

Marta Krupska¹, Katarzyna Sygulska²

Wsparcie w świetle doświadczeń życiowych kobiet reprezentujących trzy pokolenia

DOI 10.24917/2719904.172.5

Słowa kluczowe: wsparcie, doświadczenie wsparcia, dialog międzypokoleniowy, osobiste i społeczne czynniki wsparcia

Streszczenie

Prezentowany artykuł podejmuje refleksję nad osobistym, etycznym i społecznym wymiarem doświadczenia wsparcia w świetle refleksji i doświadczeń kobiet, które reprezentują trzy generacje tej samej rodziny. Głównym celem badań jest pogłębienie rozumienia znaczenia wsparcia, czynników i uwarunkowań jego skuteczności z punktu widzenia obu stron wspierającej relacji: osoby wspierającej i wspieranej. Refleksja nad problematyką wsparcia prowadzona jest w odniesieniu do między – pokoleniowego dialogu. Głębsza eksploracja znaczenia wsparcia tak, jak jest dane w codziennym doświadczeniu, może pomóc w rozwijaniu dialogu pomiędzy profesjonalnymi koncepcjami wsparcia, a osobistym i intymnym doświadczeniem bycia we wspierającej relacji.

Key words: support, experience of support, intergenerational dialogue, personal and social considerations of support

Abstract

The following takes a closer look at some important aspects of ethical meaning of support in the light of reflection and experiences women who represented three generations of the same family. The main goal of this research is develop understanding of the nature and the meaning of support, and what support means for supportive and supported persons. This specific research are conducted which reference to inter – generational dialogue. This ex-

-
- 1 Magister, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Instytut Nauk o Wychowaniu; marta.krupska@up.krakow.pl
 - 2 Doktor, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Instytut Nauk o Wychowaniu; katarzyna.sygulska@up.krakow.pl

ploration into the meaning of support concerns the relation between commonly accepted and professionally developed concepts of support and personal and intimate experience of being in supportive relation. In the centre of reflection is located personal, social and axiological aspects of experience of support.

Wsparcie w świetle literatury

Samo pojęcie wsparcia może być interpretowane jako działanie na korzyść kogoś lub czegoś, kto/co ze względu na okoliczności znajduje się w słabszej pozycji. To jednak nie wyraża wystarczająco jasno właściwej natury działań, których wsparcie wymaga. Warto przyrzeć się bliżej, co niesie ze sobą rozumienie doświadczenia wsparcia. *Sub-portare* (łac. przenosić) – *sub* – pod: wskazuje na kierunek z dołu do góry i *portare* – nieść. W oryginalnym znaczeniu, zatem wspierać kogoś to znaczy podnieść kogoś wzwyż z niższej kondycji, słabszego stanu (Sommer, Saevi, 2017). To znaczy także: nieść razem, współuczestniczyć w czyjejś sytuacji. Fakt, że fenomen wsparcia jest tak blisko naszego codziennego, żywego doświadczenia i języka, niosąc w sobie moralną siłę, podkreśla kanadyjski pedagog, Max van Manen (1997, s. 12).

Wsparcie jest częścią relacji międzyludzkich i elementem zbliżającym jednostki: *Fenomen społecznego wsparcia odnosi się bezpośrednio do kreowania i podtrzymywania więzi z innymi ludźmi i ma charakter uniwersalny. Jednostka ludzka wielokrotnie w ciągu życia występuje w roli dawcy i odbiorcy wsparcia, a szukanie i dostarczanie pomocy staje się elementem budującego głębokie więzi procesu wymiany* (Kacperczyk, 2006, s. 9). *Sam termin wsparcie społeczne używany bywa zamiennie z określeniami: relacje, stosunki, więzi, powiązania, związki społeczne* (tamże, s. 18).

Tone Saevi i Mona Sommer w artykule *Beyond support: Exploring support as existential phenomenon in the context young people and mental health* podkreślają, że jako indywidualne osoby, praktycy w różnych obszarach profesjonalnych działań związanych z udzielaniem wsparcia i badacze możemy być przekonani, że rozumiemy znaczenie wsparcia, odnosząc się do naszych ustalonych metod, społecznych struktur czy programów tworzonych z zamiarem jego zapewnienia (Sommer, Saevi, 2017). Chcemy to robić w odniesieniu do mającej solidne empiryczne podstawy wiedzy, którą potwierdza skuteczna praktyka i odpowiednie metody ewaluacji. Pragniemy wierzyć, że wiedza, doświadczenie, właściwa metoda i podejście zapewnią nam odpowiednie narzędzia i metody, mając to na celu. Praktyka zawodowa nam jednak mówi, że to, z czym musimy się zmierzyć często wyprowadza nas poza doświadczenia, które są dostępne dla „pomiaru”. Musimy, zatem szukać głębszego rozumienia tego, czym naprawdę jest wsparcie, jak jest rozumiane i przeżywane przez tych, którzy go udzielają i którzy go otrzymują. Dlatego też problem wsparcia stał się przedmiotem refleksji w rozmowie z przedstawicielkami trzech pokoleń wybranej rodziny. Przeprowadzone badania miały na celu pogłębienie rozumienia wsparcia doświadczanego i udzielanego w codziennym życiu.

