

Arkadiusz Wąsiński\*  
Artur Fabiś\*\*  
Marcin Muszyński\*\*\*

## **AUTOKREACYJNA PERSPEKTYWA STRATEGII RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM EGZYSTENCJALNYM PRZEZ AKTYWNE EDUKACYJNE OSOBY STARSZE**

### **AUTO-CREATIVE PERSPECTIVE OF COPING STRATEGIES WITH EXISTENTIAL CONCERNS BY ACTIVE OLDER LEARNERS**

**ABSTRACT:** The article aims to capture active older learners' auto-creative perspectives of coping with existential concerns. At this stage of life, awareness of approaching death is aroused by regressive psychosomatic changes in one's own body. These changes are an expression of the gradual loss of vital forces and deteriorating health, as well as the increasingly frequent deaths among individuals of their generation. Deepening internal tension triggers experiences related to existential anxiety. Therefore, the discussion of instrumental and auto-creative protective strategies is necessary. Various aspects of this phenomenon have been explored through a qualitative research approach. This two-stage research was conducted among participants of the University of the Third Age. The first stage consisted of participants' free narratives in the form of written statements. The generated initial categories served as a framework for the second research stage: conducting in-depth interviews. Using M. Lichtman's 3C method, a structure of triggering and blocking strategies for personal auto-creation in active older learners was generated.

**KEYWORDS:** auto-creation, buffers, defense strategies, older adults, terror management theory.

**ABSTRAKT:** W artykule skoncentrowano się na uchwyceniu autokreacyjnej perspektywy radzenia sobie z lękiem egzystencjalnym przez aktywne edukacyjne osoby starsze. Na tym etapie życia świadomość zbliżającej się śmierci jest rozbudzana regresywnymi zmianami psychosomatycznymi własnego organizmu. Są one wyrazem stopniowej utraty sił witalnych i pogarszającego się stanu zdrowia, a także coraz częściej powtarzających się zdarzeń śmierci osób z własnego pokolenia. Pogłębiające się wewnętrzne napięcie wzniewa doznania związane z trudnymi do zniesienia przejawami lęku egzystencjalnego. Interesująca jest więc dyskusja nad instrumentalnym i autokreacyjnym kontekstem uruchamianych strategii ochronnych. Próbę uchwycenia subtelnych aspektów tego fenomenu podjęto w podejściu badań jakościowych. Dwuetapowe badania przeprowadzono wśród słuchaczy UTW. Pierwszy etap badań wiązał się ze swobodną narracją badanych w formie wypowiedzi pisemnych. Wyszczególnione wstępne kategorie stały się kanwą dla drugiego etapu badań, polegającego na przeprowadzeniu wywiadów swobodnych ukierunkowanych. W toku analizy metodą 3C M. Lichtman wygenerowano strukturę strategii wyzwalających oraz blokujących osobową autokreację osób starszych.

**SŁOWA KLUCZOWE:** autokreacja, bufory, strategie ochronne, osoby starsze/seniorzy, teoria opanowania trwogi.

---

\* **Arkadiusz Wąsiński** – Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Katedra Andragogiki i Gerontologii Społecznej; e-mail: arkadiusz.wasinski@now.uni.lodz.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1867-8541>.

\*\* **Artur Fabiś** – Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, Wydział Nauk Stosowanych, Katedra Pedagogiki; e-mail: artur.fabis@wsb.edu.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5624-6>.

\*\*\* **Marcin Muszyński** – Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Katedra Andragogiki i Gerontologii Społecznej; e-mail: marcin.muszynski@now.uni.lodz.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7393-8866>.

## Wprowadzenie

Prezentowany tekst podejmuje problematykę znaczenia strategii ochronnych dla autokreacyjnej pracy nad sobą. W badaniach zawężamy uwagę do aktywnych edukacyjnie osób na etapie późnej dorosłości. Kierujemy się bowiem przeświadczeniem o uświadamianej przez osoby starsze coraz bardziej ukonkretniającej się perspektywie własnej śmierci i wzmagającej się potrzebie osobistego namysłu egzystencjalnego nad wartością i sensem ludzkiego życia (Erikson, 1982; Fabiś, 2018; Levinson, 1986; 2011). Zarysowany w tytule przedmiot badań dotyczy fenomenu osobistego zaangażowania intelektualno-duchowego osób starszych w radzenie sobie z lękiem egzystencjalnym. W literaturze jest dość dobrze rozpoznany instrumentalny aspekt buforów ochronnych łagodzących lęk przed nieuniknionym kresem własnego istnienia. Interesujące poznawczo jest w tym kontekście wyjście poza wspomniany aspekt instrumentalny i dociekanie znaczenia szerzej rozumianych strategii ochronnych dla podejmowania autokreacyjnej pracy nad sobą.

Próba naukowego rozpoznania tak skomplikowanej materii ludzkiego istnienia wiąże się z różnymi jej społeczno-filozoficznymi konceptualizacjami. Z perspektywy edukacji gerontologicznej kluczowe wydaje się w tym kontekście pytanie: jakie znaczenia nadają osoby starsze autokreacyjnej pracy nad sobą do starości i w starości? Pytanie to otwiera dyskusję wokół wielokontekstowego charakteru intencjonalnego odnoszenia się osób starszych do antycypowanych wariantów życia, w których zachodzi ekspozycja faktu nieuchronności śmierci i bezsilności człowieka wobec niej.

Świadomość skończoności ludzkiego życia wyzwala potencjał trwogi rozumiany jako podstawowy lęk egzystencjalny przed tym, co nieznanne, nieuchronne i definitywnie domykające własne istnienie w znanej i dającej się wyrazić w pojęciach naukowych postaci. Lęk przed śmiercią jest doświadczeniem uniwersalnym w tym sensie, że może być odczuwany praktycznie na każdym etapie życia w sytuacjach niespodziewanego, realnego zagrożenia. Krystalizując się przeświadczenie o nieuchronności śmierci odsłania dramat ludzkiej egzystencji nie tylko w aspekcie braku możliwości uniknięcia śmierci, lecz także w aspekcie wolności osobistego odniesienia się do życia w jej perspektywie (Yalom, 1980).

Wydaje się, że wspomniany drugi aspekt ma donioślejsze znaczenie geragogiczne. Eksponuje bowiem zdolność osób starszych do samodzielnego nadawania sensu własnemu życiu i zarazem aktywnego jego kształtowania w świetle świadomości wyczerpujących się ich indywidualnych zasobów witalnych (Frankl, 2006). Sposób odniesienia się do śmierci może wzbudzać przeciwstawne reakcje psychologiczne i somatyczne. Może bowiem wzbudzać paraliżującą wręcz trwogę, odbierającą zdolność do racjonalnego myślenia i funkcjonowania, lub wyzwalać od panicznego lęku poprzez intencjonalne

modelowanie swojego życia i czerpanie radości z każdego jego przejawu. W pierwszym przypadku lęk przytłacza człowieka, pozbawia go możliwości kontroli nad własnym życiem, spełniania się na ostatnim jego etapie, powodując, że żyje on w cieniu wizji własnej śmierci (Becker, 1997). W drugim przypadku świadomość śmierci nie jest tym, co przeraża, lecz raczej tym, co motywuje do możliwie najlepszemu wykorzystania danego człowiekowi czasu. Wiąże się ze zmianą perspektywy rozumienia istoty życia i sprzyja podejmowaniu autokreacyjnej pracy nad sobą, w której wyraża się indywidualne dążenie do bycia tym, kim uznaje, że warto być i kim autentycznie chce być i się stawać (Sartre, 2021; Tischner, 1972). Świadomość konkretyzującej się coraz bardziej perspektywy czasowej własnej śmierci jest wówczas czynnikiem skupienia uwagi na jakości przeżywanego życia i przeżywania siebie jako podmiotu zdolnego do intencjonalnego samokształtowania się. A więc skupienia uwagi na tym, na co człowiek ma wpływ i czemu przypisuje znaczenie.

W tym kontekście przygotowanie do starości, do własnej śmierci, jawi się jako kluczowy element egzystencji w starości i zarazem przejaw dojrzałości osobowej człowieka (Yalom, 1980). Postawa przeciwstawna, promująca niemyślenie o śmierci, może – co prawda – uwalniać od „robaka we wnętrzu wszystkich naszych źródeł radości” (Arndt i in., 2005) w czasie, do momentu, gdy podmiot nie będzie już w stanie uznać, że problem ten go nie dotyczy. Wówczas może być już za późno na konstruktywne poradzenie sobie z fenomenem przemijania.

