

Artur Fabiś¹
Katarzyna Sygulska²

Porażki w bilansie życiowym aktywnych edukacyjnie seniorek i seniorów

DOI 10.24917/27199045.192.5

Abstract

The article presents the results of empirical research about the life balance of seniors. The aim of the study was to find the meanings that old people give own life failures in the perspective of retrospective life review. The aim was also to identify the mechanisms that seniors used in own life balance. An open questionnaire was used for data collection. a qualitative analysis of the written statements of seniors was used. People over 60 years of age (students of university of third age) participated in the research.

Seniors pointed to the failures in life concerning: own person, family, education, work, health and financial situation. The mechanisms used in retrospective life review consisted of: denial, blaming themselves or other people.

Keywords: life balance, retrospective life review, life failures, seniors, old age

Słowa kluczowe: bilans życiowy, retrospektywny przegląd życia, porażki życiowe, seniorzy, starość

Wstęp

Człowiek w swoim życiu, na wielu jego etapach, dostrzega porażki i sukcesy. Szczególnie jednak w okresie starości analizowanie niepowodzeń i sam sposób odczytywania, (re)definiowania przeszłych zdarzeń, nawet z najwcześniejszych lat życia, w skróconej perspektywie przyszłościowej staje się problemem natury egzystencjalnej, wpływającym na jakość życia w starości. Istotne w procesie retrospektywnego przeglądu życia stają się nie tylko fakty z przeszłości, emocje z nimi związane, namysł nad nimi,

1 Dr hab. Artur Fabiś, prof. UP, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, Wydział Pedagogiki i Psychologii, artur.fabis@up.krakow.pl

2 Dr Katarzyna Sygulska, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, Wydział Pedagogiki i Psychologii, katarzyna.sygulska@up.krakow.pl

lecz także aktualna sytuacja bilansującego, a w szczególności wykorzystywane sposoby radzenia sobie w tych ciężkich sytuacjach z porażkami. Nieuchronne zbliżanie się do końca egzystencji może wyzwalać potrzebę przypominania sobie przeszłych doświadczeń. To przypominanie z jednoczesnym nadawaniem znaczeń stanowi bilans życiowy, który jest jednym z niepokojów egzystencjalnych (Zych, 2013), nierozzerwalnie związanym z inną troską – sensem życia (Yalom, 1980).

Bilans życiowy

Bilans życiowy, nazywany także retrospektywnym przeglądem życia, jest czynnością życiową, która nie jest wcale zarezerwowana wyłącznie dla ludzi starych. Ludzie młodzi także dokonują przeglądu swojego życia, a na dalszych etapach rozwojowych czynność ta staje się trwałym, powtarzającym się elementem. Sztuka bilansowania wymaga jednak specyficznego podejścia do myślenia, które szczególnie w literaturze psychologicznej i pedagogicznej jest poddawane intensywnej analizie z wyszczególnieniem kluczowych cech tego procesu, mowa tu o myśleniu refleksyjnym (Moon, 1999), transformatywnym (Mezirow, 1991) oraz krytycznym (Fisher, 2008).

Bilans życiowy (retrospektywny przegląd życia), stanowi analizę i samoocenę przeszłości, dokonywaną przez człowieka. Jest to także sposób, w który jednostka umieszcza własne doświadczenia w biegu życia (Zych, 2010, s. 149). To „postawa człowieka wobec własnego życia, definiowana najczęściej w terminach poczucia jakości życia. Nasila się w okresie późnej dorosłości. Ludzie starzy dokonują oceny tego, co dotychczas zrobili, a globalna ocena własnego życia zależy od realizacji celów uznanych za ważne, od społeczno-emocjonalnej dojrzałości danej osoby oraz od aktualnej sytuacji życiowej” (Szmigielska, 2009, s. 44). Retrospektywny przegląd życia dotyczy „Wszystkiego, co jest ważne dla Ja: wybieranych i realizowanych wartości, bliskich związków z innymi ludźmi, czynników wpływających na poczucie własnej wartości, skutków wydarzeń życiowych, spełnionych i niespełnionych szans, sukcesów i porażek. Można powiedzieć, że od strony obiektywnej – wydarzeń i relacji z innymi ludźmi, a od strony subiektywnej – wartości osobiste ważnych. Poprzez odniesienie do wartości bilans życia wpisuje się w aksjologiczną stronę aktywności ludzkiej. Jest nie tylko przesycony metarefleksją – co było warto, a co nie, czy środki były adekwatne – ale też oceną: dlaczego coś było wartościowe, a coś nie” (Oleś, 2011, s. 275).

Refleksja nad życiem pojawia się już w młodości, odwołuje się do pamięci biograficznej, tworząc narracyjną historię życia, wiążąc w całość i integrując wydarzenia z przeszłości, budując przekonania o świecie i samym sobie, rozwijając tożsamość. Może koncentrować się na szczególnych wydarzeniach, na szerszych kontekstach i aspektach życia, a nawet jednostkowych sytuacjach (Staudinger, 2001). „Refleksja nad życiem jest podstawowym narzędziem kierowania rozwojem, sprzyja psychologicznemu wzrostowi i dojrzewaniu osobowości (...). Pomaga monitorować i harmonizować procesy warunkujące rozwój osobowości i giętką adaptację w dorosłości (wybór, kompensacja

i optymalizacja celów) – i w tym sensie stanowi mocną stronę człowieka, który chce żyć świadomie” (Oleś, 2011, s. 166).

Szczególnie w starości refleksja przyczynia się do scalenia wydarzeń z całego życia, które stanowiąc będą tło do retrospektywnego przeglądu życia. Jest wyzwaniem i zadaniem w starości, którego realizacja przybliży do dojrzałości, do zmierzenia się własną skończonością, do zintegrowania myśli o własnej śmierci i osiągnięcia mądrości (Erikson, 2002).

