

Sabina Kmak¹ 

Barbara Zaremba-Żółtek² 

Urszula Kuśmierczyk³ 

Natalia Starowicz⁴ 

„I po co ci to było?” – autobiograficzna retrospekcja w listach do młodszego siebie jako forma bilansu życia

"And why did you need that?" – an autobiographical retrospective in letters to his younger self as a form of life review

Streszczenie:

Niniejszy artykuł podejmuje problematykę bilansu życiowego realizowanego w formie listu adresowanego do samego siebie. Autorzy korespondencji prowadzą swoisty dialog wewnętrzny, w ramach którego dokonują oceny własnej biografii oraz formułują refleksje dotyczące minionych doświadczeń. Rozpatrywana forma epistolarna ujawnia złożoną relację między przeszłością a teraźniejszością, umożliwiając narratorom nawiązanie dialogu z własnym, młodszym „ja”. Akt pisania listu zostaje tu ujęty jako proces autobiograficznej rekonstrukcji i reinterpretacji tożsamości, sprzyjający zarówno egzystencjalnemu bilansowi, jak i nadaniu nowego znaczenia wydarzeniom z przeszłości. W tym kontekście list jawi się nie tylko jako narzędzie badawcze, lecz także jako przestrzeń samopoznania i autorefleksji, w której teraźniejsze „ja” prowadzi rozmowę z dawnym „ja”. Formułowane w tym procesie

1 Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, kmaksabina7@gmail.com

2 Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, bzaremba64@gmail.com

3 Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, urszulakusmierczyk@wp.pl

4 Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, natalia.starowicz@interia.pl

radę i przestrogi wykraczają poza wymiar indywidualny, co sprawia, że uzyskują charakter uniwersalny. Dzięki temu mogą pełnić funkcję komunikatu skierowanego do szerokiego grona odbiorców.

Słowa kluczowe:

bilans życiowy, uczenie się biograficzne, narracje epistolarne, seniorzy

Abstract:

This article examines the concept of life review through a letter addressed to oneself. The authors engage in an internal dialogue, within which they assess their own biographies and reflect on past experiences. This epistolary form reveals the complex relationship between the past and the present, enabling the narrators to engage in dialogue with their younger selves. The act of writing a letter is conceptualized here as a process of autobiographical reconstruction and reinterpretation of identity, fostering both existential review and the assignment of new meaning to past events. In this context, the letter appears not only as a research tool but also as a space for self-discovery and self-reflection, in which the present self engages in conversation with the past self. The advice and warnings articulated in this process transcend the individual, acquiring a universal appeal, and can also serve as a message addressed to a broad audience.

Keywords:

life review, biographical learning, epistolary narratives, seniors

1. Wstęp

Okres dorosłości stanowi etap rozwojowy, w którym jednostka często podejmuje świadomą refleksję nad przebiegiem własnej biografii oraz dokonuje bilansu dotychczasowych doświadczeń życiowych. Zastosowana w badaniu forma listu umożliwiła uczestnikom odniesienie się do tych wydarzeń i przeżyć, które zachowały trwałe znaczenie dla ich autobiograficznej narracji. Wypowiedzi te stały się podstawą sformułowania subiektywnej oceny wcześniejszych wyborów oraz ponownej interpretacji minionych doświadczeń z perspektywy osiągniętej dojrzałości. Akt pisania listu do własnego, młodszego „ja” stanowi w tym kontekście specyficzną formę autoanalizy, sprzyjającą procesowi bilansu życiowego i umożliwiającą rekonstrukcję osobistego sensu wydarzeń.

Retrospektywna narracja listu stworzyła przestrzeń do nawiązania dialogu między przeszłym a teraźniejszym obrazem samego siebie. Uczestnicy badania podejmowali próbę uporządkowania doświadczeń, które z upływem czasu nabrały odmiennego znaczenia, a ponowne osadzenie ich w osobistej historii stało się elementem procesu interpretacji i integracji biograficznej. Tego typu narracyjne działania stanowią istotny komponent samopoznania w dorosłości oraz odgrywają ważną rolę w obszarze pedagogiki dorosłych.

Analizowane listy, choć powstawały w odmiennych kontekstach biograficznych, ujawniły treści o charakterze zarówno indywidualnym, jak i uniwersalnym. W wielu z nich pojawiały się refleksje, przestrogi i wskazania odnoszące się do sensu życia, hierarchii wartości, znaczenia relacji interpersonalnych oraz strategii radzenia sobie z doświadczeniami granicznymi. Wypowiedzi uczestników odzwierciedlają procesy charakterystyczne dla rozwoju człowieka w toku życia oraz stanowią świadectwo edukacyjnego potencjału narracji autobiograficznych. Tego rodzaju listy mogą pełnić funkcję narzędzia wspierającego rozumienie własnej biografii, a także funkcję przekazu międzypokoleniowego, który sprzyja transmisji wartości i doświadczeń istotnych dla kształtowania tożsamości kolejnych pokoleń.

2. Metodologia badań

Prezentowane badania własne zostały przeprowadzone w paradygmacie konstruktywistycznym, zgodnie z założeniami jakościowego podejścia badawczego. Podejście to zakłada relatywistyczną ontologię (uznającą wielość rzeczywistości), subiektywistyczną epistemologię (w której poznający i badany współtworzą znaczenia) oraz naturalistyczny zespół procedur metodologicznych, oparty na badaniu uczestników w naturalnym środowisku (Denzin & Lincoln, 2009, p. 52).

Celem badania było poznanie i zrozumienie, w jaki sposób osoby dorosłe uczą się na podstawie własnej biografii. Materiał empiryczny stanowiło trzydzieści listów, których autorami i autorkami były osoby w wieku od 60 do 89 lat. Zbieranie danych odbyło się online, za pośrednictwem formularza Google (Google Forms), co umożliwiło uczestnikom wypełnienie kwestionariusza w dowolnym miejscu i czasie. Uczestników poproszono o napisanie listu do siebie samego z okresu, gdy mieli 18 lat. W niniejszym badaniu zastosowano metodę refleksyjnych wypowiedzi pisemnych, aby poznać doświadczenia i perspektywy starszego pokolenia w kontekście bilansu życiowego.

W treści listów narratorzy podsumowywali swoje dotychczasowe życie, formułując przesłania, które mogą być źródłem wiedzy i inspiracji dla innych osób, a tym samym odgrywać rolę swoistych wskazówek dotyczących tego, „jak żyć”. Autorami zgromadzonych w toku badania listów były osoby w wieku od 60 do 89 lat – dwadzieścia dwie kobiety oraz ośmiu mężczyzn. Wśród kobiet zdecydowaną większość stanowiły mieszkanki województwa śląskiego (szesnaście osób). Pozostałe uczestniczki pochodziły z województw: małopolskiego (trzy osoby), podkarpackiego (dwie osoby) oraz warmińsko-mazurskiego (jedna osoba). W grupie mężczyzn większość również stanowiły osoby z województwa śląskiego (sześć osób), natomiast jedna osoba pochodziła z województwa warmińsko-mazurskiego, a jedna – z województwa lubelskiego.

