



Adrian Biela

Marzenia jako wyznacznik subiektywnego poczucia jakości życia osób starszych

DOI 10.24917/24500232.142.9

Słowa kluczowe: marzenia, starość, jakość życia, pomyślnie starzenie się

Keywords: dreams, old age, quality of life, successful aging

THE DREAMS AS A DETERMINANT OF THE SUBJECTIVE SENSE OF QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

Abstract:

The ability to create dreams is an important part of the existential health of the elderly. Every man, regardless of age, must follow his dreams, which determine his state of mind. Dreams affect the quality of life, its creativity, prosperity. Dreams fully reflect human desires, wants, needs. In this article the following questions will be raised: What are dreams in a senior's life? What is the nature and purpose of dreams? In addition, the conditions for the emergence of dreams in old age will be presented. Dreams give seniors energy to act, stimulate human motivation, integrate people, regulate sense of identity and sense of life, direct action, and relax.

Wprowadzenie – znaczenie marzeń

Jak pisał autor Alchemika: „Bo los gorąco pragnie, abyś podążał śladem Własnej Legendy” (Coelho, 1995, s. 47). To właśnie możliwość tworzenia nieskrępowanych marzeń jest jednym z wyznaczników zdrowia egzystencjalnego człowieka oraz wyznacznikiem pomyślnego podejścia do przyszłości, tej najbliższej z racji skróconej perspektywy „jutra” w wieku senioralnym (Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2010). Są bowiem nie tylko źródłem energii działania, ale także źródłem nadziei i samorealizacji (Kałużna-Wielobób, 2011, s. 168–169). Każdy winien tworzyć marzenia, za nimi podążać i ich realizacji się poświęcać. Tylko takie podejście sprawia, że jednostka jest w stanie w sposób kreatywny planować swoją najbliższą przyszłość, dalsze zamiary i tym samym dbać o homeostazę wewnętrzną.

Marzenia w myśl *Encyklopedii PWN* są pewnymi luźno powiązanymi myślami, fantazjami, wyobrażeniami, które wynikają z osobistych pragnień silnie zakorzenionych uczuciowo (PWN, 1997, s. 491). To silne zabarwienie uczuciowe sprawia, że człowiek nadaje im tak wielką wartość i ma ogromne pragnienie ich realizacji.

Marzenia w swej naturze odnoszą się do przyszłości. Należy jednak pamiętać, iż możemy w rozważaniach psychologiczno-pedagogicznych mówić o sferze marzeń odnoszących się do przeszłości, zarówno tych zrealizowanych, jak i nadal oczekujących na realizację. W odniesieniu do osób starszych czynnik ten ma ogromne znaczenie z uwagi na redefinicję czasu i przejście z nastawienia przyszłościowego na retrospekcyjny – przeszłościowy (Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2010, s. 83). Przy czym osoby starsze nie powinny ograniczać swoich marzeń jedynie do zdarzeń minionych i zaprzestać fantazjowania na temat swojej przyszłości, nawet jeśli jest ona ograniczona i niepewna.

Piotr K. Oleś, bazując na stanowisku Daniela Levinsona, umiejscawia marzenia w obrębie nasyconych koncepcji poznawczych. Według niego dotyczą one wprost naszych celów życiowych. Mimo że są pełniejsze niż czysta ludzka fantazja, to nie są aż tak sprecyzowane jak zaplanowane oczekiwania. Zatem nie są tworem spontanicznej i luźnej wyobraźni myślowej, ale i nie wpisują się w zaplanowane poczynania (Oleś, 2000, s. 83).

Dla Kazimierza Obuchowskiego (1993, s. 181) są one nieodłącznym elementem egzystencji każdego człowieka: niezależnie od wieku. Sama moc i charakter marzeń są zależne od jednostki i tylko ona w sposób wolny i nieskrępowany jest w stanie tę aktywność wyobrażeniowo-myślową definiować, a poprzez to zaspokajać wynikające z niej zamierzenia, pragnienia, dążenia i chęci (Dymara 2010, s. 21).

W marzeniach w sposób jednoznaczny dochodzi do ujawnienia się wartości wolności w swojej prawdziwej postaci. Jej prawdziwość w odniesieniu do marzeń oznacza uwolnienie wewnętrznych pokładów rozumu i serca w akcie kreacyjnym marzeń, a także uwolnienie mechanizmów poczucia odpowiedzialności za ich realizację w akcie twórczym¹. Tylko w pełni wolna jednostka oba te akty jest w stanie wcielać w życie. Podobnie jak wolność, tak i marzenia same w sobie są czymś pozytywnym, jeśli jednak odbierane są negatywnie, to raczej odnosi się to do skutku, sposobu urealnienia, nie zaś do natury marzeń.