Dotychczasowa lektura literatury geragogicznej wskazuje na to, że badania w tym zakresie są stosunkowo rzadko podejmowane, a ich rezultaty nie wyczerpują w odczuciu autorów wartości poznawczej przedmiotowej problematyki. W literaturze eksponowane jest zagadnienie aktywnego stylu życia osób starszych, w tym ich aktywności autoedukacyjnej, traktowanego jako okoliczność sprzyjająca rozbudzaniu refleksyjnego stosunku do przemijalności życia (Erikson, Erikson i Kivnick, 1989; Hill, 2006). Podejmowanie namysłu w starości nad wartością własnego życia, jego sensem, bilansem, czyli nad jego egzystencjalnym wymiarem, konstytuuje, z jednej strony, jego kruchość i skończoność, a także bezsilność wobec zmienności losu, a z drugiej, plastyczność ludzkiej egzystencji. Plastyczność ta utożsamiana jest z możliwością bycia i stawania się na drodze osobowej autokreacji oraz wykraczającą poza ramy jednostkowego życia wartością osobistych dokonań, utrwalaną w pamięci innych ludzi w przekazie wewnątrz- i międzygeneracyjnym (Fabiś, Wąsiński, Čepelka, 2022; Fabiś, Wąsiński i Tomczyk, 2017; Wąsiński i Górniok-Naglik, 2018). Wiąże się ona z autorefleksyjnym i twórczym przeżywaniem siebie nie tylko jako podmiotu intencjonalnie kształtującego bieg własnego życia, ale też jako podmiotu samokształtującego się, odkrywającego siebie na drodze samopoznawania, samookreślania i samorozumienia (Frankl, 2006; Gander, 2017; Vazire i Wilson, 2012).

Punktem wyjścia do dyskusji jest w tym kontekście rozwijana w Teorii Opanowania Trwogi (TMT) kategoria buforu ochronnego jako dwuczynnikowego mechanizmu redukującego poziom lęku egzystencjalnego wzbudzanego w sytuacjach wzmagających doznanie realności nieuchronności własnej śmierci, a zwłaszcza jej bliskości. Należy jednak podkreślić, że zgodnie z zamysłem badawczym nie zamierzamy w niniejszym artykule iść tropami wspomnianej teorii. Tym samym celem naszych dociekań badawczych nie jest dążenie do weryfikowania przyjętych w niej ustaleń teoretycznych, lecz potraktowanie niektórych z nich jako inspiracji do analizy specyfiki strategii ochronnych rozpatrywanych w kontekście autokreacji aktywnych edukacyjnie osób starszych. Interesującym dla nas problemem badawczym jest bowiem uchwycenie i analiza wieloaspektowego charakteru stosowanych przez osoby starsze strategii ochronnych w perspektywie ich autokreacyjnej pracy nad sobą, którą rozpatrujemy jako przestrzeń działań ukierunkowanych na dążenie do intencjonalnej zmiany.

### **Doświadczenie trwogi w świetle Teorii Opanowania Trwogi (TMT)**

W myśl Teorii Opanowania Trwogi świadomość nieuchronności śmierci jest źródłem trwogi paraliżującej człowieka (Greenberg, Pyszczynski i Solomon, 1986; Solomon, Greenberg i Pyszczynski, 1991). Należy podkreślić, że trwogę wyzwała najczęściej silne przeżycie, wspomnienie czy sytuacja graniczna, w rezultacie których człowiek uświadamia sobie własną skończoność i odczuwa konieczność skonfrontowania się z myślą o nieuniknioności śmierci. Ta sytuacja nie dotyczy czysto intelektualnego czy też ludycznego traktowania śmierci, do której jakże wiele jest odniesień we współczesnych tekstach kulturowych (np. w literaturze, muzyce, filmach, wzorcach kulturowych, doktrynach religijnych). Trwoga nie stanowi więc elementu rzeczywistości rozpatrywanej w kontekście historycznym, społecznym, kulturowym, który bezpośrednio nie dotyczy podmiotu, lecz jest elementem urzeczywistniającym się w jego własnych doświadczeniach biograficznych. Przenika jego myśli, uczucia i działania. Odciska na nim piętno na długo przed odczuciem realnej bliskości własnej śmierci (Greenberg, Solomon i Pyszczynski, 1997; Zhou i in., 2022).

Świadomość kruchości i zarazem skończoności ludzkiego życia wyzwała potencjał trwogi rozumiany jako podstawowy lęk egzystencjalny przed tym, co nieznanne, nieuchronne i definitywnie domykające własne istnienie. Kluczową kategorię w tej teorii stanowi bufor ochronny jako dwuczynnikowy mechanizm redukujący poziom lęku egzystencjalnego, wzbudzanego w sytuacjach eksponowania realności własnej śmiertelności.

Na dwuczynnikowy charakter buforu ochronnego uruchamianego przez człowieka w sytuacji zagrożenia składa się jego światopogląd i samoocena. Spełniają one funkcje

ochronne w takim rozumieniu, że pozwalają niejako „oswoić” śmierć, wprzęgając ją do osobistych konceptualizacji praw rządzących światem i własnego w nim miejsca. Światopogląd pełni wówczas funkcję buforowania lęku egzystencjalnego poprzez nadanie śmierci określonego „miejsca” we własnym wyobrażeniu całościowo ujmowanego porządku rzeczywistości. Śmierć w jakiejś mierze zostaje odarta ze wzbudzającej lęk grozy definitywności kresu własnego istnienia, ponieważ staje się przewidywalnym, choć zazwyczaj niechcianym, integralnym komponentem własnej koncepcji rzeczywistości. Światopogląd określa wartości, zasady, normy i reguły postępowania, których respektowanie daje nadzieję na nieśmiertelność pojmowaną na sposób symboliczny, tj. trwanie w pamięci innych ludzi lub na sposób metafizyczny, poprzez otrzymanie daru życia wiecznego. Samoocena pełni z kolei funkcję buforowania związanego z pozytywnym postrzeganiem własnej roli we współkształtowaniu rzeczywistości. Istotnym kryterium jest w tym kontekście przeświadczenie o sensowności postępowania zgodnie z własnym światopoglądem, które może zyskać dodatkowe wzmocnienie w interakcjach społecznych.

Korzystne dla rozwoju buforowanie zakłada więc podejmowanie strategii radzenia sobie z lękiem egzystencjalnym polegających na budowaniu subiektywnie sensownego i stabilnego światopoglądu korespondującego z istniejącymi wzorcami kulturowego symbolizowania życia i śmierci, a także utrzymywaniu relacji międzyludzkich, szczególnie z osobami reprezentującymi ten sam światopogląd. Strategia ta sprzyja pogłębianiu poczucia przynależności, przydatności, uznania i bezpieczeństwa (Greenberg, Vail i Pyszczynski, 2014).

### **Intencjonalny charakter osobowej autokreacji**

Przyjmując perspektywę egzystencjalną, istnienie *ja* podmiotu osobowego daje się opisywać w kategoriach niebiologicznych, będących efektem jego zdolności do intencjonalnego kierowania własnym życiem. Zdolność człowieka do intencjonalnego postępowania zasadza się w wolności ludzkiej woli (DeCarvalho, 2000; Schopenhauer, 1999). Na podłożu woli człowiek odnajduje bowiem w sobie zdolność do przeciwstawienia się uświadomianym determinantom ze względu na wartości i cele, którymi kieruje się w życiu. W tym kontekście autokreacja wyraża dynamizm autentycznego stawania się podmiotu zorientowanego na intencjonalne działanie *w sobie*, odsłaniające osobotwórczy sens indywidualnych wyborów, rozstrzygnięć i czynów (Wojtyła, 2000). Proces ten nakreśla subtelny i trudny do empirycznego uchwycenia kontekst stawania się osoby tym, kim jeszcze nie jest, lecz uznaje, że warto być i stawać się w swoim życiu (Tischner, 2011).

Autokreacja wpisuje się zatem w naturę człowieka, na którą składa się rozbieżność między bytem (rzeczywistością istnienia) a jego istotą (potencjalnością istnienia), wyrażająca się w możliwości i powinności urzeczywistniania własnego człowieczeństwa. Głównym dylematem egzystencji człowieka jest bowiem wyzwanie osobowej autokreacji zorientowanej na redukcję wspomnianej rozbieżności. Jednakże zadanie to nie jest utożsamiane z dowolnym, niczym nieograniczonym stawianiem się człowieka poprzez realizację dowolnych wartości, lecz z tym, co jest dane konkretnemu człowiekowi, co mieści się w sferze jego osobowej potencjalności (możliwości działania) i możliwych do zrealizowania przez niego wartości. Drugim aspektem stawania się samym sobą jest kierowanie się powinnością angażowania się w ten całościowy proces, wyrażający egzystencjalne przesłanie: „bądź tym, kim tylko ty jeden i ty sam być możesz i być masz” (Frankl, 1972: 68).

Autokreacja bazuje na perspektywnym charakterze myślenia i działania podmiotu. Oznacza zatem pracę nad sobą opartą na gotowości do myślenia lateralnego, przekraczającego sztywność poznawczą i znoszącego dotychczasowe schematy w postrzeganiu i rozumieniu siebie w relacji do otaczającego świata. Zakłada kreatywność w projektowaniu nowych jakościowo stanów osobowego rozwoju na miarę indywidualnych zdolności intelektualnych, wyobraźni, aspiracji i twórczej potencji (Burgh, 2014; De Bono, 2014).

