dziewczynki). Z tym, że nie udało się spełnić marzenia o kochającym mężu, który nie znajdował dla niej czasu i nie okazywał jej niemal żadnych pozytywnych uczuć. Po trzecie, o byciu dobrym nauczycielem historii oraz etyki. Po czwarte, o podróżach. Po piąte, o własnym przytulnym mieszkaniu, oraz po szóste – niosące najwięcej wzruszenia – o dobrych relacjach z rodzicami i częstszych z nimi spotkaniach, a także zaprzestaniu niszczenia swojej samooceny przez doświadczenia wywołane przez babcię. To ostatnie nie zrealizowało się w pełni. Miała dobre relacje z własnymi rodzicami, ale nie zapewnili jej pełnego bezpieczeństwa. Były to kluczowe marzenia, z których większość bezpośrednio dotyczyła jej życia osobistego i społecznego. Nie były to zatem marzenia odnoszące się do posiadania przedmiotów lub majątku, ale marzenia tworzenia własnej rodziny i realizacji siebie pod względem artystycznym i zawodowym.

Marzenia przeszłe pani Alicji odnosiły się do rodziny, podróżowania i realizowania się zawodowo. Jak wynika z analizy wcześniejszych rozdziałów, wszystkie te sfery przyniosły w jej ocenie spełnienie i dały jej poczucie sukcesu.

Pani Ewa swoje marzenia odnosiła w kierunku ukończenia studiów, a następnie założenia rodziny. Potem tymi najbardziej osobistymi marzeniami były dla niej podróże i wycieczki. Niestety nie do końca mogła się w tym realizować. Jej autokreacja dzięki marzeniom nie miała takiego przebiegu jak w przypadku dwóch innych senierek. Stało się tak, gdyż miała mniej zaparcia w sobie, żeby walczyć jedynie o siebie, więcej przekonania zaś o konieczności dbania o innych. Nie chciała wychodzić na egoistkę i wiele z siebie dawała otoczeniu, zamiast zadbować o rozwój sfer dla niej kluczowych – jak chociażby zwiedzanie świata.

Pani Józefa w dzieciństwie marzyła o spokoju i bezpieczeństwie. Potem chciała mieć dobrego męża i posiadać dziecko. Marzyła także o studiach medycznych i pracy jako lekarz. Następnie swoje marzenia kierowała wobec adoptowanego syna. Co jakiś czas wracały do niej marzenia o podróżach, ale w realizacji nie była konsekwentna. Na swoje „usprawiedliwienie” przywoływała liczne traumatyczne i kryzysowe momenty z życia (głównie choroby i śmierć bliskich). W zasadzie na tych aspektach koncertowało się jej życie.

Pani Janeczka miała jasno sprecyzowane marzenia o rodzinie (mężu, dzieciach, wnukach), kierunku studiów, pracy, rozwoju wiedzy i kompetencji, zdrowia czy utrzymywania kontaktów społecznych. Nie bała się dążenia do ich realizacji. Czasem napotykała na różne trudności i bariery. Większość tych marzeń była przez nią kontynuowana w teraźniejszości i odnosiła je do swojej przyszłości. Mając prawnuki, które otaczała swoją miłością, jednocześnie poszerzała swoje horyzonty, czyniła realne kroki w utrzymaniu dobrych kontaktów i usprawnianiu swojej fizyczności.

2.2. Teraźniejszość i przyszłość

Każdy człowiek, by móc kreować siebie, winien mieć pewne wyobrażenia swojej osoby i życia dotyczące „dziś” i „jutra”. Daje to motywację do dalszego odkrywania oraz tworzenia. Przeciwdziała stagnacji i samoizolacji.

Pani Krysia w trakcie badań marzyła o czterech rzeczach, które dotyczyły zarówno jej życia „dziś”, jak i nieco dalszej przyszłości. Były to marzenia: o podróżach, zwłaszcza o zwiedzaniu Paryża i Petersburga („Marzy mi się obecnie wędrownia do Paryża, Petersburga, no Londyn chyba mniej. Paryż, w ogóle Francja i Hiszpania”); o zdrowiu i niepostępującej chorobie; o dalszym tworzeniu artystycznym; oraz o wychowaniu Oli. Te cztery pragnienia seniorka wymieniła jako najistotniejsze dla jej teraz.

Wspominała także o swej nieprzemijającej energii i nietypowym marzeniu: „Ja to bym mogła jakiś biznes jeszcze otworzyć [uśmiech]. Jakies jeszcze takie

rzeczy [uśmiech]. Nie no żartuję”. Miało to związek z marzeniem o podniesieniu standardu własnego życia, czyli o możliwości posiadania większych środków finansowych: „To takie materialne marzenie, ale co ja bym mogła takiego zrobić, żeby podnieść swój standard życiowy, w sensie materialnym”. Jednocześnie wypierała się materializmu i nie czyniła z tego marzenia priorytetu. Nie ukrywała, że pragnie stabilności finansowej i większego bezpieczeństwa w realizacji potrzeb oraz spełnianiu marzeń (względem samej sobie oraz względem Oli).

Obecne i przyszłe marzenia pani Alicji związane były: z utrzymaniem zdrowia i propagowaniem aktywnego i prozdrowotnego stylu życia wśród koleżanek i kolegów („Wszystkim to mówię. Da się to zrobić, tylko trzeba chcieć i mieć wiedzę, mieć wiedzę”) oraz odnosiły się do podróży, które były dla seniorki całym życiem i nie umiałyby się pozbawić tej formy realizacji siebie. Na koniec wspomniała o chęci wyjazdu do Singapuru („Nie byłam w Singapurze. A jest tak cudnie unowocześniony ten kraj, na pewno pan wie, ja wiem, bo oglądałam telewizję). Marzenie to zaczęła operacjoanalizować i z pewnością będzie ono w przyszłości jej planem.

Teraźniejszość i przeszłość w kontekście marzeń była dla pani Ewy kontynuacją skierowania swoich sił na innych. Aktualnie chciałaby się rozwinąć podróżniczo, ale po każdym takim opisie wracała do marzeń o członkach rodziny: „W tej chwili moim marzeniem jest, żeby wnuczka skończyła te studia i się dostała na jakąś dobrą praktykę, znaczy na staż dobry i do dobrej pracy”. Brakowało jej determinacji, by wysunąć marzenia o sobie ponad te dotyczące rodziny.

Pani Józefa swoją teraźniejszość i przeszłość w kontekście marzeń silnie odnosiła do przeszłości. Pamiętając o mężu i jego chorobie, powiedziała: „Jakby była śmierć bez poniewierki, bo czasem tego się boję, bo wiem, jak ludzie nieraz całe życie porządni i potem dokuczają okropnie. No albo męka okropna, mimo że teraz są te leki przeciwbólowe. Przedtem nie było takich leków, to się widziało, co się dzieje. I tego się boję i takie marzenie mam, że jak już mam odejść, a nie pcham się tam, ale gdybym miała odejść, to, wie pan, właśnie w spokoju, bez dokuczania ludziom, bez cierpień swoich”. Jej marzeniami były: możliwość udziału w zajęciach i wyjazdach organizowanych przez UTW, utrzymanie relacji ze społeczeństwem oraz spokojna śmierć, która nie będzie naznaczona cierpieniem fizycznym i udręką dla innych osób. To niezwykle osobliwe, ale i przyziemne marzenie wynikało z jej recepty na życie – by być dla innych, a nie inni dla niej. Nie chciała nigdy stanowić kłopotu ani dla syna, ani dla innych osób.

Poza wspomnianymi już marzeniami u pani Janeczki pojawiała się jeszcze jedna myśl dotycząca chęci kontynowania zabaw, a ponadto mówiła: „Chciała-

bym znaleźć czas, żeby poczytać ciekawe książki, które dostałam. I żeby je przeczytać w najbliższym czasie. I to, żeby czytać przy kawałku dobrego tortu i kawie. To jest takie prozaiczne trochę te marzenia, bo raczej to życzenia”. W prozaiczności przeczytania książek i wypiciu kawy nie doszukiwała się marzeń, a życzeniowości. Jesliby określić to mianem marzeń, to wydaje się to marzeniem o ciszy połączonej z refleksją i odpoczynkiem.

3. Zmiany projektów marzeniowych w biegu życia jednostki

W życiu każdego człowieka pojawiają się zdarzenia, które realnie wpływają na dokonywane przez niego wybory, w tym także na kształtowanie marzeń. Bieg życia człowieka nie przypomina linii prostej pozbawionej wzlotów i upadków, zakłóceń czy czynników pobudzających. Zdarzenia te mogą nie tyle modyfikować marzenia, lecz również je całkowicie zmieniać, redefiniować spojrzenie na nie bądź prowadzić do rezygnacji z nich. Niekiedy powodują także powrót dawnych pragnień ze zdwojoną siłą albo ich czasowe zawieszenie. Historie ludzkie mają charakter niepowtarzalny i nie da się ich zamknąć w statycznym opisie.

W życiu pani Krysi było kilka zdarzeń przełomowych (w tym traumatycznych i kryzysowych), które zmieniły postrzeganie przez nią marzeń i dokonały zmian w niej samej:

1. śmierć babci (odejście osoby, która przez lata ograniczała swobodę, wywołało poczucie ulgi i umożliwiło fantazjowanie o malarstwie oraz tworzeniu dzieł. Wzmocnieniu uległo poczucie własnej wartości i pewności siebie. Pojawiła się otwartość na realizację marzeń, które wcześniej stanowiły formę ucieczki od krzywdzącej rzeczywistości);
2. porażka edukacyjna, związana z niedostaniem się do szkół plastycznych, w tym na ASP (zdarzenie to stało się przeszkodą w realizacji aspiracji artystycznych, ale jednocześnie skierowało uwagę kobiety na inne formy samorealizacji. W tym okresie zrodziły się marzenia o podróżach, odkrywaniu świata i poznawaniu nowych ludzi);
3. studia z historii (czas ten wiązał się z poznaniem osób, co przyczyniło się do przezwyciężenia kompleksów wyniesionych z dzieciństwa. Wzrosło pragnienie współtworzenia z innymi oraz pojawiło się marzenia o byciu dobrym nauczycielem);
4. małżeństwo (jego początek oraz narodziny dzieci były związane z realizacją młodościowego marzenia szczęśliwej rodziny. W wyniku wyjazdu

męża, jego zdrady i narastających konfliktów, więc małżeńska zaczęła się rozpadać. W tym okresie nastąpił powrót do zamykania się w świecie marzeń, pełniących funkcję ucieczki od rzeczywistości);

5. praca zawodowa w roli nauczycielki (początkowo historii, następnie również plastyki i etyki). Znalazła w niej odzwierciedlenie potrzeba tworzenia i pasji realizowania w obszarze, który stanowił źródło satysfakcji i spełnienia;
6. choroba (pojawienie się poważnych problemów zdrowotnych spowodowało konieczność zmiany stylu życia i stało się główną troską w okresie starości);
7. rozwód (traktowany jako moment zakończenia fikcji małżeńskiej, która wywierała negatywny wpływ na obraz siebie. Zdarzenie to otworzyło przestrzeń do powrotu marzeń o twórczości, samorealizacji i wykorzystaniu wolnego czasu na kreowanie siebie);
8. emerytura (okres ten przyniósł większą ilość czasu wolnego i zwrócił uwagę na wnuki, lecz bez poddawania się stereotypowej roli babci opiekunki. Niespodziewany powrót do szkoły jako nauczycielka etyki pozwolił utrzymać kontakt ze środowiskiem szkolnym);
9. przyjęcie do siebie byłej uczennicy Oli po śmierci jej matki (wydarzenie to umożliwiło częściową realizację marzenia o posiadaniu córki i obdarzaniu jej miłością. Włączenie oczekiwań nastolatki do własnych planów i marzeń zaowocowało obustronną wdzięcznością i budowaniem silnej więzi).

Te dziewięć przełomowych momentów stanowiło pewną sinusoidę w postawie marzeniotwórczej pani Krysi. Przechodziła ona od stanów wzmożonego realizowania siebie, po ucieczkę i rezygnację. Następowało bowiem przejście od okresu utajenia marzeń w dzieciństwie do ich ujawniania i realizowania po śmierci babci, by znów zostać ukrytymi w czasie małżeństwa, a realizowanymi w okresie pracy nauczycielskiej, modyfikowanymi z racji nagłej choroby, by następnie móc szybko uwolnić się twórczo po rozwodzie i przysposobieniu Oli poprzez udział w wielu wystawach i prezentacjach.

Mniej przełomową rolę odegrały problemy syna w szkole. Na skutek jego ucieczek z lekcji religii pojawił się pomysł i marzenie o byciu nauczycielem etyki i wpajaniu młodemu pokoleniu wartości uniwersalnych, bez przypisywania ich do konkretnego wyznania. Marzenia te (początkowo jedynie jako wyraz odpowiedzi na zachowanie syna, a dopiero potem jako pewien projekt spełniania się

bie) zostały zrealizowane najpierw poprzez ukończenie studiów magisterskich, a na emeryturze poprzez uczenie etyki młodzież gimnazjum.

W jednej z wypowiedzi pani Krysia ujawniła swoją miłość do ludzi, by nieco dalej odnieść ją do chęci i pragnienia otoczenia opieką i wsparciem swojej córki. Wspominała: „I ją poznałam. Nieraz mniej o historii żeśmy rozmawiały niż o jej przejściach i tak dalej. I ona taka bliska mi się wydała z mojego dzieciństwa. Ja, wie pan, jestem..., jest takie powiedzenie: »Nie pamięta wół, jak cielęciem był«. Ja akurat pamiętam”. Pamięć o swoim losie sprawiła, że nie mogła przejść obojętnie obok krzywdy młodej dziewczyny. W jej cierpieniu widziała samą siebie, pozostawioną bez wsparcia emocjonalnego, narażoną na ciągłą krytykę. Z tej racji dużą część przyszłych marzeń zaczęła wiązać Olą i jej dobrem.

Jednakże warto pamiętać, iż ta konkretna osoba w toku swojego życia nie zatraciła absolutów, które stawały się dla niej punktem odniesienia i punktem kreowania siebie i swoich marzeń. Chodzi o ludzi i kontakty z nimi oraz o rozwijanie swojego warsztatu artystycznego. Mimo wielu przeciwności zostało w senci marzenie o artyzmie i stara się spełniać na tym polu w wybrany przez siebie sposób (tworzenie prac, wystawianie ich, a nawet sprzedaż podczas wystaw w różnych galeriach). Przy okazji realizowała marzenie o wędrowaniu i poznawaniu świata, które początkowo było odskocznią, a teraz jest jednym ze sposobów realizacji czasu wolnego. Zdrowie traktowała zaś jako rzecz cenną, choć nie do końca już zależną od niej, lecz mającą wpływ na stan realizacji marzeń.

Pierwszym zdarzeniem przełomowym w życiu pani Alicji, które zmieniło jej projekty marzeniowe, było wczesne małżeństwo (odłożyło marzenia o studiach). Drugim było pójście na studia i odchowanie dzieci do wieku przedszkolnego (pojawiły się większe możliwości podróżowania). Trzecim istotnym momentem okazało się znalezienie swojego miejsca w sektorze bankowości (realizacja marzeń o osiągnięciu coraz wyższych poziomów rozwoju i szacunku wśród ludzi). Następnie pojawiło się zdarzenie o charakterze bolesnym – śmierć męża (początkowe odłożenie realizacji marzeń o podróżach, by je zmienić i zintensyfikować w innym kierunku). Ostatnim z kluczowych wydarzeń było przejście na emeryturę i zapisanie się do UTW, gdzie pojawiła się możliwość rozwijania relacji towarzyskich oraz wspólnej autokreacji w obszarze kontaktów, wyjazdów i poznawania rozmaitych kultur.

U Pani Ewy miało miejsce sześć głównych momentów zwrotnych w tworzeniu i realizowaniu marzeń. Pierwszy moment to pójście na studia. Nastąpiło u niej wielokrotne zmienianie kierunków studiów, aż w pewnym momencie kobieta znalazła swoje zainteresowania, za którymi chciałaby pójść. Drugim momentem

był ślub z mężem, po którym w pierwszej fazie skupili się na realizacji marzenia o rodzinie. Nawet wówczas dochodziło do sporadycznych wyjazdów, dających jej wiele radości. Momentem krytycznym i przykrym okazała się choroba pozbawiająca ją możliwości pracy. Przejście na rentę stało się okresem wycofania i pewnego załamania. Czwarty moment to czas, gdy pojawiły się na świecie wnuki. One wyrwały panią Ewę z apatii i zniechęcenia. Zaczęła wówczas przekładać ich dobro i rozwój ponad dotychczasowe własne marzenia. Piątym momentem kulminacyjnym stała się choroba męża i powracające poczucie ograniczenia. Czuła się zniewolona koniecznością zadbania o męża, choć sama tego tak nie nazwała. Opisywała to w kontekście wyrazu miłości względem niego i przywiązania, które wymaga częściowej rezygnacji z siebie. Ostatnim momentem było zapisanie się do UTW. Miejsce to dawało jej odskocznnię od szarej rzeczywistości i osoby będącej w nim zachęcały ją do spełniania własnych pragnień, potrzeb i marzeń. Opowiadała o UTW z wielką werwą i energią. Kontakty ze słuchaczami podbudowywały ją. Sama zaś czuła tam większą możliwość działania czy sprawstwa.

U Pani Józefy proces marzeniowy i realizacja marzeń były kształtowane przez następujące wydarzenia:

1. dzieciństwo – doświadczenie okrucieństwa wojennych oprawców, niesprawiedliwości okupanta oraz biedy ukierunkowało jej marzenia na pragnienie spokoju i zaspokojenie podstawowych potrzeb;
2. ukończenie studiów medycznych – moment, w którym możliwe stało się spełnienie marzenia o pracy w zawodzie lekarza;
3. adopcja syna – dokonana przy aprobachie rodziców i przekonaniu męża, pozwoliła na realizację marzenia o posiadaniu dziecka i obdarzeniu go miłością;
4. choroby w rodzinie – w tym ciężka choroba męża, wymagały od niej wielkiego poświęcenia, a czasem nawet rezygnacji z myślenia o własnych potrzebach;
5. zapisanie się do UTW – otworzyło możliwość realizowania marzeń w wymiarach podróznym i edukacyjnym;
6. śmierć męża – bolesne doświadczenie, które jednocześnie uwolniło ją od trosk związanych z jego stanem zdrowia i pozwoliło na częstsze kontakty z innymi ludźmi oraz wspólną realizację siebie.

Te sześć momentów stanowiło wyznacznik w toku jej procesów marzeniowych. Były to zarówno chwile gaszenia zapалу do tworzenia marzeń, jak i chwile swobodniejszej ich kreacji. Zawsze jednak były to marzenia „oszczędne” w formie i nie wykraczające poza sferę bytową i egzystencjalną.

W życiu pani Janeczki można było wyróżnić kilka momentów zmieniających bieg realizacji jej marzeń. Pierwszym takim momentem były studia, a dokładniej chwila, gdy dowiedziała się, że nie dostała się na wymarzoną polonistykę. Był to czas ogromnego rozczarowania, a zarazem poczucie wewnętrznej porażki, które doprowadziło do zrezygnowania z tego marzenia. Seniorka nazywała to tchórzostwem przed kolejną porażką. Nie walczyła już o realizację tego marzenia. Postanowiła pójść na studia, na które w danej chwili ją przyjęto. Rekompensatą miały być późniejsze studia podyplomowe z zakresu logopedii.