W niniejszym artykule postuluje się utrzymanie swobody kreacyjnej i twórczej marzeń u osób starszych jako wyznacznika zdrowego stylu życia opartego na wolności wyobrażeniowo-realizacyjnej.

Cele życiowe marzeń

Wydaje się, iż najważniejszym celem życiowym marzeń w wieku senioralnym jest przekraczanie społecznych uprzedzeń i stereotypów umiejscawiających ostatni okres życia w kategoriach straty i bierności, w tym utraty możliwości wyobrażeniowych.

1 Odwołanie do pełności i niepełności wartości: (Stróżewski 2013).

Nadal funkcjonujące przywary starości zdają się jej odbierać prawo do tworzenia wspomnianej Własnej Legendy, zamykając starość w niemocy i stagnacji. Dostrzeżone obrazy coraz większego zaangażowania służb pomocowych, uczelni wyższych, placówek aktywizacji, wolontariuszy i liderów aktywności w przewartościowanie starości, jej integrowanie z otoczeniem ludzi młodszych oraz jej aktywizowanie na przedpolu wyobrażeniowo-pragnieniowym, a następnie realizacyjnym, pozwalają wierzyć, iż błędnie interpretowane mechanizmy starzenia się przestaną raz na zawsze być postrzegane jako coś negatywnego.

Marzenia mogą bowiem, dzięki przeżytych chwilom, silniejszym pokładom auto-refleksyjności (Kędziora, 2011) i autoprzeżywalności, stawać się coraz mocniej zabarwione emocjonalnie i uczuciowo, przez co mogą wywoływać albo stany pobudzające do życia, albo też stany frustracji i rezygnacji (Kałużna-Wielobób, 2011, s. 169). Są zdecydowanie dojrzalej odbierane u osób w podeszłym wieku. Ich natura jest, bowiem o wiele bardziej skupiona w obrębie „tu i teraz” z racji mniejszej puli czasu do wykorzystania.

Celam praktycznym tworzenia marzeń jest po pierwsze warstwa diagnostyczna, która objawia się w charakterze bilansowania swojego życia, a ściślej mówiąc w ocenie realizacji marzeń życiowych w okresach przeszłych. Dokonywany swoisty rezonans spełnionych i niespełnionych marzeń i nastawienie do wyniku tego bilansu obrazuje właściwe postawy i strategie życiowe konkretnej jednostki, jakie wypracowała wobec własnego życia. Ocena realizacji wynika z refleksyjności i na jej podstawie człowiek jest w stanie określić, na ile określona osoba podążała za swoimi marzeniami kiedyś, ale także na ile jest w stanie w dalszym ciągu je tworzyć i je realizować. Wariant pierwszy zakłada nastawienie twórcze, gdzie przekonanie o sprawstwie daje motywację do dalszego fantazjowania i projektowania rozwiązań. Wariant drugi jest tożsamy z teorią wyłączania (Zych 1995) – wycofywania się z projekcji swojego „ja”.

Marzenia, ich ciągłość projekcyjna, pełnią również rolę terapeutyczną, których główny sens tkwi w wyzwaniu jednostki z apatii i zniechęcenia ku światu przeżywanemu i osobliwemu poprzez odkrywanie siebie, swoich pragnień i dążeń. Profilaktyka marzeń, jako jeden z elementów terapii, polega na pobudzaniu sił jednostki do fantazjowania i spełniania tych fantazji. Naprawa wiąże się z odejściem, przy użyciu własnych sił lub wsparcia osób bliskich, animatorów, od roli przegranego na rzecz roli aktywnego i mogącego działać. Korygowanie zaś jest mechanizmem powolnej akceptacji zmienności przedmiotów marzeń, sposobów ich realizacji i kierunków docelowych. To akceptacja swojego stanu, wieku, możliwości, i przelanie tego kapitału w stronę twórczą, nie tożsamą z poprzednimi okresami życia, ale równie fascynującą i kreatywną, choć dotyczącą odmiennych celów życiowych na skutek zmiany pełnionych ról społecznych.

Trzecim, choć nie ostatnim, istotnym celem marzeń jest ich animacyjny charakter, czyli wprost definiowany popęd do spełnialności. Marzenia same z siebie zdają się „wołać” o ich spełnienie i pobudzać do aktywności. Utrzymanie stanu fantazjowania

jest zatem wyznacznikiem aktywizowania, najpierw wyobraźniowego, a następnie sprawczego. Zaczyna się od myśli, a kończy się na działaniu zmierzającym do realizacji swoich pragnień. Dlatego tak istotne jest utrzymanie przez seniora chęci do projektowania marzeń i w dalszej kolejności pobudzanie do ich spełnienia.