Znaczenie autokreacji ujawnia się w zdolności człowieka do zwrócenia się ku samemu sobie, w którym realizuje on dążenie do:

- samopoznawania siebie w codziennej praktyce życia, a więc tego, kim i jakim jest w świetle własnych wyborów, rozstrzygnięć i czynów;
- samookreślenia się wobec koncepcji własnego ja i antycypowanych celów własnego samorozwoju, łączonego z namysłem nad tym, kim i jakim chce być;
- samorozumienia utożsamianego z pogłębioną autorefleksją nad sensem własnego życia i możliwościami egzystencjalnego stawania się, które znajduje wyraz w indywidualnych rozstrzygnięciach wskazujących na to, kim i jakim warto być (Wąsiński, 2018: 350).

W rozpatrywaniu autokreacji ujawniają się zatem jako istotne dwa poziomy zwrócenia się ku samemu sobie: refleksyjny i refleksywny. Pierwszy z nich jest związany z samokształtującym znaczeniem twórczej aktywności człowieka przeżywającego osobową przemianę w rezultacie własnej działalności. Efekty osobotwórcze są treścią autorefleksji podmiotu dostrzegającego wewnętrzną przemianę niejako *post factum*. Drugi z nich jest związany z samokształtującym znaczeniem przeżywania siebie jako podmiotu w działaniu. Autokreacja dokonuje się wówczas z zamierzeniem osiągnięcia konkretnego efektu osobowej przemiany. Podejmowane przez podmiot działania są środkiem do osiągnięcia konkretnych celów utożsamianych z jego dążeniem do osiągnięcia osobowej dojrzałości.



Wówczas autokreacja jest osobistym projektem nadawania własnemu *ja* kształtu i celu działania ukierunkowanego prospektywnie, w stronę bycia i stawania się tym, kim według podmiotu warto być i się stawać. Proces ten oczywiście nie dzieje się mimowolnie, niejako sam z siebie, na skutek zachodzących procesów rozwojowych. Tym samym można założyć, że choć człowiek dysponuje potencjałem zdolności do osobowej autokreacji, jeśli nie podejmie wysiłku pracy nad sobą, nie ujawni się ona w jego życiu. W opozycji do aktywności autokreacyjnej, utożsamianej z angażowaniem się w wieloaspektowe odkrywanie i urzeczywistnianie siebie, własnego człowieczeństwa, jest bowiem pasywność autokreacyjna, utożsamiana z brakiem zaangażowania we własny rozwój.

### **Założenia metodologiczne badań własnych**

Interesujące poznawczo dla autorów niniejszego tekstu jest uchwycenie złożonej – jak się zdaje – natury odpowiedzi na pytanie: Jakie strategie radzenia sobie aktywnych edukacyjnie osób starszych z doświadczanym lękiem egzystencjalnym sprzyjają autokreacyjnej pracy nad sobą?

Projekt badawczy polegał na zgromadzeniu i poddaniu analizie materiału badawczego pochodzącego z wypowiedzi pisemnych słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW). Jest to materiał wywołany trzema pytaniami wykorzystywanymi w wielu wcześniejszych badaniach nad TOT. *Jakie myśli i uczucia wzbudza u Pani/Pana świadomość nieuchronności własnej śmierci?; Co jest dla Pani/Pana najtrudniejsze w pogodzeniu się ze skończonością własnego istnienia?; Jak Pan/Pani sądzi, co się z Panem/Panią stanie po śmierci?* Dają one osobom starszym możliwość swobodnej i rozbudowanej wypowiedzi, odwołując się do ich doświadczeń biograficznych, indywidualnych systemów wartości, światopoglądów, filozofii życiowych i postaw wobec śmierci. Wszystkie wypowiedzi pisemne zostały zaimportowane do programu NVivo 12 i poddane wstępnej fazie kodowania. Dane te stanowiły podstawę utworzenia książki kodowej. Procedura rekodowania doprowadziła w toku analizy do wygenerowania wstępnych kategorii, utożsamianych ze strategiami radzenia sobie osób starszych z lękiem przed śmiercią.

Brak głębszego wglądu w podejmowaną tematykę, spowodowany krótkimi wypowiedziami pisemnymi osób starszych, skłoniły badaczy do dalszych poszukiwań badawczych. Uznaliśmy, że optymalnym sposobem zgromadzenia rozbudowanego materiału jakościowego, otwierającego możliwość pozyskania subtelnych aspektów badanego zagadnienia, jest wywiad swobodny częściowo ustrukturyzowany (Konecki, 2012). Zgodnie z przyjętą strategią badań wywiad miał posłużyć do opracowania możliwie najbardziej precyzyjnie rozbudowanej struktury strategii ochronnych stosowanych przez osoby starsze jako indywidualnej reakcji na lęk przed własną śmiercią. Wśród

pytań skupiających się na problematyce trosk egzystencjalnych ludzi starych pojawiły się ponownie pytania wykorzystane wcześniej do wypowiedzi pisemnych. Tym razem wypowiedzi były bardzo obszerne, głębokie i bardziej refleksyjne. Najkrótszy wywiad trwał 45 minut, a najdłuższy 2,5 godziny. Nasylenie teoretyczne osiągnięto po przeprowadzeniu 18. wywiadu<sup>1</sup>. Badacze stwierdzili, że żadna z kategorii nie potrzebuje dalszego zbierania danych.

Badanie na obu etapach przeprowadzono z aktywnymi edukacyjnie słuchaczami siedmiu UTW, w wieku od 60 do 94 lat. Udział na pierwszym etapie badania oparty był na zasadzie dobrowolności, z kolei do drugiego etapu badania (wywiadów) wytypowano słuchaczy, którzy w ocenie badaczy mieli kompetencje intelektualne i cechy osobowe świadczące o ich dużym potencjale narracyjnym. A więc osoby mające łatwość w formułowaniu swoich myśli, przeżyć, emocji, a także cechujące się otwartością, autentycznością i chęcią dzielenia się swoją biografią. Wszyscy potencjalni kandydaci do rozmowy zostali uprzedzeni o wiodących tematach podczas wywiadu. Przy doborze uczestników badań starano się zapraszać jak najbardziej odmiennych narratorów, by zapewnić różnorodność doświadczeń związanych z podjętą w badaniach problematyką (Kubinowski, 2010). Ze względu na to, że tematyka badań jest wysoce wrażliwa, spodziewano się, że narratorzy mogą odczuć dyskomfort związany z koniecznością opowiadania obcym osobom o swoim prywatnym życiu, często skrywanych obawach i lękach. Dlatego też starano się zachować najwyższe standardy etyczne w trakcie przygotowania i prowadzenia badań oraz analizy pozyskanego materiału empirycznego. Najważniejsze było zapewnienie emocjonalnego komfortu uczestnikom badań.

Druga faza badań polegała na przeprowadzeniu wywiadów, opracowaniu ich transkrypcji i przeprowadzeniu analizy. Wygenerowane na pierwszym etapie badań wstępne kategorie (model indukcyjny) stanowiły punkt wyjścia do wypracowania – na podstawie analizy danych pozyskanych na drugim etapie badań – struktury strategii ochronnych rozpatrywanych w perspektywie autokreacji osób starszych (schemat 1). Analiza wywiadów miała zatem charakter półindukcyjny. W konsekwencji wstępne kategorie wygenerowane na pierwszym etapie badań zostały przebudowane, doprecyzowane i uzupełnione o materiał badawczy pozyskany na drugim etapie badań.

Ze względu na specyfikę przedmiotu badań i unikalne kompetencje biograficzne osób starszych badania przeprowadzono z wykorzystaniem podejścia jakościowego i paradygmatu konstruktywistycznego (Guba i Lincoln, 2005; Lee, 2012). Analizę danych jakościowych przeprowadzono zgodnie z metodą 3C M. Lichtman. Polega ona na przejściu od surowych danych do znaczących opisów lub stwierdzeń za pomocą:

---

<sup>1</sup> Szersza analiza wszystkich wywiadów została zawarta w książce A. Fabiś, *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne* (Kraków 2018).



kodowania, kategoryzacji i konceptów (tematów) (Lichtman, 2023). Do analizy wykorzystano również triangulację badaczy (Bans-Akutey i Tiimub, 2021).

Program NVivo 12 posłużył także do tworzenia swobodnych i spontanicznych notatek w trakcie analizy transkrypcji wywiadów, które z czasem zamieniły się w bardziej ustrukturyzowane noty tworzące podstawę pod wygenerowane na podstawie danych jakościowych kategorie i koncepty (tematy). Pozwoliło to na utworzenie stale rozbudowywanej struktury kodów, kategorii i konceptów, które w trakcie analizy nieustannie ewoluowały. Dzięki tej procedurze uzyskano stopniowe przejście od surowego materiału badawczego do coraz wyższych poziomów abstrakcyjnej jego teoretyzacji.

Aby zachować poufność, dokonana została anonimizacja wszystkich danych wrażliwych mogących się przyczynić do ewentualnego rozpoznania narratorów (np. zmiana imion, nazw miejscowości czy instytucji). W trakcie badania stworzono narratorom atmosferę sprzyjającą swobodnym wypowiedziom, bez obawy o ich ocenianie lub korygowanie indywidualnych przemyśleń czy odczuć. W sytuacji, gdy badany próbował odejść od tematu i można było wyczuć jego dyskomfort, natychmiast pozwalano na odcięcie się od danej kwestii, szanując jego decyzję. W trakcie analizy materiału empirycznego powstrzymywano się od podejmowania pochopnych, nieuzasadnionych i nadmiernych uogólnień.