Wsparcie jest ludzkim fenomenem, który jest częścią naszego codziennego języka, doświadczanym na wiele sposobów w formalnych i nieformalnych relacjach. Rozumienie wsparcia jako działania, które podnosi kogoś znajdującego się w słabszej pozycji – to nie wszystko. To nie wyraża wystarczająco jasno właściwej natury działań, które zakłada. Jego moralna i relacyjna potencja (rozpoznawalna w wielu synonimach), nadaje znaczenie wsparciu jako aktowi moralnemu skierowanemu w stronę kogoś lub czegoś oraz określa ten specyficzny akt, położenie, czy też stan egzystencji (Van Manen, 1997, s. 12).

Doświadczenie wsparcia zawiera potencjał, który wzmacnia nasze rozumienie złożoności znaczeń i interpretacji tego słowa w świecie współczesnych form pracy na rzecz opieki, edukacji czy głębszej komunikacji interpersonalnej. Jakościowy potencjał fenomenowi wsparcia jest, zatem bezpośrednio połączony z naszym opartym na doświadczeniu odczuwaniem sensu naszego życia i działania oraz ideałami opartymi na rozumieniu dobrej, ludzkiej i zawodowej praktyki, jeśli nawet to może być niedoceniane, czy nawet zapomniane w naturalnym nieładzie codziennych działań (Saevi, Sommer, 2017, s. 2).

W literaturze wymieniane są różne rodzaje wsparcia:

- Emocjonalne – w interakcji przekazywane są emocje, które podtrzymują, uspokajają, wyrażają troskę i pozytywny stosunek do potrzebującego.

- Poznawcze – ma na celu poprawę rozumienia sytuacji i problemu.

- Instrumentalne – przekazywanie informacji na temat sposobów działania, także modelowanie skutecznego postępowania zaradczego.

- Rzeczowe – pomoc materialna, rzeczowa, finansowa oraz fizyczne działania na rzecz potrzebującego.

- Duchowe – udzielane w kryzysie egzystencjalnym i sytuacji terminalnej, gdzie występuje duchowe cierpienie, a także lęk przed śmiercią (Heszen, Sęk, 2007, 167–168).

Należy podkreślić, że brak wsparcia społecznego w kryzysowej sytuacji życiowej może skutkować negatywnymi konsekwencjami. Jak pisze Anna Kacperczyk, wsparcie zwykle przeciwstawia się społecznej izolacji, a zachowania afiliacyjne wiążą się z poszukiwaniem oparcia w ludziach. W odpowiedzi na trudności, stresujące zdarzenia, jednostki zwracają się ku innym ludziom. Jeśli nie otrzymają pomocy lub nie mają sieci wsparcia, mogą pojawić się zaburzenia w biopsychospołecznym funkcjonowaniu człowieka (Kacperczyk, 2006, s. 33).

Współczesna refleksja na temat wsparcia na nowo wraca do coraz głębszego akcentowania humanistycznego, etycznego, aksjologicznego wymiaru wsparcia. Wraca się myślą do tego doświadczenia, kiedy człowiek dla człowieka był największą opoką – po prostu. Był wsparciem nieinstytucjonalnym, niesformalizowanym, opartym na świadomej przynależności do ludzkiej wspólnoty (Winiarski, 2003, s. 84). Potrzebę powrotu do tak rozumianej więzi międzyludzkiej, refleksji nad wsparciem oraz rozumieniem i doświadczaniem relacji interpersonalnej wielokrotnie podkreśla Stanisław Kawula, między innymi w książce *Człowiek w relacjach socjopedagogicznych* (Kawula, 1999).

