

Weronika Popielarz-Mróz¹

Przedszkole Niepubliczne „Iskierka”, w Krakowie

„Marzenia na emeryturze”?

Aktywność marzenio-twórcza osób w drugiej połowie życia

Streszczenie

Celem niniejszego artykułu jest prezentacja aktywności marzenio-twórczej podejmowanej przez osoby w okresie późnej dorosłości w oparciu o wyniki badań własnych, w których uczestniczyło 10 osób (5 kobiet i 5 mężczyzn) w wieku powyżej 60 r.ż. Materiał badawczy pozyskany został przy pomocy pełnego narracyjnego wywiadu autobiograficznego, wybranych kart wchodzących w skład narracyjnej gry (auto)biograficznej *W osiemdziesiąt historii dookoła życia* Urszuli Tokarskiej oraz autorskiego *Testu Zdań Niedokończonych*.

Analiza materiału pozwoliła na dokonanie charakterystyki aktualnych marzeń seniorów oraz opisanie relacji, w jakiej pozostają do własnych marzeń. Uzyskane wyniki umożliwiły sformułowanie *stadialnego modelu rozwoju marzenia* oraz wyróżnienie nowej kategorii marzenia nazwanego *marzeniem generacyjnym*. Wnioski płynące ze zrealizowanego projektu badawczego odślaniają potencjalne możliwości aplikacyjne zarówno w obszarze psychologii wspomagania rozwoju człowieka dorosłego, jak i optymalizacji komunikacji międzypokoleniowej oraz doskonalenia narzędzi umożliwiających poznanie człowieka oraz podejmowanie oddziaływań psychologicznych w obszarze gerontologii narracyjnej.

Słowa kluczowe: marzenia, późna dorosłość, generacyjność, wspomaganie rozwoju seniorów

“Retirement dreams”? Dream-making activity of people in the second half of life

Abstract

The aim of this article is to present the dream-making activity of people in the second half of life based on the analysis of the results obtained from 10 people aged 60+ included in the research (five women and five men). The research material was obtained with the help of a full narrative autobiographical interview, selected cards included in the narrative (auto)biographical game *In eighty stories around life* by Urszula Tokarska and the original *Unfinished Sentences Test*. The collected data was subjected to multifaceted quantitative and qualitative analyses, which allowed to distinguish five main categories of the comparative classification of dreams.

1 ORCID: 0000-0003-0480-6370. Adres do korespondencji: weronikapopielarz@gmail.com

This article focuses on characterizing current dreams of seniors and describing their attitude to their own dreams. The results obtained allowed to formulate a *stadial model of dream development* and to distinguish a new category of dream called a *generational dream*. The conclusions of the research project reveal potential application possibilities in the field of both psychology and narrative gerontology, supporting the development of an adult and optimizing intergenerational communication, as well as creating the instruments of learning the people and inventing the psychological health impact programs.

Keywords: dreams, late adulthood, generativity, supporting the development of seniors

Wstęp

Problematyką marzeń osób w późnej dorosłości zajmuje się stosunkowo niewielu badaczy, a w potocznym przekonaniu osoby w wieku senioralnym posiadają niewiele marzeń bądź też nie marzą wcale. Rozważanie aktywności *marzenio-twórczej* seniorów stawia zatem badacza przed interesującym poznawczo, ale i ważkim społecznie, dylematem sformułowanym w tytule niniejszego tekstu: „marzenia na emeryturze”. Staje on przed pytaniem, czy marzenia danego człowieka „kurczą się”, psychologicznie błędną, wreszcie – zanikają „odchodząc na (zapewne zasłużoną) emeryturę”, czy też (sformułowanie jednej z osób badanych) „dorastają wraz z marzycielem”, nie tylko towarzysząc jednostce w drugiej połowie życia, ale osiągając wraz z nią kolejne poziomy rozwoju.

Brak marzeń w kolejnych fazach rozwoju, w tym również w drugiej połowie życia, wydaje się być czynnikiem poznawczo/diagnostycznie niepokojącym, wyznaczając tym samym obszar potencjalnej pracy dla psychologa, pedagoga, gerontologa. Obserwacje kliniczne potwierdzają te intuicje podkreślając, że zaprzestanie pragnienia [czegoś] może być m.in. symptomem depresji (Śleszyński, 1998; Timoszyk-Tomczak, Bugajska, 2012). Wnikliwa analiza danych zawartych w literaturze przedmiotu w zestawieniu z wynikami autorskich badań wskazuje dodatkowo, że podejście osób starszych do własnych marzeń oddaje paradoksalnie znacznie więcej, aniżeli np. tylko ich *perspektywę przyszłościową*. W marzeniu, które można uznać za znaczący element tożsamości narracyjnej jednostki, ogniskują się bowiem i przeplatają wszystkie opisywane w psychologii perspektywy czasowe (Trzebiński, 2002; Oleś, 2017). Dotyczy to szczególnie sytuacji, w której poznawana osoba relacjonuje ewolucję życiowego marzenia, odwołując się do początków własnej wizji życia, a także dokonując odniesień do przeszłości z aktualnego punktu widzenia, tworząc zarazem nowe projekty przyszłościowe, przekraczające niejednokrotnie nawet granicę śmierci (transcendencja). Praca nad ujednocającym perspektywy czasowe (*przeszłość – terażniejszość – przyszłość – czas transcendentny*) „marzeniem życia” wraz z towarzyszącymi mu tzw. „marzeniami pomniejszych” związana jest więc ze sposobem nadawania znaczeń przez jednostkę poszczególnym życiowym doświadczeniom, jak i własnej biografii jako całości (McAdams, 2001; Trzebiński, ib.).

Marzenia w drugiej połowie życia

Historia zgłębiania fenomenu marzenia w koncepcjach psychologicznych sięga czasów Zygmunta Freuda (1901/2020) czy Carla Junga (1998/2015), ponadto o marzeniach wypowiadali się również m.in. Alfred Adler (1933/1986) oraz Daniel Levinson (1978).

Charakteryzując marzenia osób w drugiej połowie życia warto odwołać się na wstępie do klasycznej już pracy Jerome Singera (1975/1980) „Marzenia senne”. Autor przywołuje w niej badania Leonarda Giambra, z których wynika, że „[...] z wiekiem wyraźnie maleje ilość fantazji przykrych i niemiłych” (ib. s. 83-84). Świadczyłyby to więc o tym, iż w miarę starzenia się ustępują fantazje związane np. z poczuciem winy, agresją lub np. skrajnym niepokojem. Singer stwierdza, że osoby starsze snują mniej daleko wybiegających w przyszłość fantazji, ponieważ nie chcą konfrontować się z kresem własnego życia. Seniorzy zwracają się natomiast według niego ku przeszłości i wspomnieniom pozytywnym.