## **Prezentacja wyników badań własnych**

Analiza wypowiedzi badanych osób pozwala rozpatrywać stosowane przez nich strategie ochronne zarówno w kontekście zasadniczej ich funkcji redukowania poziomu lęku egzystencjalnego, jak i autokreacyjnej pracy nad sobą (schemat 1). Takie rozumienie strategii ochronnych potwierdza ich podstawową funkcję redukującą destrukcyjną siłę trwogi, która wręcz odbiera zdolność jasnego myślenia i normalnego funkcjonowania człowieka. Jednocześnie pozwala uchwycić ważny ich aspekt dotyczący specyfiki odniesienia się do przedmiotu lęku egzystencjalnego. Chodzi o to, że strategie te, które wyzwalają osobową autokreację badanych, pozytywnie zmieniają ich stosunek do śmierci. Tym samym wnoszą one nową jakość do myślenia o życiu jako wartości autotelicznej, której śmierć nie unieważnia, lecz w szczególny, trudny do wypowiedzenia sposób, ją eksponuje. Wówczas myślenie o śmierci wzmacnia postawę afirmatywną wobec życia i sprzyja czerpaniu z niego radości, pomimo świadomości jego skończoności.

Nakreślony przez badanych podział strategii radzenia sobie z lękiem egzystencjalnym prowadzi do wniosku, że grupują się one na dwóch przeciwstawnych biegunach, utożsamianych ze: strategiami wyzwalającymi i strategiami blokującymi osobową autokreację. Ich przeciwstawny charakter ujawnia się w kontekście jakości konfrontowania się osób starszych z nieuchronnością własnej śmierci. Wspomniane konfrontowanie

się z antycypowaną wizją kresu własnego życia może się przejawiać w różnych formach wyzwalających lub blokujących autokreacyjną pracę nad sobą (schemat 1). Różnica w sposobie reagowania na tę kluczową kwestię egzystencjalną jest zasadnicza.

Kategoria utożsamiana ze strategiami wyzwalającymi osobową autokreację wiąże się z twórczym podejmowaniem wyzwania mierzenia się z wartością i sensem własnego istnienia w obliczu jego skończoności. Stosowanie strategii wyzwalających osobową autokreację sprzyja zatem indywidualnemu rozwojowi osób starszych, ich wewnętrznemu dialogowi ukierunkowanemu na osiągnięcie dojrzałości i mądrości (Pietrasieński, 1990). Stanowi więc twórcze odniesienie się do realiów własnego istnienia, przeniknięte wyraźnie zadeklarowanym afirmatywnym stosunkiem do życia. Jego konstytutywnym komponentem jest dążenie do realizowania się w każdym jego obszarze.

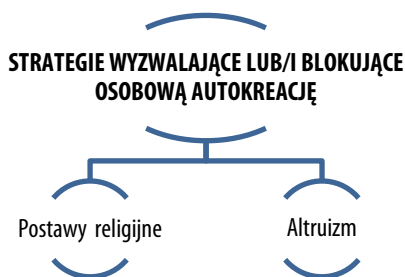
STRATEGIE OCHRONNE	WYZWALAJĄCE OSOBOWĄ AUTOKREACJĘ	Światopogląd
		Pełnienie ról
		Związki z innymi
	WYZWALAJĄCE / BLOKUJĄCE OSOBOWĄ AUTOKREACJĘ	Postawy religijne
		Altruizm
	BLOKUJĄCE OSOBOWĄ AUTOKREACJĘ	Wypieranie myśli o śmierci
Uciekanie w działania		

**Schemat 1.** Struktura strategii ochronnych rozpatrywanych w perspektywie autokreacji osób starszych – pierwsze przybliżenie

Źródło: opracowanie własne.

Kategoria utożsamiana ze strategiami blokującymi osobową autokreację wiąże się natomiast z brakiem gotowości osób starszych do autorefleksyjnego namysłu nad istotą życia. Wydaje się dość symptomatyczne, że osoby starsze reprezentujące ten typ reakcji przejawiają wysoki poziom lęku egzystencjalnego, silniej akcentują w swoich wypowiedziach niepokój związany z mierzeniem się z problemami egzystencjalnymi. Co więcej, w samej sytuacji wywiadu wykazują one większe rozdrażnienie, niepewność, gdy temat rozmowy dotyczy bezpośrednio umierania i śmierci. Remedium na ten stan wewnętrznego napięcia jest ciągle odracanie myślenia o tym, co kiedyś nastąpi, co przynosi relatywnie nietrwałą ulgę w odczuwaniu i przeżywaniu lęku przed śmiercią, co pozwala odsunąć natrętne myśli. Osoby zaliczane do tej grupy wydają się nawet bardziej pewne skuteczności swojej strategii niż osoby konfrontujące się z problematyką przemijania.

Strategie blokujące osobową autokreację obejmują reakcje osób starszych polegające na unikaniu myślenia o kwestiach egzystencjalnych nawiązujących do własnej skończoności i śmiertelności. Oznaczają one postawę przekierowującą uwagę osób starszych na każdą dowolną aktywność, która pozwoli im nie myśleć o tym, co w ludzkim istnieniu nieuchronne. Taka postawa wzbudza ciągłe napięcie, którego cechą charakterystyczną jest niedopuszczanie do świadomości myśli wyzwających potencjał trwogi. Napięcie to nie przyczynia się więc do wypracowywania konstruktywnej odpowiedzi na zasadniczy dylemat egzystencjalny, lecz przekierowuje uwagę na różne formy aktywności, które z punktu widzenia autokreacyjnej pracy nad sobą nie mają większego znaczenia. Biorąc pod uwagę jakość konfrontowania się ze wspomnianymi kwestiami egzystencjalnymi, ta grupa strategii jest nacechowana negatywnie. Unikanie myślenia nie sprzyja przecież kształtowaniu dojrzałych postaw wobec tego, co w ludzkim życiu nieuniknione. Pozostaje ono w sprzeczności z dążeniem do pełni rozwoju w starości poprzez akceptację skończoności własnego istnienia i zbliża ich raczej do rozpaczliwej wywołanej świadomością śmierci (Erikson, 1982).



**Schemat 2.** Subtelne aspekty nieoczywistego przyporządkowania strategii ochronnych do wyodrębnionych głównych grup strategii – drugie przybliżenie  
Źródło: opracowanie własne.

Interesującym aspektem wygenerowanej z danych struktury strategii ochronnych jest grupa dwóch strategii łączonych z postawami religijnymi i altruizmem, które w świetle wypowiedzi narratorów mogą pełnić dwojakiego rodzaju funkcję: wyzwalającą lub blokującą autokreację (schemat 2). W zależności od indywidualnego podejścia narratorów strategie te mogą u jednych osób stymulować autokreacyjną pracę nad sobą lub osłabiać podejmowanie tego typu aktywności. Niejednoznaczność w zaszeregowaniu wspomnianych strategii wiąże się z tym, jaki stosunek badani przejawiają do religijności i altruizmu. Blokujący charakter strategii ujawnia się w przypadku osób ujawniających swoistego rodzaju fasadowość aktywności religijnej, w której dominują motywy adaptacji do społecznych norm i zwyczajów kultywowanych w ich mikrospołecznościach. Tak rozumiana religijność nie wzmacnia ich w poczuciu faktycznego zawierzenia i zarazem

oparcia w Bogu. Podobny efekt daje pozorny altruizm, który w praktyce wyraża się w dążeniu do transakcyjnego charakteru relacji z otoczeniem społecznym. Choć taka postawa przynosi społeczne korzyści, jest co najmniej neutralna w wymiarze osobowo-twórczym. Osoby przejawiające postawy religijne na podłożu duchowego odniesienia się do Absolutu i – z tej perspektywy – kształtowania relacji międzyosobowych ujawniają w tej strategii wartość wyzwalającą ich aktywność autokreacyjną. Analogiczny mechanizm ujawnia się w przypadku osób autentycznie kierujących się dobrem innych ludzi, przedkładających gotowość do działania na rzecz drugiego/innych ponad własne potrzeby, przyjemności i wygody. Wówczas w konfrontowaniu się z myślą o śmierci łatwiej jest im dostrzec sens własnego sposobu życia, którego źródłem jest altruizm rozumiany jako nieprzemijająca wartość autoteliczna.

## **Opis struktury strategii radzenia sobie z lękiem przed śmiercią jako subkategorii w grupie strategii wyzwalających osobową autokreację**

### **1. Światopogląd jako mechanizm akceptacji własnego losu**

Istota tej strategii zasadza się na rozumowym odniesieniu się do kwestii egzystencjalnych związanych z naturą istnienia człowieka, w którą wpisane są kruchość życia i nieuchronność śmierci. Taka postawa ułatwia pogodzenie się z własną śmiertelnością jako tym, co w jakiejś perspektywie czasowej jest nieuniknione. Światopogląd jest w tym kontekście intelektualną ramą interpretacyjną określającą sensowność porządku świata i natury istnienia człowieka w tym świecie. Co więcej, jest swoistym punktem odniesienia w rozumieniu sensu własnego istnienia na podstawie przyjętych indywidualnie założeń dotyczących życia i śmierci.