Przeгляд życia wygenerowany przez akceptację starości i własnej śmiertelności możliwy jest dzięki głębokiemu namysłowi nad własnym życiem, jest subiektywnym podsumowaniem dotychczasowych osiągnięć. Jest to konfrontacja z założonymi celami, z poczuciem sensu życia w ogóle. Czynność ta jest zawsze osadzona w pewnym momencie własnej egzystencji, dlatego musi ewoluować wraz z wiekiem na skutek stale wzbogacającego się doświadczenia życiowego i zmian rozwojowych. Na szale kładzie się więc z jednej strony zgromadzone korzystne doświadczenia, generujące szczęście, świadomość spełnienia stawianych celów, satysfakcji z podjętych decyzji, reprezentowanych postaw, z drugiej zaś – stawiane są porażki, nietrafne decyzje, cierpienie, niespełnione marzenia, nieosiągnięte cele, wstydlive postawy, niezaspokojone aspiracje, a także wyrządzone i doznane krzywdy oraz wszystkie inne doświadczenia negatywnie wpływające na poczucie jakości życia i degradujące radość z życia. Bilansowanie może odnosić się do zysków i strat, wartości lub możliwości (Oleś, 2011). Zyski stanowią posiadane i rozwinięte zdolności, sukcesy i osiągnięcia, zrealizowane cele oraz udane związki. Straty mają charakter losowy lub rozwojowy, są to także porażki i zaniedbania, niespełnione pragnienia i dążenia oraz zawinione niekorzystne zmiany. Punktem odniesienia w retrospektywnym przeglądzie życia mogą być także wartości, urzeczywistniające się w realizacji ideałów młodości i dorosłości. Innym kryterium są dążenia, cele, które udało się osiągnąć, z uwzględnieniem działań na rzecz drugiego człowieka. Wartością może być także pozostawienie czegoś po sobie, co spełnia funkcję nieśmiertelności symbolicznej, dając poczucie nieprzemijalności i stworzenia czegoś unikatowego. Jeszcze inną perspektywę bilansowania życia generuje kultura oraz wysoko cenione i eksponowane w niej wartości społeczne. Podstawą trzeciej opcji jest odwołanie się do możliwości. Za kryterium bilansowania przyjmowane są posiadane zdolności, utracone i wykorzystane szanse. Punktem odniesienia może być także dom rodzinny czy stan zdrowia, które dają pewne szanse i ograniczenia w realizacji celów życiowych. Ich wykorzystanie i pokonywanie związanych z nimi trudności stanowią swoistą perspektywę oceny całościowej życia. Ostatnim źródłem możliwości jest mądrość życiowa i doświadczenie. Człowiek wtedy, dzięki aktywności metapoznawczej, rozważa możliwe scenariusze rozwoju wydarzeń z przeszłości i ich ewentualnych konsekwencji, wartościując przy tym podjęte decyzje. Jednakże do tej pory nie udowodniono badaniami, że istnieją jakiegokolwiek korzyści z prowadzenia retrospektywnego przeglądu życia (Bee, 2004), choć akceptacja własnej starości oraz dodatni bilans życiowy wydają się bezdyskusyjnie zwiększać szansę na pogodzenie się

także z własną skończonością i na godne zmierzenie się z procesem umierania (Kępiński, 2004). Z pewnością osiągnięcie mądrości sprzyja konfrontowaniu się z troskami egzystencjalnymi – w tym także z bilansowaniem życia czy poszukiwaniem sensu życia, będącego jego częścią składową. Mądrość przychodzi w starości, jest pomocna w uporządkowaniu swojego życia, a jego przegląd nie tylko ogranicza się do wartościowania pewnych wydarzeń z przeszłości w perspektywie teraźniejszości, posiada także aspekty perspektywiczne, choć z ograniczonym planowaniem przyszłości. Bilansowanie na każdym etapie życia stwarza więc szansę na działania, to pewna forma ewaluacji, która poza oceną ma także mobilizować do dalszego działania.

Powody dokonywania retrospektywnego przeglądu życia mogą mieć charakter losowy lub rozwojowy. Czynniki te nakładają się także wzajemnie na siebie. Przyczyny losowe obejmują różne wydarzenia, do których należą:

- istotna zmiana, rodząca potrzebę podsumowania przeszłych doświadczeń oraz rozpoczęcia nowego etapu w życiu,
- sytuacja zagrożenia życia wskutek wypadku, choroby, niepełnosprawności,
- przełomowe zdarzenie, takie jak rozwód, nowy związek, zmiana pracy, emerytura, powrót z emigracji,
- istotna porażka lub sukces, skłaniająca do przewartościowania dotychczasowego życia,
- znaczące niepowodzenie, po którym jednostka dochodzi do wniosku, że inwestowanie w realizację istotnego celu okazało się nietrafione,
- skłaniający do refleksji kontakt z drugą osobą,
- istotny konflikt z bliskim człowiekiem – w sytuacji, gdy porozumienie wydaje się niemożliwe (Oleś 2011, s. 274).

Natomiast przyczyny rozwojowe to:

- zakończenie określonego etapu lub zadania,
- poczucie zbliżającego się końca życia – na skutek wieku, zagrożenia, choroby,
- opuszczenie domu przez dzieci, zakończenie znaczącego okresu życia rodzinnego,
- przyjęcie biograficznej perspektywy, która jest wynikiem ostatniej fazy życia (Oleś 2011, s. 274–275).

Według Erika Eriksona głównym kryzysem ostatniej fazy życia jest „opozycja integralności i rozpacz”. Integralność pociąga za sobą mądrość (2002, s. 75). W sytuacji rozpacz jednostka odczuwa żal z powodu straconych szans. Jednocześnie ma świadomość, że jest zbyt mało czasu, aby dokonać zasadniczych zmian i rozpocząć nowe życie. Do objawów braku poczucia integralności należą: pogarda, wstręt, narzekanie, skupianie się na problemach, podejmowanie czynności niedających satysfakcji, poczucie chaosu i goryczy, a także lęk przed końcem życia. Rozstrzygnięcie kryzysu okresu starości ma wpływ na samopoczucie jednostki oraz jej relacji z innymi ludźmi. Integralność powoduje otwarcie się na kontakty społeczne, natomiast rozpacz – skutkuje zamknięciem się na nie. Jeśli człowiek nie angażuje się w relacje, inni ludzie odpowiadają tym samym (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016, s. 323).