Olga Czerniawska (2010) przedstawia marzenia jako szczególną aktywność wewnętrzną, która ożywia/dynamizuje etap późnej dorosłości pobudzając tym samym seniorów do ciągłego rozwoju. Odwaga realizacji własnych marzeń jest według niej powiązana ze wzrostem jakości życia osób starszych. Na podstawie analizy wywiadów z seniorami w wieku 60+ Czerniawska stwierdza, że osoby starsze najczęściej marzą o podróżach oraz o szczęściu swoich dzieci i wnuków.

Z kolei Agnieszka Majewska-Kafarowska (2012) podkreśla fakt, iż poznając marzenia seniorów można uzyskać większy wgląd w historię ich życia oraz zrekonstruować niezwykle ważny dla rozumienia drugiego człowieka sposób ewolucji perspektywy podmiotowej. Autorka stwierdza, że obecność marzeń w przestrzeni życiowej osoby starszej świadczy o jej gotowości do dalszego rozwoju i podejmowania zmian. Aktywność *marzenio-twórcza* seniorów wzbogaca według Majewskiej-Kafarowskiej nie tylko życie ich samych, ale również młodego pokolenia, które zyskuje nową perspektywę czekającego ich kiedyś wieku starszego.

Celina Timoszyk-Tomczak i Beata Bugajska (2012), na bazie przeprowadzonych badań związanych z przyszłościową perspektywą czasową (PPC), stwierdzają, że większość osób starszych potrafi zwerbalizować swoje marzenia, jednak co piąta nie relacjonuje ich posiadania (ib., s. 162). Ponadto brak marzeń może wiązać się według nich z negatywnymi konsekwencjami psychicznymi, np. niepokojem czy niższą satysfakcją z życia. Mając to na uwadze autorki sygnalizowanych badań sądzą, że z jednej strony prawdopodobieństwo realizacji (niespełnionych wcześniej) marzeń w późnej dorosłości maleje i może zaważyć na życiowym bilansie, jednak z drugiej strony brak aktywności związanej z marzeniami może być czymś, podjętym w zgodzie z własnym wnętrzem, wyborem (ib., s. 183). Ponadto Timoszyk-Tomczak i Bugajska sugerują, że osoba w późnej dorosłości może jako drogę realizacji własnych marzeń obrać ich transfer na młodsze pokolenie: „Sądzymy również, że w poszukiwaniu możliwości realizacji własnych marzeń osoby starsze mogą przenosić własne marzenia na swoje dzieci, wnuki, zapewniając im warunki ich realizacji, tym samym pośrednio uczestnicząc w ich przeżywaniu” (ib., s. 183). Z badań tych wynika również, że najczęstszymi obszarami marzeń seniorów są: zdrowie, realizacja

uniwersalnych wartości, takich jak dobro czy szczęście, rodzina, rekreacja oraz kwestie materialne. Co ciekawe, badaczki zwracają także uwagę na to, iż osoby przejawiające transcendentne nastawienie mogą formułować marzenia na czas „po śmierci” (ib., s. 183). Timoszyk-Tomczak i Bugajska (ib.) wymieniają również ograniczenia, jakie jednostka może napotkać w trakcie realizacji własnych marzeń, do których zaliczają one przeszkody materialne (szczególnie w młodszym wieku) i sytuację rodzinną, a – zwłaszcza w przypadku osób starszych – zły stan zdrowia oraz brak lub niedostatek czasu (ib., s. 162).

Małgorzata Piasecka (2015) charakteryzując marzenia seniorów stwierdza, że stanowią one dla nich indywidualny „wewnętrzny drogowskaz” i są ściśle powiązane z wyznawanymi przez jednostkę wartościami/priorytetami, dlatego też ich realizacja/urzeczywistnianie może przyczynić się do rozwoju jednostki. Aktywność człowieka związana z marzeniami sprzyja według Piaseckiej refleksji egzystencjalnej oraz odkrywaniu sensu własnego człowieczeństwa, w związku z czym wspiera również procesy poznawczej rekonstrukcji rzeczywistości. Mając to na uwadze cytowana autorka definiuje marzenia jako autonarrację o intymnym, unikatowym życiu człowieka, a tym samym podkreśla znaczenie badań prowadzonych na gruncie psychologii narracyjnej. Piasecka wyróżnia świadomą (związaną z powracającymi pragnieniami) i nieświadomą (odnoszącą się do marzeń jeszcze nieodkrytych, które mogą stanowić źródło wewnętrznego potencjału) warstwę marzeń. Podkreśla również, że przez zachęcanie seniorów do opowiadania o własnych marzeniach pomaga się im tym samym w opracowywaniu pełniejszej/bogatszej (auto)biografii. Piasecka twierdzi, że istotną rolę w kształtowaniu stosunku do własnych marzeń oraz stylu ich urzeczywistniania pełnią uwarunkowania społeczne oraz powiązane z nimi schematy mentalne i wzorce aktywności. Autorce udało się również wyszczególnić wątki, które najczęściej pojawiają się w opowieściach dotyczących marzeń, takie jak *dom rodzinny, edukacja, praca zawodowa i emerytura*.

Według Adriana Bieli (2017) marzenia seniorów odznaczają się skupieniem na chwili obecnej oraz większym niż na poprzednich etapach rozwojowych realizmem ze względu na ograniczony czas ich realizacji, a jednocześnie pozostają ściśle powiązane z subiektywnym poczuciem jakości życia. Marzenia mogą, zdaniem cytowanego autora, pełnić rolę diagnostyczną (związaną z bilansem życiowym, przyjmowanymi strategiami radzenia sobie), terapeutyczną (źródło wewnętrznej motywacji, potencjału, skupienie się na własnym wnętrzu) oraz animacyjną (wyzwalanie impulsu do działania). Aktywności *marzenio-twórczej* sprzyjają takie cechy oraz wymiary funkcjonowania psychicznego jak: (auto)refleksyjność, otwartość, przekonanie o własnej niezwykłości i indywidualności wspierane przez nawyki skutecznego działania (ib., s. 115).