Agnieszka Biela (2015) uznaje marzenia za formę twórczego myślenia. Myślenie twórcze z perspektyw marzeń odnosi się do pokładów kreatywności człowieka, jego wiary we własne możliwości sprawcze, potencjalnego „ja mogę”, i przekraczania ograniczeń natury osobistej. Kreatywność ta sprawia, że każdy może stać się bohaterem i autorem swojego życia, autorem jego powodzenia, tzw. barwy życiowej oznaczającej różnorodność przeżyć czy też kreatorem najbliższej przestrzeni. Warto, bowiem pamiętać o marzeniach przekraczających własne ja, czyli o tych odnoszących się do zapewnienia dobra i szczęścia innym ludzi, co przejawia się np. w skali zaangażowania dobroczynnego seniorów.

Kategorie marzeń

Alina Kałużna-Wielobób (2013, s. 111) wyróżniła dwie kategorie marzeń:

1) marzenie przybierające formę fantazji, które dla ogólnego rozumienia wydają się być, i najczęściej takie są, nierealne do spełnienia. Typ ten odnajduje swój upust w fantazjach mimo braku realności w rzeczywistości;

2) marzenia mające formę pewnej wizji siebie w przyszłości. Wizje te sprawiają, że podmiot skupia się na własnych dążeniach, które precyzuje i przekłada na realny świat możliwości.

Z tej racji można dokonać podziału marzeń człowieka na cztery typy z uwagi na stopień realności wizji:

- marzenia realne, lecz nierealizowane z powodu przekonania o ich nierealności,
- marzenia realne i za takowe uważane – realizowane,
- marzenia nierealne, lecz traktowane jako realne,
- marzenia nierealne i za takowe uważane, tym samym odrzucane w procesie realizacyjnym.

Typ pierwszy odnosi się do osób, które nie posiadają przekonania o realności marzeń. Przy czym należy pamiętać, iż to przekonanie może wynikać z braku wiary we własne możliwości lub też może być wynikiem negatywnej autodiagnozy aktualnego stanu siebie, w tym stanu zdrowia, doświadczenia traum życiowych itd. Typ drugi i trzeci skłania wewnątrznie podmiot do ich spełnienia. O ile typ drugi ma szansę urzeczywistnienia i nie powoduje żadnych zastrzeżeń, tak typ trzeci może siebie skazywać na niepowodzenie i rezygnację. Dochodzi bowiem do pewnego dysonansu między przekonaniem jednostkowym, subiektywnymi a obiektywnymi przesłankami realizacji. W takim przypadku mówi się o osobach „bujających w obłokach”. Takie osoby określa się jako tych tracących orientację w rzeczywistości. Jednostka taka może w społecznym mniemaniu narażać się na ośmieszenie. Jednakże z punktu widzenia

psychologii osoby takie często przekraczają społeczne ograniczenia i mogą mimo wieku stać się innowatorami zmiany.

Najwięcej obaw zdaje się nastroczać typ pierwszy, który ewidentnie zdaje się prezentować zrezygnowany styl życia, który nie wierzy we własny potencjał, kapitał, umiejętności, co w największy sposób ogranicza podmiot. Realne działania wspierająco-animacyjne winny najmocniej kierować się w ich stronę.

Zdecydowanie nie można marzeń dzielić i kategoryzować na te pozytywne i negatywne. To przejaw ludzkiej tendencji do redukcjonowania zdarzeń w kategoriach „biało-czarnych”, a nie realne obrazowanie ich wartości. Mówiąc o wartości marzeń, należy pamiętać, iż same z siebie zdają się zaprzeczać swojej negatywności. Ani projektowanie marzeń nie powinno nieść negatywnych uczuć, ani ich natura nie wydaje się być negatywna, o ile nie doszło do potraktowania ich jako źródła frustracji z uwagi na stopień autorefleksyjności seniora, która podąża w kierunku destrukcyjnym. Negatywny z pewnością może być sposób ich urzeczywistniania bądź skutek tego urzeczywistnienia. Zatem „marzenie jest (...) poza kryteriami standardu przedmiotowego” (Obuchowski 1993, s. 182).