Negatywny bilans życiowy może stać się motywacją do dokonywania zmian, nawet w okresie starości. Jeżeli istnieje jeszcze szansa na działanie, może to stymulować do podejmowania aktywności. Jednostka, którą w ostatnim okresie życia dotyka rozpacz, może nie godzić się ze starością i skończonością. Poczucie rozpaczcy pociąga za sobą uznanie swojej egzystencji za bezwartościową, brak satysfakcji ze starości, lęk przed końcem życia. Zbliżająca się śmierć jest postrzegana jako bezpowrotne zamknięcie drogi do jakiegokolwiek zmiany i odwrócenia negatywnej oceny własnych doświadczeń. Natomiast pozytywny wynik retrospektywnego przeglądu życia staje się motywacją do zachowania ciągłości, przynosi satysfakcję życiową i prowadzi do integracji – akceptacji swojego życia oraz jego skończoności (Fabiś, 2017).

Nie każda osoba starsza chętnie dokonuje oceny własnej przeszłości. Bilans życiowy może pociągać za sobą stres i frustrację. Kiedy porównanie sukcesów i porażek nie wypada korzystnie, może wystąpić kryzys (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006, s. 85). Niektórzy ludzie nie chcą dokonywać retrospektywnego przeglądu swojego życia lub odraczają jego wykonanie. Jak pisze Duccio Demetrio: „Wspominanie ich drażni, ponieważ jest czcze i niczemu nie służy – nie zabliznia ran, nie przywraca straconych złudzeń, nie koi bólu doznanych zdrad. W zupełności wystarczające w mniemaniu ludzi, o których mowa, jest już samo pamiętanie i wkraczanie z nostalgią i trudem w wypełnione ciepłem kadry pamięci, których atmosfera topi nieraz lód skuwający przywoływanie pamięci” (Demetrio, 2009, s. 34).

Jednostka dokonująca przeglądu własnych doświadczeń życiowych ocenia wydarzenia, decyzje, sytuacje z innej perspektywy aniżeli wtedy, kiedy miały one miejsce. Człowiek, analizując swoją przeszłość, znajduje się w innym okresie rozwojowym, ma za sobą różnorodne zmiany, jest w innej sytuacji, posiada większe doświadczenia życiowe, wie więcej o sobie samym i o świecie. Bilans życiowy dokonywany jest przez pryzmat wartości, które w obecnym momencie życia są preferowane. Dlatego też te same zdarzenia, zachowania, postawy mogą być inaczej oceniane w różnych okresach egzystencji (por. Fabiś 2017, Oleś 2011).

Badania nad bilansem życia osób starszych w Polsce dają pewien obraz tego zjawiska. Ustalono, dzięki podejściu ilościowemu, między innymi, że osoby zamieszkujące domy pomocy społecznej mają bardziej negatywny bilans życiowy niż osoby mieszkające z rodzinami. Nie stwierdzono jednak istotnej statystycznie korelacji pomiędzy poziomem bilansu a wiekiem (wszyscy powyżej 65–93 roku życia) czy płcią. Natomiast osoby z wykształceniem wyższym i średnim mają bardziej pozytywny bilans niż te z wykształceniem podstawowym i zawodowym. Osoby, które wykonywały pracę umysłową w przeszłości lepiej oceniały swój bilans życiowy niż pracujący fizycznie. Pozytywna ocena życia generowana była także przez lepszy stan zdrowia oraz sytuację finansową w starości. Wysokiemu poziomowi koherencji, zrozumiałości, sensowności i zaradności towarzyszy wysoki poziom bilansu życiowego (Izdebski, Polak 2005). Autorzy innych badań opartych na wywiadach, przeprowadzonych wśród osób w wieku 60–101 lat, o zróżnicowanych cechach socjo-demograficznych stwierdzają, że zdecydowana więk-

szość badanych oceniła swoje życie pozytywnie lub zdecydowanie pozytywnie. Badani wiązali zadowolenie ze swojego życia z autonomią w myśleniu i działaniu, kontrolą swojego życia oraz możliwością kształtowania środowiska (Pożarska-Zarzecka, Oleś, 2019).

Z badań biograficznych przeprowadzonych wśród aktywnych edukacyjnie polskich senierek i seniorów wynika z kolei, że trud podejmowania rozliczenia z własnym życiem nie jest czynnością chętnie dokonywaną przez narratorów. Nie widzą w tej trudnej i angażującej emocjonalnie czynności większych korzyści. Zakładają, że to nie jest czas na bilans, ten przyjdzie tuż przed śmiercią, choć mają wątpliwości, czy w ogóle jakikolwiek sens można mu przypisać. Zresztą bilans życiowy, jako jedna z trosk egzystencjalnych jest przez badanych włączana do tych właśnie czynności, których warto unikać. Choć, kiedy już seniorzy i seniorzy dokonują takiej retrospekcji, to dostrzegają swoje błędy bądź sytuacje, które spowodowały kryzysy, niemniej szala zysków przeważa nad trudami ich życia i określają swoje życie jako udane, co tłumaczyć może także ich styl życia – aktywnych edukacyjnie. Punktem odniesienia bilansu badanych było poczucie ich sprawstwa lub jego brak. To właśnie niemoc związana z sytuacjami kryzysowymi łagodzi ich poczucie winy, gdyż to zazwyczaj inne osoby, bądź sytuacje losowe doprowadzały do niekorzystnie interpretowanych wydarzeń z przeszłości. Byli to małżonkowie (na co wskazywały wyłącznie kobiety), rodzice czy współpracownicy. Porażkami były więc głównie małżeństwa, problemy z dziećmi, trudności w pracy, ale także własne postawy będące konsekwencją wychowania w dzieciństwie i młodości. Z kolei największe sukcesy również odnosiły się głównie do życia rodzinnego i związane były z satysfakcją z relacji z małżonkami (na co wskazywali mężczyźni), z dziećmi i wnukami, a także osiągnięcia zawodowe. Wśród narracji pojawiały się także niezwykle skomplikowane losy ludzkie, na które składały się wydarzenia, sytuacje, wyzwania generujące większy wysiłek do realizacji zakładanych celów, wtedy nawet mniej spektakularne sukcesy, jak ukończenie szkoły (pochodząc z rodziny niewykształconej), wykonywanie zawodu nauczyciela (przy wrodzonej niepełnosprawności) oceniane były przez narratorów niezwykle wysoko (Fabiś, 2018).