Momentem drugim było zawarcie związku małżeńskiego i narodziny dzieci. Pani Janeczka była przekonana, że jej mąż dawał jej wsparcie w realizacji siebie. Same dzieci także mocno ją dopingowały i wielokrotnie wspierały w drodze spełniania marzeń. Była z nich dumna i wdzięczna za ich postawę.

Trzecim momentem było zapisanie się i szeroka aktywność w UTW, który określała jako miłość jej życia. Dał jej możliwość nieskrępowanego realizowania marzeń o podróżach, zabawach, spotkaniach z inspirującymi ludźmi. Członkostwo w UTW pobudziło ją do dalszego odkrywania swoich pasji i zamiłowań. Stymulowało ją do rozszerzania marzeń i sięgania poza horyzont możliwości.

Momentem czwartym, zmieniającym sposobność spełniania marzeń, był czas kupna komputera oraz aparatu fotograficznego. Dzięki tym sprzętom ode-rwała się jeszcze bardziej od codzienności. Komputer stał się oknem na świat, a aparat fotograficzny narzędziem do uwieczniania wielu ważnych chwil z życia rodzinnego i towarzyskiego.

Ostatnim kluczowym momentem było pojawienie się choroby u męża. W okresie jej najsilniejszego stadium musiała zrezygnować z wielu aktywności, by zająć się nim. Troszczyła się o niego, pomagała mu się myć i ubierać oraz wspierała w najdrobniejszych czynnościach. Przekierowała całą swoją energię na męża. Nie przestała się udzielać społecznie, ale skala tej aktywności była znacznie mniejsza niż przed zdiagnozowaniem choroby.

4. Niezrealizowane marzenia przeszłe do spełnienia w przyszłości

W kolejnym etapie badań podjęto próbę ustalenia, w jakim stopniu niespełnione marzenia z lat wcześniejszych mogły się przyczynić do pojawienia się potrzeby powrotu do nich i ponownego pragnienia ich realizacji.

Pani Krysia, zapytana o takie marzenia, początkowo odpowiedziała: „Teraz to już nie, bo...”. Po chwili zastanowienia przywołała jednak pragnienie kolonijne

(opisane już wcześniej w analizie). Resztę marzeń seniorka uznawała za spełnione, podkreślając, że ich realizacja następowała w różnym tempie – raz szybciej, raz wolniej.

Pani Alicja nie wskazywała żadnych marzeń, które nie zostałyby zrealizowane. Może jedynie marzyła o innych studiach, ale nie chciała wyjawić, o jakim kierunku myślała. Uznała to za kwestię mało ważną i niemającą teraz znaczenia. Czuła się spełniona i wyraźnie nastawiona na dalsze podróże.

Podróże były także marzeniem z przeszłości pani Ewy i w jej ocenie powinno to zostać zrealizowane w przyszłości. Wyraźnie nie czuła się w tej sferze spełniona i chciałaby coś w tym zakresie jeszcze osiągnąć.

Z kolei Pani Józefa powoli wycofywała się z procesu marzeniotwórczego. Nie dostrzegała potencjalnych niezrealizowanych marzeń, które mogłaby realizować, ale i w ogóle nie deklarowała konieczności ich budowania, odpowiadając na moje pytanie o teraźniejszym znaczeniu marzeń: „Wie pan co, właściwie nie. To na czym mi bardzo zależało, to miałam, a tak specjalnie nie. Ja się przystosowuję, ja jestem człowiekiem, który nie ma pretensji o wszystko”.

Pani Janeczka bardzo dużo miejsca w naszej rozmowie poświęciła chęci oddania się różnym formom zabawy, gdyż była dla niej niespełnionym marzeniem z dzieciństwa, które obecnie starała się realizować i nadal chciała to czynić w przyszłości. Odczuwała niedobór zabawy z dzieciństwa naznaczonego walką o byt. Wspomniała: „Ja mam cały czas w sobie takie coś jakby niespełnione marzenia z dzieciństwa, gdzie brak mi było jakiejś zabawy, konkretnej zabawy. Tak jak dzieci mają zabawę w przedszkolu. Mają przebierańce, różne tańce, jakieś swawole. Mnie tego brakowało. Tak myślę, że to stąd wypłynęło”.

Ostatni obszar badań, dotyczący powrotu do marzeń niespełnionych w dzieciństwie czy młodości, sprawił respondentkom najwięcej trudności. Seniorki miały problem z ich wskazaniem, wyjątek stanowiła pani Janeczka, która podkreślała potrzebę częstszego oddawania się zabawie.

Rekapitulacja, wnioski i rekomendacje

*Przyszłość należy do tych,
którzy wierzą w piękno swoich marzeń*²⁶⁵

Eleonor Roosevelt

Dokonując podsumowania rozmów z narratorkami, zestawiono obserwacje odnoszące się do roli marzeń w procesie autokreacji osób starszych oraz do ich powiązań z koncepcjami przedstawionymi w części teoretycznej. Wnioski te pozwalają odpowiedzieć na postawione wcześniej pytania badawcze i potwierdzają zasadność prowadzenia badań nad marzeniami kobiet w okresie późnej dorosłości. W toku analizy wypowiedzi dostrzeżono wiele odniesień do teorii i wniosków z nich wynikających:

1. Badane kobiety traktowały swój aktualny okres życia jako czas zmodyfikowanego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym. Kształtowały siebie poprzez podtrzymywanie i rozwijanie swoich pasji, marzeń czy pragnień. Nie zatrzymywały się w autokreacji. Tym samym nie poddawały się degeneracyjnemu ujęciu starości.
2. Zbawienny wpływ na postawę proaktywną badanych, w odniesieniu do swojego życia, w tym tego duchowego, miały instytucje i placówki, takie jak uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, biblioteki, centra i domy kultury oraz inne, które wyrrywają seniorów z samotności, stwarzających im przestrzeń społeczną i przestrzeń uczenia się z życia i dla życia²⁶⁶.
3. Narratorkom najbliższe środowisko (szczególnie rodzina) dawało poczucie zadowolenia z własnego życia. Z perspektywy rodzinnej definiowały one pozytywny lub negatywny jego obraz, w niej widziały czynni-

²⁶⁵ Słowa dostrzeżone na ścianie w jednej ze szkół podstawowych w Krakowie.

²⁶⁶ Z. Szarota, *Uczenie się starości...*

ki pobudzające do realizacji marzeń. W niej także znajdowały bariery realizacji siebie czy swoich marzeń. Życie małżeńskie bywało dla nich zarówno okresem rozwoju, jak i czasem rezygnacji z siebie, trosk czy nawet przykrości.

4. Badane oceniały swoje życie z perspektywy realizacji marzeń o pracy. Wyłącznie jedna była rozczarowana swoją drogą zawodową, ponieważ nie spełniło się jej marzenie o byciu nauczycielką języka polskiego. Nie czuła spełnienia z faktu bycia pedagogiem szkolnym i logopedą.
5. Na ocenę jakości życia z perspektywy realizacji marzeń, miały wpływ różne czynniki zarówno osobowe, jak i rzeczowe – chociażby własne zdrowie lub zdrowie bliskich, finanse rodzinne, pochodzenie, wsparcie ze strony najbliższych lub jego brak, a nawet wiek. Duże znaczenie przypisywano momentom krytycznym w biegu życia. Troski egzystencjalne dnia codziennego przyczyniały się w realny sposób do podejścia względem siebie, marzeń i ich tworzenia, a następnie realizacji.
6. Narratorki wołały skupiać się na czynnikach subiektywnych w ocenie marzycielskiej autokreacji. Odnosiły swoje marzenia do własnych możliwości fizycznych i psychicznych. Niektóre z nich widziały w sobie ogromny potencjał sprawczy w realizacji marzeń. Dostrzegały również zbiór pozytywnych cech osobowych motywujących je do działania.
7. Wśród badanych kobiet można było dostrzec zarówno osoby przekonane o swoim szczęściu z uwagi na realizowane marzenia, jak i te oczekujące na większą i skuteczniejszą ich realizację.
8. Narratorki wskazywały na pewne dolegliwości zdrowotne. Pani Krysia dostrzegała w nich barierę dla realizacji własnych marzeń i kreacji siebie. Dla pani Ewy nie były one aż tak krępujące, choć problemy z chorymi nogami wpłynęły na brak możliwości podróżowania. Zły stan zdrowia współmałżonka także bywał przeszkodą dla marzeń.
9. W kategoriach WHO, odnoszących się do poziomu niezależności oraz relacji osobistych i społecznych, jakości życia badanych oceniana była wysoko. Wszystkie seniorki zachowały samodzielność i nie były uzależnione od zewnętrznej pomocy. Dzięki zaangażowaniu się w działania UTW, klubów seniora oraz innych organizacji utrzymywały żywe relacje społeczne. Angażowały się w różne projekty, wydarzenia, spektakle, wystawy czy wolontariat. Silna potrzeba kontaktu z innymi ludźmi okazywała się istotnym wyznacznikiem realizacji siebie i utrzymywała się na wysokim poziomie. Zdarzały się okresy wycofania spowodowane

- przykrymi lub krytycznymi doświadczeniami, ale po ich przezwyciężeniu następował powrót do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.
10. W pierwszym aspekcie koncepcji jakości życia Nordenfelta, odnoszącym się do środowiska człowieka, istotne znaczenie dla jakości życia seniorów miała możliwość współuczestnictwa w tworzeniu kultury. Przejawiało się to zarówno poprzez aktywność wokalną, udział w wystawach artystycznych, jak i poznawanie kultur w trakcie licznych podróży.
 11. Narratorki realizowanie marzeń oraz wychodzenie z trosk i kryzysów zawdzięczały zrównoważonemu podejściu do własnych możliwości, poznawaniu otoczenia i przyjaznych z nim stosunków. Nie obawiały się wskazywać niedociągnięć, jednocześnie zawsze wykazywały się otwartą postawą na drugiego człowieka. Miały poczucie satysfakcji z interakcji. Nie brakowało im przyjaciół, którzy je motywowali i z którymi się mogły realizować. Zauważyć można było niekiedy lepsze relacje z otoczeniem niż z małżonkami.
 12. Badane kobiety wykazywały duży optymizm wobec swoich marzeń. Nie wszystkie udało im się zrealizować, mimo to dążyły do spełniania się w innym zakresie i w innych sferach życia. Nie zatrzymały się. Miały momenty wycofania się z marzeń z uwagi na wcześniejsze niepowodzenia, lecz po okresie bierności szybko następował u nich wzrost sił do autokreacji.
 13. Dobre samopoczucie nie odnosiło się do wszystkich sfer. Wspomnienia i marzenia dotyczące rodziny nie zawsze spełniały oczekiwania, nie zawsze były miłe. Czasem niosły ogromny ból, przygnębienie czy nawet rozpacz. U każdej seniorek istniał choćby jeden czynnik wywołujący poczucie niespełnienia.
 14. Narratorki, definiując marzenia, odwoływały się do ich cech podawanych w części teoretycznej: nazywały je pewnymi luźnymi myślami, fantazjami, wyobrażeniami, odbiciami pragnień, którym towarzyszą pewne uczucia. Wszelkie określenie wypływały z ich wewnętrznych przekonań, nie zaś ze znajomości definicji tego pojęcia. Były naznaczone ich doświadczeniami i historiami życia, w tym warunkami społecznymi, ekonomicznymi i politycznymi ówczesnej rzeczywistości naszego kraju, w której przyszło im wzrastać. Przeradzały się one w konkretne plany i cele życiowe, jak chociażby marzenia podróżnicze. Niekiedy te marzenia były obudowywane strukturą konkretnych działań do wykonania, określeniem czasu potrzebnego na ich urzeczywistnienie, czy też dokładnym określeniem cyklu ich realizacji.

15. Marzenia stawały się jedną z form wytworu sennego. Poprzez kontynuację fantazjowania przed snem i w trakcie jego trwania następowało wyrwanie się poza rzeczywistość.
16. Marzenia badanych kobiet nie zamykały się w jednej sferze czy przestrzeni. Nie marzyły one wyłącznie o rodzinie czy zdrowiu. Ich fantazje dotyczyły wielu aspektów życia. Jak pisał Demetrio, nie miały prostej drogi realizacji. Na ich złożoność miały wpływ różne wydarzenia i doświadczenia jednostkowe. Każda z nich, marząc przykładowo o rodzinie, w indywidualny sposób wyobrażała sobie tę rodzinę i po swojemu dążyła do realizacji tego marzenia. Nie można dostrzec na tej drodze żadnego schematu czy modelu.
17. Kategoria marzeń silnie łączyła się w wypowiedziach narratorek z kategorią pragnień. Dla nich marzenia ściśle wywodzą się z ich osobistych pragnień, potrzeb i chęci.
18. Badane nie zamykały się na snucie marzeń, ich operacjonalizację, a w końcu realizację, dzięki przeświadczeniu energii i sprawczości. Czuły się wolne. Swoboda ta niekiedy była zakłócana troskami o dom, byt, współmałżonka, ale nigdy nie ustawała w nich chęć tworzenia. Nawet jeśli następowały momenty zwątpienia czy przestojów, znajdowały w sobie wewnętrzną siłę do pokonywania trudności. To był swoisty klucz pozwalający im na tworzenie siebie.
19. W odniesieniu do stanowiska J. J. Rousseau ujawniła się w ich wypowiedziach cecha marzeń mówiąca o dążności do spełniania i utrzymywania ich sprawczego charakteru. Ponadto marzenia dawały im wiele sytuacji do wzruszeń, pozytywnych i negatywnych przeżyć, lęków i obaw, entuzjazmu w pokonywaniu trudności, ale i chwil zrezygnowania. Chęć realizacji pragnień, z których wywodzą się marzenia, stawała się mieszanką pozytywnych i negatywnych emocji czy uczuć. Te emocje czy uczucia jeszcze mocniej pobudzały narratorki do działania.
20. Opis drogi realizacji marzeń, sposobów i przyczyn ich tworzenia, wskazywał na uprawomocnienie się sformułowanej w części teoretycznej tezy o ich zasadniczych trzech funkcjach. Po pierwsze, widoczne było odwoływanie się do realizacji marzeń, a przez to diagnozowanie swojego stanu. Po drugie, narratorki często przywoływały animacyjną rolę marzeń. Stały się one dla nich czynnikiem pobudzającym do tworzenia, działania, spełniania się, autokreacji. Ich wola kreacji siebie silnie odnosiła się do marzeń. Marzenia ukierunkowywały ich działania, nadawały im sens,

skupiały siły na konkretnym aspekcie. Stanowiły pewien punkt odniesienia w rozwijaniu siebie. Ponadto dawały im sposobność na oderwanie się od monotonii życia (funkcja relaksacyjna), wpływały na poczucie samo-realizacji i spełnienia, niosły przyjemność z ich realizacji czy odprężenie w czasie zatracania się w nich, zwłaszcza podczas podróży.

21. Z drugiej strony niespełnione marzenia o studiach albo uprawianiu sztuki wyzwalały w badanych poczucie bólu i żalu, a nawet frustracji. Wynikało to z mniej lub bardziej realnych przeszkód w ich realizacji, czy też braku odwagi do ponownego podejścia do ich spełnienia.
22. Dzięki marzeniom narratorki nie zamykały się na możliwości rozwoju czy spełniania się. Niektóre przekraczały granice, które wcześniej wydawały się nie do pokonania. Otwartość umysłu pozwalała na stawanie się bohaterkami i twórczyniami własnego życia oraz kreatorkami teraźniejszości i przyszłości, co prowadziło do transgresji i przekraczania siebie.
23. Badane tworzyły marzenia przybierające formę fantazji, o czym pisała A. Kałużna-Wielobób. Nie wszystkie marzenia miały być realizowane wprost i nie wszystkie były tworzone w celu urzeczywistnienia ich. Więcej uwagi poświęcały jednak marzeniom mającym formę pewnych wizji. Wynikały one z pragnień i nabierały celowości.
24. Większość marzeń tworzonych przed snem przybierało postać marzeń dziennych, snutych na jawie. Towarzyszył im komponent przeżyć emocjonalnych, swobodny mechanizm planowania, dynamika oraz refleksyjność. Seniorki fantazjowały o własnym życiu i o najbliższej przyszłości. Pojawiały się w ich umysłach wyobrażenia mające mniejsze lub większe prawdopodobieństwo implementacji do realnego życia. Wynikały one raczej z wewnętrznego monologu, chęci ucieczki przed trudnościami, chwilowej izolacji, potrzeby przekroczenia siebie. W nich poszukiwano sposobności na ukojenie trosk, uspokojenie duszy i odnalezienie harmonii wewnętrznej.
25. Indywidualne i społeczne doświadczenia miały wpływ na tworzenie przez badane projektów marzeniowych. Poziom ich motywacji, skłonności, dążenia, wiedza, przekonania odcisnęły ślad na przedmiocie marzeń, określiły skalę zaangażowania w ich realizację i nadanie wartości w określonym momencie życia.
26. Badane prezentowały względem starości i samych siebie postawę konstruktywną, niezależną, dostosowaną, otwartą, rozsądną, refleksyjną, co pozwoliło im na aktywne formułowanie marzeń z jednoczesnym

dążeniem do ich realizacji. Czas emerytury w kontekście marzeń był okresem realizacji siebie w aspekcie osobistym, rodzinnym, wolnocyasowym, kulturalnym czy społecznym. Chciały czynnie uczestniczyć w życiu społeczności lokalnej, angażowały się w działania dobroczynne i kulturalne, były silnie skoncentrowane na interakcjach. Przejawiały zatem nie tylko styl aktywny, lecz także zdrowy i konstruktywny. Nie brakowało zachowań świadczących o stylu rozrywkowym (kompensacja braku zabawy) czy stylu atrakcyjnym (dbanie o sylwetkę). Nie wyczuwałem stylu świadczącego o wyborze strategii pouczania czy też narzekania. Pojawiały się jednak strategie tkwienia w przeszłości, a dokładnie odwoływanie się do niespełnionych marzeń z okresów wcześniejszych.

27. Badane nie były (w myśl opisywanych przez Z. Szarotę stereotypowych obrazów człowieka starszego) ani kobietami słabymi czy nieaktywnymi, bezbronnymi czy lęklivymi, ani osamotnionymi czy konserwatywnymi, powolnymi czy niezaangażowanymi, ani oschłymi czy nieznośnymi, nie wyrażały także braku optymizmu i nie były zniechęcone, nie chciały jednak obciążać innych swoimi problemami i nie były nastawione egoistycznie. Życie wbrew stereotypom pozwoliło im współtworzyć swoje otoczenie, rozwijać się i nie wycofywać ze swojej aktywności, przez co były odbierane pozytywnie przez społeczeństwo i zachęcane do dalszej autokreacji. Mało tego, były osobami zmieniającymi postawy innych osób. Stały się bowiem dla nich wzorem i przykładem, jak wartościowo przeżywać swoją starość.
28. Zgodnie ze stanowiskiem W. Krzemińskiej w realizacji swoich marzeń narratorki oczekiwały urzeczywistnienia się potrzeby zrozumienia ich wewnętrznych pragnień, a z drugiej strony wywiedzionego z miłości wsparcia, zwłaszcza przez najbliższych, którym przypisywały ogromne znaczenie.
29. Z analizy postaw i zachowań badanych kobiet wynika, że posiadały one pewne (nie wiadomo jednak na ile świadome) nawyki skutecznego działania. Po pierwsze pozostały aktywne. Po drugie zarządzały swoim życiem i marzeniami. Nie rezygnowały z tworzenia wizji i nie popadały w pesymizm. Po trzecie często skupiały się na uwypuklaniu najważniejszych marzeń w danym okresie i na nie przekierowywały swoje siły realizacyjne. Po czwarte posiadały pozytywne podejście do marzeń. Nawet porażki nie zaburzały w znaczący sposób ich wiary w siebie. Pojawiały się momenty zwątpienia, lecz nie zdominowały one biegu ich

życia. Mniej też skupiały się na ocenie formułowanej przez innych ludzi. Chciały siebie realizować. I co istotne, w tej drodze realizacyjnej żywo współpracowały z innymi. Nie zapomniały o swoim otoczeniu. Nie izolowały się, a wręcz garnęły do kontaktów społecznych.