Kryterium przedmiotowe odróżnia marzenia odnoszące się do osób, obiektów, czynności, zdarzeń. Innym kryterium podziału może być częstotliwość wyrażania. I tak są marzenia projektowane przez dużą część społeczności (np. chęć bycia kochanym) i takie, które są osobliwe. Autorzy artykułu *The Typical Dreams of Canadian University Students* wnioskuje, że są marzenia cechujące się wysokim poziomem konsystencji oraz wysoką częstotliwością, pojawiające się jako wspólny wzorzec dla wielu podmiotów (Nielsen i in. 2003, s. 212).

Droga realizacji marzeń

Marzenia mają charakter procesowy i nie są pojedynczym zdarzeniem. Mało tego – cechuje je cykliczność. Przebieg poszczególnych cykli zależy od stopnia motywacji (zarówno tej wewnętrznej, jak i zewnętrznej) do działania. Każde działanie jest wielorako motywowane (Maslow 2006, s. 79–80), a każda jednostka wyposażona jest w konkretne dyspozycje (Kliś 1998, s. 251), które warunkują powodzenie w realizacji marzeń.

Cykliczność marzeń dokładnie zobrazował Ducio Demetrio (2006), dzieląc płaszczyzny marzeń na dwie kategorie. Pierwsza zorientowana jest na innych, gdzie dochodzi do projektowania marzenia, przygotowania pewnej jeszcze nieuporządkowanej strategii, by w dalszej części tego cyklu stać się projektem marzeniowym uwzględniającym trudności i przeszkody. Kategoria druga cyklu rozpoczyna się od osiągnięcia świadomości przejścia z poziomu ogólnego do poziomu „ja”, by następnie zamknąć marzenie w sobie i określić je jako wartość indywidualną koniecznie zmierzającą do realizacji, a przynajmniej domagającą się realizacji. Jednostka w tym drugim etapie cyklu odczuwa swoistą odnowę, zaczyna ufać w swoje możliwości i jest na tyle zeterminowana, że chce nadal eksplorować marzenia.

Z tej przyczyny tak ważne jest ugruntowanie znaczenia marzeń w utrzymaniu jakości życia, ponieważ to one zapewniają radość odkrywania siebie, projektowania swojego życia w sposób bardziej spontaniczny, wyłuskiwania często skrytych pragnień, które nie zostały ujawnione przed otoczeniem społecznym lub, będąc ujawnione na jakimś etapie realizacyjnym, uległy zatarciu.

Jedynym mankamentem prezentowanej wyżej cykliczności marzeń jest brak dostrzegania pojawiających się w każdym etapie życia człowieka tzw. kryzysów życiowych, traum i zdarzeń krytycznych, które w sposób bezpośredni uderzają w człowieka i stają się poważną przeszkodą w spokojnym przeżywaniu siebie. Może to być śmierć kogoś bliskiego, własna choroba, poważne problemy członka rodziny oraz wiele innych zdarzeń nastrożających zmartwień.

I faza		II faza
2. Przygotowanie strategii	3. Planowanie marzenia/ projekt	4. Spotkanie z trudnościami/ przeszkodami/ucieczka
	Cykl marzenia zorientowany na innych	
1. Początek marzenia lub projektu	(indywiduacja społeczna Ja)	5. Reorganizacja życia
6. Zamknięcie jednej fazy	7. Osiągnięcie świadomości fazy przejściowej	8. Zamykanie się w sobie i poszukiwanie podstawowych wartości
	Cykl marzenia zorientowany na siebie	
10. Ponowne doświadczenie i ponowna eksploracja możliwości		9. Odnowa osobista, zaufanie, radość, samowystarczalność
IV faza Reintegracja		III faza Nabieranie dystansu

Schemat 1. Cykliczność marzeń

Źródło: D. Demetrio, 2006, *Edukacja dorosłych*, [w:] *Pedagogika – subdyscypliny wiedzy pedagogicznej*, t. 3, Śliwowski B. (red.), GWP, Gdańsk, s. 141.

Mając w pamięci fakt kryzysów życiowych, warto jednak pamiętać, że odpowiednio motywowana osoba, która czuje się bezpiecznie, akceptowana, ważna, z upływem czasu, przy pomocy bliskich, na nowo wróci do stanu spokoju wewnętrznego, a przynajmniej to prawdopodobieństwo powrotu jest znacznie wyższe niż u osób osamotnionych i pozbawionych oddziaływań społecznych. Umiejętność marzeniotwórczości jest

odповідzią „ku jakiemu kierunkowi w czasie zmierzamy” (Bilikiewicz 1948, s. 157) – czy będzie to odejście, czy też ponowne uczestnictwo.