Założenia metodologiczne badań

Celem badania było odnalezienie znaczeń, jakie seniorzy i seniorzy nadają, w perspektywie własnego bilansu życiowego, porażkom życiowym oraz rozpoznanie mechanizmów wykorzystanych w prowadzeniu bilansowania życia. Do zebrania danych na temat porażek życiowych aktywnych edukacyjnie osób w późnej dorosłości wykorzystano kwestionariusz otwarty (Kubinowski, 2010). Postawione zostały pytania o największe sukcesy na przestrzeni całego życia oraz największe porażki. Zebrane krótkie pisemne wypowiedzi, senierek i seniorów w bardzo swobodnej i różnorodnej formie zostały przepisane w edytorze tekstowym i zaimportowane do programu wspomagającego analizę jakościową Nvivo. Zastosowano jakościową analizę treści wypowiedzi pisemnych (Kubinowski, 2010). Kodowanie indukcyjne w pierwszej fa-

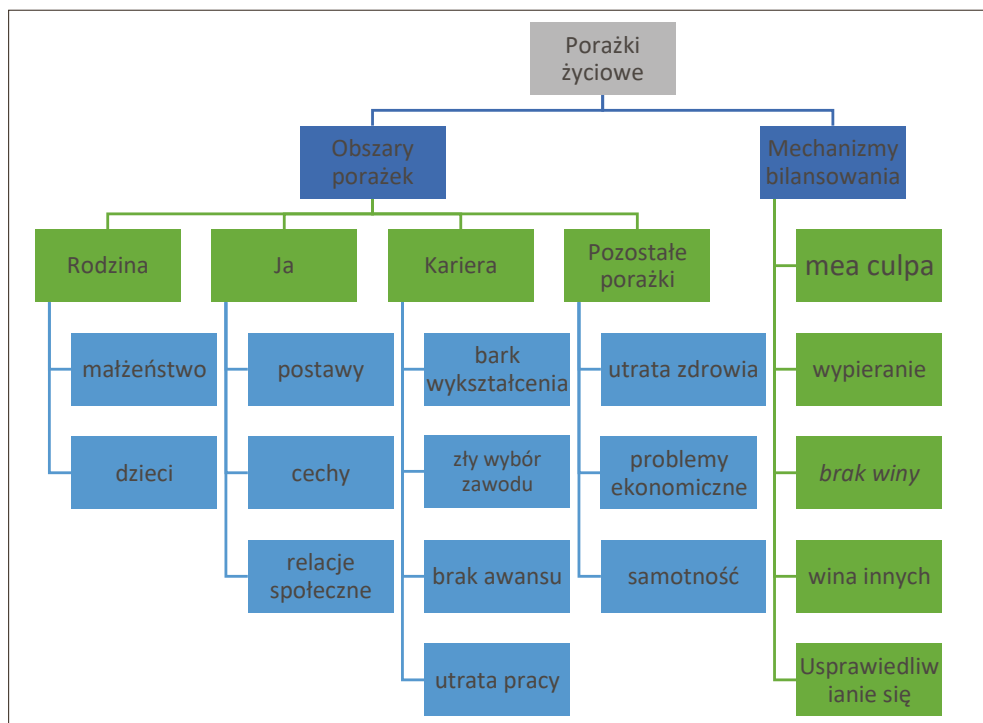
zie miało charakter otwarty – wyboru kategorii, następnie selektywny, by w końcu doprowadzić do not teoretycznych (Rubacha, 2011).

Próbę w badaniach stanowiły osoby po 60. roku życia, aktywne edukacyjnie, które zgodziły się wziąć udział w badaniu, odpowiadając pisemnie na pytania otwarte. Byli to słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku województwa śląskiego i małopolskiego. Badanie wykonano w okresie od października 2015 do czerwca 2017 roku. Zebranych zostało łącznie 340 wypowiedzi. Wstępnej analizie poddano 240, pozostałe teksty posłużyły do nasycania wyodrębnionych kategorii, czyli uzupełniania treściami wypowiedzi tych kategorii, które badacze uznali za niedostatecznie opisane.

Analiza wyników badań

Przedstawione drzewo kodowe (ryc. 1) ma postać zestawienia wyodrębnionych zbiorów porażek pogrupowanych ze względu na obszar życia, w którym ulokowali je badani. Kategorie podzielone zostały na mniejsze zbiory uszczegółowiające zestawienie. Niezależną kategorię stanowi wyodrębnienie mechanizmów towarzyszących temu krótkiemu retrospektywnemu przeglądowi życia.

Ryc. 1. Obszary życiowych porażek oraz mechanizmy bilansowania badanych senierek i seniorów



Źródło: badania własne

Wypowiedzi badanych rozciągają się na kontinuum od „Moje całe życie jest porażką” do drugiej skrajności „Nie mam porażek”, jednakże większość wypowiedzi sytuuje się pomiędzy tymi skrajnymi postaciami oglądu swojego życia.