Metodologiczne podstawy badań

Przeprowadzone badania miały charakter jakościowy – używają one *tekstu zamiast liczb jako materiału empirycznego, wychodzą od koncepcji społecznego tworzenia badanych rzeczywistości, skupiają się na punktach widzenia uczestników badań, ich codziennych praktykach oraz wiedzy dotyczącej przedmiotu badania* (Flick, 2010, s. 22).

Zastosowano wywiad swobodny pogłębiony: *Wywiad jest wyjątkowo wrażliwą i skuteczną metodą rejestrowania doświadczeń i subiektywnych znaczeń związanych z codzienną rzeczywistością jednostek* (Kvale, 2010, s. 42). Jakościowy wywiad jest *głównym narzędziem umożliwiającym badanie sposobu, w jaki jednostki doświadczają swojego świata i postrzegają go. Pozwala na jedyny w swoim rodzaju wgląd w świat życia badanych, którzy własnymi słowami opisują swoje działania, doświadczenia i poglądy* (Tamże, s. 39).

Celem badań było uzyskanie danych na temat postrzegania i doświadczania wsparcia przez badane kobiety. Postawiono następujące pytania badawcze:

- Jak badane kobiety definiują wsparcie?
- W jaki sposób badane kobiety doświadczają wsparcia? W jakich sytuacjach i od kogo otrzymywały wsparcie?
- Jak przedstawiają się doświadczenia badanych w zakresie wspierania innych?

Wywiady zostały przeprowadzone w 2019 roku z trzema kobietami należącymi do tej samej rodziny (celowy dobór grupy). Wybór badanych reprezentujących trzy pokolenia podyktowany był próbą ujęcia obszaru wsparcia w kontekście różnic międzypokoleniowych. Rozmowy przeprowadzono w osobnym pomieszczeniu, w przyjaznej atmosferze. Zgromadzony materiał badawczy został poddany analizie jakościowej (Flick, 2010).

Osoby, które udzieliły wywiadu, to:

- Adela: 87 lat, ma wykształcenie podstawowe, mieszka w mieście, jest wdową, ma dzieci i wnuki (matka Lucyny).
- Lucyna: 64 lata, posiada wykształcenie średnie, mieszka w mieście, jest po rozwodzie, ma dzieci (matka Marleny).
- Marlena: 34 lata, uzyskała wykształcenie wyższe, mieszka w mieście, jest zamężna, bezdzietna.

Wsparcie w opinii badanych kobiet

Najstarsza przedstawicielka rodziny mówi, że *wsparcie może być w różnych dziedzinach: może być wsparcie w nieszczęściu, może być wsparcie w biedzie, w ciężkiej pracy wsparcie, może być, jak to się nazywa, w nieszczęściu*. Adela jako wyznaczniki wsparcia wskazuje pomoc pieniężną, relacje przyjacielskie i pomoc psychiczną.

Jej córka tak definiuje wsparcie: *no dla mnie wsparcie to jest pomoc jakiejś jednostce, wsparcie społeczne, pomoc komuś w potrzebie. Na przykład wsparcie może być materialne albo takie psychiczne*. Lucyna podkreśla, że nie każdy jest zdolny do jego udzielania –

konieczne są określone cechy posiadane przez wspierającą jednostkę: *wsparcia może udzielić człowiek empatyczny, bo nie każdy jest zdolny do wspierania kogoś. To musi być człowiek, który jest chętny do pomocy, lubi ludzi.* Lucyna twierdzi, że o wsparcie należy prosić kogoś, do kogo ma się zaufanie. Jeśli nie ma się bliskich w rodzinie, to warto poprosić koleżankę lub sąsiadkę: *mniej więcej wiedzieć, czy ta osoba jest w stanie ci pomóc.* W życiu każdego człowieka przytrafiają się trudne sytuacje – jeśli może on liczyć wtedy na pomoc innych, jest mu lżej. Jeżeli natomiast jest pozostawiony sam sobie, może mieć to tragiczne następstwa: *No bo różne rzeczy się zdarzają, na przykład choroba, śmierć bliskiej osoby. No to daje się drugiemu człowiekowi czas, wsparcie, pomaga się, żeby się taki człowiek nie załamał. W tych czasach no to dużo takich sytuacji jest, że ludzie się załamują, a jak człowiek otrzyma takie wsparcie od człowieka, to mu jest łatwiej. Zdarza się, że w takich ekstremalnych sytuacjach nie ma człowiek takiego wsparcia i posuwa się do samobójstwa.*