Waldemar Tłokiński (2019²; 2020) twierdzi, że marzenia seniorów stanowią jeden z najistotniejszych aspektów okresu starości i formę twórczej adaptacji do

2 Wystąpienie pt. „Gdy wspomnienia zastępują marzenia: o autorstwie własnej starości” wygłoszone podczas III Interdyscyplinarnej Konferencji *Starość jak ją widzi psychologia* z przewodnim tematem „Szanse rozwoju w starości” zorganizowanej w dniach 25-26.04.2019 r. przez Akademię Ignatianum w Krakowie.

zastanej rzeczywistości, zatem marzenia motywują jednostkę do podejmowania zmian. Obok perspektywy marzeń, która naturalnie powiązana jest z przyjęciem bardziej zaangażowanej życiowej postawy, wymagającej od jednostki odwagi, Tłokiński wyróżnia perspektywę wspomnień, odnoszącą się raczej do zgromadzonego już wcześniej doświadczenia życiowego. Zarówno jeden, jak i drugi punkt widzenia (a zarazem perspektywa temporalna) odgrywają znaczącą rolę w życiu seniora, przy czym wspomnienia wydają się niejako wynikać z *marzenio-twórczej* postawy w ciągu całego życia. Próba realizacji marzeń powiązana z nacechowanymi emocjonalnie oczekiwaniami pozostawia w biografii danej osoby wspomnienia mogące stanowić następnie swego rodzaju bufor, np. przed dokonaniem negatywnego bilansu życiowego i źródło otuchy, kiedy zmniejsza się rola kontekstu społecznego w funkcjonowaniu jednostki. Swego rodzaju „receptę na dobrą starość” stanowi według Tłokińskiego równoważenie procesów marzenia i wspomniania, co może wpłynąć na poczucie braku zmarnowania czasu oraz subiektywne odczuwanie przez jednostkę pełni życia.

Cel i pytania badawcze

W oparciu o powyższą analizę literatury i wobec ważności *marzenio-twórczej* postawy w życiu seniora przeprowadzono projekt badawczy³, który miał na celu pogłębienie wiedzy na temat marzeń osób w drugiej połowie życia. Rekonstrukcja ewolucji *życiowego marzenia* seniorów miała przyczynić się do ukazania jego istotnej roli w regulacji procesów psychicznych jednostki, a tym samym do pełniejszego zrozumienia prawidłowości rozwojowych okresu późnej dorosłości. Projekt miał zatem dostarczyć odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. czy marzenia w wieku senioralnym w ogóle mają miejsce, a jeśli tak – czym się charakteryzują.
2. czy relacjonowana w historiach życia osób badanych ewolucja marzenia/marzeń może wskazywać na transformację perspektywy podmiotowej seniorów.

Metoda

Osoby badane

Badaniami objęto grupę 10 osób (pięciu kobiet i pięciu mężczyzn) w wieku 60+, które zrekrutowano do projektu w krakowskich Centrach Aktywności Seniora oraz z pomocą metody tzw. „kuli śnieżnej”.

3 Prezentowane w niniejszym artykule wyniki badań stanowią część materiału empirycznego pozyskanego na potrzeby opracowania pracy magisterskiej: Popielarz-Mróż, W. (2020). „Wędrownka marzenia” w narracjach autobiograficznych seniorów. *Gerontologia narracyjna w teorii i praktyce psychologicznej*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Urszuli Tokarskiej. Kraków, Uniwersytet Pedagogiczny.

Narzędzia

W celu wieloaspektowego rozpoznania marzeń seniorów zastosowano podejście narracyjne oraz elementy podejścia fenomenologicznego. Proces badawczy opierał się głównie na jakościowej metodzie indywidualnych przypadków (*case study*) z wykorzystaniem narzędzi (auto)biograficznych. W funkcji bodźców narracyjnych posłużono się instrukcją zapraszającą do pełnej opowieści autobiograficznej, wybranymi kartami wchodzącymi w skład narracyjnej gry (auto)biograficznej *W osiemdziesiąt historii dookoła życia* Urszuli Tokarskiej oraz autorskim *Testem Zdań Niedokończonych*. Zastosowano również techniki wspomagające, takie jak *Lot Balonem* i *Dziennik Podróży* autorstwa Beaty Bugajskiej i Celiny Timoszyk-Tomczak (2014).

Procedura

Badania przeprowadzone zostały w formie trzech indywidualnych spotkań z każdą osobą badaną, z których każde trwało średnio 2 godziny. W trakcie spotkań prowadzono wywiad narracyjny oraz wykorzystano ww. narzędzia. Następnie dokonano transkrypcji (1:1) wszystkich zebranych wywiadów narracyjnych oraz wypowiedzi udzielonych przez seniorów podczas pracy z kartami wchodzącymi w skład gry (auto)biograficznej. Uzyskany materiał (310 stron tekstu maszynopisu) został poddany analizie jakościowej.

Wyniki

Charakterystyka marzeń osób w drugiej połowie życia

Wieloaspektowa ilościowo-jakościowa analiza zgromadzonych danych pozwoliła na wyodrębnienie pięciu wiodących kategorii przydatnych w procesie klasyfikacji porównawczej marzeń wszystkich uczestników badania. Należą do nich:

1. zawartość treściowa marzeń;
2. etapy i mechanizmy ewolucji życiowego marzenia;
3. stosunek danej osoby do własnych marzeń;
4. zasoby (vs. przeszkody) sprzyjające ochronie oraz realizacji marzeń;
5. związek marzeń seniorów z potrzebą generatywności.

Rekonstrukcja wypowiedzi seniorów, którzy wzięli udział w badaniach przeprowadzonych na potrzeby relacjonowanego projektu badawczego, pozwoliła na przedstawienie ewolucji marzenia każdego z nich. Proces ten wiązał się z wyróżnieniem marzeń charakterystycznych na kolejnych etapach rozwojowych: *dzieciństwo*, *młodość*, *dorosłość*, *wiek senioralny*. W poniższej tabeli (Tabela 1) zostały przedstawione aktualne marzenia osób starszych z podziałem na płeć. Okazuje się, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni najczęściej marzą o podróżach oraz zdrowym/sprawnym życiu/utrzymaniu się sił witalnych. Charakterystycznymi marzeniami kobiet są również te o zdrowiu bliskich oraz nawiązywaniu bliskich relacji z wnukami i utrzymywaniu się ich życiowego powodzenia. Z kolei mężczyźni często marzą o znalezieniu

sympatii/kobiety lub poznaniu kogoś, z kim mogliby spędzać czas, a także o szybkiej i lekkiej śmierci.