Ukształtowany światopogląd pełni w tym kontekście funkcję strategii redukującej napięcie związane z narastającą świadomością kruchości życia i nieuniknionością własnej śmiercią. Oparcie się osób badanych na indywidualnych przesłankach wywiedzionych z własnego światopoglądu utwierdza je w przeświadczeniu o słuszności konkretnych wyjaśnień kwestii egzystencjalnych, do których mają głębokie przekonanie, a nawet pewność. Światopogląd stanowi źródło indywidualnego przeświadczenia o naturze ludzkiego życia rozpoznawanego w różnych jego wymiarach. Tym samym daje osobom starszym poczucie kontroli nad własnym życiem i poniekąd śmiercią. Stanowi bowiem dla nich perspektywę intelektualnego odniesienia się do własnego istnienia przekraczającego horyzont śmierci oraz wzmacnia poczucie wartości, gdy się w tym światopoglądzie odnajdują. To zaś jest podstawą akceptacji logiki sekwencyjności etapów ludzkiego życia i w tym kontekście własnego losu.

Traktowanie światopoglądu jako mechanizmu akceptacji własnego losu ujawnia się w wypowiedziach osób starszych, w których kierują się **poczuciem integralności indywidualnego losu z losem innych ludzi z minionych pokoleń i poczucia jedności z kulturą**. Akceptacja własnego losu wiąże się w kontekście indywidualnego światopogląd z przyjęciem kilku założeń. Składają się na nie: uznanie istnienia rzeczywistości trwającej wiecznie, możliwość życia osobowego w wieczności po przejściu granicy śmierci biologicznej, możliwość zachowania łączności duchowej z ludźmi żyjącymi, duchowe im towarzyszenie i wspieranie w trudach życia doczesnego. Alternatywą jest całkowite odrzucenie religijnej wizji istnienia pozaziemskiego, czyli pogodzenie się z absolutnym niebytem lub dosyć specyficzne, bliżej nieokreślone wyobrażenie egzystowania w kosmicznym porządku. Analiza materiału badawczego wyodrębniła dwie perspektywy wspomnianej integralności osób starszych z losem innych ludzi, które są utożsamiane z:

a) metafizycznym charakterem relacji rodzinnych: znaczenie relacji rodzinnych jest niezacieralne i trwałe nawet po śmierci osób spokrewnionych. W przeświadczeniu osób badanych ich bliskim, którzy przekroczyli granicę śmierci biologicznej, nadal zależy na dobru potomków zmagających się z trudami życia doczesnego. Taka perspektywa zakłada więc wiarę w możliwość duchowego towarzyszenia żyjącym potomkom. Czego wyrazistą egzemplifikacją są wypowiedzi tego typu:

*Ja sobie tłumaczę, że pewnie wtedy będę gdzieś tam w wszechświecie i to też są wspomnienia, właśnie rozmowy moich dziadków, może miałam wtedy z 6 lat, gdzie babcia mówiła: „jak my się tam znajdziemy, Stefuchna” (śmiech), a dziadek mówi: „No znajdziemy się, nie bój się. Będziemy sobie tutaj patrzeć, jak własne wnuczki nam dorastają”.* (Alicja, 67)<sup>2</sup>

*Ale doznaję, w pewnym sensie, jakiejś dobroci, jak gdyby coś nade mną, jak gdyby pracowało na korzyść mojego bytu, jak gdyby kierowało coś mną.* (Izabela, 76)

b) metafizycznym charakterem przyjętego ładu: takie ujęcie wspomnianej integralności z losem innych ludzi jest wyabstrahowane od konkretnej płaszczyzny relacyjnej rozpatrywanej na podłożu rodzinnym, narodowym, etnicznym, społecznym itp. Osoby, które przyjmują taką perspektywę, zakładają najbardziej uniwersalne odniesienie się do drugiego człowieka, któremu dane było żyć w jakimś czasie historycznym i kręgu kulturowym. Perspektywa ta zakłada analogiczność doświadczania trudów życia oraz zmagania się ze świadomością własnej skończoności i nieuchronnością śmierci. Zakłada ona uznanie logiki pokoleniowej przemijalności ludzkiego istnienia, ładu kosmicznego czy boskiego, w której wyraża się autoteliczny charakter wartości życia i śmierci człowieka. Przykładem takiego ujęcia są wypowiedzi osób badanych:

---

<sup>2</sup> W nawiasie podajemy fikcyjne imię i prawdziwy wiek, w którym byli narratorzy podczas prowadzenia badania.

[...] ja raczej staram się tak do tego podchodzić [...] no osobiście ja nie boję się, że ja umrę, to jest przecież naturalne, prawda? Dlaczego miałabym zagarniać tego życia więcej aniżeli ci moi drodzy rodzice, prawda? [...] tak mi się wydaje, że to jest taki porządek rzeczy, prawda? No i trzeba to zaakceptować. (Honorata, 79)

No, wiem, że to będzie, że to musi być, że to jest no, jakoś tak staram się wytłumaczyć, że to jest jedna rzecz, która jest sprawiedliwa, prawda? Że dotyczy wszystkich. No ale wołałabym, żeby to się odciągnęło w czasie niż przybliżyło, powiedzmy. (Alicja, 67)

Nieuchronność to jest właśnie to, z czym ja się rodzę, prawda? Przecież to nosimy w sobie właśnie to, że jesteśmy temporalni i że przychodzi nasz kres. [...] No dla mnie to nie jest trudne [...] i uważam, że to jest normalne. (Bernadeta, 77)

## **2. Pełnienie ról jako szansa samospełnienia i pozytywnej samooceny**

Pełnienie całego spektrum ról na różnych etapach życia może być traktowane przez osoby starsze jako źródło redukcji lęku egzystencjalnego. Świadomość tego, w jaki sposób odgrywali i odgrywają znaczące role społeczne, daje im poczucie łączności i integralności z otaczającym ich światem. Pełnienie ról zakłada bowiem wychodzenie naprzeciw oczekiwaniom społecznym ujawniające się w respektowaniu norm, reguł i wzorców uznawanych za obowiązujące w danym systemie społeczno-kulturowym. Doświadczenie związane z pełnieniem różnych ról daje osobom badanym możliwość potwierdzenia wartości własnych dokonań życiowych w świetle zobiektywizowanego odbioru społecznego. Wówczas spełnienie się w określonych rolach jest traktowane w kategoriach indywidualnych osiągnięć będących dla osób starszych źródłem potwierdzenia wartości tego, w jaki sposób przeżyły własne życie. **Wysoka samoocena zrealizowania się w konkretnych rolach sprzyja zaakceptowaniu własnego losu i utwierdzenia się w poczuciu wartościowego przebiegu życia. Może ona spełniać funkcję strategii łagodzącej lęk przed śmiercią, wzbudzając w osobach starszych radość z życia i otwartość na osiągnięcie kolejnych celów.**

Z analizy materiału badawczego wynika, że osoby uczestniczące w badaniach eksponują kluczowe znaczenie ról rodzinnych, których dopełnieniem są role zawodowe. Praktycznie nie wspominają o innych rolach z różnych przestrzeni rzeczywistości społecznej. Prawdopodobnie należy to tłumaczyć specyfiką realiów socjalistycznego państwa opiekuńczego, w których żyli w okresie wczesnej i średniej dorosłości. Realia te narzucały istotne ograniczenia na możliwości podejmowania różnych form aktywności społeczno-zawodowych. Dlatego też pozytywna samoocena osób starszych koncentruje się na rolach związanych przede wszystkim z życiem rodzinnym, a dopiero w drugim planie z życiem zawodowym:

Wysłałam za mąż, mam jedną córkę, z której jestem dumna, mam wnuczkę, z której jestem jeszcze bardziej dumna. I zrealizowałam się w pracy, bo bardzo lubiłam ten charakter prac. (Dorota, 77)



*Sukcesem dla mnie jest moja córka, to, jaka ona jest. To jest mój największy sukces. Ja myślę, że ja jednak jestem bardzo rodzinna i dla mnie największym sukcesem jest to, że potrafiłam wychować dziecko tak, że jestem z tego zadowolona, a nawet szczęśliwa i zadowolona. (Katarzyna, 65)*

*Najlepszy kierownik produkcji Anno Domini, rok i tak dalej i dekoracja normalnie przez prezydenta. I bardzo dużo mam medali wszelkiego rodzaju, to, to moje są sukcesy! (Kazimierz, 87)*

### **3. Związki z innymi jako umocnienie sensu życia**

Relacje z innymi ludźmi są traktowane jako bardzo ważny element życia. W starości, gdy ubywa bliskich, krewnych, znajomych, rówieśników, relacje te są jeszcze bardziej dowartościowywane. Takie poczucie pewności bycia z innym dają stałe związki, ale w starości szczególnie wiele kobiet doświadcza straty partnera życiowego. Osoby uczestniczące w badaniach są otwarte na relacje z innymi – nie tylko z własnej generacji. Z przeprowadzonych badań wynika nawet, że aktywni edukacyjnie starsi ludzie doceniają relacje z młodszymi pokoleniami i często się w nie angażują. Daje to im poczucie sprawstwa, sensu istnienia, gdy wiele innych zadań zostało już wykonanych i brakuje jasno określonych celów życiowych.