Lucyna wskazuje, że ludzie wspierają się przede wszystkim w rodzinach, ale wsparcia udzielają sobie także obcy sobie ludzie. Podaje przykład akcji charytatywnych: *są często takie apele w mediach, że ktoś potrzebuje pomocy, a szczególnie dzieci, że mają jakieś tam założone konta i ludzie wpłacają pieniądze. Na przykład potrzebne są pieniądze na operację, to ludzie szukają pomocy u innych i ludzie chętnie dają.* Kolejnym wymienionym przez badaną przykładem jest przekazywanie jednego procenta podatku: *albo też można złożyć, no razem z pitem, co można przekazać jeden procent podatku dla ludzi, co mają konta założone i to jest rozpowszechnione, to jeśli chodzi o finansowe wsparcie.* Kobieta przytacza także historię, o której czytała w ostatnim czasie: *czytałam też taki ciekawy materiał w Internecie, że szła dziewczyna na uczelnię, miała jeszcze trochę czasu i stwierdziła, że wstąpi do kawiarni na kawę i ciastko. Ale zanim weszła, to zobaczyła biedaka, no i postanowiła, że zaprosi go na kawę. Pogadali pół godziny, no i on potem napisał coś i powiedział, żeby przeczytała jak on wyjdzie. Napisał, że dzisiaj miał się zabić, ale tego nie zrobił, dzięki temu. Napisał, że przez alkohol i narkotyki ludzie się od niego odwrócili i stracił chęć do życia, a ona przywróciła mu chęć do życia, ona udzieliła mu wsparcia.* Zdaniem badanej pomoc obcym ludziom ma częściej charakter finansowy, a pomoc bliskim ma częściej wymiar psychiczny. Badana uważa, że nawet – z pozoru – mały gest może mieć duże znaczenie dla potrzebującego człowieka: *A czasem jest tak, że ktoś chodzi struty, zamyślony, a ktoś obcy się uśmiechnie – to też dużo znaczy, taki miły gest z czyjejs strony. No i takie wsparcie psychiczne jest bardzo ważne. Życie bardzo pędzi, ludzie są tacy zapracowani, skolowani. Czasami takim dobrym słowem, uśmiechem można przywrócić komuś sens do życia.*

Najmłodsza przedstawicielka formułuje natomiast taką oto definicję wsparcia: *Jaka-kolwiek pomoc komuś innemu. Czasami można kogoś wspierać mówiąc coś, żeby kogoś pocieszyć, czasem wystarczy tylko być przy drugiej osobie, czasem wsparcie finansowe. Cokolwiek komuś pomaga to jest to wsparcie.* Za bardzo ważny wyznacznik udzielonego wsparcia Marlena wskazuje subiektywną ocenę osoby potrzebującej. Istotne jest to, czy jednostka faktycznie odczuła wsparcie: *powiedzmy, że ktoś potrzebuje wsparcia*

finansowego albo psychicznego, a nie dostaje tego wsparcia, a dostaje takie, które nie jest mu potrzebne. Czyli chodzi o odczucie tej osoby. Bo czasami ludzie kogoś wspierają, albo myślą, że wspierają, a ta osoba potrzebująca tak naprawdę nie odczuwa tego wsparcia. Pomagając drugiej osobie, należy ją zrozumieć, wziąć pod uwagę jej prawdziwe potrzeby. Trzeba empatycznie wczuć się w sytuację potrzebującego – dostrzec, co faktycznie będzie dobre dla niego.

Sytuacje życiowe, w których badane potrzebowały wsparcia

Najstarsza kobieta, odwołując się do swoich życiowych doświadczeń wspomina, że najbardziej potrzebowała wsparcia po śmierci męża: *Wsparcie było mi potrzebne w śmierci męża, bardzo duże wsparcie było mi potrzebne (...). Nikt mnie nie wspierał po śmierci męża, musiałam się sama zmagać z tą samotnością, to trzeba wszystko znieść, jedynie to jest czas najlepszym lekarzem, dzieci pomagały, córki przede wszystkim. Cały czas to się nie da zapomnieć, człowiek cały czas jest samotny no i ciężkie życie jest cały czas.* Jako najtrudniejsze zdarzenie życiowe Adela podaje śmierć męża – wtedy jej życie diametralnie się zmieniło. Kobieta doświadczyła bolesnej samotności, która trwa nadal. Wspomina, że wspierający charakter miały relacje z dziećmi, jednak – pomimo tego – nic nie jest w stanie zapełnić pustki po stracie.