30. Dzięki rozwiniętej świadomości swojego wnętrza (duchowości) badane kobiety cechowała duża samowiedza. Nie bały się odkrywać siebie, dokonywać pewnych samoocen. Zgodnie z fundamentami procesu autokreacji wymienionymi przez M. Świecę ich projekty marzeniowe były konstruowane dla osobistego i społecznego realizowania się. Wykorzystywały do tego celu swoje doświadczenia życiowe i mądrość. Nie zamykały się na nową wiedzę, dlatego uczestniczyły w organizacjach takich jak UTW czy klub seniora. Ich samoocena była zdecydowanie zrównoważona – łączyła pozytywne i negatywne oceny realizacji marzeń, a przez nie realizacji siebie. Ponadto nie brakowało w nich innych filarów nowoczesnej osobowości samorozwijającej, np. miały potrzebę nowych doświadczeń (podróże, zabawa), cechowała ich otwartość i chęć zmiany, miały wypracowane stanowiska odnośnie do marzeń z poszanowaniem zasad społecznych, akceptowały swoją przeszłość, akceptowały swój wiek i położenie, dostrzegały pewne zróżnicowania i nierówności w możliwościach realizacyjnych, wykazywały ogromny szacunek do siebie i innych. To tylko niektóre z wyznaczników autokreacyjnych wymienianych w części teoretycznej za M. E. Ruszel.
31. W toku życia jednostek pojawiały się bariery utrudniające autokreację osobom badanym. Blokując lub utrudniając realizację marzeń, hamowały ich rozwój. Czasem zdarzało się, że zatrzymywały jednostkę w spełnianiu się, np. rodzinnie czy zawodowo. W wielu sferach życia dochodziło do momentów krytycznych, które także zaburzały harmonię rozwoju. Proces autokreacyjny w opisie narratorek przypominał oscylację procesu realizacji marzeń, ze stanami sinusoidalnymi większego i mniejszego zaangażowania, większych i mniejszych zasobów siły, częstszych lub rzadszych stanów rezygnacji połączonych z elementem oceny i pobudzania się.
32. Badane były świadome skracającej się perspektywy czasu przyszłego. Nie były jednak zupełnie pochłonięte swoją teraźniejszością czy przeszłością. Ich doświadczenia czasowe były zmienne. W realizacji siebie dostrzec można było u nich okresy pustego odniesienia do marzeń (zwłaszcza w trakcie pojawiających się kryzysów), jak i okresy większe-

go ich nasilenia (zwłaszcza w trakcie poczucia sprawczości i cyklicznego realizowania swoich dążeń). Prezentowały one w większości podeście zjawiskowego doświadczania czasu.

33. Dzięki refleksji nad marzeniami badane dokonywały swoistego oczyszczenia, były bowiem w stanie określić i zdefiniować swoje dążenia, nadawać im znaczenie oraz sens. Nie bały się oceniać siebie pod względem realizacyjnym. Poznawały swoje granice wyobrażeniowe. Łączyły temporalnie swoje projekty marzeniowe. Potrafiły w racjonalny sposób odnieść się do marzeń z przeszłości z towarzyszącymi im emocjami i uczuciami. Potrafiły również wskazywać marzenia aktualne, odnoszące się do obecnego stanu. Precyzowały mniej lub bardziej zakrojone marzenia przyszłe. Były to nie tylko preferowane przez wszystkich podróże lub wyprawy, lecz także kwestie zdrowia, kontaktów rodzinnych i społecznych oraz aktywności własnej. Poprzez refleksyjne opracowanie marzeń, w trakcie życia – zwłaszcza w odosobnieniu i przed snem – mogły rozwijać swoje dążenia w określonym kierunku, a przez to kreować siebie w przyszłości. Takie podejście wyrывało ich, choć na chwilę, z lęków egzystencjalnych i trosk codzienności. Pozwoliło im lepiej poznać siebie. W marzeniach zatem mogły zobaczyć siebie, swoje pragnienia, potrzeby i chęci. W trakcie refleksji marzeniotwórczej opanowywały swoje momenty krytyczne, które mogły zaburzyć ich wewnętrzne siły sprawcze. Ucieczka w marzenia pozwalała regulować negatywne stany emocjonalne, a możliwość ich tworzenia odkrywała przed badanymi nową perspektywę – lepszej siebie.
34. W kategoriach kreacji siebie w marzeniach dużo miejsca badani poświęcali swojej rodzinie. To nie tylko marzenia o własnej rodzinie, lecz także o rodzinach swoich dzieci czy wnuków. Badane starały się regulować panujące w niej napięcia, wykorzystując doświadczenia przeżytych lat oraz wiedzę w ciągu nich zdobytą. Rodzina była także wymieniana jako ważny element systemu wsparcia realizacji marzeń. Te właśnie przeżycia w obrębie rodziny wzmacniają jednostkę w autokreacji siebie poprzez wzrost sił do działania, w tym spełniania marzeń.
35. Co ciekawe i zastanawiające, swoje refleksje nad marzeniami nie były transferowane w trakcie kontaktów rodzinnych. Badane nie dzieliły się swoimi marzeniami z osobami bliskimi. W większości, co wynikało z ich wypowiedzi, swoje fantazje zostawiały dla siebie lub dzieliły się nimi z rówieśnikami. Nie zachodziło zatem zjawisko wymiany oczekiwań i wizji odnośnie do realizacji siebie w tym aspekcie.

36. Przynależność do UTW, klubów seniora czy innych organizacji była ważnym czynnikiem animującym badane do realizowania siebie. Wykorzystywały one posiadany potencjał tych miejsc w celu własnego rozwoju. Miejsca te realnie wpływały na ich postawę zaangażowania i aktywności. Pobudziły ich siły sprawcze. Wpłynęły na poczucie sprawstwa i przydatności. Było to bowiem zaangażowanie społeczne, nie tylko jednostkowe. We wspólnocie osób zainteresowanych aktywnym uczestnictwem wzajemnie się stymulowały i wzmacniały, budując coś w rodzaju inkubatora potencjałów i kapitałów. Inkubator ten pozwolił im na utrzymanie witalności autokreacyjnej.
37. Przestrzeń wirtualna była dla jednej z badanych miejscem wzmocnienia swojego wpływu na życie społeczne. Spełnienie marzenia o posiadaniu komputera dało jej sposobność pozyskiwania, przetwarzania i przyswajania nowych informacji, śledzenia zmian, kontaktowania się ze znajomymi, zwiększenia swojej aktywności społecznej na szerszej arenie (choć była ona też wcześniej na wysokim poziomie), zabaw i rozrywki, o których marzyła, czy też sposobność oderwania się od codzienności. Stała się równorzędną przestrzenią jej życia. Mogła się w niej realizować i dzięki jej dobrodziejstwom spełniać.
38. Ważnym aspektem możliwości realizacji marzeń, a przez to możliwości kreacyjnych siebie, było utrzymywanie relacji międzypokoleniowych. W tej przestrzeni dokonywała się u narratorek wymiana poglądów, choć nie marzeń, a nawet zaczęły edukacji wzajemnej. Była to przestrzeń transmisji wzajemnych doświadczeń, kultury, wartości. Stanowiła płaszczyznę wzajemnego zrozumienia i poznania. Te pozytywne komponenty relacji międzypokoleniowych pozwoliły im dążyć do kreowania swoich marzeń, wcielania je w życie w pozytywnej atmosferze.
39. Marzycielki w późnej dorosłości nie prezentowały jednego typu marzeniotwórczego, a ich droga do spełniania marzeń przypominała sinusoidę stanów większej motywacji połączonych ze stanami wycofania. Dużą rolę podczas snucia marzeń przypisywano aktywności kulturalnej. Zatem marzenia posiadały u nich „wielką moc kulturotwórczą, [były] słuszną drogą trwania przy, dla, w kulturze”²⁶⁷.
40. Niektóre seniorki wykorzystywały potencjał przestrzeni wirtualnej, prowadząc w niej dyskusje, wymieniając się poglądami, wysyłając pliki czy dokumenty lub poszukując realizacji swojego marzenia o nowej miłości oraz marzenia o wystawach prac malarskich.

²⁶⁷ M. Piasecka, op. cit., s. 232.

41. Obrazy projekcyjne siebie zmieniały się w toku doświadczeń życiowych badanych kobiet, jednakże trzon niektórych marzeń – jak chęć podróży – pozostawał niezmienny. Był wartością i formą stylu życia w starości.

Mając na uwadze powyższe spostrzeżenia, w tym miejscu warto odnieść się do postawionych pytań badawczych. Pierwsze z nich brzmiało: W jakim stopniu marzenia przyczyniły się do autokreacji badanych senierek?

Aby udzielić odpowiedzi, konieczne było najpierw zbadanie, jak badane rozumieją samo pojęcie marzeń. W ich narracjach jawiły się one jako:

1. stymulator działania, bodziec do aktywności i konieczność w życiu człowieka (Pani Krysia);
2. droga do realizacji celów nadających sens życiu (Pani Alicja);
3. czynnik wprowiadający w dobry nastrój (Pani Ewa);
4. możliwość realizacji potrzeb i pragnień (Pani Józefa);
5. wyobrażenia o posiadaniu czegoś lub dokonaniu określonych działań (Pani Janeczka).

Bogactwo tych określeń wskazywało na wielowymiarowość procesu marzeniowego. Badane zwracały uwagę na możliwość zmiany projektów marzeniowych, ich potencjalność spełniania się, a zarazem podatność na brak realizacji. Podkreślały także ich ucieczkowy charakter, duchowy wymiar wyzwalaający jednostkę, jak również inne cechy sprawiające, że marzenia stawały się tak osobiste i nieokiełznane.

Formułowane marzenia miały realny wpływ na dokonywane przez narratorki wybory życiowe. Nie w każdym aspekcie, lecz siła ich dążeń zależała od stopnia identyfikacji z danym marzeniem. Przypisywały ich realizacji dużą wagę. U niektórych marzenie kierowało działaniami. Nie zawsze były to poczynania racjonalne i niekiedy budziły zwątpienie czy też poczucie porażki. Wiele spośród marzeń badanych było modyfikowanych w biegu życia. Na ich obraz miała wpływ także sytuacja społeczna, gospodarcza i polityczna naszego kraju. Piętno odcisnęła sytuacja domowa poszczególnych osób. Skala akceptacji najbliższego otoczenia była silnym bodźcem do spełniania marzeń, a tym samym realizacji siebie. Badane przypisywały konkretne marzenia do określonego okresu życia. Część z marzeń towarzyszyła całemu życiu rozmówczyń. Pojawiały się marzenia zwyczajne, jak marzenie o spokoju i dobrym jedzeniu, nie brakowało marzeń o możliwości własnego rozwoju – studiach, rodzinie, pracy. W swoich opowieściach narratorki prezentowały również kluczowe marzenia danego okresu, które

definiowały ich działania. Dla każdej z nich marzenia były ważnym czynnikiem uzewnętrzniania swoich pragnień. Zazwyczaj dążyły one do ich realizacji. Pojawiały się chwile zwątpienia, które nie przytłaczały ich na tyle, by zrezygnowały z autokreacji. Zatem marzenia, zwłaszcza te osobiste, kształtowały drogę realizacji siebie, wpływały na zachowania i postawy jednostek, pobudzały do działania, a czasem wręcz popychały do przekraczania swoich granic, blokad, trudności. Niwelowały także stereotypowe patrzenie na swoje aktualne położenie – wiek podeszły. Nie zatrzymały bowiem swojej fantazji. Nadal marzyły. Ich marzenia odnosiły się do rodziny, własnego życia społecznego czy kulturalnego i czasu wolnego. Wiele marzeń dotyczyło rozwoju intelektualnego, drogi edukacyjnej lub chęci zdobywania wiedzy. Ponadto nie zapominały o marzeniach dotyczących ich sfery duchowej i cielesnej z jednoczesnymi dążeniami do ich stymulacji. Tym samym, na podstawie dialogów z narratorkami, można stwierdzić, iż marzenia w znacznym stopniu przyczyniły się do ich autokreacji.

Na podstawie zebranych informacji można zaproponować podział marzeń ze względu na następujące kategorie:

1. marzenia realne, lecz nierealizowane z powodu przekonania o ich nierealności;
2. marzenia realne i za takowe uważane – realizowane;
3. marzenia nierealne traktowane jako realne;
4. marzenia nierealne i za takowe uważane, tym samym odrzucane w procesie realizacyjnym.

Typ drugi i trzeci skłania wewnętrznie podmiot do ich spełnienia. O ile typ drugi ma szansę urzeczywistnienia i przyniesienia spełnienia danej osobie, tak ten trzeci rodzi zagrożenie smutkiem. Podążanie za czymś nierealnym z przeświadczeniem o jego realności powoduje dysonans nie tyle w samym podmiocie, co w jego otoczeniu. Można zostać uznanym za kogoś „bujającego w obłokach”, kogoś, kto stracił orientację w rzeczywistości. Przykrych przeżyć dostarcza typ pierwszy, gdy marzenia nie są realizowane z uwagi na założenie o ich nierealności, wynikające najczęściej z powodu zbyt małej wiary w siebie, swój potencjał, kapitał i możliwości. Typ czwarty nie budzi wątpliwości. Warto pamiętać, że jednostka może doświadczać każdego z tych typów marzeń z uwagi na swoją dynamikę działań, różnice osobowościowe, preferowane style i strategie życiowe, przeżycia danej chwili, oczekiwania stawiane przez siebie i otoczenie oraz szereg innych czynników.

Trudno się zgodzić ze stanowiskiem dzielącym marzenia na pozytywne i negatywne. To jest raczej ludzka tendencja do redukcjonowania zdarzeń w kate-

goriach biało-czarnych. Marzenia same w sobie nie wytwarzają negatywnego uczucia, negatywny może być sposób ich urzeczywistniania. „Marzenie jest (...) poza kryteriami standardu przedmiotowego”²⁶⁸ i nie da się go w taki sposób kategoryzować. Z tego względu w dalszych badaniach nad tą sferą życia człowieka wskazane jest posługiwanie się mniej jednoznacznymi kategoryzacjami.

Drugie pytanie badawcze brzmiało: jak badane bilansują swoje życie z perspektywy realizacji lub braku spełnienia marzeń? W pytaniu tym nie chodziło jedynie o ocenę realizacji własnych marzeń i co za tym idzie ocenę swojego życia. To było także poszukiwanie czynników pobudzających seniorki do działania w spełnianiu tych marzeń, odszukanie realnych barier procesu realizacyjnego, a dopiero później diagnoza stopnia satysfakcji i zadowolenia.

Narratorki wymieniły szereg czynników i osób warunkujących realizację marzeń. Były to między innymi: własna osobowość, inni (rodzina bliższa i dalsza, przyjaciele, rówieśnicy, nauczyciele), bezpieczeństwo finansowe, instytucje i placówki (UTW, biblioteki), wykształcenie, wyposażenie (komputer, aparat fotograficzny). Obok nich funkcjonowały czynniki hamujące lub utrudniające realizację marzeń: współmałżonkowie, babcia, nauczyciel, bierność rodziców, stan zdrowia (zdrowie własne lub członków rodziny), śmierć bliskiej osoby, koleżanki i koledzy (ich zachowanie i postawa względem kobiet badanych), brak finansów, praca własna lub współmałżonka, wiek, własne lenistwo, lęki, obawy, brak mieszkania, sytuacja społeczno-ekonomiczna kraju, pochodzenie społeczne, zdarzenia losowe, obowiązki domowe. Szereg tych czynników raz wzmacniał realizacyjnie badane kobiety, a raz prowadził do stagnacji działaniowej. Z tym że potrafiły one, dzięki swojej refleksyjności i rozbudowanej duchowości, odszukać siły do przezwyciężania momentów krytycznych i trosk egzystencjalnych w zwykłej codzienności.

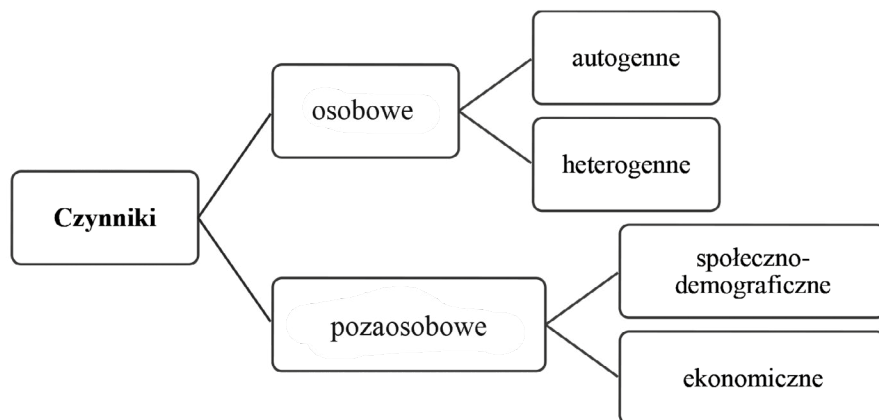
Warto dokonać klasyfikacji zarówno czynników pobudzających, jak i ograniczających realizację marzeń. W analizie tej można wyróżnić czynniki osobowe i pozaosobowe. Czynniki osobowe można dodatkowo podzielić na autogenne oraz heterogenne, natomiast pozaosobowe – czynniki społeczno-demograficzne i ekonomiczne (schemat 19).

Do czynników osobowych autogennych zalicza się cechy osobowości, obrany styl życia, poziom motywacji do działania oraz nastawienie do otoczenia. Czynniki osobowe heterogenne obejmują wpływ innych osób i otoczenia społecznego (od najbliższych jak rodzina, przez dalsze, jak przyjaciele, aż po osoby obce). Wśród czynników pozaosobowych społeczno-demograficznych można wskazać: wykształcenie, pochodzenie i wiek. Natomiast czynniki pozaosobowe

²⁶⁸ K. Obuchowski, *Człowiek...*, s. 182.

ekonomiczne obejmują dobra materialne danej jednostki, mogące mieć wpływ na realizację marzeń (pieniądze, mieszkanie).

Schemat 19. Czynniki pobudzające oraz bariery realizacji marzeń



Źródło: opracowanie własne.

Dzięki optymizmowi, ciekawości, sile wewnętrznej i nastawieniu proaktywnościowym badane seniorki zazwyczaj pozytywnie oceniały swoje życie w kontekście realizacji marzeń. Nie brakowało jednak stwierdzeń sprzecznych z tą tezą, jak chociażby wypowiedź pani Krysi, odnosząca się do niepowodzeń w późniejszym okresie życia, czy stwierdzenia pani Ewy, w których trudno było doszukać się jednoznacznej oceny starości. Z kolei pani Józefa oceniała realizację siebie w sposób stonowany, uwzględniając spełnianie własnych marzeń. Ogólnie pozytywne oceny życia współwystępowały z przywoływaniem negatywnych doświadczeń związanych z realizacją marzeń. Każda z uczestniczek doświadczyła porażki. Raz było to nieudane małżeństwo, innym razem nietrafione studia, a jeszcze innym zła sytuacja ekonomiczna. Rodzina – jako ważny wyznacznik życia dla narratorek – przynosiła nie tylko zadowolenie, lecz także wiele sytuacji traumatycznych, przykrych i zagrażających poczuciu bezpieczeństwa i stabilności. Potrafiła stymulować działania autokreacyjne, a jednocześnie blokować badane.