Znalezienie sensu życia w relacjach z innymi jest umocnieniem miejsca osób starych w przestrzeni społecznej, środowisku lokalnym, a przede wszystkim w rodzinie. Daje im poczucie przynależności i ważności, napawa optymizmem. Pielęgnowanie relacji z dawnymi znajomymi i bliskimi, nawiązywanie nowych relacji, pełnienie określonych ról pozwala zbilansować osobom starszym swoje życie. Co więcej, sprzyja postrzeganiu swoich rozterek i niepokojów egzystencjalnych z perspektywy jakości relacji z innymi ludźmi. I w ten sposób pomaga w przybliżeniu się do akceptacji własnej śmiertelności. Zakładając, że relacje te są mało liczne, ale silne i trwałe, można raczej odrzucić przypuszczenie, że służyć one mogą odwróceniu uwagi od spraw ostatecznych.

*Potrzebą moją jest to, że jeśli mi zdrowie pozwoli, to nie zrywać kontaktu z ludźmi i z młodzieżą. Na przykład ja mam swoich współpracowników dawnych zakładów, z którymi już się spotykamy od 40 lat. To nie jest żadna rodzina, ale dla mnie oni są po prostu więcej, jak rodziną. (Kazimierz, 87)*

*Ja nie mam dużego grona ludzi, ale to są ludzie, na których mogę polegać. (Alicja, 67)*

*No, ci niektórzy przyjaciele poumierali to też... tych znajomych jest mniej, ale tak jak mówię, z młodymi nie ma żadnego problemu. Jak córka z zięciem robią jakieś tam imprezy, uroczystości, to zawsze nas też zapraszają. (Katarzyna, 65)*

### **4. Postawa religijna jako metafizyczne odniesienie się do życia**

Postawa religijna jest z kolei strategią, która wiąże się z wiarą w istnienie Boga, na podłożu której kształtowana jest indywidualna relacja człowieka z Bogiem. Wiara manifestująca się w zaangażowanej postawie religijnej osób starszych umożliwia osiąganie harmonii biopsychoduchowej. Jej źródłem nie są jednak jakieś szczególne dokonania

badanych czy też ich cechy osobowe, a poszukiwanie duchowej drogi do Boga i otwieranie się na doświadczanie miłości Bożej. Na wartość tak rozumianej postawy religijnej składa się poczucie wewnętrznego spokoju osób starszych, które odczuwają oparcie w miłości Boga w każdej sytuacji konfrontowania się z myślami o nieuchronności własnej śmierci. Im bardziej otwierają się one na relację z Bogiem (np. poprzez modlitwę, sakramenty, głoszenie dobrej nowiny), tym bardziej utwierdzają się w przeświadczeniu o tym, że śmierć nie unieważnia ich relacji z Bogiem. W tym kontekście ich życie nie kończy się w momencie śmierci biologicznej wyłącznie z woli i mocy Boga, nie zaś z ich woli lub osobistych dokonań.

Postrzeganie siebie jako osoby autentycznej w swej religijności pozwala osobom badanym na konstruowanie pozytywnych antycypacji własnego losu po śmierci. **Wiara w Boga, urzeczywistniająca się w postawie religijnej osób starszych, utwierdza je w przeświadczeniu o wartości własnego życia, a także nadziei na życie wieczne. Tym samym wiara w Boga łagodzi lęk przed śmiercią.** Daje im bowiem poczucie bezpieczeństwa, wewnętrznego spokoju i równowagi. Jednocześnie instrumentalne podejście do wiary i religijności staje się imitacją religijności i pobożności, łatwą formą oszukiwania siebie samego. To sprawia, że religijność może być strategią blokującą autokreację, tłumiącą refleksyjny stosunek do życia i śmierci, zarazem promującą bezkrytyczne przyjmowanie wartości ludzkiego życia. Strategia ta zasadza się na transakcyjnym rozumieniu sensu własnej religijności: życie zgodne z normami na ziemi za życie wieczne.

Nieco zaskakujące jest to, że omawiana strategia ujawnia się w wypowiedziach osób starszych zarówno tych, które deklarują wiarę w Boga, jak i tych, które nie deklarują się jako osoby wierzące, lecz dostrzegają korzystną rolę wiary w łagodzeniu lęku egzystencjalnego:

a) charakterystyczne dla pierwszej grupy osób badanych są stwierdzenia:

*[...] no na przykład być może, że to jest też i przyzwyczajenie, ale duchowo wypoczywam na mszy, ale na dobrej mszy. A dobra msza to jest w miarę krótkie kazanie, nieznanudające i treściwe. I to wtedy tak się czuję duchowo podbudowana. Ale jeżeli spełnione są te warunki, ale jeżeli nie, to, może brzydko powiem, ale uważam to za stratę czasu. (Alicja, 67)*

*Co się ze mną stanie [...] ja wierzę, że mam duszę, wierzę w to, że moja dusza jest w jakiejś części zasiedlona przez Ducha Świętego, wierzę, że ta moja dusza [...] jest w postaci jakiegoś takiego małego woreczka, prawda, jest tam gdzie przechowywana przez Stwórcę, prawda, i ten woreczek, który może być jakąś taką szkatułeczką, proszę pani, że on może być w każdym momencie rozwinięty i że ja coś... tak myślę, że właśnie, że Pan Bóg jest takim wielkim, wielkim kreatorem [...] Pan Bóg swoją wolą zezwolił na odkrywanie swoich tajemnic. (Honorata, 79)*

b) Część osób niewierzących patrzy z pewnego rodzaju podziwem, a nawet zazdrością, na ludzi głęboko wierzących, jednocześnie gardząc tymi, których wiara jest powierzchowna. Są to osoby, które poszukują w duchowości „prywatnej” relacji z Bogiem, ale bez Kościoła:

[...] jeżeli zmieniliby mi się i stałabym się osobą taką wierzącą, to wydaje mi się, że wtedy to jest łatwiej, no bo człowiek idzie do Boga, może do raju, więc się nie boi, akceptuje. A jeszcze te wszystkie sakramenty, czy jak tam... no to jest zabezpieczony i jak to mówią, przechodzi na drugą stronę, gdzie niby ma być jeszcze szczęśliwszy niż tu. Jeśli w to wierzy, to na pewno łatwiej mu odchodzić z tego świata. (Katarzyna, 65)

Ja zawsze mówię tak: może jest ten Bóg, może on istnieje, no jeżeli ja umrę, to na pewno mnie przyjmie, bo nie jestem złym człowiekiem, tak sobie się tłumaczę sam przed sobą. Jeżeli jest Bóg, to chyba mnie przyjmie, bo w sumie zły nie jestem. (Zenon, 67)

### **5. Altruizm jako postawa nadająca sens życiu i śmierci**

Postawa altruistyczna zakłada angażowanie się osób badanych w relację z osobami z otoczenia społecznego w intencji działania na rzecz ich dobra. Potencjał redukcji poziomu lęku egzystencjalnego wiąże się z zaangażowaniem osób badanych w urzeczywistnianie dobra drugiego/innych, które jest traktowane jako zasadnicza powinność moralna i egzystencjalna. Postawa ta zakłada, że wysunięcie na pierwszy plan dobra innych ludzi – ujawniające się w różnych formach osobistych wyrzeczeń, a nawet poświęceń – uszlachetnia altruistę. Zakłada bowiem myślenie i postępowanie w duchu wartości etycznych uwrażliwiających go na coraz to bardziej subtelne wymiary własnego człowieczeństwa.

Pozytywne nacechowanie postawy altruizmu jako ważnej i etycznie znaczącej wartości kulturowej sprzyja utwierdzeniu się osób starszych w poczuciu wysokiej samooceny. Retrospektywny wgląd w historię własnego życia pozwala im na utrwalanie przeświadczenia o niezacieralnej wartości ich czynów wspierających innych ludzi. Ma to oczywiście istotne znaczenie dla kształtowania się poczucia spełnienia egzystencjalnego. Postawa ta prowadzi osoby badane do przekonania o dobrze przeżytym życiu czy wypełnianiu go obecnie oczekiwanymi i z natury pozytywnymi działaniami, jak pomaganie innym. Podejmowanie działań na rzecz innych ludzi wpisuje się bowiem w kanon społeczno-kulturowych postaw dobrego człowieka. Działania te wzbudzają w osobach badanych poczucie spełnienia w życiu i redukują ich poziom lęku egzystencjalnego, skłaniają je jednocześnie do refleksyjnego, wrażliwego i mądrego starzenia się. Warto dodać, starzenia się utożsamianego – ujmując to metaforycznie – z oddawaniem części siebie innym. Niemniej także w tej strategii upatrywać można niebezpieczeństwa bezgranicznego zaangażowania się na rzecz dobra innych kosztem własnego samorozwoju. Zaniedbanie samorozwoju może bowiem oddalać od konstruktywnie rozumianej samotności i rozwoju duchowego.