Tabela 1. Aktualne marzenia osób w późnej dorosłości

Aktualne marzenia seniorów	
Kobiety	<ul style="list-style-type: none"> O zdrowiu dla siebie i bliskich O podróżach/poznawaniu nowych kultur/ludzi O utrzymywaniu się sił witalnych/o byciu sprawną/o energii do realizowania swoich marzeń O kupnie i nauce obsługi wiertarki O upiększaniu swojego ogrodu O udzielaniu pomocy innym (np. rodzinom osób chorych na Alzheimera) O kontakcie z plastyką i malarstwem O scaleniu rodziny/odnowieniu więzi O nawiązaniu głębszych kontaktów z wnukami/zobaczeniu prawnuków i szczęściu dla nich O poznawaniu nowych rzeczy/rozwoju O długim życiu
Mężczyźni	<ul style="list-style-type: none"> O podróżach O trwaniu w trzeźwości O pracy, która sprzyjałaby rozwojowi i wykorzystaniu zdobytej dotąd wiedzy O kontakcie z muzyką O byciu zdrowym i sprawnym O długim życiu O utrzymywaniu relacji z ludźmi (zwłaszcza z kobietami) O poprawie sytuacji rodzinnej O znalezieniu sympatii (kobiety)/poznaniu kogoś do towarzystwa O kontakcie z przyrodą O powtórnym założeniu rodziny O przełamaniu samotności O szybkiej i lekkiej śmierci O dostaniu 14 emerytury

Źródło: opracowanie własne

Charakter marzeń osób w późnej dorosłości próbowano opisać za pomocą pięciu głównych kategorii (Tabela 2): *defensywność/proaktywność*, *ipsocentryczność/allocentryczność* oraz *generacyjność* („marzenie generacyjne”⁴). Marzenia kobiet najczęściej odznaczały się allocentrycznością (nakierowaniem na innych), z kolei marzenia mężczyzn ipsocentrycznością (skupieniem na własnej osobie). Typ defensywny, rozumiany jako wycofywanie się z realizacji marzeń lub zupełna rezygnacja z nich był charakterystyczny jedynie w przypadku marzeń dwu osób badanych płci męskiej.

Biorąc pod uwagę całą grupę badaną (10 osób) stwierdzono, że marzenia seniorów najczęściej są ipsocentryczne (łącznie 7 na 10 osób badanych, w tym wszyscy mężczyźni

4 Ten typ marzenia wyróżniony został na podstawie wyników badań Timoszyk-Tomczak i Bugajskiej (2012) oraz analizy zgromadzonego na potrzeby pracy magisterskiej Autorki materiału badawczego i jest rozumiany na dwa sposoby: jako (1) nastawienie na wspieranie ludzi młodych w procesie realizacji ich marzeń lub jako (2) transfer własnych marzeń na przedstawicieli młodszego pokolenia.

i dwie kobiety), a następnie proaktywne (typ ten przejawiany był przez 6 na 10 osób, w tym cztery kobiety i dwu mężczyzn). Okazuje się, iż możliwe jest także współwystępowanie u jednej osoby marzeń allo- i ipsocentrycznych (2 kobiety spośród 10 osób badanych). Równoległa umiejętność pielęgnacji własnych marzeń oraz „objęcia nimi” innych może sugerować odznaczanie się przez jednostki przyjmujące taką „strategię” większą satysfakcją z życia. Co więcej, na podstawie wyników przeprowadzonych badań⁵ można przypuszczać, że allocentryczność częściej niż ipsocentryczność „towarzyszy” również marzeniom proaktywnym. Te ostatnie związane są z zaangażowaniem w proces realizacji własnego marzenia oraz podejmowaniem konkretnych działań na jego rzecz, takich jak: stworzenie przemyślanego planu przedsięwzięcia, dobór potrzebnych „narzędzi”/sposobów czy zdobycie danej umiejętności. Pozwala to na wysnucie kolejnego przypuszczenia, że działalność na rzecz innych może być czynnikiem wzmacniającym realizację własnych marzeń. Wyrażającą się w marzeniach/marzeniu seniorów generacyjność, rozumianą jako wspieranie młodszego pokolenia w realizacji przyszłościowych projektów, można było dostrzec w wypowiedziach wszystkich osób badanych. Natomiast transfer własnych, wyznawanych przez całe życie marzeń/marzenia stanowiący drugą możliwą ścieżkę (po wspieraniu) rozwoju „marzenia generacyjnego” był natomiast rzadszy (dotyczył trzech osób badanych, w tym dwu kobiet i jednego mężczyzny).

Tabela 2. Charakter marzeń osób w wieku senealnym. Opracowanie własne

Charakter marzeń		Kobiety	Mężczyźni	Razem
defensywny		0	2	2/10
proaktywny		4	2	6/10
ipsocentryczny		2	5	7/10
allocentryczny		5	0	5/10
generacyjny („marzenie generacyjne”)	transfer	2	1	3/10
	wspieranie	5	5	10/10

Źródło: opracowanie własne

Dyskusja

Aktywność marzenio-twórcza seniorów

W zgromadzonym, w efekcie przeprowadzonej procedury badawczej, materiale można odnaleźć pewne charakterystyki nastawienia osób badanych, które mogą świadczyć o ich rozsądnym/„zdrowym” podejściu do marzeń:

1. zaangażowanie w proces realizacji marzenia
2. elastyczność (poznawcza/interpretacyjna/emocjonalna)

⁵ Cztery spośród pięciu kobiet posiadających marzenia allocentryczne przejawiało także marzenia proaktywne, z kolei marzenia żadnego z mężczyzn nie przyjmowały profilu allocentrycznego, a dwu spośród nich odznaczało się defensywnością.

3. umiejętność kompensacji marzeń
4. „aktywne/konstruktywne podejście do marzeń”
5. pozytywne nastawienie do życia
6. wytrwałość w realizacji marzeń.

Opierając się na analizie materiału badawczego udało się ustalić, że osoby badane wysoko waloryzują samo zainicjowanie procesu marzenia oraz podjęcie próby jego realizacji a niekoniecznie stuprocentowe spełnienie marzenia. Na podstawie rekonstrukcji wypowiedzi osób badanych można przyjąć, że aby odczuwać satysfakcję życiową/spełnienie nie trzeba realizować wszystkich marzeń, warto natomiast zainwestować swoje zasoby w marzenia główne (subiektywnie najważniejsze). Istotną okazuje się także postawa otwartości wobec życia, dzięki której dana jednostka jest w stanie dokonać względnie spontanicznej modyfikacji/zmiany marzenia bądź jego chwilowego (ze względu na pojawiające się przeszkody) odłożenia w czasie. Elastyczność poznawcza sprzyja także dostrzeganiu w otoczeniu potencjalnych możliwości/szans, które mogą wesprzeć jednostkę w procesie realizacji marzenia – dotyczy to również umiejętności przyjęcia pomocy od innych osób.