Chcąc jednak odpowiedzieć na postawione pytanie badawcze, należy podkreślić, iż możliwość wcielania w życie marzeń miała pozytywne oddziaływanie na dokonywany przez narratorki bilans życia. Brak realizacji marzeń i związany z nim szereg zdarzeń towarzyszących o charakterze negatywnym miał z kolei wpływ na popadanie przez nie w stany zniechęcenia, smutku i roztargnienia.

Były takie marzenia, których brak realizacji permanentnie niósł poczucie pustki i porażki. To zaś zakłócało wielokrotnie ich kolejne działania rozwijające siebie.

Ostatnie pytanie badawcze dotyczyło postawy badanych seniorek wobec własnych marzeń (przeszłych, teraźniejszych i przyszłych). Analiza dialogów wskazuje, że postawa otwartości na tworzenie siebie, kreowanie swoich marzeń mimo ograniczeń, postawa pewności w tym zakresie – pozbawiona urojonych lęków, obaw i strachów, postawa odwagi – czasem nawet i uporczywości czy zdeterminowania, postawa akceptacji siebie, postawa twórcza i kreatorska zapewniają utrzymanie vitalności w tworzeniu oraz realizacji marzeń. Jednostka musi mieć przekonanie, co do twórczej roli marzeń. Nie powinna wątpić w ich siłę. Nie powinna bać się angażować w nie swoich uczuć i emocji. Realizm winien łączyć się z przekraczaniem siebie, pokonywaniem barier. Takimi właśnie cechami charakteryzowali się badani. Wynikały one z ich zrównoważonego podejścia do siebie, osobowości nastawionej na rozwój. Realizacja marzeń była traktowana przez nich jako realizacja siebie.

Warto przywołać opracowanie przekroju marzycieli stworzone na podstawie typologii B. Dymary. Z uwagi na doświadczenia wyniesione z badania potwierdziło się, że osoby kierujące się przekrojem marzyciela-uciekiniera czy marzyciela-sentymentalnego okazywały się bardziej powściągliwe w spełnianiu swoich marzeń. Umiarkowane podejście cechowało marzycieli instrumentalnych i marzycieli-romantyków. Najwięcej pokładów motywacyjnych i działaniowych było u marzycieli-strategów czy marzycieli-odkrywców. Ci ostatni byli prawdziwymi innowatorami zachowującymi w sobie żywotność tworzenia i kreowania. Przy czym realizacja marzeń w biegu życia jednostki przypominała u narratorek swoistą sinusoidę stanów wewnętrznych i przechodzenie raz z typu ograniczonego do prorozwojowego, by potem stać się typem umiarkowanym. W swojej przeszłości i teraźniejszości oraz w odniesieniu do swojej przyszłości wydawały się niespokojnymi podróżniczkami przemierzającymi całość przekroju marzycielskiego. Tym samym podobnie jak złożone było ich życie, tak złożony był ich typ marzeniotwórczy.

Analiza cyklu marzeniowego, uwidocznionego w narracjach badanych, w odniesieniu do schematu D. Demetrio²⁶⁹, dotyczyła wyłącznie osób dorosłych. Ścieżkę realizacji marzeń można przy tym traktować jako analogiczną do realizacji projektu twórczego. W związku z tym można wyróżnić następujące etapy, które pozostają stosunkowo uniwersalne i mogą być odniesione do niemal każdego okresu życia jednostki:

²⁶⁹ D. Demetrio, *Edukacja dorosłych...*, s. 141.

1. inicjacja marzenia;
2. przygotowanie jego wizualizacji;
3. planowanie wstępne;
4. organizacja marzenia w strukturach rzeczywistości;
5. stopniowa modyfikacja i reorganizacja;
6. planowanie pogłębione;
7. realizacja;
8. ewaluacja.

W etapie inicjacji pojawia się ogólne wyobrażenie, które w kolejnych fazach przybiera postać wizualizacji i jest rozwijane w planowaniu wstępnym. W dalszej kolejności poddajemy nasze wyobrażenie weryfikacji odnośnie do stopnia realności – odnosimy je do rzeczywistości, w wyniku czego dokonujemy poprawek, by mogło ono bardziej odpowiadać szansom wcielenia w życie. Następnie planowanie dotyka coraz szerszych spraw, a po dokładniejszym sprecyzowaniu celu i sposobów jego osiągnięcia przystępuje się do realizacji. Na końcu dokonywana jest ocena wewnętrzna.

Ten uproszczony schemat zakłada jednak zaistnienie zagrożeń już na drugim etapie i sposobność pojawiania się ich na każdym następnym, co może albo sprawić, że osoba powraca do etapów poprzednich, albo nawet rezygnuje z realizacji marzenia. Sama ewaluacja nie musi odbywać się na końcu. Dobrze byłoby, gdyby osoba dokonywała ocen w trakcie procesu, bo tym samym jest w stanie dokonywać modyfikacji na bieżąco. Zmniejsza to ryzyko niepowodzenia i rozczarowania.

Warto dodać, iż etap ostatni nie zamyka drogi marzenia. Ocena pozytywna może skłaniać do pogłębiania jego zasięgu, ocena negatywna zaś do jego rekonstrukcji i ponownego przemyślenia, a następnie realizowania. Model ten opisuje cykl optymalny, gdzie jednostka chce realizować wyobrażenia, dążenia zmysłowe. Równie dobrze ktoś może poprzestać na etapie pierwszym lub drugim. Ewolucja marzenia zależy od wewnętrznego przekonania oraz chęci do urzeczywistnienia prezentowanego przez podmiot wyobrażenia.

Złożoność tego cyklu uwidoczniła się w marzeniach pani Janeczki, która inicjując marzenie o byciu nauczycielką języka polskiego, przygotowywała konkretne wizje jego realizacji. Poczyniła plany wstępne i odniosła je do swoich możliwości. Z chwilą niedostania się na studia i z wewnętrznego poczucia porażki dokonała ponownej ewaluacji swoich możliwości, by szybko zmodyfikować plany. Zrezygnowała z marzenia o polonistyce, jednakże z czasem postanowiła kompensować ten brak logopedią. Powtórzyła drogę realizacyjną od planowania po organizację,

przeszła przez pogłębione planowanie oraz zastanawiała się, w jaki sposób może językowo pomóc młodzieży po ukończeniu przez siebie studiów podyplomowych, ukończyła studia i po zatrudnieniu się w charakterze logopedy zrozumiała (poprzez dokonanie oceny końcowej), iż nadal nie jest to jej wymarzone miejsce docelowe. To z kolei popchnęło ją do realizacji innych marzeń, np. o zabawie, z jednoczesną tkwiącą w niej do dziś tęsknotą do wymarzonych studiów. Nabranie dystansu do tego marzenia nie spotkało się z akceptacją porażki. Proces marzeniotwórczy wydawał się zatem u niej zdecydowanie bardziej skomplikowany, niż wskazuje to propozycja Demetrio i z pewnością występuje w nim więcej niż jedna próba ewaluacyjna i diagnostyczna predyspozycji realizacyjnych.

Rozmowy z narratorkami pozwoliły na dokonanie podziału przejawianych przez nich podejść do aktualnego etapu życia, oceny przeszłości i teraźniejszości z jednoczesnym elementem planowania bliskiej przyszłości. W aktywności marzeniotwórczej ujawniły się konstruktywne (pozytywne), konstruktywno-degradacyjne (pośrednie) oraz degradacyjne (negatywne) opisy siebie. Badane dostrzegały w sobie duży potencjał, jednak było wiele momentów krytycznych, chwil izolacji i wycofania.

W biegu ich życia miały miejsce liczne momenty przełomowe, jak śmierć osób bliskich, choroby (własne i otoczenia rodzinnego), praca zawodowa, emerytura, małżeństwo i założenie rodziny, porażki i sukcesy edukacyjne, pojawienie się nowych osób, przyjaźnie, adopcje, zakupy różnych sprzętów oraz inne, które zmieniały sposób patrzenia na siebie, swoje marzenia, pragnienia czy potrzeby. Narratorki nie dostrzegały jednak „inności” w swoich doświadczeniach. Owa inność oznaczała nie tyle różnice osobowościowe czy osobowe, co zwyczajność ludzkiej egzystencji naznaczonej wydarzeniami i przeżyciami zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. Od pozostałych odróżniała je chęć do życia, tworzenia go według własnego pomysłu, budowania siebie, rozwijania się, spełniania marzeń.

Zatem narratorki reprezentowały zarówno postawę konstruktywną (w chwilach sukcesów), jak i degradacyjną (w chwilach krytycznych) odnośnie do swoich marzeń z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Nie brakowało momentów wzniosłych i tych przytłaczających. Jak wskazuje Czerniawska, marzenia „dynamizują starość”²⁷⁰.

²⁷⁰ O. Czerniawska, *Rola marzeń w życiu ludzi starszych*, „Rocznik Andragogiczny” 2010, s. 111.

Schemat 20. Podejścia wobec swojej starości w kontekście realizacji marzeń

Podejście konstruktywne (pozytywne) starość jako wyzwanie w procesie tworzenia i realizacji marzeń, dalsza możliwość samorozwoju, sposobność na realizację siebie, zmianę aktywności, aktywny wypoczynek; osoba starsza jako twórca marzeń, aktywista w ich wcielaniu i propagowaniu, kreator zdarzeń, animator, społecznik, poszukiwacz, uczeń, doradca itp.
Podejście konstruktywno-degradacyjne (pośrednie) starość jako sposobność rozwoju, w tym kreacji marzeń, ograniczona jednak pewnymi barierami funkcjonowania jednostki, w tym np. jej zdrowiem; osoba starsza jako aktywny, ale i bierny uczestnik życia (jego twórca i odtwórca).
Podejście degradacyjne (negatywne) starość jako wycofanie, izolacja, spadek możliwości, rezygnacja z aktywności, w tym rezygnacja z tworzenia i realizacji marzeń, lub samej ich realizacji; osoba starsza jako obserwator i bierny uczestnik życia.

Źródło: Opracowanie własne.

* * *

Podstawową rekomendacją na przyszłość jest konieczność rozszerzenia badań na osoby z mniej pozytywnym nastawieniem do swojego życia, te przygnębione, izolujące się, tkwiące w traumach, troskach i kryzysach. Zaprezentowany raczej pozytywny obraz marzycielek senierek miał za zadanie określić zbawienną dla autokreacji rolę marzeń. Osoby objęte narracjami jednoznacznie pozytywnie doceniały siły własne i swojego otoczenia. Jest jednak wiele osób prezentujących odmienne stanowiska. Jednakże charakter tej pracy naukowej i jej założenia wymagały dotarcia do osób twórczo nastawionych do sfery marzeń oraz twórczo nastawionych do siebie. Na bazie ich doświadczeń można było zobrazować, jaką potencjalność kreacyjną dla naszego życia mają marzenia i jak ważne jest utrzymanie tej twórczości w jednostce. Narratorki nie bały się formułować lub utrzymywać marzeń w teraźniejszości i przyszłości. Nie zamykały się w przeszłości. Patrzyły dumnie w przyszłość, realizując postulat Eleanor Roosevelt, mówiący, iż tylko osoby wierzące w piękno swoich marzeń mogą budować swoją przyszłość.

Bibliografia

Pozycje zwarte

- Ablewicz K., *Hermeneutyka i fenomenologia a pedagogika*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, S. Palka (red.), GWP, Gdańsk 2010, s. 283–309.
- Ablewicz K., *Miejsce badań fenomenologicznych w poznawaniu sytuacji wychowawczych*, [w:] *Metodologia pedagogiki zorientowanej humanistycznie*, D. Kubinowski, M. Nowak (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 184–185.
- Australian Human Rights Commission, *Fact or fiction? Stereotypes of older Australians*, Sydney 2013.
- Babbie E., *Podstawy badań społecznych*, przekł. W. Betkiewicz, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2013.
- Banach M., Matejek J., *Seniorzy gwarantem rodzinnych tradycji i zwyczajów świątecznych*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matejek, E. Zdebska (red.), Iris Studio, Kraków 2013, s. 75–86.
- Batorski D., Białożył W., Bitner M., Heller K., Konopek A., Tworóg J., *Raport końcowy z badania dotyczącego wpływu rozwoju Internetu szerokopasmowego na społeczeństwo i gospodarkę w Polsce w ramach Projektu systemowego – działania na rzecz rozwoju szerokopasmowego dostępu do Internetu*, Fundacja Warszawski Instytut Studiów Ekonomicznych, Warszawa.
- Batorski D., Płoszaj A., *Diagnoza i rekomendacje w obszarze kompetencji cyfrowych społeczeństwa i przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu w kontekście zaprogramowania wsparcia w latach 2014-2020*, Warszawa 2012.
- Bednarz-Łączewska P., Łączewski M., *Podejście biograficzne*, [w:] *Badania jakościowe. Metody i narzędzia*, D. Jemielniak (red.), t. 2, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 91–107.
- Biela A. [Adrian], *Aktywność seniorów – mieszkańców krakowskich domów pomocy społecznej*, [w:] *Współczesne wyzwania – wokół interesariuszy pomocy społecznej*, E. Zdebska, J. Matejek (red.), Wydaw. Scriptum, Kraków 2016, s. 191–215.
- Biela A. [Adrian], *Autokreacyjne dążenia seniorów w kontekście marzeń o własnej rodzinie*, [w:] *Interwencja kryzysowa – implikacje badawcze i praktyczne*, K. Wojtanowicz, M. Duda, J. Bursova (red.), Wydaw. Scriptum, Kraków 2023, s. 183–198.

- Biela A. [Adrian], *Senior wobec kultury – praktyczne wykorzystanie kultury w terapii zajęciowej osób starszych*, [w:] *Natura, człowiek, kultura*, K. Potyrała, A. Kornaś, M. Kłyś (red.), Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2017, s. 115–131.
- Biela A. [Adrian], *Szkoła jako miejsce międzypokoleniowego towarzyszenia w drodze na przykładzie szkolnego interdyscyplinarnego projektu edukacyjnego*, [w:] *Dialog międzypokoleniowy: jubileusz 20-lecia Oświęcimskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś, Oficyna Wydaw. „Impuls”, Kraków 2019, s. 151–161.
- Biela A. [Adrian], *Terapia zajęciowa jako forma aktywizacji osób starszych – na przykładzie krakowskich domów pomocy społecznej*, Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Jolanty Rybskiej-Klapy [nieopublikowana].
- Biela A. [Agnieszka], *Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie*, Wydaw. Edgar, Warszawa 2015.
- Bieniok H., *Zarządzanie biznesem i samym sobą pół żartem pół serio*, Wydaw. Difin, Warszawa 2015.
- Bilikiewicz T., *Psychologia marzenia sennego*, Księgarnia Gdańska A. Krawczyński, Gdańsk 1948.
- Blaine B. E., McClure Brenchley K. J., *Understanding the psychology of diversity*, St. John Fisher College, SAGE Publication, California 2013.
- Błachnio A., *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydaw. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2012.
- Błaszczak I., *O potrzebie kształtowania kompetencji autokreacyjnych seniorów w Uniwersytetach Trzeciego Wieku*, [w:] *Nowe trendy w edukacji seniorów*, M. Kryston, M. Serak, Ł. Tomczyk (red.), Czesko-Polsko-Słowackie Studia z Zakresu Andragogiki i Gerontologii Społecznej, Branska Bystrica-Praha-Kraków 2014, s. 95–101.
- Błaszczuk K., Rynkowska D., *Problemy społeczne i opiekuńcze seniorów i ich rodzin. Studium socjologiczne na przykładzie opinii pracowników socjalnych*, Wydaw. UR, Rzeszów 2016.
- Błędowski P., *Zaspokajanie potrzeb opiekuńczych ludzi starych*, [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2012, s. 55–62.
- Bohdan Z., *Starość jako kontekst życia*, [w:] *Porozmawiajmy o starości...*, B. Antoszevska, U. Bartnikowska, K. Ćwirynkało (red.), Wydaw. UWM. Olsztyn 2015, s. 21–32.
- Bohner G., Wänke M., *Postawy i zmiana postaw*, przekł. J. Radzicki, GWP, Gdańsk 2004.
- Bojanowska E., *Ludzie starsi w rodzinie i społeczeństwie*, [w:] *O sytuacji ludzi starszych*, J. Hryniewicz (red.), Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa 2012, s. 19–33.
- Bromley D. B., *Psychologia starzenia się*, przekł. Z. Zakrzewska, M. Susułowska (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1969.
- Brzezińska M., *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Wydaw. Difin, Warszawa 2011.
- Brzeziński J., *Elementy metodologii badań psychologicznych*, wyd. 2, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1980.

- Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*, wyd. 5, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2011.
- Bugajska B., Timoszyk-Tomczak C., *Przeszłość – teraźniejszość – przyszłość. Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości*, [w:] *Elan vital v priestore medzi-generačných vzťahoj. Zborník príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou*, B. Balogová (red.), Univerzity v Prešove, Prešov 2010, s. 108–114.
- Cervone D., Pervin L. A., *Osobowość – teoria i badania*, przekł. B. Majczyna i in., Wydaw. UJ, Kraków 2011.
- Chabior A., *Kluby Seniora miejscem uczestnictwa kulturalnego i animacji społeczno-kulturalnej*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości*, Z. Szarota (red.), Biblioteka Gerontologii Społecznej, Kraków 2011, s. 79–82.
- Chopra D., *Życie bez starości. Młode ciało. Ponadczasowy umysł*, Książka i Wiedza, Warszawa 1995.
- Cichocka M., *Starość i seks*, [w:] *Seksualność w cyklu życia człowieka*, M. Beisert (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 213–236.
- Coelho P., *Alchemik*, przekł. B. Stępień, A. Kowalski, Drzewo Babel, Warszawa 1995.
- Covey S. R., *7 nawyków skutecznego działania*, przekł. I. Majewska-Opielka, Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o., Poznań 2015.
- Czerniawska O., *Czego uczą badania dróg edukacyjnych?*, [w:] *Edukacja jako całozyciowe doświadczenie*, J. Piekarski, L. Tomaszewska, A. Głowala (red.), Wydaw. PWSZ w Płocku, Płock 2012, s. 43–49.
- Czerniawska O., *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii. Szkice i rozprawy*, wyd. 2, Wydaw. WSHE, Łódź 2007.
- Czerniawska O., *Nowe drogi w andragogice i gerontologii*, Wydaw. AHE w Łodzi, Łódź 2011.
- Czerniawska O., *Pamięć serca*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 107–112.
- Czerniawska O., *Style życia ludzi starszych*, [w:] *Style życia w starości*, O. Czerniawska (red.), Wydaw. AHE w Łodzi, Łódź 1998, s. 17–26.
- Czerniawska O., *Szkice z andragogiki i gerontologii*, Wydaw. WSH-E, Łódź 2007.
- Czerwińska-Rojek A., *Wpływ działań rewitalizacyjnych na rozwój społeczności lokalnej*, [w:] *Rewitalizacja społeczna – od aktywizacji do rozwoju lokalnego*, B. Skrzypczak (red.), Urząd Wydaw. Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2012, s. 165–207.
- Demetrio D., *Autobiografia. Terapeutyczny wymiar pisanie o sobie*, przekł. A. Skolimowska, przedm. O. Czerniawska, Oficyna Wydaw. Impuls, Kraków 2000.
- Demetrio D., *Edukacja dorosłych*, [w:] *Pedagogika. Tom 3. Subdyscypliny wiedzy pedagogicznej*, B. Śliwerski (red.), GWP, Gdańsk 2006, s. 113–236.
- Denek K., *Edukacja jutra. Drogowskazy – aksjologia – osobowość*, Oficyna Wydawnicza „Humanitas”, Sosnowiec 2015.
- Dubas E., *„Ja przez całe życie nie przeczytałem książki...” Nietypowa biografia edukacyjna – uczenie się „poza” książką*, [w:] *Biografie edukacyjne. Wybrane konteksty*, E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2014, s. 11–32.