Osoby starsze o skłonnościach altruistycznych są skoncentrowane na drugim człowieku, najczęściej swoich bliskich, i odczuwają z tego powodu radość kreowania pozytywnych zmian w życiu innych ludzi:

*Poświęcam się dla tej córki, która została, dla wnuków. Tak jak mówię, staram się żyć tym, co dzisiaj. Pomagam ludziom, no tak. (Bernadeta, 77)*

*Mogłam pomóc córce, kiedy budowała sobie domek, bo było mnie na to stać. Mogłam pomóc drugiej córce, kiedy zatapiała sobie mieszkanie w Warszawie. Czegóż mogę chcieć więcej? (Sabina, 75)*

*Oczywiście jest powódź gdzieś tam, jest wybuch w Japonii, jest tajfun, jest to i tamto, to ja to, co mam, i co się komu przydaje, wydaje, zanoszę, czy do PCK wydałam wszystko. Po wszystkich wyczyszczone. Wydałam pościel, bo mi jest niepotrzebna, wydałam rzeczy, które oczywiście mogłyby się przydać lub mogłyby leżeć, ale po co i na co? Wydaję książki, bo już stwierdzam, że gdzieś tam się przydadzą, przydadzą, a to w szkole, a to komuś, prawda. Moim byłym uczniom nawet na pamiątkę, do uniwersytetu, te rosyjskie przynajmniej. (Tatiana, 77)*

*Wczoraj jej na przykład ufarbowałam włosy, bo jest elegantką, a idzie jutro do fryzjera, nie ma siły siedzieć godzinami tam u fryzjera na farbowaniu, no to robi to w domu, czyli ja jej tam pomagam. (Otylia, 77)*

## **Opis struktury strategii radzenia sobie z lękiem przed śmiercią jako subkategorii w grupie strategii redukujących osobową autokreację**

### **1. Uciekanie w działanie jako mechanizm przeniesienia chroniący przed przeżywaniem śmierci**

Uciekanie przed myśleniem o śmierci jest jedną z dwóch strategii ochronnych wyłonionych w analizie materiału badawczego, które mają ewidentnie charakter odwodzący osoby starsze do podejmowania wysiłku konfrontowania się z myślami o własnej skończoności. W centrum tej strategii jest w tym kontekście postawa „aktywisty”, zaangażowanego w bieżące sprawy i zadania, pozbawionego sił, czasu i ochoty na myślenie o oddalonych w bliżej nieokreślonej przyszłości kwestiach. Choć ważnych, to jakby mniej „rzeczywistych” i w dodatku wymagających ogromnego zaangażowania intelektualnego i emocjonalnego. Uciekanie w działanie wiąże się z maksymalizowaniem różnych form aktywności (rodzinnych, zawodowych, towarzyskich, rekreacyjnych, wolontaryjnych itp.) wymagających od osób starszych pełnego zaangażowania intelektualnego, emocjonalnego, fizycznego i czasowego. Choć uciekanie w działanie nie rozwiązuje problemów natury egzystencjalnej, tłumi jednak naturalną potrzebę zmierzenia się z troskami egzystencjalnymi. Przynosi ono osobom starszym krótkotrwałą ulgę, obniżając ich poziom lęku wzbudzanego myślami o śmierci. Angażowanie się w ciągle działanie spełnia w tym kontekście funkcję ochronną. Niezależnie od walorów tak rozumianej „nadaktywności” nie dezaktualizuje się problem intelektualnego i duchowego nieprzygotowywania się do starości i wieńczącej ją śmierci, lecz z czasem zyskuje na znaczeniu. Ogranicza też dynamikę i zakres dążenia do transcendencji i mądrości życiowej rozumianej jako istotny komponent osiągnięcia dojrzałości osobowej.

Osoby badane stosujące tę strategię eksponują w swoich wypowiedziach zafascynowanie ideą działania dla samego działania, niesprzyjającego myśleniu wybiegającemu poza konkretne sytuacje „tu i teraz”:

*Żyję dniem dzisiejszym.* (Katarzyna, 65)

*Więc ja myślę [...], że to aktywność, aktywność... jeżeli człowiek nie potrzebuje być aktywny, to jeżeli ma taki stan umysłowy, prawda, to idzie w ten kącik i po prostu tak obumiera, prawda, tak mi się wydaje.* (Honorata, 79)

*Mam dużą rodzinę, prawda, z którą trzeba utrzymywać stosunki, no używając dyplomacji, prawda? No i mam koleżanki, z którymi trzeba współistnieć, używając dyplomacji, prawda? No więc ja mam dużo ludzi, z którymi utrzymuję kontakty.* (Honorata, 79)

*Nie wiem, nie myślałem jeszcze w ogóle o tym. Jeszcze nie mam takich przemyśleń.* (Kazimierz, 87)

## **2. Wypieranie myśli o śmierci jako psychologiczny mechanizm obronny**

Inną specyfikę ma strategia, w której uruchamiane jest wypieranie myśli o własnej skończoności i nieuchronności śmierci. Strategia ta opiera się na postawie swoistego „niemyślenia” o tym, co zasadnicze i nieuniknione w ludzkim życiu, co domaga się pogłębionego namysłu i udzielenia własnej odpowiedzi. Jest to forma zafałszowania wiedzy o sobie, swoistej ucieczki przed sobą. Polega ona na tłumieniu myśli skłaniających do rozważania natury własnego istnienia, które przenikają z coraz większą siłą do codzienności człowieka na etapie późnej dorosłości.

Wspomniana strategia ujawnia się w strategiach: wypierania czy tłumienia myśli o skończoności i śmierci, ich zakłócania, unikania bodźców i sytuacji pobudzających do myślenia o fundamentalnych kwestiach ludzkiej egzystencji, a także unikania intelektualnego konfrontowania się z nimi. **Wypieranie myśli o śmierci staje się wówczas jedynym rozwiązaniem łagodzącym lęk egzystencjalny – jako tymczasowy, często mało skuteczny sposób tłumienia świadomości skończoności własnego życia.**

Analiza materiału badawczego wyodrębniła wypowiedzi osób starszych, w których ujawnia się strategia wypierania myśli o śmierci:

*Bardzo rzadko myślę... ale teraz tak jak mówię, po tym zapadnięciu w narkozę, no to jeżeli tak ma wyglądać śmierć... Jak jestem na pogrzebie, to wiadomo, że człowiek myśli. Ten łoskot grud spadających na grób, to właśnie jest takie symboliczne. To chyba każdy człowiek... dudnienie ziemi o wieko trumny. Zamyślałem się wtedy... ale nie dopuszczam jeszcze do siebie tej myśli takiej, że... Zaraz myśl ucieka, zaraz psychika... uciekam od tego, coś innego mi podsuwa, jak gdyby sama się ratowała, uciekała od tego.* (Zenon, 67)

*I praktycznie to nam już niewiele zostało. To jakby człowiek zaczął o tym rozmyślać, to by się załamał, położył do łóżka i czekała aż sam umrze. A po co? Szkoda czasu na rozmyślanie.* (Katarzyna, 65)

*Ja im jestem starsza, tym częściej myślę, że nad niektórymi rzeczami to nie... to nie jest warto się zastanawiać, lepiej chyba brać jak jest, bo wtedy mniej w głowie siedzi.* (Mirosława, 71)

*Ale po co, kiedyś chciałam tak pomyśleć, ale nie widzę sensu, usiądę i będę płakała nad tym, że jakiś ruch zrobiłam w życiu? Nie! Nie ukradłam, nie pobiłam, nie uszkodziłam nikogo... (Izabela, 76)*

## Dyskusja i zakończenie

Rozpoznanie strategii ochronnych w podejściu jakościowym pozwoliło na uchwycenie podmiotowego wymiaru ich stosowania przez osoby starsze. Rozważania wokół stosowania strategii ochronnych mających na celu redukcję poziomu lęku egzystencjalnego prowadzą do wniosku, że strategie wyzwalające osobową autokreację prowadzą osoby starsze do zmiany stosunku wobec śmierci i wartości życia. Inicjują one bowiem pracę nad sobą w sferze mentalnej, a nawet duchowej. Stosowanie strategii ograniczających osobową autokreację ogranicza się do czasowego zredukowania poziomu lęku egzystencjalnego na drodze stłumienia dręczących myśli lub przekierowania aktywności na dowolne obszary praktyki życia codziennego. Strategie te spełniają funkcję wyciszania stanów pobudzenia emocjonalnego i ponownego wejścia w emocjonalną i intelektualną strefę komfortu psychicznego. Nie rozwiązują one problemu, lecz pozwalają o nim nie myśleć, po to, by nie odczuwać związanej z nim udręki. Mają one charakter kompulsywny, nasilający się i wyczerpujący. Są one stosowane w każdej sytuacji kojarzonej z nieuchronnością własnej śmierci wywołującej trudny do opanowania lęk egzystencjalny. Ich znaczenie wzrasta wraz z pogłębiającą się świadomością pogarszającego się stanu zdrowia lub coraz częstszym występowaniem innych czynników odczytywanych jako zapowiedź kresu własnego życia. Ich ograniczona efektywność ujawnia się w sytuacjach granicznych, w których uciekanie w działania zastępcze lub wypieranie myśli o śmierci przestają być możliwe.