Seniorzy zwracają także uwagę na to, jak cenna (zwłaszcza w okresie późnej dorosłości) jest umiejętność kompensacji marzeń (co potwierdza wyniki badań Kałużnej-Wielobób, 2010). W momencie kiedy dane marzenie jest niemożliwe do zrealizowania, warto spróbować zastąpić je innym – mniej wymagającym, ale nadal równie satysfakcjonującym lub podobnym – projektem przyszłościowym. Przydatne wydaje się również (sygnalizowane wcześniej przez Olę Czerniawską, 2010) tzw. „aktywne/konstruktywne podejście do własnych marzeń” rozumiane jako przemyślane planowanie procesu realizacji marzenia (np. poprzez wyszczególnienie konkretnych etapów długoterminowego „przedsięwzięcia”, takich jak zdobycie jakiejś wiedzy czy umiejętności). Wiąże się ono ponadto z doбором trafnych „narzędzi”/sposobów realizacji marzenia oraz gotowością wykorzystania wewnętrznych jak i zewnętrznych zasobów jednostki⁶. Według osób badanych na drodze realizacji danego marzenia korzystne jest utrzymywanie pozytywnego nastawienia do życia/pogody ducha – dzięki niemu łatwiej jest przyjmować jednostce mogące wystąpić w trakcie procesu ewentualne niepowodzenia oraz wyciągać z nich wnioski/pewne „nowe jakości” na przyszłość. Seniorzy wskazują także na wagę wytrwałości w realizacji życiowego marzenia, która powinna jednak iść w parze z innymi wymienionymi aspektami „zdrowego” podejścia do marzeń.

Niektórzy seniorzy zwracają również uwagę na dwa interesujące zjawiska. Pierwszym z nich jest „zawężający się z wiekiem obszar marzeń” – ze względu na występujące w późnej dorosłości częste osłabienie sił fizycznych, ograniczenie zdolności swobodnego przemieszczania się (Viorst, 2020), a przez to wymóg większego dbania o zdrowie oraz kurczący się kontekst społeczny (coraz mniej nowych znajomości, odchodzenie przyjaciół, poczucie osamotnienia) osoby starsze lokują swoje marzenia w najbliższym środowisku (rodzina, lokalna społeczność).

6 Umiejętność kompensacji marzeń oraz pragmatyczne/aktywne/konstruktywne nastawienie do ich realizacji można powiązać z kolei z postulatami teorii selektywnej optymalizacji z kompensacją (Baltes & Baltes, 1990).

„Zawężanie się obszaru marzeń” związane jest z koniecznością szczególnej odwagi do marzeń w okresie późnej dorosłości (Bugajska, 2015; Tłokiński, 2019). Inne osoby badane wiążą natomiast *marzenio-twórczą* aktywność z porą nocną. Twierdziły, iż zaraz przed snem doświadczają czegoś, co można by nazwać spotęgowaniem działania wyobraźni oraz występowaniem większej ilości przyszłościowych projekcji. Trzy spośród osób badanych dokonały w trakcie trwania projektu szczególnego odkrycia związanego z procesem ewolucji ich życiowego marzenia. Jedna z nich, początkowo uparcie twierdząc, iż marzenia są przynależne okresowi dzieciństwa, stwierdziła, że tak naprawdę boi się marzyć i rozpocząć proces realizacji przyszłościowego projektu. Ostatecznie potrafiła jednak wymienić kilka aktualnych marzeń, a rekonstrukcja jej wypowiedzi pozwoliła wskazać na marzenie główne, pojawiające się we wcześniejszych okresach życiowych. Kolejna osoba dokonała z kolei podczas jednego ze spotkań odkrycia swojego marzenia życia, które okazało się w pewnym wymiarze obecne na każdym etapie rozwojowym (w postaci marzeń pomniejszych, niejako przybliżających ją ku temu głównemu – osobistym kontakcie ze sztuką i malarstwem), ale aktualnie stało się bardziej wyraźne i możliwe do realizacji. Trzecia osoba wyznała, że czuje, iż ma jeszcze do wykonania „pewną misję na tym świecie”, którą jest według niej niesienie pomocy innym ludziom. Na podstawie przytoczonych przykładów stwierdzono, że marzenie życia/marzenia mu towarzyszące można odkryć na każdym etapie życia, w tym także – na emeryturze, co potwierdza rozwojowy charakter tego okresu.

Czynniki ochronne vs. przeszkody w realizacji marzeń

W realizacji marzeń wspierającymi czynnikami wewnętrznymi okazały się być dla kobiet: elastyczność (poznawcza/interpretacyjna/emocjonalna), wytrwałość w realizacji marzeń oraz postawa wrażliwości/empatii/gotowości bycia dla innych. Natomiast do wewnętrznych zasobów ochronnych mężczyzn należą z kolei: twórcze/strategiczne myślenie/przedsiębiorczość, zdrowie, poczucie humoru, zdolności/talenty, jak również otaczanie się wartościowymi ludźmi.

Mając na uwadze wszystkich uczestników badania za najczęściej wymieniane indywidualne ochronne zasoby jednostki należy uznać takie jak: (auto)refleksyjność, optymizm, chęć rozwoju (wewnętrzne) oraz więzi rodzinne i społeczne (zewnętrzne). Można więc sądzić, że przewaga zasobów wewnętrznych nad zewnętrznymi może sprzyjać realizacji marzeń, a co za tym idzie oddziaływać na poczucie jakości życia.

Obok zasobów wspierających na drodze realizacji danego marzenia jednostka często napotyka również wiele przeszkód. W całej badanej grupie tymi najczęściej występującymi są: brak sił/zmęczenie (wewnętrzne), obowiązki rodzinne i zawodowe oraz wiek (zewnętrzne). Do charakterystycznych przeszkód wewnętrznych rozpoznanych u kobiet należą ponadto świadomość tego, że „mogą zrobić kłopot rodzinie” oraz nadmierny perfekcjonizm, natomiast przeszkodami zewnętrznymi (poza przytoczonymi wyżej obowiązkami rodzinnymi i zawodowymi) – finanse, sytuacja geopolityczna czy „brak czasu”. W grupie mężczyzn do przeszkód wewnętrznych można zaliczyć także brak wiary w siebie i przesadną ostrożność/podejrzliwość,

z kolei do przeszkód zewnętrznych – stan zdrowia oraz realne bądź wyobrażone nieprzyjemności ze strony innych ludzi.