Badanym seniorom nie przychodzi łatwo opisanie swoich porażek. Wiele osób nie dostrzega tych niepowodzeń (*bez dużych porażek, nie było w moim życiu żadnych porażek*) lub umniejsza ich znaczenie (*nie myślę o swoim życiu w kategorii porażki, może raczej błędów*). Niektórzy badani, choć przyznają się do drobnych niepowodzeń, to według nich nie zasługują one nawet, by je wymieniać, nie pamiętają ich, albo też nie są zależne od badanych (*drobne, ale staram się ich nie pamiętać, jestem wyrozumiała dla wszystkich i drobne porażki życiowe przechodzą w niepamięć*).

Obszary życiowe porażek

Rodzina

Główny obszar wśród refleksji nad porażkami życiowymi stanowi rodzina. Dominujące odpowiedzi w tym zakresie sprowadzają się do stwierdzenia, że największą porażką życiową była rezygnacja z założenia rodziny bądź nieumiejętność utrzymania dobrych relacji z rodziną (*Widzę, jak zbyt mało czasu poświęciłam rodzinie z powodu pracy, zaowocowało to trudnościami moich dzieci; niewykorzystane kontakty z rodzicami, którzy już niestety odeszli*). Najistotniejszym problemem, wyłaniającym się z wypowiedzi jest nieudane małżeństwo. Proste, krótkie wypowiedzi wskazywały na trudy relacji z partnerem życiowym (*wady mojego męża, z którymi nie mogę do końca sobie poradzić, trudne życie z dziwakiem po rozwodzie*), w bardziej szczegółowych można było odnaleźć kilka kluczowych cech, które przypisywali narratorzy swoim współmałżonkom, decydujących o nieudanym związku, takie jak: egoizm, lenistwo, szantażowanie. Ale także śmierć współmałżonka jest traktowana jako porażka i choć może mieć to uzasadnienie w przypadku pewnych zaniedbań (*nie potrafiłam go wyrwać z nałogu*), to trudno naturalną śmierć współmałżonka traktować w kategorii porażki. Jednak również tak są interpretowane niepowodzenia – jako niezawinione sytuacje, których nie można było uniknąć w przypadku nagłej śmierci współmałżonka. Niemniej z większości wypowiedzi trudno jest wywnioskować, czy badani winę za niepowodzenie obarczają siebie czy innych. Jeszcze inna perspektywa ukazuje porażkę małżeństwa przez pryzmat własnego niezdecydowania w odniesieniu do komplikującego się już małżeństwa. To zbyt długie trwanie w nim uznane zostaje jako niepowodzenie życiowe (*nigdy nie umiałam odejść od męża – szantażysty emocjonalnego; pozostanie w tym związku przez 55 lat!*).

W drugim obszarze niepowodzenia rodzinne skupiają się na potomstwie, pojawiają się wątpliwości względem realizacji rodzicielskich obowiązków, wypełniania funkcji wychowawczych, a w szczególności ilości spędzonego czasu z dziećmi (*brak konsekwencji w niektórych sytuacjach wychowawczych; to były czasy, kiedy dzieci miały słuchać, a nie dyskutować. I to jest nie do odrobienia; nie umiałam wychować dziecka*).

W skrajnych przypadkach rodzice obwiniają się nawet za przedwczesną śmierć dziecka. Same dzieci również są obciążane winą za odczuwanie porażki, stają się źródłem rozczarowania, gdy wyjeżdżają za granicę, pozostawiając rodziców samych, nie interesując się nimi. Także ich codzienne postawy czy życiowe rozstrzygnięcia stają się podstawą do negatywnej oceny własnych osiągnięć wychowawczych (*dzieci wyjechały za granicę i to jest przykra sytuacja; Nie ożenienie się syna; rozwód mojego syna*). Przejawia się ona w dostrzeganiu u potomstwa egoizmu, uzależnień, rozwodów, braku własnej rodziny, powierzchownych relacji. Z kolei wśród osób, które nie doświadczyły rodzicielstwa, jako porażka życiowa pojawia się brak posiadania potomstwa.

Ja

Uczestnicy badania porażki życiowej upatrywali w sobie samych. Wypowiedzi te wskazują na wysoki poziom krytycyzmu wobec siebie i są jednocześnie bardziej refleksyjne i rozbudowane niż pozostałe. Niektóre z nich są niezwykle dramatyczne i odnosiły się do najbardziej intymnych wydarzeń, postaw, zachowań i cech z przeszłości (*brak akceptacji choroby nieuleczalnej w młodości i próby odebrania sobie życia*). Inne wskazywały na bardziej przyziemne sytuacje, które obnażały negatywne cechy czy postawy (*poddawanie się sugestiom otoczenia; często robiłam coś za kogoś; niska samoocena i mała przebojowość*). Bezwzględnie krytykowane jest zaniedbanie siebie, czego konsekwencją jest żal za straconymi szansami i świadomość niemożności nadrobienia tych strat (*zabrakło mi czasu na rozrywki; niezrealizowane własne marzenia*). Warty podkreślenia jest także fakt, że wśród tych wypowiedzi znaczące miejsce zajmują relacje społeczne. To one są źródłem niezadowolenia i wynika ono z braku umiejętności funkcjonowania wśród innych, z naciskiem na brak przygotowania do konfrontacji z brutalną rzeczywistością (*niemożność zmiany i wyłapania pułapek nieżyczliwych osób, mogę liczyć na bardzo niewiele osób; łatwowierność – wierzyłam w dobroć ludzi*).