Marzenia a poczucie jakości życia

Halina Zielińska-Więczkowska i Kornelia Kędziora-Kornatowska za podstawowe czynniki satysfakcji życiowej i poczucia jakości życia przyjmują: po pierwsze kondycję zdrowotną jednostki, po drugie aktywność życiową, po trzecie poziom wykształcenia, po czwarte optymizm życiowy, po piąte poczucie koherencji, po szóste rodzinę (2010, s. 12–14).

Czynnik pierwszy w odniesieniu do marzeń należy przede wszystkim skierować do sfery zdrowia psychicznego, tj. zdolności do tworzenia marzeń, kreatywności ich urzeczywistniania i skali cieszenia się w trakcie ich werbalizacji. Tutaj kluczowe jest badanie, na ile senior jest skory patrzeć w przyszłość mając na uwadze swoją przeszłość, jakie przejawia chęci do fantazji i w jaki sposób prezentuje swoje pragnienia (z kierunkiem i przedmiotem ich umiejscawiania). Ponadto warto badać, jak osoba starsza reaguje na mechanizmy pobudzania do realizacji pragnień, na ile sama angażuje się w realizację zamierzeń oraz na ile już zrealizowane marzenia wpływają na jej pogodę ducha i czy w ogóle mają na to wpływ. Może, bowiem się okazać, że takiego wpływu nie mają i stopień wycofania jest głęboko posunięty, i żadne zabiegi ożywiające jednostkę nie dają jej realnej satysfakcji.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie, to poza dobrostanem umysłowym i duchowym, stan poczucia dobrostanu fizycznego i społecznego. Kierunek marzeń zależy, zatem nie tylko od stanu psychicznego, ale także od kondycji zdrowotnej i samopoczucia określonej jednostki, skali jej optymizmu życiowego, skali zaspokojenia podstawowych potrzeb bytowych.

Badania psychologiczne wykazują silną korelację między takimi aspektami zdrowia psychicznego, jak: jakość przechodzenia kryzysów rozwojowych, dokonywany bilans życiowy przez określoną jednostkę, tworzone i realizowane przez nią marzenia. A. Kałużna-Wielobób (2010, s. 199–201) przeprowadziła badania na grupie kobiet w wieku średnim. Badania te, dowiodły, że:

- kobiety w wieku średnim, które mają usilne poczucie, że nie zrealizowały swoich młodościowych marzeń, mają większą skłonność do dokonywania negatywnego bilansu życia oraz charakteryzują się mniejszą dojrzałością od kobiet, które mają poczucie, że zrealizowały młodościowe marzenia;

- największą tendencję do dokonywania negatywnego bilansu życia mają kobiety, które jako swoje aktualne marzenia wymieniają marzenia związane jedynie z minimalistycznym zaspokojeniem podstawowych potrzeb;

- kobiety w wieku średnim, które nie podjęły działań zmierzających do realizacji ich aktualnych marzeń, mają większą tendencję do dokonywania negatywnego bilansu życia oraz większą świadomość negatywnych zmian związanych z wiekiem w porównaniu z kobietami, które podjęły takie działania.

Czynnik drugi – aktywność życiowa, jest nierozzerwalnie związany z marzeniami, bo to one pobudzają człowieka do działania i stają się pewnego rodzaju stymulatorem. Utrzymanie marzeń jest zatem tożsame z utrzymaniem aktywności umysłowej i sprawczej. Oczywiście w każdym wieku dokonuje się wiele rzeczy, które bezpośrednio nie były przedmiotem czyichś marzeń, ale to właśnie pragnienia są silnie nacechowane uczuciowo i emocjonalnie, i im można przypisać duży poziom motywujący wewnętrznie.

Co do czynnika trzeciego, trudno jest jednoznacznie udowodnić, jakie znaczenie ma wykształcenie w projektowaniu marzeń. Prawdopodobnie łatwiej odnieść marzenia do wykształcenia. Nasuwa się w tym miejscu dowód w postaci niezliczonej rzeszy słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku, seniorów uczestniczących w różnych kursach, szkoleniach, warsztatach, konferencjach, spotkaniach naukowych, wieczorach spotkań z ważnymi osobami itd.

Bezpośrednim mechanizmem określającym znaczenie marzeń w życiu jednostki jest zrozumienie ich wpływu na poziom optymizmu życiowego. Truizmem jest mówienie o satysfakcji osoby ze spełnionego marzenia, zaś czymś bardziej interesującym jest zbadanie, na ile jednostka pozostaje pozytywnie nastawiona do swojego życia w przypadku stwierdzenia niepowodzeń w dochodzeniu do realizacji pragnień. Skalę optymizmu życiowego trzeba również odnieść do innych zdarzeń życiowych (w tym trosk egzystencjalnych i zdarzeń krytycznych), ale sam fakt pozostawania w dobrym samopoczuciu ma realny wpływ na dalsze projektowanie siebie.