Konkluzje z badań

Celem przeprowadzonego projektu badawczego było wprowadzenie do psychologii świeżej perspektywy dotyczącej marzeń osób w wieku senioralnym, poznawanych na drodze zgłębiania procesu oraz wytworów ich aktywności autonarracyjnej. Zebrane dane badawcze pozwoliły na scharakteryzowanie marzeń seniorów pod względem treściowym, formalnym i procesualnym oraz na przedstawienie osobistego stosunku do własnych marzeń.

Okazuje się, że starość wbrew potocznym sądom jest okresem życia, w którym możliwe staje się wypracowywanie przez jednostkę pewnych „nowych jakości” (Randall, 2008). Zaangażowanie⁷ we własną starość, może stanowić dla seniora okazję (lub wyzwanie) na taki rozwój, który był niemożliwy do osiągnięcia na poprzednich etapach rozwojowych ze względu na zbyt małe doświadczenie i nie tak szeroką perspektywę życiową (Erikson & Erikson, 2012; Bugajska, 2015). Wyrazem owego zaangażowania może być prowadzenie *marzenio-twórczej* aktywności oraz konfrontowanie się z rozwojem życiowego marzenia. Owa aktywność może zaś przyjąć formę bardziej (kontynuacja tego, co jest istotne dla danej jednostki, np. życiowego marzenia lub odkrywanie nowych form generatywności – rola „marzenia generacyjnego”) lub mniej wycofaną (tworzenie nowych projektów przyszłościowych).

Zapał seniorów do realizacji własnych marzeń może ponadto stanowić swego rodzaju „lustro” dla młodego pokolenia. Kiedy osoba starsza podejmuje refleksję nad „drogą własnego marzenia” uzyskuje większy wgląd w swoje wnętrze: motywacje, jakie nią kierowały/kierują, konsekwencje powziętych zamierzeń, przejawiane potrzeby czy braki. Zastanawianie się nad tym, w jaki sposób marzenie „mnie” wzbogaciło lub też co „mi” zabrało sprzyja budowaniu bardziej świadomej (auto)biografii, a co za tym idzie integracji życiowych doświadczeń. Zapoznanie się z opowieścią życia konkretnego seniora pozwala niejako „przejrzeć się” młodej osobie w „ewolucji marzenia/marzeń” osoby starszej oraz zyskać nowy punkt widzenia na okres późnej dorosłości, jaki i na całość drogi życiowej obserwowanej z perspektywy jej końca. Refleksja seniorów nad „wędrówką własnego marzenia” oraz gotowość do dzielenia się nią w połączeniu z chęcią ludzi młodych do jej wysłuchania sprzyjają budowaniu międzypokoleniowego dialogu.

Przeprowadzone analizy poddane procesowi generalizacji doprowadziły także do skonstruowania *stadialnego modelu rozwoju marzenia*, który w sposób hierarchiczny ukazuje jego potencjalną (przy zaangażowaniu podmiotu) ewolucję w ciągu życia.

⁷ Zaangażowanie jest tutaj rozumiane według definicji Beaty Bugajskiej (2015), która odróżnia je od aktywności, twierdząc, że odbywa się ono na poziomie o wiele głębszym, odznaczającym się dobrowolnością i akceptacją w przeciwieństwie do licznych działań mających na celu sprawić, by senior mógł chociaż na chwilę zapomnieć o własnej starości.

Autorski stadialny model rozwoju marzenia

Na bazie uzyskanych wyników badań możliwe stało się skonstruowanie autorskiego *stadialnego modelu rozwoju marzenia*⁸ (patrz Tabela 3). Człowiek rozwija się przez całe życie, w związku z czym założono, iż ewolucji podlega także jego marzenie życia oraz wspierające je marzenia pomniejsze. Konfrontacja z samym sobą przedstawiana przez Daniela Levinsona (1978, 1996) jako życiowe zadanie istotne na każdym etapie rozwoju stała się inspiracją do tego, by przedstawić proces konfrontowania się ze swoim marzeniem życia.

Mając na uwadze koncepcję rozwoju osobowego Marii Straś-Romanowskiej (2000, 2002) stwierdzono, iż pierwszy okres rozwoju marzenia można nazwać **etapem intrapersonalnym**. Kluczowa na tym etapie jest bowiem konstrukcja życiowego marzenia, odkrycie go a zarazem zwerbalizowanie. Wszystkie zachodzące wówczas procesy związane z marzeniem, choć czerpiące materiał doświadczeniowy oraz inspirację z otoczenia zewnętrznego odbywają się niejako „we wnętrzu” danej osoby, pozostając relatywnie ukrytymi dla otoczenia.

Kolejny etap nazwany **interpersonalnym** odznacza się gotowością danej jednostki do podzielenia się swoim marzeniem/pomysłem na marzenie z innymi osobami, a przez to próbą dookreślenia własnego marzenia życia oraz narastającą potrzebą i odwagą jego werbalizacji (Straś-Romanowska, 2000; Piasecka, 2015).

Trzeci etap związany jest z **refleksją nad efektywnością własnych działań**, czyli faktycznego procesu realizacji marzenia. Jednostka może zastanowić się, czy miała odwagę, by podjąć trud realizacji marzenia oraz w jaki sposób pokonywała/ pokonuje przeszkody napotymane na tej drodze, a także co lub kto pomaga jej dane marzenie spełnić (Bugajska, 2015; Biela, 2017). Etap efektywności własnych działań wiąże się z procesem bilansowania własnego życia (Oleś, 2015). Wynik bilansu własnych marzeń może przyczynić się do utrzymania lub zwiększenia satysfakcji z własnego życia bądź przeciwnie może być negatywny.

8 Początkowo prezentowany model opisywany był jako „model poziomów rozwoju marzenia”, jednak obecnie można bardziej zaakcentować także stadialność/hierarchiczność rozwoju marzenia – ukazanie potencjalnej drogi ewolucji życiowego marzenia, co czyni je bowiem pogłębionym i umiejscawia niejako w szerszym kontekście, wykraczającym nawet poza własną biografię (transcendencja). Osiąganie kolejnego etapu rozwoju marzenia wiąże się zawsze z dodaniem do niego pewnej „nowej jakości”. Rozwój przebiega wielowektorowo, a w przypadku prezentowanego modelu najistotniejsze wydają się jego dwa wymiary: zewnętrzny, tj. dojrzewanie marzenia w relacjach społecznych (m.in. gotowość jego werbalizacji, włączanie innych osób do swojej *marzenio-twórczej* aktywności) oraz wewnętrzny (ciągły rozwój samoświadomości, zdobywanie kolejnych kompetencji psychicznych). Z jednej strony model przedstawia więc rozwój samego marzenia (jego poziomów), z drugiej zaś – mając na uwadze rolę nabywania nowych umiejętności psychicznych (takich jak: odwaga kreacji marzenia, jego werbalizacji, bilansowanie własnego życia, (auto)refleksyjność, transgresja itd.) – sygnalizuje, że osiaganie kolejnych stadiów rozwoju marzenia świadczy też o rozwoju tego, kto marzy. Można więc uznać że w zależności od przyjętej perspektywy jest to model poziomów bądź stadiów rozwoju marzenia.