Narratorzy mieli pełną swobodę w zakresie formy, stylu i długości wypowiedzi. Zebrane listy różniły się objętością – od kilkustronicowych tekstów po krótkie, jednozdaniowe wypowiedzi. We wszystkich przypadkach zachowano oryginalną pisownię, stylistykę i język użyty przez autorów, uznając je za integralny element ich indywidualnego sposobu konstruowania znaczeń.

Analizowane teksty miały postać autobiograficznych listów, które stanowiły formę tekstów wywołanych – czyli źródeł tworzonych przez same osoby badane, opisujących ich rzeczywiste doświadczenia (Kubinowski, 2010).

Wypowiedzi uczestników miały charakter refleksyjny i narracyjny. Listy zawierały retrospekcje dotyczące kluczowych wydarzeń biograficznych z życia autorów, a także osobiste przemyślenia, emocje oraz wnioski formułowane z perspektywy czasu. W toku narracji przeszłość nieustannie przeplatała się z teraźniejszością, co umożliwiło badanym dokonanie swego bilansu życia. Efektem tych rozważań były formułowane w listach rady do samego siebie o uniwersalnym, często ponadindywidualnym charakterze, które mogą być odczytywane jako wskazówki dla innych osób, niezależnie od ich wieku czy sytuacji życiowej.

Do analizy zgromadzonych danych zastosowano metodę analizy narracji epistolarnej (MANE), zaproponowaną przez Artura Fabisia (Fabiś, 2026). Metoda ta była już wcześniej z powodzeniem wykorzystywana w innych projektach naukowych tego badacza. Korespondencja epistolarna znajduje szerokie zastosowanie w badaniach jakościowych na całym świecie, stanowiąc szczególnie cenny materiał badawczy – listy zawierają bowiem bogate informacje o osobistych doświadczeniach, refleksjach oraz wewnętrznych procesach autorów. W swoich rozważaniach metodologicznych Liz Stanley (2004) podkreśla, że epistoły stanowią unikatowe źródło wiedzy o przeżyciach i sposobach myślenia jednostek.

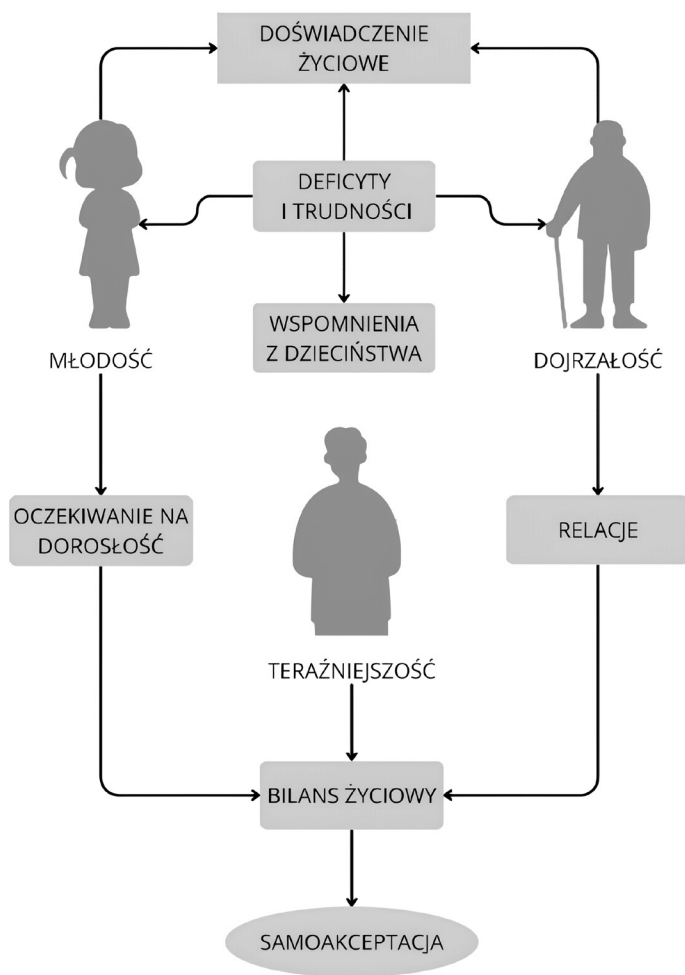
Do szczegółowej analizy zebranego materiału badawczego posłużono się programem NVivo 11. W procesie badawczym wyodrębniono kategorie badawcze, które graficznie przedstawiono za pomocą drzewa kodowego. Drzewo kodowe ilustruje proces bilansu życiowego, rekonstruowanego przez narratorów w ich wypowiedziach. Układa się ono w logiczną sekwencję etapów, obejmując okres młodości, okres dojrzałości oraz okres teraźniejszości, które wspólnie tworzą spójną narrację o życiu, jego sensie i przebiegu.

Okres młodości stanowi przestrzeń retrospekcji, w której narratorzy powracają do czasów dzieciństwa i wczesnej dorosłości. W ich refleksjach pojawia się zarówno sentymentalne wspomnienie bez troski, jak i wyobrażenie dorosłości – czasu oczekiwanego, pełnego nadziei i planów na przyszłość.

Okres dojrzałości wiąże się z doświadczeniami żywymi o charakterze relacyjnym i egzystencjalnym. Narratorzy przywołują w tym kontekście doświadczenia małżeńskie, wybory życiowe, relacje rodzinne oraz wydarzenia, które

w istotny sposób ukształtowały ich biografię. Ten etap obejmuje refleksje nad odpowiedzialnością, konsekwencjami podejmowanych decyzji oraz sensem podejmowanych działań. Zarówno w okresie młodości, jak i dojrzałości powracają wątki trudności i ograniczeń, z którymi narratorzy musieli się zmierzyć.

Okres terażniejszości stanowi moment podsumowania, refleksji i integracji doświadczeń życiowych. W tym stadium narratorzy przyjmują perspektywę dystansu wobec własnej biografii – dokonują oceny przeszłości, wyciągają wnioski i formułują życiowe lekcje. Wypowiedzi te prowadzą do przyjęcia postawy akceptacji własnego życia oraz pogodzenia się z jego przebiegiem. Teraźniejszość staje się w konsekwencji przestrzenią symbolicznego domknięcia biografii i osiągnięcia wewnętrznej harmonii.



Źródło własne.

3. Analiza wyników badań

Analiza zebranego materiału badawczego pozwoliła wyodrębnić aspekty szczególnie istotne dla narratorów. Wśród znaczeń, które nadawały osoby badane najczęściej, wskazywano na budowanie relacji interpersonalnych, doświadczanie bliskości oraz proces samoakceptacji. Wśród pozostałych kategorii na znaczeniu zyskują: doświadczenia życiowe, wspomnienia z dzieciństwa i wczesnej dorosłości, akceptacja trudnych doświadczeń z młodości z perspektywy czasu, doświadczane deficyty i trudności oraz bilans egzystencjalny.