Ostatnie dwa czynniki odnoszą się do poczucia harmonii i spokoju. Wydaje się, że marzenia mogą mieć znaczenie w osiąganiu spokoju wewnętrznego, o ile dany senior umiał przededefiniować i zaakceptować zmienność roli życiowej i zmienność otoczenia rodzinnego, zawodowego i społecznego. Zakłócić je mogą zdarzenia krytyczne, np. śmierć kogoś bliskiego (Fabiś, Fabiś 2011). W tym miejscu warto także wspomnieć o zmieniającym się modelu rodziny i coraz częstszym pozostawianiu w odrębnych gospodarstwach domowych. Tutaj znaczenie ma to na ile jednostka poradziła sobie z bólem straty czy samotnością i w jaki sposób zareagowała na te sytuacje oraz na ile jej otoczenie włączyło ją w swoje działania.

Zatem można powiedzieć, że marzenia mają wpływ na poczucie jakości życia, ale i rekapitulacja swojego życia ma wpływ na formę i kształt projektowanych marzeń. Przypomina to błędne koło, ponieważ senior pozostawiony bez wsparcia, rozumianego jako pobudzanie i włączanie, może ulec pokusie demobilizacji marzeniowej, zwłaszcza w sytuacjach trudnych, a tym samym przestać tworzyć i kreować siebie, co w konsekwencji wyłączy go z głównego nurtu życia, wywołując apatię i zniechęcenie życiowe. Z drugiej strony ten zachęcający do fantazjowania może przekraczać pewne ograniczenia i tym samym mieć poczucie większego sprawstwa i mocy, co z kolei pobudza go do dalszego życia, dodając mu życia do lat (Błachnio 2012, s. 82).

Marzenia a pomyślne starzenie się

John W. Rowe i Robert L. Kahn (1987, s. 143–149) utożsamiają pomyślne starzenie się z doświadczeniem niewielkiej straty w stanie zdrowia. Pomijają jednak ważną kwestię stylu życia, który łączący w sobie elementy podejścia prozdrowotnego (utrzymanie i stymulowanie kondycji psychofizycznej), proaktywnego (aktywność połączona z wypoczynkiem) i konstruktywnego, o którym pisała Iwona A. Oliwińska (2010, s. 47), to on w większym stopniu definiuje człowieka niż to ma miejsce z samym stanem fizycznym człowieka. Osoby starzejące się pomyślnie prowadzą taki tryb życia, który realnie sprzyja ich dobremu starzeniu się, wykorzystując optymalne potencjały życiowe albo nawet na pierwszy „rzut oka” przekraczając ich możliwości (Hill 2010, s. 39).

W badaniu pomyślnego starzenia się należy uwzględnić poziom umiejscowienia w sobie strategii akceptacji, czyli strategii starości nastawionej na pogodzenie się z ostatnim etapem rozwojowym, realistycznym podejściem do samego siebie, adekwatnym realizowaniem siebie oraz właściwym uczestnictwie w pełnieniu nowych ról rodzinnych, obywatelskich i społecznych. Tak zwana dobra starość domaga się afirmacji „ja” w późniejszym okresie życia (Brzezińska 2011, s. 41). Afirmacja ta przejawia się najpełniej w uczestnictwie w życiu swojego najbliższego otoczenia. Poprzez uczestnictwo należy rozumieć realne wpływanie na podejmowane decyzje, angażowanie się w działania czy dzielenie się swoją mądrością.

Jedną z osobliwych form akceptacji starości jest potraktowanie jej w kategoriach wartości. Za Elżbietą Dubas (2013, s. 148–149) możemy wyznaczyć warunki percepcji prowartościowej starości, do których zaliczymy: dojrzałą postawę wobec życia, dojrzałą postawę wobec starości, dojrzałą postawę wobec zdrowia, postawę aktywności, realizację potrzeb, posiadanie pasji i zainteresowań oraz zdrowe relacje społeczne.