W okresie starości Adeli, poza samotnością, najbardziej doskwierają choroby. Cierpi na chorobę serca, cukrzycę, reumatyzm, jak mówi: *jeszcze chodzę prościutko, ale głowa się zawraca.* Badana opisuje swoją obecną sytuację jako trudną – mieszka sama, czuje się osamotniona, doskwierają jej różne problemy zdrowotne. Kobieta boi się przyszłości oraz tego, że może umrzeć, kiedy nikogo przy niej nie będzie. Na pytanie, czy ma wsparcie w innych, odpowiada: *Dzieci mnie wspierają, od czasu do czasu (...). Miałam koleżankę, to teraz w domu starców przebywa. My się nawzajem przyjaźniły, a ją zabrali do domu starców.* Badana ma za sobą dużo trudnych doświadczeń – są to między innymi: wojna i trudne czasy powojenne, śmierć bliskich osób, bieda. Adela podkreśla, że szczególnie w chorobie i samotności wsparcie jest bardzo ważne.

Dla Lucyny najtrudniejsze wydarzenia życiowe związane były z nieudanym małżeństwem. Jej – aktualnie były – mąż nadużywał alkoholu, robił awantury, stosował przemoc fizyczną, psychiczną i ekonomiczną wobec niej i trójki dzieci. W domu brakowało poczucia bezpieczeństwa, troski i opieki. Kobieta opisuje trudne sytuacje: *No to były problemy związane z alkoholizmem męża, jego porywczym charakterem. Strasznie mu coś odbiło i zaczął mnie tak źle traktować, mnie i dzieci. No bo wtedy to on sobie poznał jakąś babę i taki ważny się wtedy zrobił. No i zaczął sobie olewać całą swoją rodzinę, mnie i dzieci, przykre to było.* W pewnym momencie, po aktach przemocy ze strony męża, kobieta zdecydowała się na przeprowadzkę. Zabrała dzieci i czasowo zamieszkała u swojej matki, od której potrzebowała wtedy wsparcia o charakterze psychicznym i materialnym. Tak opisuje ten czas: *Miałam takie sytuacje, że nikt mnie*

nie wsparł, w sensie takim że [matka] mnie przygarnęła pod swój dach z dziećmi, to było duże wsparcie. No, ale rozmowa – to nie. Nawet nie zapytała, dlaczego ja przyszedłam z tymi dziećmi, to przez ten rok, co tam mieszkaliśmy. Miałam straszną depresję, chudłam na potęgę, nic mnie nie interesowało, ale nikt się mną nie zainteresował. Dzieci były małe, nic nie rozumiały (...) Dzieci wtedy potrzebowały rodziców, a one nie miały ani ojca, ani matki...

W tamtym czasie badana przeżywała trudne emocje, potrzebowała wsparcia, jednak nie uzyskała go w sposób adekwatny i dostateczny od swojej rodziny. Wspomina, że czasem korzystała ze spotkań z koleżanką: *no to wtedy to miałam koleżankę Zosię, to chodziłam do niej, ona tak nieudolnie, może mnie nie rozumiała, może tam u niej było mi najlepiej. Ona powiedziała: przychodź, kiedy tylko chcesz. To też to było wsparcie, no ale jak ona mi mogła pomóc? Także teściowa pomogła Lucynie: przywołała go [męża] do porządku, trochę potrząsnęła nim wtedy no i na jakiś czas się zmienił, no ale potem nie było tak jak powinno być. Straciłam już wszystko do niego po prostu. Po tych trudnych przejściach Lucyna zmieniła się, stała się silniejsza. Zmianie uległy też relacje w małżeństwie, zaczęła bardziej myśleć o sobie i dzieciach, a dla męża była bardziej obojętna. Ostatecznie małżeństwo rozpadło się: aż w końcu pękło. Jak się nie pielęgnuje uczuć w domu to wszystko się rozleci.*

Odnosząc się do trudnej sytuacji w małżeństwie, Lucyna wspomina wspierające zachowania swojej matki: *Na samym początku [małżeństwa], jak dzieci były małe, to mnie matka wspierała. Zawsze kupowała mi jajka, mięso, nie chciała pieniędzy, zawsze wcisnęła mi kawałek jakiegoś dobrego schabu. Wiedziała, że on wydziela mi pieniądze i że trójka dzieci. Lucyna docenia, że matka pomagała jej materialnie szczególnie, że jej mąż wydzielał jej część wypłaty nieadekwatną do potrzeb rodziny.*