- Dubas E., „*Ja mam parę żyć*” – uczenie się z własnej biografii (w świetle analizy jednego wywiadu), [w:] *Uczenie się z (własnej) biografii*, E. Dubas, W. Świtalski (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2011, s. 197–213.
- Dubas E., „*Towarzyszenie w drodze*” jako przykład relacji geragogicznej, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 297–311.
- Dubas E., *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydaw. UŁ, Łódź 2000.
- Dubas E., *Jak opracowywać materiał narracyjno-biograficzny? (Propozycja)*, [w:] *Uczenie się z (własnej) biografii*, E. Dubas, W. Świtalski (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2011, s. 241–246.
- Dubas E., *Rozwój ku dojrzałości (w kontekście autobiograficznych refleksji studentów pedagogiki o specjalności oświata dorosłych)*, [w:] *Drogi edukacyjne i ich biograficzny wymiar*, E. Dubas, O. Czerniawska (red.), t. 27, Biblioteka Edukacji Dorosłych, Warszawa 2002, s. 86–100.
- Dubas E., *Życie dopełnione starością – rozwojowy czas życia człowieka*, [w:] *Jesień życia? Wiosna możliwości! Przewodnik po późnej dorosłości*, M. Mularska-Kucharek, E. Czernik (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2016, s. 199–211.
- Dyczewski L., *Więzi między pokoleniami w rodzinie*, Wydaw. KUL, Lublin 2008.
- Dymara B., *Dziecko w świecie marzeń*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010.
- Dymkowski M., *Poznanie siebie. Umotywowane sprawdziany samowiedzy*, Wydaw. IP PAN, Warszawa 1993.
- Epoché, Internetowy Słownik PWN, <http://encyklopedia.pwn.pl/haslo/epoche;4008179.html>.
- Escuder-Mollon P., *Jakość życia*, [w:] *Edukacja a jakość życia seniorów*, P. Escuder-Mollon, A. Gil (red.), Wydaw. Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2014, s. 14–23.
- Fabiś A., *Problemy egzystencjalne osób starszych w konfrontacji z własną śmiertelnością*, [w:] *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego*, ROPS Województwa Śląskiego, Katowice 2014, s. 83–92.
- Fabiś A., *Troski egzystencjalne w starości: ujęcie geragogiczne*, Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2018.
- Fabiś A., Wawrzyniak J., Chabior A., *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, wyd. 4, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2019.
- Flanz J., *Wdrażanie dzieci do samokształcenia – aspekty teoretyczne i praktyczne*, Wydaw. Edukacyjne „AKAPIT”, Toruń 2008.
- Flick U., *Projektowanie badania jakościowego*, przekł. P. Tomanek, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- Franken R. E., *Psychologia motywacji*, przekł. M. Przyłipiak, GWP, Gdańsk 2005.
- Frankfort-Nachmias Ch., Nachmias D., *Metody badawcze w naukach społecznych*, przekł. E. Hornowska, Wydaw. Zys i S-ka, Poznań 2001.
- Frąckiewicz E., *Wpływ Internetu na aktywność seniorów z punktu widzenia strategii budowania społeczeństwa informacyjnego i2010*, Centrum Europejskie Natolin, Warszawa 2009.
- Frączek Z., *Edukacja aksjologiczna wobec potrzeb współczesności*, Wydaw. UR, Rzeszów 2002.

- Freud Z., *Objaśnianie marzeń sennych*, przekł. R. Reszke, Wydaw. KR, Warszawa 2007.
- Freud Z., *Psychopatologia życia codziennego. Marzenia senne*, przekł. L. Jekels, H. Ivánka, W. Szewczuk, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2000.
- Freud Z., *Wstęp do psychoanalizy*, przekł. S. Kempner, W. Zaniewicki, Książka i Wiedza, Warszawa 1957.
- Galarowicz J., *Paradoks egzystencji etycznej. Inspiracje Ingarden–Wojtyła–Tischner*, Wydaw. Naukowe PAT, Kraków 2009.
- Gałdowa A., *Powszechność i wyjątek – rozwój osobowości człowieka dorosłego*, Wydaw. UJ, Kraków 2000.
- Garncarek E., *Filmowy portret starszej kobiety*, [w:] *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, E. Zierkiewicz, A. Łysak (red.), Wyd. MarMar, Wrocław 2005, s. 195–209.
- Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, przekł. A. Szulżycka, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2001.
- Gilmartin R. J., *Droga do pełni życia. Jak odnaleźć fizyczny, psychologiczny i duchowy dobrostan*, przekł. P. Żak, Wydaw. Jedność, Kielce 2000.
- Giza A., *Życie jako opowieść. Analiza materiałów autobiograficznych w perspektywie socjologii wiedzy*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1991.
- Giza T., *Procesy samokształtowania jako działania transgresyjne człowieka*, [w:] *O przekraczaniu granic własnych ograniczeń – z perspektywy psychotransgresjonizmu*, I. Pufal-Struzik, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008, s. 49–57.
- Goban-Klas T., Sienkiewicz P., *Spółeczeństwo informacyjne: Szanse, zagrożenia, wyzwania*, Wydaw. Fundacji Postępu Telekomunikacji, Kraków 1999.
- Godzic W., *Czy celebryta może być stary?*, [w:] *O sposobach mówienia o starości – debata, analiza, przykłady*, B. Szatur-Jaworska (red.), Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2014, s. 60–65.
- Grabowska-Markowska J., *Godne życie człowieka chorego aż do godnej śmierci*, [w:] *Polskie społeczeństwo potrzebuje seniorów. Wybrane zagadnienia polityki senioralnej i formy aktywizacji społecznej osób starszych*, M. Lisak (red.), Fundacja Polsko-Niemieckie Pojednanie, Warszawa 2014, s. 65–70.
- Grabusińska Z., *Domy pomocy społecznej w Polsce*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013.
- Grotek M., Kiliańska-Przybyło G., *Spółeczne aspekty uczenia się języków obcych w późnej dorosłości – doświadczenia uczestników lektoratów w UTW*, [w:] *Nowe trendy w edukacji seniorów*, M. Kryston, M. Serak, Ł. Tomczyk (red.), Czesko-Polsko-Słowackie Studia z Zakresu Andragogiki i Gerontologii Społecznej, Branska Bystrica-Praha-Kraków 2014, s. 197–214.
- Grudziński A., *Religijny aspekt starości*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 97–111.
- Grzelak-Kostulska E., Hołowiecka B., Środa-Murawska S., Biegańska J., *Rodzina jako czynnik kształtujący aktywność turystyczną seniorów*, [w:] *Międzypokoleniowe aspekty turystyki*, J. Śledzińska, B. Włodarczyk (red.), Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa 2014, s. 85–95.

- Grzywa A., *Starość, umieranie i śmierć. Jak się z tym pogodzić?*, Wydaw. Czelej Sp. z o.o., Lublin 2016.
- Gudkova S., *Wywiad w badaniach jakościowych*, [w:] *Badania jakościowe. Metody i narzędzia*, D. Jemielniak (red.), t. 2, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 111–129.
- Halicka M., Kramkowska E., *Uczestnictwo ludzi starszych w życiu społecznym*, [w:] *O sytuacji ludzi starszych*, J. Hryniewicz (red.), Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa 2012, s. 33–51.
- Halicki J., *Obrazy starości. Rysowanie przeżyciami seniorów*, Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010.
- Hall E. T., *Taniec życia. Inny wymiar czasu*, przekł. R. Nowakowski, Wydaw. Muza, Warszawa 1999.
- Hammarström G., *Attracting New Categories of Students to Uppsala U3A*, [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M. D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2016, s. 24–38.
- Hero M., *Die neuen Formen des religiösen Lebens. Eine institutionentheoretische Analyse neuer Religiosität. Reihe: Religion in der Gesellschaft*, Ergon, Würzburg 2010.
- Hill R. D., *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, przekł. M. Lipa, MT Biznes Ltd., Warszawa 2010.
- Horney K., *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1982.
- Hrapková N., *Older Students in Universities. Learning Needs, Motivation, Barriers and Requirements*, [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M.D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2016.
- Husserl E., *Idea fenomenologii*, przekł. J. Sidorek, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- Izdebska J., *Relacje między pokoleniami w rodzinie – ich charakter i przemiany w dobie globalizacji i ponowoczesności*, [w:] *Zagrożenia w starości i na jej przedpolu*, M. Halicka, J. Halicki, K. Czykier (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, 2010, s. 146–148.
- Jahodová I., Hamplová L., Němcová J., *Péče o nemocné S Alzheimerovou chorobou a jejich pečovatelé v České Republice*, [w:] *Instytucjonalne i pozainstytucjonalne formy wsparcia osób starszych*, M. Szyszka, P. Dancák, A. Wąsiński, J. Daszykowska (red.), Wydaw. KUL, Stalowa Wola-Bratysława 2014, s. 213–229.
- Jakubowska H., *Společné vytváření starosti: definice, hranice, kontexty*, [w:] *Patrząc na starość*, H. Jakubowska, A. Raciniewska, Ł. Rogowski (red.), Wydaw. Naukowe UAM, Poznań 2009, s. 15–29.
- Jaroń J., *Filozoficzna koncepcja człowieka współczesnego według E. Fromma i K. Lorenza*, [w:] *Wprowadzenie do andragogiki*, T. Wujek (red.), Wydaw. Instytutu Technologii Eksploatacji, Warszawa – Radom 1996, s. 47–54.
- Jaroszyński J., *Sen i marzenia senne*, okł. i il. W. Lewiński, wyd. 2, Wiedza Powszechna, Warszawa 1957.
- Jaszczak-Kuźmińska D., Michalska K. (red.), *Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Poradnik dla pracowników pierwszego kontaktu*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2010.

- Jedynak S., *Marzenia i polityka*, Wydaw. UMCS, Lublin 2014.
- Jedynak S., *Z zagadnień osobowości*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1977.
- Jundziłł E., Pawłowska R., *Pedagog wobec osoby chorego*, Wydaw. Harmonia, Gdański 2010.
- Jundziłł I., *Samowychowanie*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna*, W. Pomykała (red.), Fundacja „Innowacja”, Warszawa 1993, s. 716–717.
- Jung C.G., *Marzenia senne dzieci*, Wydaw. KR, Warszawa 2003.
- Kałużna-Wielobób A., *Marzenia kobiet w wieku średnim*, Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2010.
- Kamiński A. (red.), *Zespoły amatorskie jako zespoły samokształcenia*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1973.
- Kania S., *Międzypokoleniowy transfer wartości i jego znaczenie we właściwym funkcjonowaniu społecznym młodzieży*, [w:] *Rozumienie w starości*, K. Łangowska-Marcinowska, Z. Markiewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2014, s. 100–109.
- Karaś S., *Sztuka samokształcenia*, Wydaw. WSP TWP, Warszawa 1994.
- Kawczyńska-Butrym Z., *Wyzwania rodziny: zdrowie, choroba, niepełnosprawność, starość*, Wydaw. Makmed, Lublin 2008.
- Kędziora S., *Duchowość i religijność osób starszych*, [w:] *Společne wymiary starzenia się*, A. Fabiś, M. Muszyński (red.), Wydaw. UŁ, Bielsko-Biała 2011, s. 147–156.
- Kielar-Turska M., Świątek A., *Specyfika komunikowania się w wieku senioralnym*, [w:] *Společne wymiary starzenia się*, A. Fabiś, M. Muszyński (red.), Wydaw. UŁ, Bielsko-Biała 2011, s. 138–146.
- Kijak R. J., *Przemoc wobec ludzi starszych*, [w:] *Starość. Między diagnozą a działaniem*, R. J. Kijak, Z. Szarota, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 77–83.
- Kijak R. J., *Seksualność osób starszych – problemy intymności ludzi w późnej dorosłości w Polsce*, [w:] *Porozmawiajmy o starości...*, B. Antoszevska, U. Bartnikowska, K. Ćwirynkało (red.), Wydaw. UWM, Olsztyn 2015, s. 22–25.
- Kijak R. J., *Společne doświadczenie starości – postawy wobec ludzi starszych i ich jakość życia*, [w:] *Starość. Między diagnozą a działaniem*, R. J. Kijak, Z. Szarota, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 87–101.
- Kirenko J., Sarzyńska E., *Bezrobocie, niepełnosprawność, potrzeby*, Wydaw. UMCK, Lublin 2010.
- Klaman M. (red.), *Rady Seniorów w działaniu!*, Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, Warszawa 2016.
- Klapper M., *Technologie cyfrowe z życia współczesnych seniorów – kilka refleksji na temat uwarunkowań i potrzeb*, [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 89–96.
- Klimczak A., *Tradycja, smak i wdzięk*, Firma SAS Wanda Tarnawska, Rzeszów 2015.
- Kliś M., *Motywacja*, [w:] *Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*, W. Pilecka, G. Rudkowska, L. Wrona (red.), Wydaw. Naukowe AP, Kraków 1998, s. 251.
- Klonowicz S., *Oblicza starości*, Wydaw. Wiedza Powszechna, Warszawa 1979.

- Knowles M. S., Holton III E.F., Swanson R. A., *Edukacja dorosłych – podręcznik akademicki*, przekł. M. Habura, R. Ligus, A. Nizińska, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2009.
- Kocemba J., *Biologiczne wyznaczniki starości*, [w:] *Zrozumieć starość*, A. Panek, Z. Szarota (red.), Oficyna Wydaw. Text, Kraków 2000, s. 107–121.
- Kołodziej W., *Zaburzenia psychiczne i ryzyko samobójstwa u osób w starszym wieku*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, A. Nowicka (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008, s. 87–97.
- Komeński J. A., *Pampaedia*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydaw PAN, Wrocław 1973.
- Konarski W., *Rekapitulacja własna – wybrane wątki*, [w:] *Polskie społeczeństwo potrzebuje seniorów. Wybrane zagadnienia polityki senioralnej i formy aktywizacji społecznej osób starszych*, M. Lisak (red.), Fundacja Polsko-Niemieckie Pojednanie, Warszawa 2014, s. 137–144.
- Konieczna-Woźniak B., *Znaki czasu starości*, [w:] *Společne wymiary starzenia się*, A. Fabiś, M. Muszyński (red.), „Biblioteka Gerontologii Społecznej”, Bielsko-Biała 2011, s. 173–184.
- Kostera M., Krzyworzeka P., *Etnografia*, [w:] *Badania jakościowe. Metody i narzędzia*, D. Jemielniak (red.), t. 1, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 167–188.
- Kościńska E., *Zachowania ryzykowne seniorów. Uwarunkowania, profilaktyka*, Wydaw. UKW, Bydgoszcz 2016.
- Kowalik S., *Jakość życia psychicznego*, [w:] *Jakość rozwoju a jakość życia*, R. Derbis (red.), Wydaw. WSP w Częstochowie, Częstochowa 2000, s. 11–31.
- Kowalik W., „Dojrzałość w sieci” – małopolscy seniorzy wobec Internetu, [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 73–80.
- Kowgier A., *Życie intymno-emocjonalne osób starszych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010.
- Kozielecki J., *Człowiek wielowymiarowy*, Wydaw. „Żak”, Warszawa 1996.
- Kozub-Jentys L., Biela A., *Radość międzypokoleniowego dialogu – raport z niezwykłych, przyjacielskich spotkań między Kołem Naukowym a Uniwersytetem Trzeciego Wieku*, [w:] *Człowiek w zmieniającej się perspektywie*, Z. Szarota, A. Biela (red.), Wydaw. Naukowe UP w Krakowie, Kraków 2015, s. 24–33.
- Krawczyk-Bocian A., *Biograficzne doświadczenie (nie)pełnosprawności w świetle teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego*, Wydaw. UKW, Bydgoszcz 2016.
- Królikowski W. (red.), *Droga duchowego uporządkowania i miłości. Podstawowe pojęcia w duchowości ignacjańskiej*, Wydaw. WAM, Kraków 2017.
- Krzemińska W., *Starość rośnie wraz z nami*, przedm. R. W. Gutt, PAX, Warszawa 1980.
- Krzyszkowski J., *Organizacja pomocy społecznej a nowe koncepcje zarządzania*, [w:] *Współczesne tendencje w pomocy społecznej i pracy socjalnej*, M. Grewiński, J. Krzyszkowski (red.), MCPS, Warszawa 2011, s. 23–31.
- Krzyżowski J., *Psychogeriatrya*, Wydaw. Medyk, Warszawa 2004.

- Księga Mądrości Syracha czyli Eklezjastyk*, [w:] *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Wydaw. Pallottinum, Poznań–Warszawa 1990, s. 777–844.
- Kulisz E., *Obraz seniora w mediach*, [w:] *O sposobach mówienia o starości – debata, analiza, przykłady*, B. Szatur-Jaworska (red.), Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2014, s. 66–75.
- Kwiatkowska A., Sztuka J., *Czas z perspektywy kulturowej: nie zawsze punktualność jest cnotą króla*, [w:] *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*, G. Sędek, S. Bedyńska (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 82–90.
- Lalak D., *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*, Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2010.
- Laplanche J., Pontalis J.-B., *Słownik psychoanalizy*, D. Lagache’a (pod. kier.), przekł. E. Modzelewska, E. Wojciechowska, WSiP, Warszawa 1996.
- Leszczyńska-Rejchert A., *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Wydaw. UWM, Olsztyn 2010.
- Litwiniszyn A., *Trzeci wiek*, [w:] *Starość i młodość. Szkice o polityce, społeczeństwie i kulturze*, R. Borkowski (red.), Uczelniane Wydaw. Naukowo-Dydaktyczne AGH, Kraków 2007, s. 17–30.
- Łaszyn J., Wnęk-Gozdek J., *Osoby 60+ jako wirtualni randkowicze (na przykładzie użytkowników portali Swatka i Polish Hearts)*, [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 81–88.
- Łukaszewski W., *Międzypokoleniowy dialog czy zderzenie pokoleń?*, [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 35–38.
- Maćkowiak J., *Osoby starsze jako ofiary przemocy domowej. Ujęcie wiktymologiczne*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2017.
- Maj J., *Rozwijanie potencjału twórczego osób starszych poprzez sztukę*, [w:] *Polskie społeczeństwo potrzebuje seniorów. Wybrane zagadnienia polityki senioralnej i formy aktywizacji społecznej osób starszych*, M. Lisak (red.), Fundacja Polsko-Niemieckie Pojednanie, Warszawa 2014, s. 107–123.
- Malec M., *Czy osoby starsze potrzebują nauczyciela? W poszukiwaniu geragoga*, [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, A. Fabiś (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2008, s. 129–136.
- Maliszewski N., *Dynamiczna teoria postaw. O relacji postaw jawnych i utajonych*, Wydaw. UW, Warszawa 2011.
- Marody M., *Sens teoretyczny a sens empiryczny pojęcia postawy. Analiza metodologiczna zasad doboru wskaźników w badaniach nad postawami*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1976.
- Maruszewski T., *Psychologia poznania*, GWP, Gdańsk 2002.
- Marzenie*, Encyklopedia Popularna PWN, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1997.
- Maslow A., *Motywacja i osobowość*, przekł. J. Radzicki, red. nauk. T. Rzepa, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Maslow A. H., *W stronę psychologii istnienia*, wstęp L. Lowry, przekł. I. Wyrzykowska, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2004.