4. Doświadczenia życiowe

4.1. Doświadczenie życiowe jako lekcja

Narratorzy, konstruując swoje listy, dokonują zestawienia doświadczeń z okresu wczesnej młodości z terażniejszą perspektywą. Na biograficzne doświadczenia narratorów składają się zarówno przeżycia z okresu młodości, stanowiące punkt odniesienia dla wspomnień i refleksji, jak i doświadczenia związane z etapem dojrzałości. Oba te wymiary egzystencji pozostają ze sobą w dynamicznej relacji. W przestrzeni epistolarnej autorzy podejmują refleksję nad wydarzeniami zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi, poddając je krytycznej ocenie w świetle aktualnie posiadanej wiedzy oraz życiowej dojrzałości.

Analizie poddano sposób, w jaki uczestnicy badania interpretują swoje życiowe doświadczenia – także bolesne – jako formy nauki. Można zauważyć, że autorzy listów traktują życiowe przeżycia jako fundament rozwoju osobistego i tożsamościowego. Ich wypowiedzi wskazują na głęboko uwewnętrznione przekonanie, że trudne momenty mają wartość formacyjną i stanowią nieodłączny element procesu dorastania, dojrzewania, a z czasem osiągania mądrości życiowej:

Wszystko, co Ci się przytrafi, jest lekcją. Każda przykreść, zawód, koniec świata – wyjdzie Ci na dobre. (Katarzyna, 67 lat)

W tej wypowiedzi pojawia się kluczowy motyw redefinicji porażki. Przeżycia negatywne nie są tu końcem, ale impulsem do przewartościowania, zatrzymania się i wyciągnięcia wniosków. Tego typu perspektywa wpisuje się w paradygmat uczenia się przez doświadczenie, w którym błędy i kryzysy stanowią integralny, a często wręcz niezbędny element procesu kształtowania tożsamości i samorozwoju. Koncepcja uczenia się przez doświadczenie (*Experiential Learning*) została opracowana przez Davida A. Kolba (1984).

4.2. Refleksja nad życiem

Opisując doświadczenia na łamach listu, narratorzy samoistnie podjęli refleksję na temat życia. Z perspektywy lat badani chętnie podejmują próbę podsumowania swojego życia, często z nutą nostalgii, ale również z wdzięcznością:

Zrobiłaś karierę naukową, wykorzystując swoje zasoby inteligencji i pracowitości. (Elżbieta, 78 lat)

Przytoczone słowa ujawniają nie tylko poczucie sprawczości i dumy autorki, ale także świadomość, że sukces był efektem własnych decyzji oraz konsekwencji w działaniu.

Z kolei cytaty: *Nie bój się życia, bo ono jest piękne!* (Krystyna, 68 lat) wskazuje na istotną zmianę perspektywy. Młodość nierzadko bywa okresem niepewności, lęku przed porażką oraz obaw dotyczących przyszłości. Seniorzy, patrząc wstecz, często zauważają, że wiele z tych obaw okazało się nieuzasadnionych. Doświadczenie, które nabywali z czasem, pozwala im spojrzeć na życie jako na zjawisko złożone, a zarazem warte przeżycia – niezależnie od własnych wzlotów i upadków.

5. Wspomnienia z dzieciństwa

W analizowanych listach do młodszego siebie istotną rolę odgrywają wspomnienia z dzieciństwa. Z perspektywy osób dojrzałych okres ten ukazany jest jako czas harmonii, więzi rodzinnych i znaczących doświadczeń. Jak zauważają Patrick Cappeliez i Nina O'Rourke (2006), pozytywne reminiscencje z okresu dzieciństwa mogą wzmacniać dobrostan psychiczny jednostki.

Jedna z uczestniczek badania napisała:

Wakacje letnie i zimowe oraz Święta spędzałaś z rodzicami i Basią w Tatrach, u górala lub w schroniskach [...]. Zjeżdżałaś z ojcem z Kasprowego Wierchu i spałaś na podłodze w schronisku na Hali Gąsienicowej. (Elżbieta, 78 lat)

Wspomnienia te cechuje ciepło, emocjonalność oraz poczucie rodzinnej wspólnoty, traktowanej jako zasób.

W podobnym tonie inna uczestniczka badania, wracając we wspomnieniach do okresu dzieciństwa w rodzinie wielodzietnej, zauważyła:

To już minęło prawie pięćdziesiąt lat, często wracam myślami, bo był to fajny czas dla mnie – dużo przyjaźni, ciepła ogniska domowego. (Karolina, 69 lat)

Pozytywna ocena przeszłości nie zawsze wynika z jej materialnych aspektów, lecz raczej ze znaczenia przypisywanego relacjom, bliskości i jedności rodziny.

6. Wspomnienia początków dorosłości

Zgodnie z obowiązującym w Polsce porządkiem prawnym osoba fizyczna uzyskuje pełną zdolność do czynności prawnych z chwilą osiągnięcia pełnoletności, tj. z dniem ukończenia 18. roku życia (Kodeks cywilny, 1964, art. 11). Pełna zdolność do czynności prawnych stanowi podstawowy warunek autonomii jednostki w obrocie cywilnoprawnym.

Osiemnaste urodziny są postrzegane przez uczestników badania jako moment wyjątkowy, o charakterze liminalnym, wyznaczający symboliczny próg dorosłości. W badanych narracjach wielokrotnie podkreślano doniosłość tego etapu życia:

To właśnie dziś jest ten wyjątkowy symboliczny moment – krok w dorosłość. Rozpoczynasz nowy etap życia. (Klara, 62 lata)

Moment ten często związany jest z zakończeniem edukacji średniej i uzyskaniem świadectwa maturalnego, nierzadko towarzyszy temu również wyprowadzka z domu rodzinnego. Zmiany te potęgują poczucie przejścia do nowej fazy życia i wiążą się z koniecznością podejmowania pierwszych samodzielnych decyzji. Wejściu w dorosłość towarzyszy szerokie spektrum emocji – od ekscytacji i nadziei po lęk i niepewność. Jak zauważyła jedna z narratorek:

Masz zapewne głowę pełną planów i marzeń, ale także niepokoju i niepewności, jak sobie poradzisz sama w obcym mieście... (Antonina, 70 lat)

W wielu wypowiedziach dorosłość bywa utożsamiana z koniecznością samodzielności, zaradności życiowej oraz odpowiedzialności za podejmowane decyzje:

Kiedy wkraczasz w dorosłość, musisz nauczyć się być zaradną i samodzielną. (Anna, 60 lat)

Z prawami wiąże się też cała masa obowiązków! (Mieczysław, 83 lata)

Nowo nabyta wolność interpretowana jest nie tylko jako przywilej, ale również jako źródło obciążenia psychicznego, wynikającego z odpowiedzialności oraz ze świadomości możliwych konsekwencji podejmowanych wyborów życiowych.