Świat marzeń seniora rozciąga się między dojrzałą postawą wobec życia, gdyż w tym aspekcie objawia się postawa realizacji kolejnego zadania do spełnienia, aż do posiadania pasji i zainteresowań. To właśnie utrzymywanie zainteresowania życiem, jego zmianą i różnorodnością pobudza do tworzenia nowych celów, pragnień i marzeń. Marzenia wpisują się także w sferę zdrowotną. Pomagają uzyskać spokój wewnętrzny i harmonię. Ich żywe utrzymywanie w starości, aktywne tworzenie i realizowanie napędza jednostkę do przekraczania sztucznie tworzonych barier, zarówno przez siebie, jak i otoczenie. Nie bez przyczyny tak wielką siłę stanowią miejsca aktywizacji w starości. Coraz więcej inicjatyw wykorzystujących wartość starości i samych osób starszych zmienia obraz tego okresu życia.

Warunki nastawienia marzeniotwórczego

Poza wspomnianymi elementami zdrowego podejścia do starości, preferowanymi stylami i strategiami życia w starości, afirmacją siebie w zmieniającej się roli społecznej istotne w utrzymaniu „żywołności” marzeń, pragnień, dążeń są:

- bycie odpowiednio otwartym (Rożdżeński 2010, s. 50–52) na doznania dziś i jutro;
- przekonanie o swojej niezwykłości i indywidualności (Rożdżeński 1999, s. 23), co nie pozwala na redukowanie siebie do schematów widzianych oczyma ogółu, tzn. zaprzeczanie uproszczonym wizjom starości próbującym widzieć ten okres życia jako czas spadku lub utraty możliwości;
- kształtowanie w sobie nawyków skutecznego działania – poczynawszy od proaktywności, poprzez wizjonerstwo do zrozumienia i stawiania sobie nowych wyzwań (Covey 2015);
- podążanie za przykładami pozytywnej starości – szukanie prawidłowych autorytetów przeżywania tego okresu życia;
- odwołanie się do wymiaru umysłowego, emocjonalnego i duchowego własnego życia (Fabiś 2015).

Otwartość na możliwe doznania jest filarem utrzymania nastawienia twórczego. Nie można pozwolić by ostatni okres życia kojarzył się z powolnym odchodzeniem. Marzenia wymagają otwartości jednostki poprzedzonej samopoznaniem, autodefinicją, wnikięciem w swoją duchowość, w których utajone są prawdziwe pragnienia i chęci podmiotu. Pomocne w tym są osoby, które swoim przykładem pokazują, jak skutecznie i kreatywnie realizować siebie mając kilkadziesiąt lat. Najwyrazistszym przykładem jest chociażby postać najstarszej didżejki, która mając ponad 80 lat „bituje” na imprezach w całym kraju w czasie imprez zarówno dla młodych, jak i starszych słuchaczy – mowa o DJ Wice.

Tak istotne jest kształtowanie w biegu swojego życia nawyków skutecznego działania, które oczywiście są wynikiem całonocnej aktywności nie zaś incydentalną umiejętnością człowieka możliwą do wyuczenia się w danej chwili. Jak wskazuje Zofia Szarota (2014), nawyki starości są skutkiem naszego postępowania we wcześniejszych fazach życia i dlatego tak ważne jest przygotowanie się do starości, która jest zadaniem i wyzwaniem, a nie problemem.

Podsumowanie

Tworzenie marzeń jest pożądaną w każdym okresie życia. Ich werbalizacja, a potem realizacja ma zasadnicze znaczenie w poczuciu psychicznego zadowolenia, a tym samym wpływa na jakość życia i jego ocenę (tworzony bilans). Marzenia dają seniorowi energię do działania, pobudzają sferę motywacyjną człowieka, integrują osobę, regulują jej poczucie tożsamości i sensu życia, ukierunkowują poczynania, zapewniają możliwość kreatywnego realizowania siebie oraz działają relaksacyjnie (Majewska-Kofarowska 2012, s. 48–49). Nawet nierealistyczne projekty przyczyniają się do ni-

welowania napięć spowodowanych codziennością. Pozwalają na przekroczenie czasowości. Mimo swojej krótszej perspektywy czasowej w starości, stają się kluczowym mechanizmem wyrwania podmiotu z nastawienia retrospekcyjnego ku przyszłości, tworzonej dzięki własnej wyobraźni i własnym pragnieniom.

Za Olgą Czerniawską, warto powtórzyć, iż każda opowieść marzeń jest inna, bo każdy ma inną biografię (2002, s. 30). Doświadczenia człowieka starego są inne, w inny sposób kierowane i przeżywane, same zaś marzenia nie kończą się wraz z osiągnięciem określonego wieku i, jak podkreśla autorka, „dynamizują starość” (2010, s. 111).