- Mazurek E., *Edukacyjny wymiar cierpienia w biografii*, [w:] *Biografie edukacyjne. Wybrane konteksty*, E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2014, s. 183–190.
- McCrae R. R., Costa P. T., *Osobowość dorosłego człowieka. Perspektywa teorii pięcioczynnikowej*, przekł. B. Majczyna, Wydaw. WAM, Kraków 2005.
- Mead M., *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, przekł. J. Hołówna, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2000.
- Michl W., *Pedagogika przeżyć*, przekł. D. Kozieł, Wydaw. WAM, Kraków 2011.
- Miszczak E., *Czy w Polsce występuje gerontofobia?*, [w:] *Pomysłne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, J. Kowaleski, P. Szukalski (red.), Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź 2008, s. 156–167.
- Miśkowiec E., *Postrzeganie osób starszych przez młodzież*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 17–38.
- Möse J. R., *Opieka nad chorym w domu. Jak pomóc w potrzebie i na starość*, przekł. M. Dąbrówka, Oficyna Wydawnicza „Aba”, Warszawa 2007.
- Mularska-Kucharek M., Czernik E., *Jesień życia? Wiosna możliwości! Przewodnik po późnej dorosłości*, Wydaw. UŁ, Łódź 2016.
- Muller E. T., Dyer M. G., *Daydreaming in humans and computers*, przedruk *Proceeding of the Ninth International Joint Conference on Artificial Intelligence*, Los Angeles 1985.
- Nawrot A., *Jesień życia to czas na żniwa. Diagnoza partycypacyjna potrzeb osób starszych i prezentacja modelowych rozwiązań*, Proethica, Ruda Śląska 2013.
- Nowak S., *Pojęcie postawy w teoriach i stosowanych badaniach społecznych*, [w:] *Teorie postaw*, S. Nowak (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1973, s. 17–88.
- Nowak Z. M., Olewicz T., *Rozumienie (interpretacja) a porozumienie w dialogu międzypokoleniowym*, [w:] *Rozumienie w starości*, K. Łangowska-Marcinowska, Z. Markiewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2014, s. 41–52.
- Nowak-Dziemianowicz M., *Edukacja i wychowanie w dyskursie nauki i codzienności*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012.
- Obuchowski K., *Człowiek intencjonalny*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1993.
- Obuchowski K., *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Wydaw. Zysk i S-ka, Poznań 2000.
- Okiński W., *Procesy samokształceniowe. Próba ustalenia pojęcia samokształcenia ze stanowiska socjologii*, Fundusz Naukowy Uniwersytetu Poznańskiego, Poznań 1935.
- Olearczyk T., *Pedagogika ciszy*, Wydaw. WAM, Kraków 2010.
- Oleś P.K., *Psychologia przełomu połowy życia*, TN KUL, Lublin 2000.
- Olewicz T., *O pracy wewnętrznej seniora*, [w:] *Aktywność seniora jako wartość podmiotowa*, M. Kapica, T. Olewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2016, s. 79–90.
- Oliwińska I. A., *Starość i style życia*, [w:] *Polskie style życia. Między miastem a wsią. V Kongres Obywatelski*, B. Łaciak (red.), Instytut Badań nad Gospodarką Rynkową, Gdańsk 2010, s. 45–50.
- Orlik P., *Fenomenologia świadomości aksjologicznej (Max Scheler – Dietrich von Hildebrand)*, Wydaw. Naukowe Instytutu Filozofii UAM, Poznań 1995.

- Ornacka K., Żuraw K., *Przestrzeń publiczna dla seniorów? Próba ewaluacji w odniesieniu do doświadczeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matejek, E. Zdebska (red.), Iris Studio, Kraków 2013, s. 167–181.
- Orzechowska G., *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Wydaw. WSP, Olsztyn 1999.
- Orzechowska G., *Poczucie bezpieczeństwa seniorów we współczesnej rodzinie*, [w:] *Zagrożenia w starości i na jej przedpolu*, M. Halicka, J. Halicki, K. Czykiera (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, 2010.
- Palka S., *Metodologia, badania, praktyka pedagogiczna*, GWP, Gdańsk 2006.
- Pawlak J., *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenie dla rozwoju człowieka*, Wydaw. WAM, Kraków 2009.
- Pawlina A., *Stereotypowe wizerunki starości w wybranych przekazach kulturowych*, [w:] *Edukacyjne, kulturowe i społeczne konteksty starości*, M. Malec (red.), Oficyna Wydawnicza ATUT - Wrocławskie Wydaw. Oświatowe, Wrocław 2011, s. 139–156.
- Piaśicka M., *O uniwersalizmie (nie)dokończenia. Edukacyjne (nie)miejsca i (nie)ślady*, Wydaw. im. Stanisława Podobińskiego Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza, Częstochowa 2018.
- Pietrański Z., *Rozwój człowieka dorosłego*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1990.
- Pietrański Z., *Rozwój z perspektywy jego podmiotu*, [w:] *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*, M. Tyszkowa (red.), Warszawa, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1988, s. 80–118.
- Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*, Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2008.
- Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2001.
- Popielec D. U., *Nowe media jako innowacyjna forma dyskursu publicznego*, [w:] *Dialog obywatelski – formy, mechanizmy, bariery i perspektywy rozwoju*, M. W. Sienkiewicz, M. Sidor (red.), Wydaw. Fundacji Centrum Rozwoju Lokalnego, Lublin 2014, s. 97–102.
- Raśław M., Rosochacka-Gmitrzak M., *The state, family and convoys – the triad of (non-obvious) potentials in the functioning of frail older adults and their carers*, [w:] *Instytucjonalne i pozainstytucjonalne formy wsparcia osób starszych*, M. Szyszka, P. Dancák, A. Wąsiński, J. Daszykowska (red.), Wydaw. KUL, Stalowa Wola-Białystok 2014, s. 33–60.
- Reykowski J., *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1992.
- Riesman D., *Samotny tłum*, przekł. i wstęp J. Strzelecki, Wydaw. Vis-à-vis/Etiuda, Kraków 2011.
- Rogala S., *Niektóre problemy starczego osamotnienia*, [w:] *Rozumienie w starości*, K. Łanowska-Marcinowska, Z. Markiewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2014, s. 11–18.
- ROPS w Toruniu, *Aktywizacja społeczno-kulturalna osób starszych w województwie kujawsko-pomorskim – na przykładzie działalności klubów seniora*, Toruń 2013.
- Rousseau J. J., *Marzenia samotnego wędrowca*, przekł. i oprac. E. Rządowska, Ossolineum, Wrocław 1983.

- Rożdżeński J., *Filozofia poznania. Zarys problematyki*, Wydaw. Naukowe UP JPII, Kraków 2010.
- Rożdżeński J., *Spostrzeganie i niespostrzeganie*, Wydaw. Naukowe PAT, Kraków 1999.
- Rónay G., *Ucieczka w marzenia*, przekł. K. Pisarska, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1973.
- Rubacha K., *Metodologia badań nad edukacją*, Wydaw. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- Ryk A., *W poszukiwaniu podstaw pedagogiki humanistycznej. Od fenomenologii Edmunda Husserla do pedagogiki fenomenologicznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2011.
- Rysz-Kowalczyk B., Szatur-Jaworska B., *Polityka społeczna wobec cyklu życia. Faza starości*, [w:] *Nasze starzejące się społeczeństwo. Nadzieje i zagrożenia*, J. T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2004, s. 232–233.
- Schalock R. L., Verdugo Alonso M. A., *Handbook on Quality of Life for Human Service Practitioners*, American Association on Mental Retardation, Washington 2002.
- Schimanek T., *Partycypacja obywatelska w społeczności lokalnej*, FISE, Warszawa 2015.
- Schimanek T., *Społeczność lokalna i jej potrzeby*, [w:] *Nowy standard działania w zakresie współpracy międzyinstytucjonalnej przy wykorzystaniu narzędzi ekonomii społecznej. Materiały szkoleniowe*, K. Cibor (red.), FISE, Warszawa 2014, s. 9–32.
- Schütz A., *Der sinnhafte Aufbau der sozialen Welt. Eine Einleitung in die verstehende Soziologie*, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, Frankfurt am Main 1974.
- Semków J., *Indywidualny wymiar przeżywania późnej dorosłości przez człowieka uwikłanego w kontekst nieprzewidywalnego jutra*, [w:] *Pomysłne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, J. T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź 2008, s. 125–139.
- Semków J., *Poczucie bezpieczeństwa ludzi starych jako warunek konieczny ich dobrej kondycji psychofizycznej*, [w:] *Zagrożenia w starości i na jej przedpolu*, M. Halicka, J. Halicki, K. Czykiera (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, 2010.
- Silverman D., *Interpretacja danych jakościowych. Metody analizy rozmowy, tekstu i interakcji*, przekł. M. Głowacka-Grajper, J. Ostrowska, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Singer J. L., *Marzenia dzienne*, przekł. R. Zawadzki, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1980.
- Skibińska E., *Mikroświaty kobiet: relacje autobiograficzne*, Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji, Warszawa 2006.
- Skoczek A., Mierzwa B., *Alternatywa dla samotności i bezczynności – Pijarski Klub Seniora w Krakowie*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 189–208.
- Smolińska-Theiss B., Theiss W., *Badania jakościowe – przewodnik po labiryncie*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, S. Palka (red.), GWP, Gdańsk 2010, s. 79–102.

- Stanowska M., *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w edukacji osób starszych*, [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M. D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2016, s. 55–74.
- Stasik A., Gendźwiłł A., *Projektowanie badania jakościowego*, [w:] *Badania jakościowe. Metody i narzędzia*, D. Jemielniak (red.), t. 2, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 3–22.
- Stelcer B., *Rozwój osobowości i elementy opieki duchowej u kresu życia*, [w:] *Porozmawiamy o starości...*, B. Antoszevska, U. Bartnikowska, K. Ćwirynkało (red.), Wydaw. UWM. Olsztyn 2015, s. 269–272.
- Studen S., *Mądrość jako efekt integracji doświadczeń życiowych*, [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M. D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2016, s. 24–38.
- Studen S., *Starzenie się z godnością*, [w:] *Starość. Jak ją widzi psychologia*, M. Kielar-Turska (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2016, s. 467–487.
- Straś-Romanowska M., *Doświadczenia graniczne w rozwoju człowieka: wyzwania dla poradnictwa*, [w:] *Poradownictwo – kontynuacja dyskursu*, A. Kargulowa (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 65–84.
- Stączek M., *Kreatywność. Jak rozwijać twórcze myślenie?*, Wydaw. EdisonTeam.pl, Warszawa 2015.
- Strelau J., *Temperament, osobowość, działanie*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1985.
- Stróżewski W., *Logos, wartość, miłość*, Wydaw. Znak, Kraków 2013.
- Stróżewski W., *W kręgu wartości*, Wydaw. „Znak”, Kraków 1992.
- Studenski R., *Psychologia roztargnienia. Koncepcja, badanie i diagnozy, symptomy, radzenie sobie – praktyka*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013.
- Such J., Szcześniak M., *Filozofia nauki*, Wydaw. Naukowe UAM, Poznań 2002.
- Swoiński A. J., *Szkice do teorii wychowania kreatywnego*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013.
- Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydaw. Naukowe AP w Krakowie, Kraków 2004.
- Szarota Z., *Rzecz o udanej starości – wokół wartości służących pomyślanemu starzeniu się*, [w:] *(Nie)czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 15–22.
- Szarota Z., *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia na przykładzie Krakowa*, Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2010.
- Szarota Z., *Wartości służące pomyślnemu starzeniu się*, [w:] *Wartości w teorii i praktyce edukacyjnej*, I. Adamek, Z. Szarota, E. Żmijewska (red.), Wydaw. UP w Krakowie, Kraków 2013, s. 33–49.
- Szarota Z., *Wielofunkcyjna działalność domów pomocy społecznej dla osób starszych*, Wydaw. Naukowe AP w Krakowie, Kraków 1998.
- Szatur-Jaworska B., *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Oficyna Wydaw. ASPRA-JR, Warszawa 2000.

- Szatur-Jaworska B., *Zasady polityk publicznych w starzejących się społeczeństwach*, [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2012, s. 9–16.
- Szmigielska B. (red.), *Senior zalogowany*, Wydaw. UJ, Kraków 2014.
- Szmigielska B., *Marzenia senne dzieci*, Wydaw. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2002.
- Szukalski P., *Przyczyny ageizmu wobec seniorów – fakty i mity*, [w:] *Obszary zagrożeń człowieka w realiach współczesności*, E. Kantowicz, G. Orzechowska (red.), t. 2, *Zagrożone Społeczeństwo*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012, s. 245–260.
- Szuman S., *Natura, osobowość i charakter człowieka*, Wydaw. WAM, Kraków 1995.
- Szuman S., *Osobowość i charakter*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2014.
- Szymanek V., *Cel 1. Podniesienie poziomu motywacji, świadomości, wiedzy oraz umiejętności w zakresie wykorzystania technologii informacyjnych i komunikacyjnych*, [w:] *Społeczeństwo informacyjne w liczbach 2014*, V. Szymanek, M. Pieniek (red.), Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji, Warszawa 2014, s. 25–39.
- Szymanek Z., *Podmiotowe i społeczne uwarunkowania edukacji seniorów*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI wieku. Ku aktywności*, D. Kałuża, P. Szukalski (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2010, s. 163–173.
- Szyska M., Walotek-Ściańska K., *Osoby starsze w środkach masowego przekazu*, [w:] *Starzenie się i starość w dynamicznie zmieniającym się świecie*, K. Walotek-Ściańska, M. Serak, M. Szyska, Ł. Tomczyk (red.), Oficyna Wydawnicza WSH, Sosnowiec-Praha 2013, s. 87–97.
- Śledzińska J., Włodarczyk B. (red.), *Międzypokoleniowe aspekty turystyki*, Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa 2014.
- Śliwa A., Śliwa S., *Postawy nieletnich wobec osób starzejących się*, [w:] *Pamiętaj o swojej starości*, S. Rogala (red.), Wydaw. WSZiA w Opolu, Opole 2011, s. 43–53.
- Śliwerski B., *Teoretyczne i empiryczne podstawy samowychowania*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2010.
- Świeca M., *Rola teatru w autokreacji młodzieży*, Wydaw. UHT Jana Kochanowskiego, Kielce 2009.
- Tabor U., *Cierpienie i strata w narracjach autobiograficznych*, [w:] *Biografie edukacyjne. Wybrane konteksty*, E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2014, s. 191–204.
- Tamisari M., *A New Lease of Life in the USA in the UK*, [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M. D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2016, s. 121–132.
- Tarkowska E., *Czas w życiu Polaków. Wyniki badań, hipotezy, impresje*, IFiS PAN, Warszawa 1992.
- Thomas W. J., Znaniecki F., *Polish Peasant in Europe and America*, t. 1, Boston 1918–1920.
- Timoszyk-Tomczak C., Bugajska B., *Przyszłościowa perspektywa czasowa starości*, Wydaw. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2012.
- Tischner J., *Filozofia dramatu*, Wydaw. „Znak”, Kraków 2012.
- Tobiasz-Adamczyk B., *Jakość życia w starości – definicja, pojęcia*, [w:] *Zrozumieć starość*, A. Panek, Z. Szarota (red.), Oficyna Wydaw. TEXT, Kraków 2000, s. 69–78.

- Tomczyk Ł., Szyszka M., *Universities of the Third Age in Poland – characteristics of the institutional education*, [w:] *Nowe trendy w edukacji seniorów*, M. Kryston, M. Serak, Ł. Tomczyk (red.), Czesko-Polsko-Słowackie Studia z Zakresu Andragogiki i Gerontologii Społecznej, Branska Bystrica–Praha–Kraków 2014, s. 39–52.
- Trafiałek E., *Rodzina jako obszar aktywności i źródło wsparcia w aktywnym starzeniu się*, [w:] *Aktywne starzenie się – Przeciwdziałanie barierom*, P. Szukalski, B. Szatur-Jaworska (red.), Wyd. UŁ, Łódź 2014, s. 152–163.
- Trempała J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2011.
- Turoś L., *Andragogika autokreacji*, Lucjan Turoś and Piotr Turoś, Warszawa 2007.
- Ujek K., *Starość niejedno ma imię. Socjologiczna refleksja nad gerontologią społeczną – w kierunku nowej jakości integracji społecznej i lepszego społeczeństwa (na przykładzie Zielonogórskich Studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku)*, [w:] *Socjologia jako społeczna terapia*, A. Wachowiak (red.), Oficyna Wydaw. UZ, Zielona Góra 2008, s. 31–40.
- Urbaniak-Zajac D., *Biograficzna perspektywa badawcza*, [w:] *Uczenie się z (własnej) biografii*, E. Dubas, W. Świtalski (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2011, s. 11–27.
- Vansač P., *Sociálne východiská seniorov v súčasnej dobe*, [w:] *Inštitucionálne i pozainštitucionálne formy wsparcia osób starszych*, M. Szyszka, P. Dancák, A. Wąsiński, J. Daszykowska (red.), Wydaw. KUL, Stalowa Wola–Bratysława 2014, s. 239–252.
- Vilar E., *Starość jest piękna. Manifest przeciwko kultowi młodości*, przekł. B. Intrator, ADiT, Warszawa 2008.
- Wałęciuk-Dejneki B. (red.), *Oblicza kobiecej starości – literatura i historia*, Wydaw. Aureus, Kraków 2016.
- Wawrzyniak J., *Oblicza starości. Biografia jako źródło czynników adaptacyjnych*, Wydaw. WSH w Łodzi, Łódź 2009.
- Wawrzyniak J. K., *Starość człowieka – szanse i zagrożenia. Implikacje pedagogiczne*, CeDeWu Sp. z o.o., Warszawa 2017.
- Webster R., *Twórcza wizualizacja dla początkujących*, Illuminatio, Białystok 2013.
- Weissbrot-Koziarska A., *Poradnictwo dla seniorów – zaniedbany obszar działań pomocowych*, [w:] *Rozumienie w starości*, K. Łangowska-Marcinowska, Z. Markiewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2014, s. 69–82.
- Węc K., *Granice i transgresje współczesnego wychowania. Psychoanaliza wobec kryzysu podmiotu. Kontestacyjny wymiar pedagogiki krytycznej i jej praktyczne implikacje*, Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2015.
- Węc K., *Psychoanaliza w dyskursie edukacyjnym. Radykalność humanistyczna teorii i praktyki pedagogicznej. Konteksty nie tylko Lacanowskie*, wyd. 2, Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2012.
- Węc K., *Ryzyko jako warunek rozwoju wobec kryzysu tożsamości. Psychoanalityczna dialektyzacja podmiotu*, [w:] *Ryzyko jako warunek rozwoju. Transformatywne aspekty edukacji*, K. Węc, A. Wierciński (red.), Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2016, s. 60–87.
- Winnicka B., *Szacowanie czasu przez osoby w wieku senioralnym*, [w:] *Starość. Jak ją widzi psychologia*, M. Kielar-Turska (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2016, s. 380–383.