Niektórzy uczestnicy badania wskazują, że osiągnięcie dorosłości nie następuje w sposób natychmiastowy. Ich wypowiedzi podkreślają procesualny charakter tego etapu życia:

Wchodzisz w dorosłość, ale nigdy nie staniesz się w pełni dorosły. Zawsze będzie ci się wydawało, że inni są bardziej doświadczeni... (Cezary, 76 lat)

Refleksja ta sugeruje, że dorosłość nie jest stanem jednorazowym, lecz dynamicznym i długotrwałym procesem rozwoju tożsamości, kompetencji oraz ról społecznych.

Ogólnopolskie badanie przeprowadzone wśród młodych Polaków w wieku 18–29 lat, zrealizowane przez Dorotę Wiszejko-Wierzbicką i Agnieszkę Kwiatkowską z Uniwersytetu SWPS w 2018 roku, miało na celu zbadanie definicji dorosłości oraz znaczenia podstawowych potrzeb psychicznych (relacji, kompetencji, autonomii) w świetle teorii autodeterminacji Edwarda L. Deciego i Richarda M. Ryana. Badanie ujawniło, że współczesny proces wchodzenia w dorosłość ma charakter zróżnicowany i hybrydowy, odbiegający od tradycyjnych modeli o jednolitym przebiegu. Młodzi ludzie w coraz mniejszym stopniu utożsamiają dorosłość z klasycznymi „markerami” społecznymi, takimi jak zawarcie związku małżeńskiego, posiadanie dzieci oraz ekonomiczne usamodzielnienie. W zamian akcentują wewnętrzne poczucie gotowości, rozwój osobistych kompetencji, zwłaszcza zawodowych, a także autonomię i refleksyjność w podejmowaniu ról dorosłych (Wiszejko-Wierzbicka & Kwiatkowska, 2018).

Przywołane wypowiedzi narratorów unaoczniają, że moment wejścia w dorosłość, choć często symbolicznie lokalizowany wokół osiemnastych urodzin, nie jest przeżyciem jednorazowym ani uniwersalnym. Narracje uczestników badania ukazują ten etap raczej jako złożony – procesualny wymiar egzystencji, którego granice są płynne i subiektywne. Wspólnym motywem badanych opowieści jest ambiwalencja emocjonalna: entuzjazm i nadzieja współlistnieją z lękiem, niepewnością oraz poczuciem braku przygotowania. Osiągnięcie pełnoletności oznacza nie tylko rozszerzenie zakresu wolności i praw obywatelskich, lecz także wprowadzenie jednostki w nową przestrzeń odpowiedzialności, często związaną z opuszczeniem dotychczasowego środowiska, podjęciem pracy lub studiami.

6.1. Akceptacja trudnych doświadczeń z młodości z perspektywy czasu

W listach kierowanych do siebie uczestnicy badania ujawniają głęboko przemyślane i emocjonalnie dojrzałe spojrzenie na przeszłość. Szczególne miejsce w tych narracjach zajmują bolesne doświadczenia, które po latach nabierają nowego sensu. Ich interpretacja staje się możliwa dzięki dystansowi czasowemu oraz integracji tych przeżyć z własną biografią.

Wyraźnie widoczne są narracje oparte na rezyliencji – zdolności jednostki do adaptacji mimo przeciwności. Trudności nie są tu przemilczane ani bagatelizowane, lecz włączane do procesu dojrzewania i budowania tożsamości.

Postawę taką prezentuje Dorota (60 lat): *To wszystko ma teraz dla mnie większe znaczenie. To przypomina mi, że życie jest piękne, nawet gdy jest trudne.* Jej wypowiedź pokazuje, że negatywne doświadczenia, o ile zostaną przepracowane i osadzone w kontekście biograficznym, mogą stać się fundamentem życiowej mądrości.

W interpretowanych listach ujawnia się podejście, które można określić mianem rekonstrukcji sensu. Zjawisko to odzwierciedla proces ponownej interpretacji własnej biografii z perspektywy czasu, służący nie tylko zrozumieniu przeszłych wydarzeń, lecz również ich włączeniu w spójną narrację autobiograficzną. W literaturze psychologicznej proces ten określany jest mianem konstruowania tożsamości narracyjnej, ang. *narrative identity* (McAdams & McLean, 2013). Jak wskazują autorzy, narracyjna tożsamość umożliwia osobie nie tylko integrację przeszłości z teraźniejszością, lecz także nadawanie znaczenia przełomowym doświadczeniom życiowym poprzez ich interpretację w kategoriach rozwoju, wartości oraz ciągłości własnego „ja”.

7. Budowanie i doświadczanie relacji

7.1. Bliskie relacje z innymi

Relacje międzyludzkie, będące fundamentem ludzkiego funkcjonowania zarówno w wymiarze psychologicznym, społecznym, jak i egzystencjalnym, kształtują tożsamość, poczucie bezpieczeństwa oraz system wartości człowieka. W wypowiedziach uczestników badania znaczenie relacji w życiu człowieka jawi się jako jedna z istotnych wartości, stanowiąc źródło wsparcia, sensu i głębokiego spełnienia. Badane osoby wskazywały, że miłość, przyjaźń i rodzina to nie luksus, lecz fundament życia:

Rodzina i przyjaciele to skarb. (Dorota, 60 lat)

Bliskość innych daje poczucie bezpieczeństwa, stanowi motywację do działania i łagodzi poczucie osamotnienia:

Z Tobą rozmawiałam niedawno, kiedy życie zakreśliło okrąg i znów jestem sama. (Joanna, 64 lata)

Pomimo doświadczanych strat i zmian relacje – w ocenie narratorów – mogą być źródłem siły i poczucia sensu istnienia. Wypowiedzi uczestników badania pokazują także, że wymagają one zaangażowania i kompromisów, jednak podejmowany wysiłek ma sens:

Nie bój się kompromisów z tymi, których kochasz. Razem można więcej! (Emilia, 68 lat)

W listach pojawia się także przekaz nakłaniający do pielęgnowania relacji. Jak napisała jedna z narratorek:

Dawniej było biednie i ciężko, ale ludzie się szanowali. Teraz łatwiej się żyje, ale ludzie się nie szanują. (Karolina, 69 lat)

Relacje to coś więcej niż tylko obecność innych osób w naszym życiu. To sieć emocjonalnych powiązań, które – jeśli są pielęgnowane – mogą nas wspierać w najtrudniejszych momentach, nadawać życiu sens i pozostawić po nas trwałe ślady. Jak podsumował uczestnik badania z województwa warmińsko-mazurskiego (60 lat):

Bogactwo to nie tylko stan konta, ale relacje z ludźmi, doświadczenia i wspomnienia, które zbierasz.