Ostatni – **transcendentny** – etap rozwoju własnego marzenia polega przede wszystkim na przekraczaniu nastawienia do samego siebie (swoich barier, ograniczeń, schematów myślenia itp., przyjmowaniu perspektywy ponadpodmiotowej/transgresji, a co za tym idzie sprzyja gotowości/odwadze jego modyfikacji bądź rekonstrukcji, tj. krytycznym podejściu do marzenia życia (Baltes & Baltes, 1990; Straś-Romanowska, ib.; Tłokiński, 2019; 2020).

Wydaje się, iż na tym etapie można także podjąć decyzję o transferze własnych marzeń na młodsze pokolenie lub wspieraniu młodych w tworzeniu ich przyszłościowych projektów, co pozwala seniorowi niejako „przekroczyć granice czasu” (Tornstam, 1989, 1996; Timoszyk-Tomczak, Bugajska, 2012). Gotowość do działania na rzecz innych, w tym młodych ludzi, uznawana jest przez Sternberga (1998) za wskaźnik życiowej mądrości. Ważną rolę na tym etapie konfrontacji z własnym marzeniem pełni więc m.in. opisane powyżej „marzenie generacyjne”, które wiąże się ze szczególnie zintensyfikowaną w okresie późnej dorosłości „potrzebą bycia potrzebnym” (Tokarska, 2013).

Wejście w fazę transcendentną, mogłoby sugerować więc przekształcanie się życiowego marzenia w taki sposób, iż uwzględnione w nim zostaną wartości uniwersalne, takie jak np. dobro innych. Ewolucja marzenia wiązałaby się tym samym z dodawaniem do niego pewnych „nowych jakości”, a jednocześnie akceptacją występujących zmian i odczuwaniem z nich satysfakcji.

Tabela 3. Autorski *stadialny model rozwoju marzenia*

Stadialny model rozwoju marzenia	
4	Poziom transcendentny pytanie o sens; odwaga spojrzenia na marzenia z nowej perspektywy; przewartościowanie, rekonstrukcja, kompensacja; przyjęcie perspektywy ponadpodmiotowej
3	Poziom realizacji marzenia (efektywność działań) + „zrealizowane” (pozytywny bilans życia) – „niezrealizowane” na dwu poziomach: A/ egzystencjalnym, odnoszącym się do bilansu życiowego (jaką niesie za sobą wartość?) B/ behawioralnym, mającym na uwadze sprawczość działań (czy wpływa na moją samoocenę?) odwaga właściwej realizacji marzenia i zmierzenia się z jego konsekwencjami
2	Poziom interpersonalny otwartość w komunikacji marzeń; werbalizacja marzenia; na tym etapie możemy rozumieć i wspierać marzenia innych – rola innych osób, w tym psychologa; odwaga werbalizacji marzenia)
1	Poziom intrapersonalny samoświadomość, samopoznanie; marzenie ukryte dla innych, dojrzewające w jednostce; odwaga kreacji marzenia

Źródło: opracowanie własne

Kierunki dalszych poszukiwań badawczych i aplikacyjnych

Biorąc pod uwagę przedstawione dane z literatury przedmiotu (dotyczącej marzeń osób starszych) oraz wyniki badań własnych okazuje się, że „marzenia nie odchodzą na emeryturę”, a nawet wykazują ambicję, by przekraczać czas. Mogą bowiem przybierać formę „marzenia generacyjnego” i lokować swoje aspiracje w młodszym pokoleniu lub wybiegać perspektywą w życie pośmiertne (transcendencja) (Timoszyk-Tomczak, Bugajska, 2012). Nigdy nie kończy się „czas na marzenia” – marzyć można w każdym wieku, niezależnie od stopnia przejawianych sił czy liczby zmarszczek na twarzy (Tłokiński, 2019). Gotowość, a zarazem odwaga marzenia w późnej dorosłości stanowi rodzaj kontynuacji procesu konfrontacji z samym sobą (Levinson, 1978, 1996; Tokarska, 1999).

Wydaje się, iż psycholog może pomóc danej jednostce na każdym etapie rozwoju indywidualnego życiowego marzenia – od momentu jego konstrukcji i próby werbalizacji, przez wsparcie w doborze odpowiednich narzędzi/sposobów realizacji marzenia po procesy jego rekonstrukcji czy też modyfikacji.

Praca nad marzeniem życia może okazać się znacząca na każdym z trzech głównych etapów procesu pomocowego: nawiązaniu relacji terapeutycznej, diagnozie oraz właściwej terapii (Biela, 2017). Dzięki poznaniu marzeń danej osoby przybliżamy się do niej oraz sygnalizujemy, że chcemy usłyszeć to, co jest dla niej naprawdę ważne, jednocześnie więc oddziałujemy na bardzo istotny w relacji terapeutycznej wzrost zaufania. Pytanie o marzenie/marzenia wydaje się być zarazem względnie „bezpieczne” – sprzyjające postawie otwartości osoby badanej ze względu na pozytywne konotacje znaczeniowe tego terminu.

Śledzenie ewolucji życiowego marzenia pomaga odkryć miejsce stopnia jego realizacji w bilansie życia seniora. Ponadto, poznając historię marzenia badacz dowiadyuje się również m.in. o: wartościach, potrzebach, osobach znaczących, najważniejszych wydarzeniach z życia, zasobach vs. przeszkodach napotkanych w życiu konkretnej osoby (Majewska-Kafarowska, 2012; Piasecka, 2012). Poznanie marzeń częściowych danej jednostki pozwala na zaobserwowanie przejawianego przez nią sprawstwa. Ewolucja głównego marzenia wskazywałaby natomiast bardziej na przejawianą przez osobę indywidualną filozofię życia, w tym potencjalną zmianę priorytetów na kolejnych etapach rozwojowych oraz umiejętność przyjmowania psychologicznego i egzystencjalnego dystansu wobec ew. niepowodzeń.