Kariera

Utrata pracy i konieczność wcześniejszego przejścia na emeryturę stało się źródłem niezadowolenia z perspektywy pytaných osób (*przepracowałam w swoim zawodzie 40 lat i dalej mam siły do pracy*). Nawet sam wybór złego zawodu czy miejsca pracy był przyczyną życiowych rozterek, problemów, frustracji. Samo wykonywanie zawodu wiązało się często z trudami. Jednakże najgłębsze wypowiedzi wygenerowane zostały wyrzutami z powodu niezrealizowania często bardzo ambitnych planów rozwoju zawodowego i awansów. Jedni oczekiwali jedynie wykonywania zawodu, który daje satysfakcję, inni natomiast poszukiwali możliwości pięcia się po szczeblach awansu, robienia kariery, co w ich przypadku jednak nie zostało zrealizowane (*parę lat pracy, której nie lubiłam; mogłam zrobić doktorat i pracować na uczelni, w życiu zawodowym poświęciłam za mało czasu na własne potrzeby*).

Analogicznie do odniesień do zawodowych porażek, także w przypadku edukacji wskazywanie obszarów niepowodzeń skupiało się na niezrealizowanych potrzebach i aspiracjach oraz przedwcześnie zakończonych aktywnościach – w tym wypadku edukacyjnych, czego konsekwencją jest brak oczekiwanego wykształcenia, nieznamość języków obcych czy przerwanie studiów (*nie nauczyłam się języka angielskiego, tak aby się swobodnie porozumiewać, nie zdobyłam średniego wykształcenia, nie dokończenie doktoratu z powodów rodzinnych, możliwość i nie wykorzystanie studiowania*). Są to także niespełnione marzenia o szkole artystycznej, doktoracie, a także o ukończeniu szkoły średniej. Szczególnie dla wyemancypowanych senierek i seniorów, którzy obcują często ze swoimi wykształconymi rówieśnikami, choćby uczestnicząc w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku, porażka ta nabiera wyjątkowego znaczenia.

Pozostałe niepowodzenia

Wśród niepowodzeń, które sporadycznie pojawiają się w tym krótkim retrospektywnym przeglądzie życia aktywnych edukacyjnie osób starszych pojawia się jeszcze jedna z kluczowych wartości w życiu w ogóle, jaką jest zdrowie. Brak dbałości o nie, czy sytuacje losowe, które spowodowały uszczerbek na zdrowiu stały się dla bilansujących punktem odniesienia do odczuwanych porażek w obszarze zdrowia. Dominują działania autodestrukcyjne, przejawiające się przede wszystkim nadużyciem alkoholu. Co istotne, czasami chodzi o zaniedbania względem najbliższych, a nie tylko samego siebie (*to nieudana walka z nałogami i... słodycze; Był stan wojenny, uszkodzenie mojego ciała, przyczyna padaczki; nie ustrzegłam męża przed alkoholizmem i nie dostrzegłam wcześniej oznak współzależnienia*). Jednakże swoje zdrowia postrzegali badani także w odniesieniu do dyskomfortu psychicznego, a nawet trosk egzystencjalnych, reprezentowanych głównie przez samotność (*choroby emocjonalne, samotność po śmierci męża; myślałam o wszystkich tylko nie o sobie – zostałam na stare lata samotna*).

Choć ekonomiczne porażki sporadycznie wynoszone są na pierwszy plan, to jednak są osoby wśród badanych, które podkreślają trudy funkcjonowania obecnie bądź wcześniej. Przy wypowiedziach określających niski status materialny, niską emeryturę, brak działki lub niestabilność finansową pojawiają się także bardzo poważne problemy natury ekonomicznej, takie jak brak własnego lokum czy niespłacone kredyty (*mało skuteczne gospodarowanie finansami, zadłużenie, którego nie mogę spłacić, niskie dochody, brak środków na remont domu*).

Mechanizmy w bilansowaniu życia

Poza danymi, które pozwoliły rozpoznać obszary życia, w których seniorki i seniorzy odnajdywali swoje porażki, nadając im odpowiednie z ich perspektywy: wagę, znaczenia czy konteksty, można było także rozpoznać pewne mechanizmy, które uruchomione zostały w procesie bilansowania swojego życia. Dokonywanie retrospektywnego przeglądu życia jest sytuacją trudną, wymagającą dużego wysiłku emo-

cjonalnego. Kiedy człowiek analizuje to, co dobrego, pozytywnego przydarzyło mu się w życiu, pojawiają się przyjemne odczucia – radość, zadowolenie, satysfakcja, duma. Jednak kiedy jednostka przywołuje w pamięci porażki, pojawiają się przykre emocje, takie jak lęk, żal, poczucie winy, złość, frustracja. W radzeniu sobie z nimi mogą być pomocne różne mechanizmy, służące zachowaniu równowagi psychicznej, zmniejszeniu stresu, zredukowaniu poczucia winy, poprawie samooceny i samopoczucia. W przeprowadzonych badaniach wyłoniły się mechanizmy w postaci wypierania, usprawiedliwiania się, poczucia braku winy, szukania winy w sobie lub w innych ludziach.

Mea culpa

Najbardziej samokrytyczne i wydaje się, że najgłębiej przemyślane wypowiedzi wskazują na swoje wady jako przyczyny porażki, jest to otwarte przyznanie się do słabszych stron (*brak konsekwencji, lenistwo, pycha czasami mnie gubi; niecierpliwość i za szybkie podejmowanie decyzji; za duże wymagania od siebie i perfekcjonizm*). Wskazywanie na swoje wady, zaniedbania, nieodpowiednie decyzje pozwala spojrzeć na własną osobę w sposób realistyczny, a nie wyidealizowany. W rzeczywistości bowiem każdy człowiek posiada zalety i wady, mocne i słabsze strony. Wskazanie na tę drugą stronę może dawać też poczucie większej sprawczości, wpływu na bieg życia.