7.2. Relacje rodzinne

W analizowanych narracjach wskazywano na relacje rodzinne, ujmowane jako przestrzeń wsparcia, pomocy i miłości, lecz także jako źródło presji, zmęczenia czy nierównomiernego układu obowiązków.

Rodzina, będąca fundamentem życia, kształtuje system norm moralnych i wartości. Jak napisał Józef (70 lat), to matka, pomimo trudów samotnego macierzyństwa, swoją postawą wskazywała mu, że: *Nie ma nic ważniejszego niż dom, wsparcie najbliższych*. Podobnie Miłosława (70 lat) wyraziła dumę z tego, że realizuje w swoim życiu wartości przekazane przez jej rodziców, a także stosuje je w relacjach z własnymi dziećmi i wnukami: *Jestem bardzo szczęśliwą babcią i to uważam za swój sukces. Na pewno wartości, które przekazali mi rodzice, wykorzystuję do dziś i przekazuję je swoim dzieciom*. Uwidacznia się tu transmisja międzypokoleniowa, opisywana w literaturze przedmiotu jako ważny mechanizm kształtowania tożsamości rodzinnej (Bengtson, 2001).

W listach relacje ukazywane są także jako przestrzeń presji i napięć. W wypowiedziach badanych osób widoczne są przemyślenia związane z poczuciem zmęczenia, niedostateczną równowagą między pracą a obowiązkami domowymi oraz obciążeniem związanym z pełnieniem ról rodzicielskich. Marta (61 lat) wskazuje, że: *Nadmiar przyjętych do realizacji obowiązków rodzinnych stał się przyczyną izolacji społecznej*.

Analizowane narracje mają charakter introspekcyjny – wypowiedzi ukazują zmienność i dynamikę życia oraz świadomość, widoczną z perspektywy lat, możliwości dokonywania innych wyborów i przyjmowania odmiennych postaw, ukierunkowanych na dbałość zarówno o relacje, jak i o siebie. Barbara (68 lat) napisała: *Miej czas dla siebie i bliskich. Dbaj o siebie i odpoczywaj, bo to Ci się po*

prostu należy. Podejście to wpisuje się w koncepcję *self-care* w kontekście pełnionych ról rodzinnych oraz utrzymania stanu równowagi między sferą prywatną a zawodową.

Podsumowując, relacje rodzinne opisywane są jako złożone, dynamiczne oraz mocno osadzone w kontekście biograficznym jednostki. Rodzina, w której jednostka funkcjonuje przez całe życie, stanowi system emocjonalny i społeczny, w którym widoczne są potrzeby przynależności, lecz także trud związany z ogromem oczekiwań oraz brakiem równości ról (Minuchin, 1974).

7.3. Toksyczne relacje

W listach wyłania się także wątek relacji toksycznych, które w znaczący sposób warunkowały przebieg życia piszących.

Wypowiedź: *Unikaj toksycznych związków i relacji – to wyniszcza, dołuje i powoduje depresję* (Marta, 61 lat) stanowi wyraz autorefleksji oraz świadomości doświadczonych strat emocjonalnych. Jest ona komunikatem do młodszego siebie wzywającym do zachowania większej czujności wobec innych osób oraz ostrożności w relacjach międzyludzkich, których toksyczny wymiar może prowadzić do cierpienia lub utraty poczucia własnej wartości.

Z perspektywy narratorów relacje nie zawsze cechuje autentyczność i prawdziwość, a ich istotnym aspektem jest umiejętność rozróżniania rzeczywistej troski i wsparcia od pozornego zaangażowania w relację.

8. Deficyty i trudności

Jeffrey Jensen Arnett (2000) wprowadził koncepcję wyłaniającej się dorosłości (*emerging adulthood*), rozumianej jako etap przejściowy między adolescencją a dorosłością, obejmujący osoby w wieku 18–29 lat. Okres ten charakteryzuje się intensywną eksploracją tożsamości, eksperymentowaniem z rolami społecznymi, brakiem trwałych zobowiązań oraz dużą elastycznością w kształtowaniu przyszłości. Początkowo bywa postrzegany jako czas wolności i możliwości, jednak szybko ujawnia się jego ambiwalentny charakter – pełen decyzji, kryzysów i niepewności. W tym procesie tożsamość konstruowana jest poprzez działanie i wybory (Bauman, 1993), a nieuchronnym etapem staje się kryzys rozwojowy (Erikson, 2004), który – przeżyty świadomie – sprzyja budowaniu odporności psychicznej oraz poczuciu własnej wartości (Witkowski, 2009).

Jednak już po początkowym entuzjazmie młodzi dorośli zaczynają dostrzegać, że wyłaniająca się dorosłość to również okres trudnych decyzji i niepewności. Jak zauważyła Bronisława (60 lat): *W trakcie tej podróży możesz napotkać trudne decyzje i momenty niepewności*. Dorota (60 lat) trafnie podkreśliła, że: *Może*

skończyć się nie tylko szczęśliwie, lecz przed nami długa droga, dodając jednak z nadzieją: Wszystko zajmuje teraz więcej czasu, wszystko jest trudniejsze. Ale to nie znaczy, że nie dojdę do celu.

Ewa (72 lata) wspominała: *Jako młoda osoba zawsze byłam pod wpływem innych. Rodzice byli surowi i zawsze chcieli, żebym była najlepsza, a mnie to nie wychodziło i miałam straszne kompleksy. Wczesna dorosłość wiąże się z dążeniem do niezależności, uniezależnienia od wpływu rodziców oraz kształtowania własnych celów życiowych, dotyczących edukacji, kariery oraz życia rodzinnego (Dubas, 2009, p. 120).*

Dane z badań regionalnych (Suchodolska, 2016) potwierdzają, że większość studentów doświadcza kryzysów związanych z planowaniem przyszłości, edukacją oraz relacjami. Refleksje osób starszych ukazują, że wczesna dorosłość często wiązała się z presją rodziny, trudnościami w budowaniu niezależności oraz poczuciem niespełnienia. Motyw niezrealizowanych aspiracji zawodowych i edukacyjnych pojawia się również w badaniach nad żalem życiowym. Jak wskazują Oren Davidai i Thomas Gilovich (2018), długoterminowy żal częściej wynika z rozbieżności między „ja realnym” a „ja idealnym” niż z niespełnienia obowiązków. Teresa (76 lat) wyznała: *Żałowałam tylko, że nie obrałam sobie mojego drugiego zawodu – medycyny. Chwilę później, w tonie refleksyjnym, dodała: Dużo osiągnęłam w życiu, jak na moje ówczesne warunki. Nie chciałabym wracać do przeszłości i od nowa borykać się z trudnościami.* Podobne refleksje pojawiają się w wypowiedzi Karoliny (69 lat): *Ukończyłabym studia, zrobiłabym prawo jazdy – tego mi bardzo brakuje w codziennym funkcjonowaniu.*