Obecność życiowego marzenia w późnej dorosłości można uznać za wskaźnik zdrowia psychicznego jednostki, a zarazem mechanizm integracji/uspójniania jej doświadczenia. Brak marzenia/marzeń w codzienności seniora powinien z kolei zwrócić uwagę specjalisty i skłonić do refleksji nad przyczyną takiego stanu rzeczy. Jeśli jest to świadomy wybór danej jednostki i pozostaje ona nadal zaangażowana w pewien sposób w życie, sytuacja wydaje się być stabilna. Jednak, kiedy dana osoba „nie marzy”, ponieważ poddała się rezygnacji może to nieść za sobą negatywne konsekwencje, m.in. w postaci obniżonego nastroju wraz z zakłóceniem adekwatnego poczucia własnej wartości i wymagać udzielenia pomocy psychologicznej.

W przypadku właściwego procesu terapeutycznego praca nad *marzeniem życia* wydaje się być szczególnie istotna ponieważ służy ona integracji indywidualnych

doświadczeń biograficznych. Pobudzanie do marzeń wiąże się z zachęcaniem do pozostania zaangażowanym w życie, pomocą w utrzymywaniu higieny życia psychicznego (tonowaniu negatywnych emocji) oraz inspirowaniem do przekraczania zastanej (często trudnej) rzeczywistości.

Szczególnie pomocne podczas pracy terapeutycznej nad marzeniami mogą okazać się narzędzia narracyjne (de Medeiros, 2014; Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2014). Wykorzystanie narzędzi narracyjnych w procesie terapeutycznym pełni funkcje relaksacyjne dla osoby badanej oraz pomaga w nabraniu dystansu, przy czym ważna jest umiejętność elastycznego ich stosowania (Tokarska, 2018). Ponadto praca nad marzeniem życia może okazać się także przydatna w pracy/terapii grupowej osób starszych. Seniorzy wysłuchując nawzajem swoich marzeń mogą uświadomić sobie, że wszyscy jesteśmy w pewien sposób do siebie podobni – dążymy do szczęścia. Natomiast z drugiej strony, poprzez dzielenie się ewolucją własnego marzenia życia, mają oni możliwość spotkania się z unikalnością indywidualnych historii ludzkiego życia, a co za tym idzie – lepiej zrozumieć przybywającego obok człowieka.

Bibliografia

- Adler, A. (1986). *Sens życia*. Warszawa: PWN.
- Baltes, P.B., & Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P.B. Baltes & M.M. m.in., *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge: Cambridge University Press.
- Biela, A. (2017). Marzenia jako wyznacznik subiektywnego poczucia jakości życia osób starszych. *EXLIBRIS. Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 2(14), 106–117.
- Bugajska, B. (2015). Dziewiąta faza w cyklu życia – propozycja rozszerzenia teorii psychospołecznego rozwoju E.H. Eriksona. *EXLIBRIS. Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 1(9), 19–36.
- Bugajska, B., Timoszyk-Tomczak, C. (2014). *Podróż w czasie. Warsztat rozwoju osobistego osób starszych*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Czerniawska, O. (2010). Rola marzeń w życiu ludzi starszych. *Rocznik Andragogiczny*, 107–113.
- de Medeiros, K. (2014). *Narrative gerontology in research and practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Erikson, E.H., & Erikson, J.M. (2012). *Dopełniony cykl życia*. Gliwice: Wydawnictwo HELION.
- Freud, Z. (2020). *Psychopatologia życia codziennego. Marzenia senne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jung, C.G. (2015). *Analiza marzeń sennych według notatek z seminariów 1928–1930*. Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Kałużna-Wielobób, A. (2010). *Marzenia kobiet w wieku średnim*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Levinson, D.J., & Levinson, J. (1996). *The Seasons of Woman's Life*. New York: Knopf.

- Levinson, D.J., Darrow, C., Klein, E., Levinson, M., & McKee, B. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf.
- Majewska-Kafarowska, A. (2012). Marzenia w przestrzeni życiowej seniorów – konteksty, znaczenia. *Edukacja Dorosłych*, 1(66), 43–51.
- McAdams, D. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
- Oleś, P.K. (2015). *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość, zmiana, integracja*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś, P.K. (2017). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Piasecka, M. (2015). Marzenia w narracji autobiograficznej. Między porządkiem a chaosem. *Podstawy Edukacji. Między porządkiem a chaosem*, 8, 199–215.
- Randall, W. L., & McKim, E. (2008). *Reading our lives: the poetics of growing old*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Singer, J.L. (1980). *Marzenia dzienne*. Warszawa: PWN.
- Straś-Romanowska, M. (2002). Starzenie się jako kontekst rozwoju duchowego człowieka. W: W. Wnuk (red.), *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse – nadzieje – perspektywy* (s. 27–46). Wrocław: Alta.
- Straś-Romanowska, M. (2000). Rozwój osobowy i niektóre jego zagrożenia. *Symposium*, 2(7), 9–22.
- Śleszyński, D. (1998). *Wędrownka doświadczenia. Podejście fenomenologiczne i egzystencjalne*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana.
- Timoszyk-Tomczak, C., Bugajska, B. (2012). *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Tłokiński, W. (2020). Gdy wspomnienia zastępują marzenia. Esej o autorstwie własnej starości. W: M. Kiejar-Turska (red.), *Szanse rozwoju w starości* (s. 257–267). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Ignatianum.
- Tokarska, U. (2018). „Nie szkodzić. Pomagać. Rozwijać”. Wybrane konteksty i strategie profesjonalnej pracy z opowieścią. *Horyzonty Wychowania*, 17(42), 97–110.
- Tokarska, U. (2013). O potrzebie bycia potrzebnym. Miejsce generatywności w bilansie życiowym współczesnego człowieka. W: K. Mudyń (red.), *W poszukiwaniu międzypokoleniowej transmisji wzorców zachowań, postaw i wartości* (s. 9–29). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Tokarska, U. (1999). Konfrontacja z samym sobą w ujęciu D.J. Levinsona. W: A. Gałdowa (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości* (s. 205–215). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Tornstam, L. (1989). Gerotranscendence: A Meta-theoretical Reformulation of the Disengagement Theory. *Aging: Clinical & Experimental Research*, 1(1), 55–63.
- Tornstam, L. (1996). Gerotranscendence: a Theory about Maturing in Old Age. *Journal of Caring Sciences*, 10, 144–150.
- Trzebiński, J. (red.) (2002). *Narracja jako sposób rozumienia świata*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Viorst, J. (2020). *To, co musimy utracić, czyli miłość, złudzenia, zależności niemożliwe do spełnienia oczekiwania, których każdy z nas musi się wyrzec, by wzrastać*. Warszawa: Wydawnictwo Zwierciadło.