Wypieranie

Wypieranie polega na usunięciu ze świadomości myśli, wspomnień, które związane są z trudnymi do zniesienia emocjami. Bolesne fakty zostają zepchnięte do podświadomości, ponieważ powodują dyskomfort psychiczny. Liczne wypowiedzi wskazywały na brak życiowych porażek. Można założyć, że dojrzałe osoby osiągające mądrość, poddające refleksji swoje życie w naturalny sposób odnajdują na przestrzeni swojego życia wydarzenia, które można rozpatrywać w kategoriach niepowodzenia, choć nie można oczywiście wykluczyć, że są biografie bez porażek. Niemniej, w niektórych przypadkach można powiedzieć o pewnym mechanizmie wypierania myśli o niepowodzeniach, umniejszania skutków błędnych decyzji, lekceważenia ich (*jestem wyrozumiała dla wszystkich i drobne porażki życiowe przechodzą w niepamięć; nie myślę o tym jako o porażce, lecz bardziej jak o zaniechaniu; nie rozpamiętuję porażek, pewnie były niewielkie*).

Brak winy

Zupełnie odmienną postawę wykazywali ci, którzy przypisywali sobie porażki w sytuacjach braku jakiegokolwiek wpływu na te wydarzenia, generujące obecną negatywną ocenę albo wskazując na dokonanie trudnego wyboru, który niósł za sobą nieuniknione konsekwencje, niemniej i tak był słuszny (*brak akceptacji własnej choroby nieuleczanej w młodości; przegranie walki o życie bliskich [choroby] w tym męża; był stan wojenny, uszkodzenie mojego ciała, przyczyna padaczki*). Mechanizm ten dotyczy

radzenia sobie z sytuacjami, w których jednostka nie miała na nie wpływu, lub jej możliwość wpływu była znacznie ograniczona. Przykładem mogą być tutaj choroby, niepełnosprawność.

Wina w innych

Innym mechanizmem, wykorzystywanym przez badanych, było doszukiwanie się winy za sytuacje niekorzystne u innych. Trudy generowali członkowie rodziny, środowisko pracy, a nawet środowisko lokalne (*radna, dwa razy byłam, że po raz trzeci mieszkańcy wybrali konkurenta wicherzyciela, a nie moje doświadczenie; moja bezkompromisowość w pracy, a z tego tytułu mobbing i zazdrość współpracowników*). Poszukiwanie winy własnych niepowodzeń w innych ludziach może dawać uczucie ulgi – jednostka „odciąża” siebie, przenosi odpowiedzialność na innych. Z drugiej jednak strony może to powodować poczucie krzywdy, żalu, złości i braku własnej sprawczości.

Usprawiedliwianie się

W wypowiedziach zauważyć można było także pewną formę usprawiedliwienia się za zaniechania, za zaniedbanie edukacji czy za brak awansów zawodowych. Swoje zaangażowanie badani kierowali wtedy na cele, które wydawały się bardziej wartościowe, a jednak postrzegają ten brak sukcesów jako swoją porażkę (*brak rozwoju naukowego kosztem życia rodzinnego; mogłam zrobić doktorat, pracować na uczelni, jednak ważniejsze było wychowanie i wykształcenie dzieci, za mało myślałam o sobie i czasami tego żałuję*). Mechanizm ten powiązany jest z poprzednim – jednostka szuka usprawiedliwienia swoich decyzji, zachowań, postaw różnymi okolicznościami.

Dyskusja

Refleksje nad życiem skoncentrowane były na różnych jego obszarach i aspektach, jak również konkretnych sytuacjach. Badania własne ukazały także wagę niezależności w działaniu oraz poczucia kontroli własnego życia, poczucie sprawstwa lub jego brak, co z kolei znajduje odzwierciedlenie w innych poszukiwaniach badawczych (Pożarska-Zarzecka, Oleś 2019). Badania potwierdzają, że dokonywanie retrospektywnego przeglądu życia jest zadaniem trudnym, wymagającym dużego wysiłku emocjonalnego i chęci, o czym świadczy fakt, że niektórzy badani bardzo powierzchownie potraktowali to zadanie. Część grupy badanych wręcz nie dostrzegła swoich porażek albo minimalizowała ich znaczenie, co mogło być także wyrazem zlekceważenia namysłu nad własnym życiem.

Dominującym obszarem rozważań na temat niepowodzeń była rodzina. Badani przywoływali takie kwestie, jak zaniechanie założenia rodziny własnej, nieudany związek, śmierć współmałżonka, błędy wychowawcze w stosunku do własnych dzieci i rozczarowanie potomstwem. Badani upatrywali porażki także w sobie, wskazując na różne zachowania i postawy. Seniorki i seniorzy przypominali sobie także straty

i trudności związane z karierą, takie jak nieuzyskanie wykształcenia, nieodpowiedni wybór zawodu, brak awansu czy utratę pracy. Inne porażki dotyczyły także sytuacji zdrowotnej i finansowej. Punktem odniesienia w bilansie życiowym uczyniono zatem relacje z innymi, szczególnie z najważniejszymi dla siebie członkami rodziny. Największą porażkę upatrywano w kwestiach wychowawczych i w relacjach z dziećmi. Badania biograficzne nad troskami egzystencjalnymi (Fabiś, 2018) choć potwierdzają doniesienia z przedstawianych badań w kwestii rozczarowania rodziną jako jednej z podstawowych porażek życiowych, to jednak w narracjach osobami generującymi rozczarowanie są współmałżonkowie a nie dzieci, natomiast zdecydowanie mniej uwagi kierowano na kwestie zdrowotne. Podobnie wnioski ze swoich badań jakościowych przedstawiają Pożarska-Zarzecka i Oleś (2019). Z kolei Ryszard Cibor w raporcie z badań ilościowych wskazuje na „dramatyczne niezadowolenie” badanych seniorek i seniorów ze swojej sprawności fizycznej, zdrowia i uposażenia, co z nie znalazło potwierdzenia w przedstawianych badaniach. Jak wcześniej wspomniano, była to tematyka poruszana marginalnie. Przyczyny takiej różnicy upatrywać można przede wszystkim w charakterystyce badanych osób, w prezentowanych badaniach seniorki i seniorzy pochodzili z najbardziej wyemancypowanej grupy, także dużo lepiej funkcjonującej fizycznie niż cała populacja osób starszych. Fakt ten może uzasadniać jeszcze jedną różnicę w obu badaniach. Badania Cibora wskazują na znaczne niezadowolenie z własnej „przydatności społecznej”, co nie ma odzwierciedlenia w prezentowanych badaniach, gdyż badanymi były osoby niezwykle aktywne edukacyjnie i można także zakładać, że zaangażowane w inne aktywności. Status badanych – wyższe wykształcenie, aktywność, lepsze zdrowie i sytuacja materialna, co jest charakterystyczne dla aktywnych edukacyjnie seniorów i seniorek w Polsce – w bilansie życia również ma swoje odzwierciedlenie, co potwierdzają z kolei inne badania o charakterze ilościowym (Izdebski, Polak, 2005).