Żal z powodu niespełnionych aspiracji zawodowych i edukacyjnych może negatywnie oddziaływać na życie, zwłaszcza u osób starszych. Teresa (76 lat) pisała: *Patrząc z perspektywy czasu, obrałabym kierunek medyczny. Mogłabym pomagać ludziom i cieszyć się ze swoich osiągnięć [...]. Do dziś zbieram materiały i pogłębiałam wiedzę medyczną.*

Doświadczenia życiowe mogą niekiedy przyćmić poczucie sukcesu. Pani Jadwiga (62 lata) zauważyła: *Mimo że było wiele trudnych chwil i wyzwania do pokonania, były również sukcesy, które (niestety) nie zawsze doceniałam.*

Narracje osób starszych wskazują, że mimo licznych sukcesów poczucie niespełnienia bywa trwałe, szczególnie w obszarze edukacji i kariery. Równocześnie pojawiają się doświadczenia graniczne – cierpienia, utraty i walki, które Karl Jaspers (1990, 1998) opisywał jako fundamentalne dla kształtowania tożsamości. (1998, pp. 13–15). Rozpoznanie te znajdują odzwierciedlenie w wypowiedzi Doroty (60 lat): *Wypadek, który przeżyłam, to nie żart. Choć czasem czuję się zagubiona, to jednak jestem tu i walczę każdego dnia.*

Szczególnie wymagającym doświadczeniem staje się konfrontacja z cierpieniem osób bliskich. Czesława Piecuch (2011) zauważa, że cierpienie i śmierć ujawniają nieuchronność losu i mogą prowadzić do ucieczki – aktywnej lub biernej (2011, pp. 157–158). Andrzej (60 lat) napisał: *W wypadku, który nas spotkał, to ona ucierpiała najbardziej. To nauczyło mnie, jak kruche jest życie i jak ważne jest, aby pokazywać miłość każdego dnia*. Regina (65 lat) dodała: *Będziesz widzieć ból i cierpienie swojego jedyne go syna. A wszystko przez uzależnienie. To wywróciło moje życie do góry nogami. Pozostaje tylko ból i cierpienie*.

9. Samoakceptacja

Listy do samego siebie ujawniają złożony proces samoakceptacji, który w dużej mierze wynika z retrospektywnej oceny własnego życia. Analiza treści pozwala dostrzec momenty dumy, pojednania, zrozumienia oraz miłości do samego siebie.

Okres środkowej dorosłości stanowi etap, w którym osoby badane dokonują retrospektywnej oceny życia, czemu towarzyszą refleksyjność i koncentracja na wewnętrznym świecie przeżyć. Czas ten może przynieść tzw. kryzys wieku średniego, przejawiający się radykalnymi decyzjami, zmianą stylu życia oraz kwestionowaniem dotychczasowych wyborów. Impuls do tych zmian może stanowić doświadczenie upływu czasu oraz świadomość przeżycia „połowy życia” (Olejnik, 2011, p. 317).

Wielu autorów listów odnosi się do własnej przeszłości z uznaniem i wdzięcznością, podkreślając osobisty rozwój oraz osiągnięcia, które udało się im zrealizować mimo przeciwności. Elżbieta (78 lat) napisała: *Sama nie zaniedbałaś się: stworzyłaś dobry i spokojny dom, wychowałaś i wykształciłaś Michała. Zrobiłaś karierę naukową, wykorzystując swoje zasoby inteligencji i pracowitości*. Podobnie brzmi refleksja Józefa (70 lat): *Przeżyłem swoje dotychczasowe życie naprawdę cudośnie i niczego nie żałuję*, która może świadczyć o osiągnięciu egzystencjalnej równowagi i pełnej akceptacji własnych decyzji.

Uczucia dumy i uznania dla siebie pojawiają się często jako rezultat wewnętrznej przemiany i świadomości, że wartość rozwojową miały nie tylko sukcesy, ale i porażki. Krystyna (68 lat) stwierdziła z przekonaniem: *Ja już wiem, że mimo różnych przeciwności losu będziesz podejmować dobre decyzje, choć czasem trudne, ale będziesz z siebie zadowolona i dumna!* W wypowiedziach uczestników badania jako warunek dojrzałości i równowagi ujawnia się samoakceptacja. Jadwiga (62 lata) napisała: *Pamiętaj, że najważniejsza miłość, jaka pojawi się w Twoim życiu, to ta sama do siebie*.

Bilans życia, także zawierający elementy samokrytyki, prowadzi do pojednania z przeszłością: *Pewnie, że na drodze życia podejmowałem czasami złe decyzje, ale [...] nigdy nie godziły one w dobro innych* (Maciej, 70 lat). Widoczna w wypowiedzi

mężczyzny dojrzałość emocjonalna oraz zdolność do samowybaczenia wskazują na to, że autorzy listów potrafią zaakceptować własne wybory i ich konsekwencje.

Często ich wypowiedzi nacechowane są życzliwością, ciepłem i szacunkiem. Pojawiają się też formy niedokonane, wskazujące na trwający proces uczenia się: *Dopiero na starsze lata uwierzyłam w siebie i w to, że coś potrafię i sama decyduję o sobie, nie słuchając innych* – przyznała Ewa (72 lata). Wiara w siebie opiera się również na zaufaniu do własnego rozsądku, doświadczenia i intuicji. Helena (76 lat) napisała: *Masz prawo do popełniania błędów i szukania własnej drogi!* Błędy nie są tu utożsamiane z porażką, lecz postrzegane jako element rozwoju: *Nawet jeśli popełnisz błędy, to będą Twoje błędy – i wiele Cię nauczą* (Ewa, 72 lata). *Każda trudność to lekcja. Nie unikaj problemów, lecz stawiaj im czoła z odwagą* – odpowiedziała Marta (61 lat).

Proces refleksji nad własną biografią, traktowany jako forma uczenia się, znajduje także potwierdzenie w badaniach Karoliny Sygulskiej (2021, p. 184), w których seniorzy podkreślają znaczenie samooceny i szacunku do siebie, a także praca do popełniania błędów, czasu wolnego czasu oraz własnego rozwoju.

W listach ujawnia się również zasada życia w zgodzie ze sobą – wyrażona w wypowiedzi respondentki Antoniny (70 lat) w następujący sposób: *Kieruj się w wyborach własną intuicją, sercem, zdrowym rozsądkiem i zasadami wyniesionymi z domu rodzinnego*. Inna uczestniczka badania podsumowała: *Na końcu wszyscy będziemy sami – i najistotniejsze jest, aby żyć w zgodzie ze sobą*. Jak zauważa Renata Konieczna-Woźniak (2015), życie zgodne z własnym sumieniem stanowi jeden z warunków udanej starości (2015, p. 61).