Lucyna, zapytana o sytuacje, w których potrzebowała wsparcia, wspomina także sytuację choroby, w której otrzymała pomoc od swojego dziecka: *Miałam takie wsparcie i to od mojego dziecka, co było niepełnoletnie (...). Miałam operację i po narkozie bardzo się źle czułam i byłam wybudzana (...) A patrzę, a tu moja córka przyniosła mi rosółu i to takiego dobrego (...) Tego to nigdy nie zapomnę – to jakby anioł przyszedł do mnie.*

Najmłodsza przedstawicielka rodziny za najtrudniejszą sytuację życiową uważa rozstanie ze swoim chłopakiem (obecnie – mężem), miała wtedy 22 lata: *Co się rozstałam [z chłopakiem] po 2 latach i wtedy, do tej pory pamiętam, że było mi bardzo źle, świat mi się zawalił. I matka mi udzieliła wsparcia, dała mi spokój, jak widziała, że leżę to zostawiła mnie w spokoju. Zabrała mnie do lekarza, żeby dał mi tabletki na depresję.*

Marlena mówi, że dużo było sytuacji, w których potrzebowała wsparcia, z drugiej jednak strony stara się go unikać: *Ja staram się nie oczekiwać wsparcia, staram się nie mówić wszystkim o swoich problemach (...). No i muszę sobie sama radzić. Jeśli to wsparcie konkretnie nic nie zmieni, to wsparcie jest bez sensu. Czy ja wiem, czy tak naprawdę istnieje takie wsparcie? Jakiego wsparcia można udzielić, jak ktoś cierpi z powodu rozstania? Jeżeli już coś, to tylko nie dobijać, jak nie jest w stanie nic zrobić, to niech się najlepiej nie odzywa. Jak potrzebuję wsparcia, to staram się o tym nie mówić z ludźmi,*

nie lubię tak naprawdę wsparcia od ludzi (...). Bo to jest takie sztuczne współczucie (...). Każdy tak naprawdę ma swoje problemy, swoje życie i myśli tak naprawdę o swoim życiu. Badana uważa, że wsparcie ma sens, kiedy faktycznie może coś zmienić w życiu drugiego człowieka. Jej słowa mogą wskazywać na to, że poddaje ona w wątpliwość istnienie wsparcia. Jako osoby wspierające ze swojego otoczenia podaje jednakże męża i matkę. Można przypuszczać, że badana uzależnia możliwość uzyskania pomocy od występowania więzi emocjonalnej w relacji.

Badane kobiety jako osoby udzielające wsparcia

Najstarsza badana kobieta była wsparciem dla swoich dzieci i wnuków. Jako przykład podaje pomoc w opiece nad najmłodszymi członkami rodziny i pomoc o charakterze materialnym. Adela wspierała też swoją siostrę, kiedy ta owdowiała: *Siostry mąż zmarł, wspierałam ją, raczej ona tego nie doceniała. Jak jej mąż umarł, to wszędzie z nią chodziłam, na cmentarz. A jak mnie umarł mąż, to ona nie interesowała się.*

Lucyna stanowiła i nadal stanowi wsparcie dla bliskich osób, szczególnie dzieci. Pomagała im w problemach zdrowotnych, finansowych i osobistych. Jednym z przykładów jest pomoc córce w kryzysie: *Była taka sytuacja, że [córka] była bardzo załamana i rozstała się z chłopakiem i miała nogę w gipsie no i poszłam do lekarza po leki dla niej. To wtedy ją wspierałam, pocieszałam, ja chodziłam do pracy, do dziecka, no i utrzymywałam córkę [która nie miała wtedy pracy] (...). Ona ma do mnie duże zaufanie no i ja ją zawsze wspieram.*

Lucyna wymienia także akty pomocy udzielanej innym ludziom. Wspierała siostrę: *Udzieliłam siostrze wsparcia, bo miała straszną depresję, bardzo źle się czuła, strasznie chudła (...). Umiałam ją pocieszyć.* Wspomina pomoc koleżankom: *Kiedyś Zośka mnie prosiła, żebym się z nią spotkała, bo miała problemy z mężem, to ja ją wysłuchałam, pocieszyłam (...) Mam taką koleżankę (...), ona choruje na raka piersi jak była w szpitalu to ja ją odwiedzałam.* Badana udziela także czasem pomocy obcym ludziom: *daję do puszeki potrzebującym.* Swoją postawę w relacjach z innymi podsumowuje słowami: *No ja z reguły jestem taka, że jak ktoś mnie prosi o pomoc, to pomogę jak mogę.*

Najmłodsza przedstawicielka opowiada głównie o wspieraniu swojego męża:

Mąż bardzo nie lubi, jak się rozmawia o jego problemach (...), bo to sprawia, że bardziej się będzie napinał (...), On o tym nie mówi, bo nie chce o tym rozmawiać, faceci są zadaniowi, co to da, że będziemy o nim gadać. Wiem, jakiego wsparcia on potrzebuje, jeśli jest coś, co mogę dla niego zrobić, to to zrobię. No, ale jak nie mogę mu pomóc, to on nie lubi takiego użalania (...). Wspieram go tak, jak jemu się wydaje, że on chce (...). Zaproponowałam mu jakieś konkretne rozwiązanie i on jest zadowolony. Marlena za wspierające uważa swoje odpowiednie podejście do problemów męża – stara się odpowiadać na jego potrzeby, nie narzucać pomocy. Duże znaczenie ma dla niej życzliwe, empatyczne nastawienie.

Kobieta wymienia także zachowania wspierające na rzecz siostry: *Jak nie rozmawiam o jej problemie to mówi, że jej nie wspieram. Ona nigdy nie jest zadowolona,*

zawsze powiem coś, co jest nie tak. Marlena odbiera zachowanie siostry tak, jakby ta nie doceniała jej wsparcia.

Zakończenie

Badane kobiety definiują wsparcie jako pomoc o różnym charakterze i w różnych sytuacjach. Wszystkie wyróżniają wsparcie psychiczne (wyrażane m.in. przez obecność, dobre słowo, pocieszenie, uśmiech, życzliwą postawę) i materialne (finansowe lub rzeczowe). Najstarsza kobieta dodaje wsparcie w ciężkiej pracy – odwołując się do własnych doświadczeń życiowych – badana przeżyła wojnę, głód, wychowywała pięcioro dzieci. Jej córka, definiując pojęcie wsparcia, zwraca uwagę na cechy osoby pomagającej. Jej zdaniem musi to być człowiek empatyczny, pomocny, lubiący ludzi. Z kolei najmłodsza badana podkreśla, że w ocenie wsparcia istotne jest poczucie wspieranego – pomagający powinien odpowiadać na jego rzeczywiste potrzeby.

Sytuacje, w których kobiety najbardziej potrzebowały wsparcia, w każdym przypadku związane były z mężem/partnerem. Dla Adeli była to śmierć męża, dla Lucyny – problemy małżeńskie i rozstanie, dla Marleny – odejście chłopaka. Badane po tych zdarzeniach przeżywały trudne emocje, opowiadały o smutku, osamotnieniu, a nawet depresji. Chociaż każda z nich wymienia wspierające osoby bliskie, to z ich wypowiedzi wybrzmiewa przekaz, że człowiek tak naprawdę sam musi uporać się z własnym cierpieniem.

Badane same także pełniły role wspierających – głównie swoich bliskich: rodzeństwa, dzieci, wnuków, męża. Pomoc ta przybierała różny charakter, udzielana była w takich sytuacjach, jak choroba, osamotnienie, kłopoty finansowe, problemy osobiste.

Znaczenie wsparcia w życiu człowieka obrazują słowa jednej z badanych kobiet: *Czasem jest tak, że człowiekowi żyć się nie chce, jest załamany, ale ktoś taki się znajdzie – znajomy czy nieznajomy – i cię uratuje, jakby anioł spadł z nieba. A to też trzeba mieć takie umiejętności, żeby kogoś wesprzeć* (Lucyna). Czasem wystarczy sama obecność drugiej osoby: *Poczucie, że ktoś jest i czujesz się wtedy lepiej psychicznie* (Marlena).

Warto zwrócić uwagę na to, że pojęcie wsparcia jest zdecydowanie identyfikowane ze współuczestnictwem w szczególnie trudnej, kryzysowej sytuacji, w jakiej znalazł się drugi człowiek.

Na pierwszy plan w refleksji międzypokoleniowej wysuwa się wsparcie materialne, społeczne i psychologiczne, jako najczęstsze formy wsparcia, którego my, ludzie, potrzebujemy od siebie nawzajem. Podkreślona zostaje wartość zwykłych ludzkich nieformalnych relacji. Relacyjny wymiar wsparcia odsłania tu swoje fundamentalne znaczenie. Wyraźnie podkreślone zostaje znaczenie wsparcia społecznego i psychologicznego w kontekście współodpowiedzialności i konsekwencje braku wsparcia.