- Wiśniewska-Roszkowska K., *Starość jako zadanie*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1989.
- Włodarczyk E., *Czas jako wymiar i obszar ludzkich działań (perspektywa pedagogiczna)*, [w:] *Pedagogika społeczna wobec zagrożeń człowieka i idei sprawiedliwości społecznej*, W. Danilewicz, W. Theiss (red.), Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2014, s. 388–401.
- Wnuk-Olenicz M., *Aktywność edukacyjna uczestników UTW jako kompensacja i/lub kontynuacja rozwoju na przykładzie wybranych biografii edukacyjnych*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 111–121.
- Wrocińska-Sławska L., *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w całościowej edukacji*, [w:] *Ku dobrej starości. Senior jako wyzwanie dla pracy socjalnej*, J. Twardowska-Rajewska, D. Kaźmierczak (red.), Wydaw. PWSZ, Konin 2014, s. 58–60.
- Wyżga O., *Potrzeby seniorów w zakresie edukacji zdrowotnej*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matejek, E. Zdebska (red.), Iris Studio, Kraków 2013, s. 31–38.
- Yin R. K., *Studium przypadku w badaniach naukowych. Projektowanie i metody*, przekł. J. Gilewicz, Wydaw. UJ, Kraków 2015.
- Yuanbe L., *Understanding the Third Age Students in the New Generation*, [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M. D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2016.
- Zalewska S. L., *Syndrom pustego gniazda*, Wydaw. UKSW, Warszawa 2012.
- Zawada A., *Starość w ponowoczesności. Relacje międzypokoleniowe*, [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 23–34.
- Zdebska E., *Aktywność i aktywizacja seniorów w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Wybrane zagadnienia*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 175–188.
- Ziemska M., *Rodzina a osobowość*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1975.
- Ziębińska B., *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. zw. dr hab. Janusza Sztumskiego, <https://www.sbc.org.pl/dlibra/showcontent?id=7028>, Katowice 2007.
- Zimbardo P. G., Johnson R. L., McCann V., *Psychologia. Kluczowe koncepcje*, t. 4, *Psychologia osobowości*, M. Materska (red.), przekł. J. Kowalczevska, A. Wilkin-Day, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2013.
- Zrałek M. (red.), *Przestrzenie starości*, Oficyna Wydawnicza „Humanitas”, Sosnowiec 2012.
- Zych A. A., *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Wydaw. Interart, Warszawa 1995.
- Zych A. A., *Od niespiesznej a niechybnej śmierci... moralne aspekty prawa do umierania*, [w:] *Rozumienie w starości*, K. Łangowska-Marcinowska, Z. Markiewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2014, s. 19–28.
- Zych A. A., *Słownik gerontologii społecznej*, Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2001.

- Zych A. A., *W poszukiwaniu nowej perspektywy rozwoju – moderacja czy retardacja „trzeciego poziomu dojrzałości”?*, [w:] *Samowychowanie do dojrzałej dorosłości*, Z. M. Nowak, T. Olewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2015, s. 81–86.
- Żywczoł A., *Wychowanie do radości życia*, Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2004.

Czasopisma

- Baniak J., *Wielowymiarowość i konteksty kulturowe duchowości religijnej a inne formy duchowości*, „Humaniora. Czasopismo Interdyscyplinarne” 2013, nr 2(2), s. 13–37.
- Bańka A., *Typy tożsamości wczesnej dorosłości z perspektywy orientacji czasowej preferowanych stylów życia*, „Czas w Życiu Człowieka” 2010, nr 1, s. 101–117.
- Baranowska M., *Marzenie o szczęściu, czyli idea prawa natury w filozofii Jana Jakuba Rousseau*, „Czasopismo Prawno-Historyczne” 2013, t. LXV, z. 2, s. 55–72.
- Bartosz B., Żurko M., *Badanie narracyjne w podejściu interpretatywnym – wskazówka metodologiczna*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2014, nr 68(4), s. 19–38.
- Batorski D., Filiciak M., Zając J. M., *Znaczenie internetu w promocji i dystrybucji treści kultury*, „Studia BAS” 2016, nr 2, s. 179–203.
- Bauman Z., *Ponowoczesne wzory osobowe*, „Studia Socjologiczne” 1993, nr 2, s. 435–458.
- Biejał M., Wójcikowska K., *O roli tradycji we współczesnej działalności kół gospodyń wiejskich*, „Wieś i Rolnictwo” 2015, nr 1.2, s. 97–109.
- Biela A., *Kościół katolicki wobec starości – działalność przyparafialna osób starszych jako przejaw nieformalnej animacji*, „Pedagogika Katolicka” 2015, nr 17, s. 163–172.
- Biela A., *Marzenia jako wyznacznik subiektywnego poczucia jakości życia osób starszych*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2017, nr 2(14), s. 106–117.
- Biela A., *Wyczynowa i amatorska aktywność sportowa seniorów jako przejaw nowego stylu życia na emeryturze*, „Edukacja Etyczna” 2016, nr 12, s. 39–50.
- Blachnio A., *Starość ambiwalentna – czyli w poszukiwaniu podmiotowego seniora*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2015, nr 1(9), s. 103–118.
- Błaszczak W., *Huśtawka emocjonalna: konsekwencje afektywne wzbudzania emocji o kontrastowych znakach*, „Psychologia Społeczna” 2013, t. 8, nr 3(26), s. 262–276.
- Bojanowicz A., *Cierpienie jako niechciany aspekt życia człowieka i edukacyjna rola tanatologii*, „Forum Oświatowe” 2010, nr 2(43), s. 99–110.
- Borowska A., *Rozwój zrównoważony a rozwój duchowy człowieka*, „Economy and Management” 2012, nr 2, s. 20–27.
- Bugajska B., *Dziewiąta faza w cyklu życia – propozycja rozszerzenia teorii psychospołecznego rozwoju E. H. Eriksona*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2015, nr 1(9), s. 19–36.
- Bugajska B., *Uczelnia z misją – 35 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2014, nr 1(84), s. 62–75.
- Chabior A., *Kluby Seniora miejscem uczestnictwa kulturalnego i animacji społeczno-kulturalnej*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2011, t. II, s. 73–84.
- Chasteen A. L., Cary L. A., *Age Stereotypes and Age Stigma Connections to Research on Subjective Aging*, „Annual Review of Gerontology & Geriatrics” 2015, vol. 35(1), s. 99–120.

- Cogan J., *The Phenomenological Reduction*, Internet Encyclopedia of Philosophy, <http://www.iep.utm.edu/phen-red>.
- Czerniawska O., *Rola marzeń w życiu ludzi starszych*, „Rocznik Andragogiczny” 2010, s. 107–113.
- Czubocha E., Rejman K., *Starsze osoby we współczesnym społeczeństwie w kontekście funkcjonowania rodziny wielopokoleniowej*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Rzeszowskiej” 2012, z. 19, nr 3, s. 9–22.
- Dąbska O., Humeniuk E., Pawlikowska-Łagód K., Firlej E., Janiszewska M., *Rola ruchu w funkcjonowaniu grupy społecznej seniorów – popularyzacja strategii aktywności fizycznej*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, Vol. 6, No 5, s. 276–290.
- Dorociak M., *Poradnicze praktyki w wirtualnej przestrzeni*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2015, nr 16, s. 145–159.
- Dubas E., „*Accompanying on the way*” as a relationship in Alzheimer’s disease, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2016, nr 2(12), s. 33–47.
- Dubas E., *Czas, biografia i badania biograficzne – różnorodność kontekstów w andragogicznej perspektywie*, „Edukacja Dorosłych” 2014, nr 2(71), s. 13–27.
- Dubas E., *Przygotowanie do dorosłości – być i stawać się dorosłym*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1, s. 9–21.
- Dubas E., *Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością*, „Rocznik Andragogiczny” 2013, nr 20, s. 135–152.
- Fabiś A., *Człowiek dojrzały wobec trosk egzystencjalnych*, „Edukacja Dorosłych” 2013, nr 2, s. 39–46.
- Fabiś A., Śmierć jako wyzwanie dla opiekunów i osób wspierających ludzi starszych, „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2011, t. 3, s. 165–185.
- Fabiś A., *Family – joys and worries in the existential reflections of people in their late adulthood. A qualitative research report*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2016, nr 2(12), s. 49–60.
- Fabiś A., *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2015, nr 1(9), s. 11–17.
- Glausiusz J., *Devoted to Distraction*, „Psychology Today” 2009, s. 84–91.
- Golding B., McDonald J., Malec-Rawiński M., *Uczenie się starszych mężczyzn we współczesnych badaniach andragogicznych: wybrane konteksty, implikacje i przypadki*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2015, nr 16, s. 59–72.
- Górska R., *Praca emocjonalna dorosłych, pomiędzy skutecznością a wypaleniem zawodowym pracownika*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1(72), s. 91–102.
- Grabowska M., *Stereotypy płci i starości a zachowania seksualne osób w okresie późnej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa” 2009, t. 14, s. 45–56.
- Greczner T., *Jak dbać o kondycję? Rola aktywności fizycznej w wieku 50+*, „Biblioteka Nestora” 2009, t. II, s. 49–51.
- Gryczka M., *Rola Internetu w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego*, „Management and Business Administration. Central Europe” 2012, nr 2, s. 107–122.
- Grzegorzczak J., Kwolek A., Bazarnik K., Szeliga E., Wolan A., *Jakość życia osób mieszkających w domach pomocy społecznej i słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego” 2007, nr 3, s. 225–233.

- Hebda J., Biela A., *Znaczenie stereotypów i teorii starzenia się w postrzeganiu społecznym osób starszych*, „Edukacja Etyczna” 2015, nr 9, s. 49–62.
- Heszen-Niejodek I., Gruszczyńska E., *Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar*, „Przegląd Psychologiczny” 2004, t. 47, nr 1, s. 15–31.
- Imbir K., Jarymowicz M., *Dyfuzyjny wymiar emocji (automatycznych vs refleksyjnych) na formułowanie sądów*, „Psychologia Społeczna” 2013, t. 8, nr 3(26), s. 251–261.
- Jakimiuk B., *Aktywizacja seniorów w procesie poradnictwa*, „Labor et Educatio” 2016, nr 4, s. 301–322.
- Jakubaszek W., *Uniwersytet trzeciego wieku w edukacji całościowej*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2014, nr 1(84), s. 83–98.
- Jarosz K., *Miejsce międzypokoleniowego uczenia się w procesie hominizacji*, „Rocznik Andragogiczny” 2015, s. 163–180.
- Jasielska D., Jarymowicz M., *Emocje pozytywne o genezie refleksyjnej i ich subiektywne znaczenie a poczucie szczęścia*, „Psychologia Społeczna” 2013, t. 8, nr 3(26), s. 290–301.
- Jelonek D., *Problem przeladowania informacyjnego w społeczeństwie informacyjnym*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego” 2011, t. I, nr 650, s. 45–52.
- Jurgiel-Aleksander A., *Bycie rodzicem jako uczące doświadczenie. Perspektywa andragogiczna*, „Rocznik Andragogiczny” 2017, nr 24, s. 75–86.
- Kałużna-Wielobób A., *Funkcje marzeń według uczennic liceum, studentek i kobiet w wieku średnim*, „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych” 2011, t. LXIV, s. 159–174.
- Kałużna-Wielobób A., *Marzenia współczesnych kobiet w różnych okresach rozwojowych*, „Tęcza – Człowiek - Edukacja” 2013, nr 1(61), s. 109–136.
- Kang S. K., Chasteen A. L., Cadieux J., Cary L. A., Syeda M., *Comparing Young and Older Adults' Perceptions of Conflicting Stereotypes and Multiply-Categorizable Individuals*, „Psychology and Aging” 2014, Vol. 29, No. 3, s. 469–481.
- Kargul J., *Powojenny ogląd samokształcenia w Polsce*, „Rocznik Andragogiczny” 2014, nr 21, s. 351–363.
- Kaźmierczak M., Płopa M., Retowski S., *Skala Wrażliwości Empatycznej*, „Przegląd Psychologiczny” 2007, t. 50, nr 1, s. 9–24.
- Kempińska U., *Rola seniorów w rodzinie*, „Pedagogika Społeczna” 2015, nr 4(58), s. 81–96.
- Klimczuk A., *Kierunki rozwoju uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, „e-Mentor” 2013, nr 4 (51), s. 72–77.
- Kluzowicz J., *Codziennosc jako materia działalności animatora kultury*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2016, nr 17, s. 213–228.
- Konieczna E., *Senior w kulturze – kultura dla seniora. O kulturowym wzbogacaniu człowieka starszego*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2016, nr 17, s. 199–212.
- Konieczna-Woźniak B., *Uczenie się jako strategia pozytywnego starzenia się*, „Rocznik Andragogiczny” 2013, nr 20, s. 185–200.
- Konieczna-Woźniak B., *Znaki czasu starości*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2011, t. IV, s. 173–184.
- Kotlarska-Michalska A., *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Rocznik Socjologii Rodziny” 2000, nr XII, s. 147–159.
- Kowalewski T., *Warunki organizacji czasu w edukacji dorosłych*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1(72), s. 103–116.

- Kozioł K., *Godność osoby ludzkiej jako uniwersalnej wartości w orzecznictwie trybunału konstytucyjnego*, „Pedagogika Katolicka” 2013, nr 13, s. 65–74.
- Krok D., *Relacje duchowości i szczęścia w perspektywie mediacyjnej funkcji poczucia sensu życia*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2016, t. 21, nr 2, s. 238–254.
- Krystkowiak B., *Tajemnice starości – religijne życie seniorów*, „Humaniora. Czasopismo Internetowe” 2013, nr 4(4), s. 111–120.
- Książek D., *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w stymulowaniu aktywności społecznej i edukacyjnej osób starszych*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2015, nr 1(88), s. 167–174.
- Kukulka J., *Stereotypy na temat wieku a stosunek bibliotek do bibliotekarzy 50+*, „Seniorzy w Bibliotekach – Projekty, Badania, Teorie, Wizje” 2008, nr 7/2008.
- Kuś M., Szwed M., *Realizacja potrzeb ludzi starszych a zadania samorządu terytorialnego*, „Prace Naukowe Akademii i im. Jana Długosza w Częstochowie” 2012, wyd. specjalne, s. 301–328.
- Lamont R. A., Swift H. J., Abrams D., *A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: negative stereotypes, not facts, do the damage*, „Psychology and Aging” 2015, No. 30(1), s. 180–193.
- Leszczyńska-Rejchert A., *Seniors as family resources from perspective of people in early and medium adulthood*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2016, nr 2(12), s. 61–70.
- Lubryczyńska K., *Warszawskie uniwersytety trzeciego wieku*, „e-Mentor” 2005, nr 2(9), s. 89–92.
- Lubryczyńska-Cichocka K., Rogowska-Lasocka E., *Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Warszawskiego*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2014, nr 1(84), s. 47–61.
- Łuszczynska M., *Seniorzy i ich rodziny w świetle założeń polityki ludnościowej Polski 2013*, „Nauki Społeczne” 2013, nr 2(8), s. 87–102.
- Maćkowiak J., Wnęk-Gozdek J., *Transformacja starszych kobiet pod wpływem oddziaływań edukacyjnych uniwersytetu trzeciego wieku – studium przypadku*, „e-Mentor” 2016, nr 2 (64), s. 45–55.
- Majewska-Kafarowska A., *Marzenia w przestrzeni życiowej seniorów – konteksty, znaczenia*, „Edukacja Dorosłych” 2012, nr 1, s. 43–51.
- Malec-Rawiński M., *Fenomen długowieczności i starzenia się z perspektywy auto/biograficznej*, „Rocznik Andragogiczny” 2014, nr 21, s. 283–295.
- Markowska M., *Czas jako (nie) wartość w biografii człowieka starszego*, „Edukacja Dorosłych” 2014, nr 2(71), s. 69–77.
- Maryniarczyk A., *Człowiek – istota otwarta na prawdę i dobro*, „Człowiek w Kulturze” 1998, t. 11, s. 185–201.
- Mądry M., *Plany i marzenia w życiu człowieka. Teoretyczne podstawy badań*, „Scripta Comeniana Lesnensia” 2010, nr 8, s. 87–107.
- Miłkowska G., *Analiza postaw społecznych wobec ludzi starszych na podstawie opinii studentów*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie” 2014, t. XVI, s. 177–192.
- Molesztak A., *Duchowość a zadowolenie z życia seniorów*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2015, nr 1(9), s. 133–146.

- Morbitzer J., *Seniorzy w społeczeństwie informacyjnym*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2013, nr 1–2, s. 15–34.
- Morgulec-Adamowicz N., Rutkowska I., Rekowski W., Kosmol A., Bednarczuk G., *Zajęcia aktywności fizycznej w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Polsce*, „Gerontologia Polska” 2011, t. 19, nr 3–4, s. 190–198.
- Neczaj R., *Uczenie się jako jedno z życiowych wyzwań współczesnego człowieka*, „e-Mentor” 2004, nr 5(7), s. 51–54.
- Nielsen T. A., Zadra A. L., Simard V. i in., *The Typical Dreams of Canadian University Students*, „Dreaming” 2003, nr 13(4), s. 211–235.
- Niezabitowski M., *Relacje sąsiedzkie i wsparcie społeczne osób starszych w środowisku zamieszkania*, „Przegląd Socjologiczny” 2010, nr 4, s. 61–82.
- Ogińska-Bulik N., *Rola duchowości w rozwoju po traumie u osób zmagających się z przewlekłymi chorobami somatycznymi*, „Psychiatria i Psychoterapia” 2014, t. 10, nr 3, s. 3–16.
- Ogińska-Bulik N., Zadwornia-Cieślak M., Rogala E., *Rola zasobów osobistych w podejmowaniu zachowań zdrowotnych przez osoby w wieku senioralnym*, „Problemy Higieny Epidemiologicznej” 2015, nr 96(3), s. 570–577.
- Olejniczak P., *Wsparcie społeczne i jego znaczenie dla osób starszych*, „Pielęgnacja Zdrowia Publicznego” 2013, nr 3, s. 183–188.
- Olejniczak T., *Zachowania konsumentów seniorów jako wyzwanie badawcze*, „Marketing i Rynek” 2015, nr 8, s. 477–485.
- Pastuszka J., *Starość człowieka. Rozważania psychologiczne*, „Studia Sandomierskie” 1981, nr 2, s. 371–404.
- Pawlina A., *Sposoby prezentowania osób starszych w reklamie. Analiza wybranych zagadnień*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Bochni” 2010, nr 8.
- Plebańska M., *Seniorzy a e-learning*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2013, nr 1–2, s. 225–237.
- Płachcial A., *Moralne dylematy rozwoju społeczeństw ponowoczesnych*, „Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym” 2008, vol. 11, nr 1, s. 193–199.
- Ponczek D., Olszowy I., *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie*, „Problemy Higieny Epidemiologicznej” 2012, nr 93(2), s. 260–268.
- Posłuszna M., *Aktywność rodzinna i społeczna osób starszych*, „Nowiny Lekarskie” 2012, nr 1(81), s. 75–79.
- Przybyła J., *Zygmunta Freuda koncepcja nieświadomego*, „Psychiatria” 2009, nr 2(149), s. 17–27.
- Raina D., Balodi G., *Ageism and Stereotyping of the Older Adults*, „Scholars Journal of Applied Medical Sciences” 2014, No. 2, s. 733–739.
- Ramírez L., Palacios-Espinosa X., *Stereotypes about Old Age, Social Support, Aging Anxiety and Evaluations of One's Own Health*, „Journal of Social Issues” 2016, Vol. 72, No. 1, s. 57–70.
- Rozwadowski M., *Bezpieczeństwo społeczności lokalnych oraz działania zmierzające do jego poprawy*, „Kultura Bezpieczeństwa. Nauka – Polityka – Refleksje” 2014, t. 15, s. 243–252.