Choć bilans życia bywa niejednoznaczny, większość narratorów dokonuje pozytywnej oceny swojego życia. Jak podkreślają Fabiś i Sygulska, retrospektywny przegląd życia nie jest zarezerwowany wyłącznie dla osób starszych – ma miejsce w różnych momentach życia, zwłaszcza po wydarzeniach granicznych (Fabiś, 2018, p. 278; Fabiś i Sygulska, 2020, p. 68).

10. Bilans egzystencjalny

Z perspektywy psychologicznej list do młodszego siebie pełni funkcję bilansu życia, o którym pisał Erik H. Erikson (2004) w swojej teorii rozwoju psychospołecznego. W okresie późnej dorosłości człowiek konfrontuje się z własnymi wyborami, sukcesami i porażkami, a refleksja nad nimi sprzyja osiągnięciu wyższego poziomu egzystencjalnej dojrzałości. Pisanie listu w takiej formie może więc odgrywać rolę narzędzia autoterapii narracyjnej, gdyż umożliwia przepracowanie dawnych błędów, pogodzenie się z nimi oraz sformułowanie uniwersalnych rad i wskazówek, które stanowią kwintesencję zdobytej mądrości życiowej. Narratorzy podejmują rozrachunek ze sobą, dostrzegając, jak wiele zmieniło się w ich życiu:

Tyle się działo... Tyle dni, tyle lat, dziesiątków lat... U schyłku życia niejednokrotnie robiłam osobisty rozrachunek. (Joanna, 64 lata)

Podczas konfrontacji ze sobą autorzy listów wyciągają wiele wniosków na temat swojego życia. Jedna z narratorek wskazała na istotną zmianę w swoim podejściu do życia oraz sposobie postrzegania świata, który na przestrzeni lat uległ licznym przemianom. Można powiedzieć, że poniższy cytat ilustruje dialektykę tożsamości w czasie – człowiek pozostaje sobą, a zarazem staje się kimś innym:

Tyle mamy wspólnego, a jeszcze więcej nas różni. Wszak byłam barwną żółną na drzewie życia, czarnym krukiem o zachodzie dnia. Przeplatającymi się ze sobą na przemian plażą i morzem. Motylem lecącym do słońca i ćmą płonącą nad świecą. (Joanna, 64 lata)

Inna osoba krótkim, ale znaczącym cytatem podkreśliła wartość pogodzenia się z przeszłością:

Ja już nie wrócę. (Witold, 67 lat)

Powyższe słowa w kontekście bilansu życiowego można odczytać jako refleksję nad nieodwracalnością czasu oraz świadomością, że minione doświadczenia, młodość czy dawne wybory nie mogą zostać powtórzone ani zmienione. Z jednej strony ujawniają one nostalgię i żal – człowiek uświadamia sobie, że pewne chwile są na zawsze utracone, a przeszłość istnieje tylko w pamięci. Z drugiej strony można je interpretować jako akceptację tego, że życie ma swoją dynamikę, a upływ czasu jest naturalnym procesem. Podobne emocje wyraża również szczególnie znamienity cytat:

I po co Ci to było? (Henryk, 60 lat)

To retrospektywne pytanie narratora, który patrzy na siebie z perspektywy czasu, ujawnia głos dojrzałego „ja”, rozliczającego się z własną przeszłością. Nie sposób jednoznacznie stwierdzić, czy narrator żałuje swoich decyzji, jednak pytanie stanowi dowód wysokiego poziomu świadomości, akceptacji własnego życia oraz dojrzałości refleksyjnej.

11. Życiowe rady

Integralnym elementem bilansu życiowego pozostają sentencje oraz egzystencjalne refleksje, które w listach pełnią funkcję swoistego podsumowania dotychczasowej drogi narratorów. Formułowane przez nich rady mają szczególną wartość, ponieważ adresowane są do własnego „ja” sprzed lat i tym samym stanowią

rezultat autorefleksji dokonanej z perspektywy czasu. Jak podkreśliła jedna z narratorek, warto skupić się na życiu tu i teraz, nie podporządkowując całego życia rozwojowi zawodowemu i dążeniu do kariery:

Nie goń za blichтром i tanią popularnością. (Helena, 76 lat)

W zwierzeniach często pojawia się rada, aby kierować się akceptacją siebie, oraz nie zapominać o tym, kim się jest, dążyć do realizacji wyznaczonych celów oraz nie porównywać się z innymi:

Nie zapominaj jednak o tym, kim jesteś i jakie są Twoje wartości. (Bronisława, 60 lat)

Nie porównuj się do innych. Każdy ma swoją drogę, swoje wyzwania. Nie patrz na to, co inni osiągnęli w twoim wieku. (Dorota, 60 lat)

Narratorzy wielokrotnie kierują do samych siebie przesłanie nadziei, przypominając, że każdego dnia można rozpocząć wszystko od nowa. Poniższy cytat ukazuje, że każdy dzień to szansa, którą można wykorzystać do naprawy swojego życia lub jego zmiany:

Każdy dzień to nowa szansa, nowy początek. (Dorota, 60 lat)

Oprócz wzmacniania nadziei, narratorzy zachęcają do odważnego życia i otwartości na innych – nawet jeśli mają odmienne poglądy. Postawa ta pozwala gromadzić wspomnienia i wartościowe przeżycia, które można przekazywać z pokolenia na pokolenie:

Słuchaj i rozmawiaj z różnymi ludźmi – nawet jeżeli ich poglądy cię wkurzają. Twój dziadek Edward powtarzał: „Żyj tak, żebyś miała co opowiadać wnukom”. (Irena, 65 lat)

Powyższe rady stanowią ponadczasową lekcję, którą narratorzy przekazują samym sobie z perspektywy przeszłości. Ich myśli to uniwersalne drogowskazy, które ukazują, co w życiu jest najważniejsze.

Podsumowanie

Szczegółowa analiza zebranego materiału badawczego pozwala dostrzec u autorów tendencję do pozytywnej oceny własnego życia, umiejętność zdystansowania się wobec przeżytych doświadczeń oraz czerpania z nich.

Przygotowane w toku badania listy do młodszego siebie umożliwiły narratorom nawiązanie dialogu z własnym, młodszym „ja”. Patrząc wstecz, badani

chętnie podejmowali próbę podsumowania swojego życia. W analizowanych listach do młodszego siebie znaczącą rolę odgrywały wspomnienia z dzieciństwa i z początków dorosłości. Problematyka wspomnień autobiograficznych była podejmowana przez szerokie grono badaczy. Przeglądu w tym obszarze dokonali m.in. Peggy L. St. Jacques i Brian Levine, odnosząc się do emocjonalnego charakteru wspomnień (2007). Widoczna perspektywa czasu umożliwiła narratorom akceptację trudnych doświadczeń z młodości. Na łamach listów narratorzy podejmowali swego rodzaju rozrachunek z przeszłością, który ostatecznie doprowadził ich do akceptacji błędów oraz przeprowadzenia życiowego bilansu. Ten odbywa się w wymiarze indywidualnym i nie zawsze musi mieć pozytywny wydźwięk (de Tchorzewski, 2015). Listy ujawniły złożony proces samoakceptacji, wynikający z retrospektywnego bilansu życiowego. Umożliwiły również skonfrontowanie się z własnymi wyborami, sukcesami i porażkami, stanowiąc narzędzie autoterapii narracyjnej.