Znaczenie stosowania strategii wyzwalających osobową autokreację może być natomiast rozpatrywane w dwóch płaszczyznach. Pierwsza jest analogiczna do funkcji strategii blokujących, tj. utrudniających podejmowanie aktywności ukierunkowanej na osobową autokreację. Wiąże się ona z redukcją poziomu lęku egzystencjalnego, z tą jednak różnicą, że nie chodzi o intelektualne dystansowanie się od nieuchronności śmierci, lecz o nadawanie znaczeń własnemu życiu, relacjom z innymi ludźmi i własnej filozofii życia w perspektywie wewnętrznego namysłu nad istotą spraw ostatecznych. Miejsce dystansowania się zajmuje poszukiwanie wartości życia w kontekście śmierci i dążenie do akceptacji nieuniknionego stanu rzeczy. Druga płaszczyzna wiąże się z jakościową zmianą polegającą na kreatywnym, a nie reaktywnym, podejściu do zasadniczego wyzwania egzystencjalnego w ludzkim życiu. O ile strategie rozpatrywane w pierwszej płaszczyźnie mają charakter reaktywny, są bowiem uruchamiane w sytuacji zaistnienia lęku przed własną śmiercią, o tyle strategie rozpatrywane w drugiej płaszczyźnie mają charakter kreatywny. Opierają się one na afirmatywnym stosunku



do życia i możliwości spełniania się w nim niezależnie od wieku metrykalnego i stanu zdrowia. Uzdalniają one bowiem osoby starsze do nadawania pozytywnych wartości własnemu starzeniu się i kształtowania stosunku do życia w starości jako osobistego projektu autokreacyjnego. Tym samym sprzyjają kreatywnemu doświadczaniu starości i przeżywaniu siebie w starości. Podejmowanie autokreacyjnej pracy nad sobą, ukierunkowanej na osiągnięcie mądrości i dojrzałości osobowej, zmienia stosunek osób starszych do śmierci i w tym kontekście do wartości i sensu życia. Autokreacja wzmacnia zatem siłę ochronną stosowanych przez nie strategii. Symbolicznie rzeczy ujmując, sama przejmuje funkcję ochronną.

Strategie wyzwalające osobową autokreację sprzyjają wypracowywaniu przez osoby starsze indywidualnego, autorefleksyjnego odniesienia się do problematyki skończoności własnego istnienia i antycypowanej koncepcji własnej śmierci. Niezależnie od warstwy merytorycznej tego odniesienia się do podstawowych kwestii własnego istnienia, osoby starsze formułują własne stanowisko oparte na ich doświadczeniach biograficznych i ważnych w ich odczuciu argumentach. Osoby starsze uczestniczące w badaniach nie są obojętne wobec logiki życia przejawiającej się w indywidualnie doświadczanych „ścieżkach” starzenia się. Taka postawa ma zasadnicze znaczenie dla jakości radzenia sobie z lękiem egzystencjalnym. Wiąże się ona z gotowością nadawania własnemu życiu – zarówno w ujęciu retrospektywnym, jak i prospektywnym – znaczeń, których przesłanie łączone jest z indywidualnie definiowaną nadzieją na to, że śmierć nie zniweczy sensu ich życia. Warto dodać: sensu rozpoznawanemu bądź to w kontekście społecznym, utożsamianym z pamięcią innych ludzi, bądź to w kontekście metafizycznym, utożsamianym z wizją życia wiecznego i osobistą relacją z Transcendentem.

## Bibliografia

- Arndt, J., Routledge, C., Cox, C.R. i Goldenberg, J.L. (2005) The worm at the core: A terror management perspective on the roots of psychological dysfunction. *Applied and Preventive Psychology*, 11(3), 191-213.
- Bans-Akutey, A. i Tiimub, B.M. (2021) Triangulation in Research. *Academia Letters*, August, 1-6.
- Becker, E. (1997) *The Denial of Death*. London: Collier Macmillan Publishers.
- Burgh, G. (2014) Creative and Lateral Thinking: Edward de Bono. W: D.C. Phillips (red.) *Encyclopedia of Educational Theory and Philosophy* (t. 1-2). SAGE Publications, Inc.
- De Bono, E. (2014) *Lateral thinking: an introduction*. London: Vermilion.
- DeCarvalho, R.J. (2000) The growth hypothesis and self-actualization: An existential alternative. *Humanistic Psychologist*, 28(1-3), 59-66.
- Erikson, E.H. (1982) *The Life Cycle Completed, a Review*. New York/London: Norton.
- Erikson, E.H., Erikson, J.M. i Kivnick, H.Q. (1989) *Vital Involvement in Old Age*. New York: W.W. Norton & Company.
- Fabiś, A. (2018) *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.

- Fabiś, A., Wąsiński, A. i Čepelka, O. (2022) Intergenerational Messages as Sign of Wisdom of Active Polish and Czech Older Learners. *Ageing International*, 47(2), 284-306.
- Fabiś, A., Wąsiński, A. i Tomczyk, Ł. (2017) Existential Perspective of Biography-related Reflection in the Intergenerational Narrative Messages. *Journal of Family History*, 42(3), 326-340.
- Frankl, V.E. (1972) *Homo Patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V.E. (2006) *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Gander, H.-H. (2017) *Self-understanding and lifeworld: basic traits of a phenomenological hermeneutics*. Bloomington: Indiana University Press.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. i Solomon, S. (1986) The causes and consequence of a need for self-esteem. A terror management theory. W: R.E. Baumeister (red.) *Public self and private self*. Springer-Verlag, 181-212.
- Greenberg, J., Solomon, S. i Pyszczynski, T. (1997) Terror Management Theory of Self-Esteem and Cultural Worldviews: Empirical Assessments and Conceptual Refinements. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29(C), 61-139.
- Greenberg, J., Vail, K. i Pyszczynski, T. (2014) Terror Management Theory and Research: How the Desire for Death Transcendence Drives Our Strivings for Meaning and Significance. W: A.J. Elliot (red.) *Advances in Motivation Science*. London: Elsevier Academic Press, 85-134.
- Guba, E., i Lincoln, Y. (2005) Paradigmatic controversies contradictions and emerging confluences. W: N. Denzin i Y. Lincoln (red.), *The Sage handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication, 191-215.
- Hill, R. (2006). *Positive Aging: A Guide for Mental Health Professionals and Consumers*. New York: W.W. Norton & Company.
- Konecki, K.T. (2012) Wizualna teoria ugruntowana. Podstawowe zasady i procedury. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 8(1), 12-45.
- Kubinowski, D. (2010) *Jakościowe badania pedagogiczne*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Lee, C.J.G. (2012) Reconsidering Constructivism in Qualitative Research. *Educational Philosophy and Theory*, 44(4), 403-412.
- Levinson, D.J. (1986) A Conception of Adult Development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Levinson, D.J. (2011) *The Seasons of a Woman's Life: A fascinating exploration of the events, thoughts, and life experiences that all women share*. New York: Random House Publishing Group.
- Lichtman, M. (2023) *Qualitative Research in Education: A User's Guide (4rd ed.)*. SAGE Publications, Inc.
- Pietrasiniński, Z. (1990) *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: PW „Wiedza Powszechna”.
- Sartre, J.-P. (2021) *Being and nothingness* (eBook). Atria Books.
- Schopenhauer, A. (1999). *Prize Essay on the Freedom of the Will*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Solomon, S., Greenberg, J. i Pyszczynski, T. (1991) Terror management theory of self-esteem. W: C.R. Snyder i R.D. Forsyth (red.) *Handbook of social and clinical psychology. The health perspective*. New York: Pergamon Press, 21-40.
- Tischner, J. (1972) Od prawdy sądu do prawdy egzystencji. *Analecta Cracoviensia*, 4(0), 51-67.
- Tischner, J. (2011) *Myślenie według wartości*. Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy „Znak”.
- Vazire, S. i Wilson, T.D. (2012) *Handbook of Self-Knowledge*. New York: The Guilford Press.
- Wąsiński, A. (2018) *Autokreacja małżonków bezdzietnych do wielowymiarowego rodzicielstwa adopcyjnego: perspektywa pedagogiczno-antropologiczna*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

- Wąsiński, A. i Górniok-Naglik, A. (2018) Multidimensional character of self-creation – theoretical and methodological overview. W: Ł. Tomczyk, A. Ryk i J. Prokop (red.) *Proceedings New Trends And Research Challenges In Pedagogy And Andragogy NTRCPA18*. Kraków: Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, 109-124.
- Wojtyła, K. (2000) *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Yalom, I.D. (1980) *Existential Psychotherapy*. New York: BasicBooks.
- Zhou, J., Chen, Y., Xu, Y., Liao, B. i Fu, W. (2022) Facing a Real Threat of Death: Dynamic Changes in Death-Thought Accessibility. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1731-1740.