Zestawiając mechanizmy bilansowania w badaniach nad troskami egzystencjalnymi z przedstawianymi rezultatami podobieństwa dostrzec można w wypieraniu swojego sprawstwa, natomiast analiza wyżej prezentowanych danych wskazuje na przewagę upatrywania winy w sobie, z kolei w narracjach (Fabiś, 2018) dominuje wypieranie i porównywanie. Tego drugiego mechanizmu nie dostrzeżono w omawianych tu badaniach.

Choć przedstawiane badania są potwierdzeniem doniesień z innych badań, a także wskazują na nowe obszary i specyficzne cechy bilansowania własnego życia w starości, to z pewnością ich słabością jest właściwość zebranych danych, którą można określić mianem „skąpości wypowiedzi”. Badacze oczekiwali szerszych kontekstów i znaczeń poszczególnych aspektów bilansowania, jednak wybrana metoda otwartego kwestionariusza nie pobudziła do głębszych refleksji i rozpisanie się. Można założyć, że rzetelnie przeprowadzone wywiady biograficzne mogłyby dostarczyć szerszej perspektywy oglądu badanego zjawiska.

Zakończenie

Badani, wymieniając swoje życiowe porażki, przywoływali doświadczenia przynoszące cierpienie, źle podjęte decyzje, niezrealizowane cele i marzenia, nieodpowiednie zachowania, niezaspokojone aspiracje w różnych obszarach, a także krzywdy, zarówno te wyrządzone, jak i doznane. Badane osoby starsze, bilansując swoje doświadczenia życiowe, wskazywały na porażki dotyczące: własnej osoby, rodziny, edukacji, pracy zawodowej, a także w mniejszym stopniu sytuacji zdrowotnej i finansowej. Szczególnie akcentowane były niepowodzenia i straty związane z relacjami z bliskimi osobami.

Zmaganie się w starości z różnymi zdaniami, trudami, troskami egzystencjalnymi i problemami życia codziennego, w tym także bilansowaniem, może być owocne z perspektywy szans rozwojowych. Przegląd życia w znaczący sposób wpływa na postawę wobec jego własnej skończoności. Zintegrowanie myśli o własnej śmiertelności jest jednak oczekiwaną postawą w starości (Erikson, 2002). Bilans życiowy związany jest silnie z poczuciem sensu życia, determinują one postawę wobec własnej egzystencji oraz zaakceptowanie jej skończoności, stanowi o satysfakcji życiowej w ostatnim okresie życia (Fabiś, 2015) i przyczyniać się może do osiągnięcia oczekiwanej na tym etapie rozwojowym mądrości (Sternberg 2003; Kunzmann, Baltes, 2005).

Bibliografia

- Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: „Zysk i S-ka”.
- Brzezińska, A., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cibor, R. (2008). Wartości życiowe i ich bilans u osób starszych. *Chowanna* 1, 97–110
- Demetrio, D. (2009). *Pedagogika pamięci. W trosce o nas samych, z myślą o innych*, przeł. A. Skolimowska. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Erikson, E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wyd. Rebis.
- Fabiś, A. (2015). Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości. *Biblioteka Gerontologii Społecznej. Exlibris*, 1(9).
- Fabiś, A. (2017). *Bilans życiowy*. W: A.A. Zych (red.) *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*. Katowice: Stowarzyszenie Thesaurus Silesiae.
- Fabiś, A. (2018). *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Fisher, A. (2008). *Critical Thinking. An Introduction*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Izdebski, P., Polak, A. (2005). Bilans życia i poczucie koherencji osób starszych w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej. *Gerontologia Polska*, 3/(13), 188–194.
- Kępiński, A. (2014). *Melancholia*. Warszawa: PZWL, 1974, nowe wyd. Kraków: Wyd. Literackie.
- Kubinowski, D. (2010). *Jakościowe badania pedagogiczne*. Lublin: Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Kunzmann, U., Baltes P.B. (2005), The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. In R.J. Sternberg, J. Jordan (eds.), *A Handbook of wisdom. Psychological perspectives* (s. 110–135). Cambridge: Cambridge University Press.

- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Moon, J. (1999). *Reflection in Learning and Professional Development*. London: Kogan Page.
- Oleś, P.K. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Pożarska-Zarzecka, M., Oleś, P. (2019). Dobrostan psychologiczny, postawy egzystencjalne i bilans życia w wieku starszym. *Psychologia Rozwojowa*, 24/4, 57–70.
- Rubacha, K. (2011). *Metodologia badań nad edukacją*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza Łośgraf.
- Staudinger, U.M. (2001). Life reflection: a social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 6, 148–160.
- Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dzięgielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
- Szmigielska, B. (2009). *Bilans życia*. Hasło w: J. Siuta (red.). *Słownik psychologii*. Kraków: Krakowskie Wydawnictwo Naukowe.
- Sternberg, R.J. (2003). *Wisdom, Intelligence and Creativity Synthesized*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zych, A.A. (2010). *Leksykon gerontologii*. Kraków: Impuls.
- Zych, A.A. (2013). *Przekraczając „smugę cienia”*. *Szkice z gerontologii i tanatologii*. Wyd. 2. Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.