Pisanie listów do młodszego siebie można traktować jako narzędzie samopoznania i rozwoju osobistego. Dzięki możliwości napisania listu narratorzy uświadomili sobie wagę swoich przeżyć oraz wartość doświadczeń. Wspomnienia zawarte w listach stają się mostem między przeszłością a teraźniejszością, który sprzyja refleksji, a następnie akceptacji własnego życia. Pisanie pozwoliło im także na przeprowadzenie bilansu egzystencjonalnego, a formułowane w trakcie jego tworzenia rady i przestrogi nabierały charakteru swoistego komunikatu adresowanego do szerokiego grona odbiorców. Każdy z listów, niezależnie od długości, wносił do badania istotną wartość poznawczą, a ich zestawienie i dokładna analiza pozwoliły dostrzec spójne, uniwersalne prawdy oraz spostrzeżenia.

Treści poruszane przez autorów listów korespondują z wypowiedziami Polaków po 60. roku życia, którzy w rozmowach prowadzonych przez Katarzynę Bielas odpowiadali na pytanie: „Co powiedziałbyś sobie młodemu?”. Wśród przytaczanych refleksji pojawiają się: dystans do wydarzeń, wolniejsze tempo życia oraz większa niecierpliwość, a także zdolność spokojnego smakowania życia (Bielas, 2016).

Wyniki te pozostają również w zgodzie z ustaleniami Elżbiety Dryll, Anny Cierpki i Urszuli Tokarskiej (2019), które wskazują na znaczenie narracji autobiograficznej w okresie późnej dorosłości. Badaczki, analizując „listy do wnuka”, podkreślają rolę przekazu międzypokoleniowego, w ramach którego osoby starsze porządkują własne doświadczenia, wartości oraz refleksje dotyczące sensu życia, relacji rodzinnych i miłości. Wnioski te pozostają spójne z wynikami niniejszego badania, w ramach którego również zauważono, że autorzy listów wykorzystują narrację jako narzędzie porządkowania i interpretacji własnej biografii.

Bibliografia

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bauman, Z. (1993). Ponowoczesne wzory osobowe. *Studia Socjologiczne*, 129(2), 7–31.
- Bengtson, V. L. (2001). Beyond the nuclear family: The increasing importance of multigenerational bonds. *Journal of Marriage and Family*, 63(1), 5–12. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00001.x>
- Bielas, K. (2016). *Co byś powiedział sobie młodemu?* Agora SA.
- Cappeliez, P., & O'Rourke, N. (2006). Empirical validation of a model of reminiscence and health in later life. *The Journals of Gerontology: Series B*, 61(4), 237–244. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.4.P237>
- Davidai, S., & Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken. *Emotion*, 18(3), 439–452. <https://doi.org/10.1037/emo0000326>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2009). *Metody badań jakościowych* (T. 2, 725). (K. Podemski i in. tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dryll, E., Cierpka, A., & Tokarska, U. (2019). Wartości w okresie późnej dorosłości a mądrość przekazywana w „liście do wnuka”. W M. Kielar-Turska (Red.), *Siła umysłu w starości: starość: jak ją widzi psychologia* (485–511). Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie.
- Dubas, E. (2009). Etapy dorosłości i proces kształcenia. W A. Fabiś & B. Cyboran (Red.), *Dorośli w procesie kształcenia* (115–132). Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej.
- Erikson, E. H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. (M. Żywicki, tłum.). Zysk i S-ka.
- Fabiś, A. (2018). *Troski egzystencjalne w starości*. Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie.
- Fabiś, A. (2026). Listy jako „dokumenty życia” – autorska propozycja metody analizy narracji epistolarnej (MANE) w badaniach andragogicznych. W A. Fabiś & E. Dubas (Red.), *Badania jakościowe w andragogice. Polskie doświadczenia badawcze* (359–380). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Fabiś, A., & Sygulska, K. (2020). Porażki w bilansie życiowym aktywnych edukacyjnie seniorów i seniorów. *Exlibris Social Gerontology Journal*, 19(2), 67–81.
- Jaspers, K. (1998). *Wprowadzenie do filozofii*. (A. Wołkowicz, tłum.). Siedmioróg.
- Jaspers, K. (1990). *Filozofia egzystencji: Wybór pism*. (S. Tyrowicz & D. Lachowska, tłum.). Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Kodeks cywilny z dnia 23 kwietnia 1964 r. (Dz.U. 1964 nr 16, poz. 93, z późn. zm.).
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience As The Source Of Learning And Development*. Prentice Hall.

- Konieczna-Woźniak, R. (2015). Aktualne/zapomniane tematy gerontologii – mądrość ludzi starszych i jej rola w życiu ludzi młodych. *Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 9(1), 51–64.
- Kubinowski, D. (2010). *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia, metodyka, ewaluacja*. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Olechnik, M. (2011). Średnia dorosłość. Wiek średni. W B. Harwas-Napierała & J. Trempała (Red.). *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka* (t. 2, 317). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Piecuch, Cz. (2011). *Człowiek metafizyczny*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- St Jacques, P. L., & Levine, B. (2007). Ageing and autobiographical memory for emotional and neutral events. *Memory*, 15(2), 129–144. <https://doi.org/10.1080/09658210601119762>
- Stanley, L. (2004). The epistolarium: On Theorizing Letters and Correspondences. *Auto/Biography*, 12(3), 201–235. <https://doi.org/10.1191/0967550704ab0140a>
- Suchodolska, J. (2016). Młodzież i młodzi dorośli wobec kryzysu indywidualnego – potrzeba wsparcia społecznego w rozwoju psychicznej niezależności (i dojrzałej tożsamości). *Kultura – Społeczeństwo – Edukacja*, 10(2), 231–247. <https://doi.org/10.14746/kse.2016.10.18>
- Sygulska, K. (2021). Nigdy nie jest się za starym na bycie szczęśliwym: Czego życie nauczyło osoby starsze? *Praca Socjalna*, 36(3), 177–198.
- Tchorzewski, A. M. de. (2015). *Starość jako wartość i fenomen pedagogiczny*. Horyzonty Wychowania, 14(32), 17–42.
- Wiszejko-Wierzbicka, D., & Kwiatkowska, A. (2018). Wchodzenie w dorosłość: Ogólnopolskie badanie młodych Polaków w wieku 18–29 lat. *Studia Socjologiczne*, 2(229), 147–176. <https://doi.org/10.24425/122467>
- Witkowski, L. (2009). *Rozwój i tożsamość w cyklu życia: Studium koncepcji Erika H. Eriksona*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.