Istotna wydaje się sugestia, wskazująca na koncentrację na doświadczeniu osoby wspieranej, jako warunku skutecznego wsparcia. Czy udzielane wsparcie jest przyjmowane i odczuwane jako wsparcie? Choroba i samotność – te dwa doświadczenia

w sposób szczególny stają się przedmiotem refleksji przedstawicielki najstarszego pokolenia. Pojawia się pytanie o bliskość emocjonalną i obecność. Uwaga i zainteresowanie – najbardziej „deficytowe” formy wsparcia w świecie, w którym jesteśmy coraz głębiej uwikłani w skutki coraz szybszych zmian kulturowo – cywilizacyjnych.

Ważne pytanie, jakie rodzą refleksje uczestniczek badania to pytanie o wzajemną relację między uzyskiwanym (lub okazywanym wsparciem) a zmianą w życiu drugiego człowieka. Raz jeszcze trzeba podkreślić znaczenie interpersonalnego wymiaru wsparcia. Niezwykły potencjał dla wzbogacenia, głębszego rozumienia naszego doświadczenia i wsparcia ma uważność na innego, niż osądzanie jego działań. Trzeba mieć też świadomość, że ciepło, serdeczność i współczucie nie wystarczy, jeśli zabraknie tej uważności pozbawionej osądzania ofiarowanemu doświadczeniu drugiego człowieka.

Przedstawione refleksje pokazują również, jak ważne jest doświadczenie bycia poznany przez innych. Wskazują także na to, jak istotne jest autentyczne dostrzeżenie czyjegoś cierpienia, zastąpienie osądu uważnością na to, co uzewnętrznia się w zachowaniu, decyzjach i słowach drugiego człowieka. To pozwoli nam pielęgnować uważność na możliwości łagodzenia czyjegoś bólu. Możliwości, które rodzi ten konkretny moment i ta konkretna sytuacja.

Wspomniane norweskie badaczki, T. Saevi i M. Sommer, podkreślają, że refleksja nad wsparciem jako codziennym interpersonalnym i moralnym fenomenem pozwala na odkrywanie i głębsze rozumienie egzystencjalnego znaczenia wsparcia, które może być pomocne w osobistych relacjach, jak i w obszarze profesjonalnej praktyki (Sommer, Saevi, 2017, s. 2). Podkreślają, że kiedy poddamy refleksji nasze codzienne doświadczenie, na pierwszy plan wysunie nam się wsparcie jako bezinteresowny dar, który sam w sobie nie poddaje się próbom użycia, by promować specyficzne cele, np. instytucjonalne lub osobiste cele pomagającego (Sommer, Saevi, 2017, s. 8). Nie można traktować go instrumentalnie. Wsparcie jest dane, albo nieobecne, przyjęte lub odrzucone, doświadczane w konkretnej sytuacji jako dar. Jest potwierdzeniem więzi z innymi, wyrazem solidarności między nami. Świadectwem świadomości etycznej indywidualnego człowieka i tworzonych przez nas wspólnot.

Przedstawione refleksje przekonują, że podejmując namysł nad wsparciem, którego owocem ma być, między innymi, poszerzenie doświadczeń umożliwiających wzrost odporności psychicznej, warto nieustannie otwierać się na towarzyszenie refleksją temu, że niektóre sposoby budowania relacji są bardziej wspierające niż inne. Ten między-pokoleniowy dialog zaprasza każdego z nas, a szczególnie profesjonalistów do wychodzenia na spotkanie drugiego człowieka jako autentycznej osoby. Zachęca również do nie ukrywania własnej kruchości i wrażliwości. Do świadomości znaczenia, jaką ma autentyczna ludzka obecność w relacji z osobą przeżywającą niepokój i ból. Do zaufania niepewności i pozostawaniu otwartym na to, do czego wzywa nas ta konkretna sytuacja, w której wspólnie uczestniczymy (Sommer, Saevi, 2017).

Bibliografia

- Van Manen, M. (1997). *Researching life experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. London: The Althouse Press.
- Flick, U. (2010). *Projektowanie badania jakościowego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kacperczyk, A. (2006). *Wsparcie społeczne w instytucjach opieki paliatywnej i hospicyjnej*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kawula, S. (1999). *Człowiek w relacjach socjopedagogicznych*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT.
- Kvale, S. (2010). *Prowadzenie wywiadów*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sommer, M., Saevi, T. (2017). Beyond support: Exploring support as existential phenomenon in the context young people and mental health. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology* 17(2).
- Winiarski, M. (2003). Pedagogika społeczna humanistycznie zorientowana. W: S. Kawula (red.), *Pedagogika społeczna: dokonania – aktualność – perspektywy*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.