- Ruszel M. E., *Alienacja czy autokreacja – społeczna, pozytywna?*, „Pedagogika Katolicka” 2008, nr 3, s. 227–237.
- Rymaszewska J., Szmigiel A., *Potrzeby osób w starszym wieku – definicje i narzędzia oceny*, „Psychogeriatrya Polska” 2008, nr 5(2), s. 95–104.
- Semków J., *Duchowy wymiar dorosłości antidotum na lęki egzystencjalne*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1(72), s. 69–79.
- Seredocha I., *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w procesie pomysłnego starzenia się*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2012, nr 2(77), s. 73–82.
- Seredyńska D., *Rodzina jako kontekst rozwoju seniora*, „Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy” 2009, nr 4, s. 131–146.
- Skibińska E., *Proces kształcenia seniorów*, „Rocznik Andragogiczny” 2007, t. R. 2007, s. 57–80.
- Słotwińska H., *Samokształcenie i samowychowanie elementami autoformacji*, „Pedagogika Christiana” 2007, nr 1(19).
- Słowińska S., *Koncepcja małych światów przeżywanych – fenomenologiczne inspiracje dla andragogiki*, „Edukacja Dorosłych” 2014, s. 91–103.
- Słowińska S., *O „gettoizacji” aktywności kulturalnej seniorów*, „Rocznik Andragogiczny” 2014, nr 21, s. 271–282.
- Słowińska S., *Znaczenie przeszłości i sposoby jej przywoływania w oddolnych inicjatywach społeczno-kulturalnych*, „Edukacja Dorosłych” 2014, nr 2(71), s. 39–52.
- Surzykiewicz J., *Religia, religijność i duchowość jako zasoby osobowe i kapitał społeczny w pedagogice społecznej/pracy socjalnej*, „Pedagogika Społeczna” 2015, nr 2(55), s. 23–71.
- Sygit E., *Dlaczego dyskryminujemy osoby starsze?*, „Psychogeriatrya Polska” 2008, nr 5, s. 153–158.
- Szarota Z., *Era trzeciego wieku – implikacje edukacyjne*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2014, nr 1(84), s. 7–18.
- Szarota Z., Łaszyn J., *Autopercepcja dojrzałych kobiet*, „Ruch Pedagogiczny” 2012, nr 2, s. 83–102.
- Szarota Z., Perek-Białas J., *Four types of gerontological education in Poland: the current situation and needs for future*, „Studia Edukacyjne” 2017, nr 46, s. 207–223.
- Szarota Z., *Portrety starości – analiza hermeneutyczna*, „Zeszyty Naukowe Forum Młodych Pedagogów” 2004, z. 8, s. 11–24.
- Szarota Z., *Powszednia aktywność wiejskich seniorów (wymiar społeczno-edukacyjny i kulturalny)*, „Pedagogika Społeczna” 2018, nr 3, s. 235–252.
- Szarota Z., *Praca socjalna z człowiekiem starym. Wybrane konteksty*, „Horyzonty Wychowania” 2015, nr 32, s. 43–61.
- Szarota Z., *Priorytety i funkcje społeczne edukacji w dorosłości – perspektywa Celów Zrównoważonego Rozwoju UNESCO 2030*, „e-Mentor” 2019, nr 1, s. 6–53.
- Szarota Z., *Uczenie się starości*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1, s. 23–35.
- Szatan M., *Strach a lęk w ujęciu nauk humanistycznych*, „Studia Gdańskie” 2012, t. XXXI, s. 325–242.
- Szczepański M. S., Ślęzak-Tazbir W., *Region i społeczność lokalna w perspektywie socjologicznej*, „Górnośląskie Studia Socjologiczne. Seria Nowa” 2010, nr 1, s. 13–33.

- Szmigielska B., Bąk A., Hołda M., *Seniorzy jako użytkownicy Internetu*, „Nauka” 2012, nr 2, s. 141–155.
- Szum E., *Wspólnota lokalna czy zbiorowość terytorialna? Wnioski z badań nad samorządem terytorialnym, w kontekście relacji między lokalizmem a globalizmem*, „Rozprawy Społeczne” 2011, t. V, nr 1, s. 19–25.
- Szymaniak J., *Metoda biograficzna w pedagogice*, „Studia Gdańskie. Wizje i Rzeczywistość” 2013, t. X, s. 365–381.
- Śliwerski B., *Samowychowanie jako odrodzenie moralne*, „Przegląd Pedagogiczny” 2007, nr 1, s. 15–34.
- Śmietanka J., *Zwiększanie kompetencji informatycznych osób starszych a jakość życia seniorów*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2015, nr 4(91), s. 219–226.
- Świątek P., *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja realizująca ideę edukacji osób starszych*, „Studia Humanistyczne AGH” 2012, t. 11/1, s. 153–168.
- Tomczyk Ł., *„Latarnicy cyfrowej edukacji” jako centralno-obywatelskie działanie na rzecz likwidacji komputerowego analfabetyzmu*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2013, nr 1–2, s. 114–123.
- Trempała J., Zajac-Lamparska L., *Postawy wobec osób starszych: różnice międzypokoleniowe*, „Przegląd Psychologiczny” 2007, t. 50, s. 447–462.
- Tzadok A. B., *Daydreaming, Step One to Expanding Consciousness*, „Online School for Advanced Biblical Studies” 2012, s. 1–3.
- Wasilewska-Ostrowska K., *Samotność osób starszych w kontekście zmian demograficznych*, „Kultura i Edukacja” 2013, nr 4(97), s. 234–244.
- Wąsiński A., *Autokreacja człowieka w dobie kultury obrazkowej jako nowy aspekt badawczy pedagogiki mediów*, „Neodidagmata” 2005, nr 27/28, s. 54–66.
- Wąsiński A., *Seniorzy w blogosferze? Od „cyfrowych imigrantów” do „cyfrowych autochtonów”*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2013, nr 1–2, s. 147–161.
- Wnęk-Gozdek J., *„Nawet w nadchodzącej starości są rzeczy warte wyczekiwania” – przepis stulatków na satysfakcjonującą starość*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2017, nr 2(14), s. 129–142.
- Wolski A., *Percepcja przestrzeni w społeczności lokalnej*, „Prace Komisji Krajobrazu Kulturowego” 2014, nr 24, s. 77–86.
- Woźniak B., *Problematyka psychospołecznej aktywności osób starszych w polskich czasopiśmie popularnych dotyczących zdrowia*, „Gerontologia Polska” 2007, t. 15, nr 1–2, s. 7–13.
- Woźniak-Chojnacka P., *Edukacja medialna seniorów w kontekście rozwijającego się społeczeństwa informacyjnego*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2015, nr 16, s. 175–185.
- Wróblewska W., *Autoedukacja słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, „e-Mentor” 2007, nr 2(19), s. 78–82.
- Zadłużny M., *Biograficzne konteksty formowania się postawy twórczej*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2015, nr 16, s. 231–248.
- Zakowicz I., *Seniorzy w rodzinie: wybrane sposoby kreowania wizerunków starości i osób starszych w reklamie*, „Pedagogika Rodziny” 2013, nr 3(1), s. 65–75.

- Zaleski Z., *Transtemporalne „ja”: osobowość w trzech wymiarach czasowych*, „Przegląd Psychologiczny” 1988, t. 31, nr 4, s. 409–432.
- Zawadzka D., Stalmach M., *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i trudności*, „Hygeia Public Health” 2015, nr 50(2), s. 305–313.
- Zboina B., Kołdon B., Król H., Bakalarz-Kowalska B., *Kryzysy w starości w ujęciu pedagogicznym*, „Forum Pedagogiczne” 2011, nr 1, s. 71–85.
- Zielińska-Więczkowska H., Kędziora-Kornatowska K., *Determinanty satysfakcji życiowej w późnej dorosłości – w świetle rodzimych doniesień badawczych*, „Psychogeriatrya Polska” 2010, nr 7(1), s. 11–16.
- Zielińska-Więczkowska H., Miłowska M., Rybicka R., Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K., *Poczucie koherencji (SOC) a postawy życiowe osób starszych zamieszkujących w domach pomocy społecznej (DPS)*, „Psychogeriatrya Polska” 2013, nr 10 (1), s. 119–125.
- Zimbardo P., *Wieczna chwila i inne czasy*, „Charaktery” 2009, nr 5, s. 18.
- Zimny J., *Cierpienie jako pedagogia człowieka*, „Pedagogika Katolicka” 2010, nr 7, s. 54–62.
- Znajmiecka-Sikora M., Wiktorowicz J., Sałagacka M., Łysio A., *Analiza związku między perspektywą postrzegania czasu a prokrastynacją akademicką*, „e-Mentor” 2019, nr 2(79), s. 26–32.
- Zych A. A., *Moderacja rozwoju – wyzwaniem dla gerontologii edukacyjnej*, „Gerontologia Polska” 2004, nr 3, s. 119–124.

Raporty, źródła prawa

- Active Ageing Index. Analytical Report 2019*, European Commission’s Directorate General for Employment, Social Affairs and Inclusion (DG EMPL) and the United Nations Economic Commission for Europe (UNECE).
- Active Ageing, Eurobarometr 76.2 Results for Poland.*
- Global AgeWatch Index 2015. Insight report*, London 2015, <http://www.helpage.org/global-agewatch/population-ageing-data/global-rankingstable/>.
- Uchwała nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZENSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ*, Monitor Polski, Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej, poz. 1169, t. 1.
- Ustawa z 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej* (Dz.U. 2004, nr 64, poz. 593).

Netografia

- Autokreacja*, Internetowy Słownik Języka Polskiego, <http://sjp.pl/autokreacja>.
- Bąbół D., *„Ty, patrz, patrz! Jakiś zboczeniec spier...”. Oto historia 80-letniego mistrza świata w maratonie*, http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115196,14857484,_Ty_patrz_patrz_Jakis_zboczeniec_spier_Oto.html#TRmultiSST.
- Centrum Jakości, *Definicja jakości*, <https://centrum.jakosci.pl/podstawyjakosci,deinicja-jakosci.html>.
- <https://dlaseniora.krakow.pl/>

<https://www.bip.krakow.pl/>.

Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, *Marzenia dzienne są korzystne?*, <http://www.psychologia.edu.pl/obserwatorium-psychologiczne/1597-marzenia-dzienne-sa-korzysne.html>.

Marzenie, Słownik Języka Polskiego PWN, <http://sjp.pwn.pl/sjp/marzenie;2481549.html>.

Nawyk, Internetowy Słownik Języka Polskiego, <http://sjp.pwn.pl/slowniki/nawyk.html>.

Piwowarczyk D., *75-letnia DJ Wika rozbija stereotypy dobrymi bitami, a emeryturę wydaje na płyty*, http://weekend.gazeta.pl/weekend/1,152121,16445375,75_letnia_DJ_Wika_rozbija_stereotypy_dobrymi_bitami_.html.

Portal Edukacyjny, *Konkurs – Działajmy Razem*, http://portaledukacyjny.krakow.pl/aktualnosci/209250,1812,komunikat,konkurs-_dzialajmy_razem.html.

Radzki S., *Sport nie tylko dla młodych. Poznaj najbardziej rozbieganych staruszków na świecie!*, http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115409,15143976,Sport_nie_tylko_dla_mlodych_Poznaj_najbardziej_rozbieganych.html.

ROPS Kraków, *Zagadnienia dotyczące starości*, <https://www.rops.krakow.pl/lewa/seniorzy9/zagadnienia-dotyczace-starosci-48.html>.

Rzecznik Praw Obywatelskich, *Za starość naszą i waszą - akcja RPO*, <https://www.rpo.gov.pl/pl/sprawa/seniorzy-w-naszej-gminie-mapa-projektow-i-pomyslow>.

Senior Citizen Times, *Top 20 stereotypes of older people*, <https://the-senior-citizen-times.com/2011/11/23/top-20-stereotypes-of-older-people/>.

Stankiewicz A., *„O tym nie można zapomnieć – spotkania z kobietami, które przeszły piekło Ravensbrück”*, <http://www.liceum16.krakow.pl/projekty-edukacyjne/1317-o-tym-nie-mozna-zapomniec>.

Stowarzyszenie Wiosna, <http://www.szlachetnapaczka.pl/>.

UTW w Chrzanowie, <http://www.utw.chrzanow.pl/>.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, <http://www.wosp.org.pl/>.

www.mddps.krakow.pl/



Streszczenie i słowa kluczowe

Możliwość tworzenia i realizowania marzeń jest przypisana do każdego człowieka bez względu na jego wiek, pochodzenie, wygląd, edukację czy też inne czynniki. W rozważaniach został poruszony wątek autokreacyjnej i temporalnej struktury marzeń w odniesieniu do życia i aktywności kobiet w okresie późnej dorosłości (w tym ich duchowości). Przedmiotem badań były zatem marzenia tych kobiet. Celem badań uczyniono ukazanie perspektywy temporalnej marzeń – formy zmian projektów marzeniowych w procesie całościowej autokreacji (przeszłej, aktualnej i przyszłych zamierzeń). Postawiono trzy pytania badawcze:

1. W jakim stopniu marzenia przyczyniły się do autokreacji senierek?

Celem było określenie istoty marzeń według badanych kobiet oraz analiza kluczowych marzeń w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Zbadano znaczenie marzeń w wyborach życiowych uczestniczek, odnosząc się do poszczególnych okresów rozwojowych – dzieciństwa, wczesnej, średniej i późnej dorosłości – oraz do kluczowych sfer egzystencji: rodziny, edukacji, pracy, zdrowia i fizyczności oraz czasu wolnego, kultury i współżycia społecznego.

2. Jak badane bilansują swoje życie z perspektywy realizacji lub braku realizacji marzeń?

Analiza objęła zarówno czynniki pobudzające do realizacji marzeń, w tym rolę konkretnych osób, jak i bariery utrudniające autokreację. Następnie przeprowadzono ocenę poziomu zadowolenia i satysfakcji z życia w odniesieniu do tworzonych marzeń, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności senierek w procesie realizacji swoich marzeń.

3. Jaką postawę przyjmują badane seniorki wobec własnych marzeń – przeszłych, teraźniejszych i przyszłych?

Analiza obejmowała refleksję nad marzeniami spełnionymi i niezrealizowanymi, wskazanie przedmiotów i kierunków marzeń w perspektywie czasowej oraz identyfikację zmian marzeń w toku życia jednostki. Zdiagnozowano również, czy istnieją marzenia z przeszłości, które badane osoby chciałyby zrealizować w przyszłości.

Badania przeprowadzono w paradygmacie jakościowym, stosując metodę wielokrotnego studium przypadku. Do zbierania danych wykorzystano wywiad swobodny indywidualny, który umożliwił ekspresję osobistych doświadczeń i wniknięcie w sferę duchowości uczestniczek. Badania przeprowadzono wśród uczestniczek klubów seniora oraz słuchaczek uniwersytetu trzeciego wieku. W badaniach wzięło udział pięć kobiet prowadzących z badaczem żywy dialog.

Analiza badań oraz ich wyników wykazała istotną rolę marzeń w procesie autokreacji jednostki. Marzenia umożliwiły uczestniczkom otwartość na możliwości rozwoju i samorealizacji, a także aktywne kształtowanie własnego życia. Badane kobiety kreowały siebie, a nawet potrafiły przekraczać swoje ograniczenia. Prezentowały zatem postawę konstruktywną pokonującą kryzysy i troski. Na ich projekty marzeń miały wpływ indywidualne, społeczne i polityczne doświadczenia (historia życia). Ich osobowości, style życia, warunki ekonomiczne i bytowe, poziom motywacji i chęci, zdobyta wiedza, przekonania oraz inne czynniki wyraźnie wpływały na marzenia – ich tworzenie i realizowanie. Całość osobistego i osobliwego doświadczenia marzeń przez badane seniorki, jako czynnika rozwoju siebie, jest treścią tej pracy.

Słowa kluczowe: autokreacja, temporalność, marzenia, aktywność, starość, jakość życia.

Summary and keywords

The ability to create and fulfill dreams is inherent to every person, regardless of their age, origin, appearance, education, or other factors. In my considerations, I focused on the self-creative and temporal structure of dreams in relation to the lives and activities of women in late adulthood (including their spirituality). The subject of my research was therefore the dreams of these women. The aim of my research was to show the temporal perspective of dreams – the form of changes in dream projects in the process of lifelong self-creation (past, current, and future intentions). I asked three research questions:

1. To what extent did dreams contribute to the creation of the senior women's self?

I sought to determine the essence of dreams according to the women surveyed. I described their key dreams in the past, present and future. I indicated what significance these dreams had in the life choices of the surveyed persons. I referred to the periods of growth of the surveyed persons - childhood, early adulthood, middle adulthood and late adulthood and key spheres in human existence - family, education, work, health and physicality as well as free time, culture and social coexistence.

2. How do the surveyed women balance their lives from the perspective of fulfilling or not fulfilling their dreams?

The second question referred to the factors that stimulate the fulfillment of dreams, including specific people. I also wanted to recognize the barriers to self-creation. Then I moved on to the description of life satisfaction and contentment

in relation to the dreams that were created. I was interested in the level of satisfaction of senior women with their own activity while fulfilling their dreams.

3. What attitude do the surveyed senior women adopt towards their own dreams – past, present and future?

The third question concerned the reflections of the surveyed women on their fulfilled and unrealized dreams. I indicated the objects and directions of human dreams in a time perspective. I illustrated key dreams, changes in dreams during the course of an individual's life and diagnosed whether there are dreams from the past that the surveyed people would like to fulfill in the future.

In my research on the dreams of senior women, I used a qualitative paradigm. I conducted the research using the multiple case study method. I chose the technique of an unstructured, individual interview. The unstructured interview allowed the subjects to express themselves and to delve into their personal spirituality. The research was conducted among participants of senior clubs and students of the University of the Third Age. Five women participated in the research, conducting a lively dialogue with me.

During the research and during its analysis, I found out how important dreams are in the self-creation of an individual. Thanks to their dreams, the Narrators were open to potential possibilities of development and fulfillment. They were active creators of their lives. They created themselves and were even able to overcome their limitations. Therefore, they presented a constructive attitude overcoming crises and worries. Their dream projects were influenced by individual, social and political experiences (life history). Their personality structure, lifestyles, economic and living conditions, level of motivation and willingness, acquired knowledge, beliefs and other factors clearly influenced dreams - their creation and realization. The entire personal and unique experience of dreams by the examined women, as a factor in self-development, is the content of this work.

Keywords: self-creation, temporality, dreams, activity, old age, quality of life



Niniejsza książka stanowi apel o zachowanie żywej i nieskrępowanej aktywności niezależnie od wieku – zwłaszcza w odniesieniu do osób starszych. Jest to szczególnie istotne w kontekście zadań, które stoją przed pedagogiką: przeciwdziałanie stereotypowym wyobrażeniom, uprzedzeniom, wykluczeniu i marginalizacji. Marzenia umożliwiają jednostce zachowanie ciągłości twórczej, która z kolei stanowi warunek uczestnictwa w procesach kreacyjnych – w szczególności tych o charakterze autokreacyjnym.

Adrian Biela – doktor nauk społecznych w dyscyplinie pedagogika. Adiunkt w Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie. Czynny zawodowo (doświadczenie zawodowe na każdym etapie edukacyjnym) pedagog, oligofrenopedagog, doradca zawodowy, nauczyciel wiedzy o społeczeństwie, etyki i informatyki. Wszystkie profesje wykonuje z zamiłowania, pasji i wyboru, kierując się w swojej pracy słowami Janusza Korczaka „Dzieci rodzą się ze skrzydłami, nauczyciele pomagają im je rozwinąć”. Autor kilkunastu innowacji i projektów edukacyjnych skierowanych do dzieci, młodzieży oraz osób starszych. Naukowo zainteresowany skrajnymi generacjami i współpracą między nimi (edukacja międzypokoleniowa).



Uniwersytet Papieski
Jana Pawła II
w Krakowie

scriptum

www.wydawnictwoscriptum.pl

ISBN 978-83-68252-84-2



9 788368 252842