Bibliografia

- Biela A., 2015, *Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie*, Wydawnictwo Edgar Mariusz Jachimczuk, Warszawa.
- Bilikiewicz T., 1948, *Psychologia marzenia sennego*, Księgarnia Gdańska A. Krawczyński, Gdańsk.
- Błachnio A., 2012, *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo UKW w Bydgoszczy, Bydgoszcz.
- Brzezińska M., 2011, *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Wydawnictwo Engram, Warszawa.
- Bugajska B., Timoszyk-Tomczak C., 2010, *Przeszłość – teraźniejszość – przyszłość. Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości*, [w:] *Elan vital v priestore medzigeneračných vzťahoj. Zborník príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou*, B. Balogová (red.), Univerzity v Prešove, Prešov, s. 108–114.
- Coelho P., 1995, *Alchemik, Drzewo Babel*, Warszawa.
- Covey S.R., 2015, *7 nawyków skutecznego działania*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań.
- Czerniawska O., 2002, *Drogi edukacyjne i ich meandry*, „Biblioteka Edukacji Dorosłych”, t. 27.
- Czerniawska O., 2016, *Pamięć serca*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok.
- Czerniawska O., 2010, *Rola marzeń w życiu ludzi starszych*, „Rocznik Andragogiczny”, s. 107–113.
- Demetrio D., 2006, *Edukacja dorosłych*, [w:] *Pedagogika – subdyscypliny wiedzy pedagogicznej*, t. 3, Śliwerski B. (red.), GWP, Gdańsk, s. 113–136.
- Dymara B., 2010, *Dziecko w świecie marzeń*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- Dubas E., 2013, *Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością*, „Rocznik Andragogiczny”, 20, s. 135–152.
- Fabiś A., 2015, *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej”, 1(9), s. 11–18.
- Fabiś A., 2011, *Śmierć jako wyzwanie dla opiekunów i osób wspierających ludzi starszych*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej”, t. III, s. 141–157.
- Freud Z., 2000, *Psychologia życia codziennego. Marzenia senne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Hasło: *Marzenie*, Encyklopedia Popularna PWN, 1997, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 491.

- Hill R.D., 2010, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Laurum, Warszawa.
- Kałużna-Wielobób A., 2011, *Funkcje marzeń według uczennic liceum, studentek i kobiet w wieku średnim*, „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych”, t. LXIV, s. 159–174.
- Kałużna-Wielobób A., 2010, *Marzenia kobiet w wieku średnim*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków.
- Kałużna-Wielobób A., 2013, *Marzenia współczesnych kobiet w różnych okresach rozwojowych*, „Teraźniejszość-Człowiek-Edukacja”, 1(61), s. 109–136.
- Kędziora S., 2011, *Duchowość i religijność osób starszych*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej”, t. IV, s. 147–158.
- Kliś M., 1998, *Motywacja*, [w:] *Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*, Pilecka W., Rudkowska G., Wrona L. (red.), Wydawnictwo Naukowe AP, Kraków, s. 249–282.
- Majewska-Kofarowska A., 2012, *Marzenia w przestrzeni życiowej seniorów – konteksty, znaczenia*, „Edukacja Dorosłych”, 1, s. 43–51.
- Maslow A., 2006, *Motywacja i osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Nielsen T.A., Zadra A.L., Simard V., Saucier S., Stendrom P., Smith C., Kuiken D., 2003, *The Typical Dreams of Canadian University Students*, „Dreaming”, Vol. 13, No. 4.
- Obuchowski K., 1993, *Człowiek intencjonalny*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Oleś P.K., 2000, *Psychologia przełomu połowy życia*, TN KUL, Lublin.
- Oliwińska I.A., 2010, *Starość i style życia*, [w:] *Polskie style życia. Między miastem a wsią. V Kongres Obywatelski*, Łaciak B. (red.), Instytut Badań nad Gospodarką Rynkową, Gdańsk, s. 45–50.
- Rowe J.W., Kahn R.L., 1987, *Human aging: Usual and successful*, „Science”, 237, s. 143–149.
- Rożdżeński J., 2010, *Filozofia poznania. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków.
- Rożdżeński J., 1999, *Spostrzeganie i niespostrzeganie*, Wydawnictwo Naukowe PAT, Kraków.
- Stróżewski W., 2013, *Logos, wartość, miłość*, Wydawnictwo Znak, Kraków.
- Szarota Z., 2014, *Era trzeciego wieku – implikacje edukacyjne*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2014, 1(84), s. 7–18.
- Zielińska-Więczkowska H., Kędziora-Kornatowska K., 2010, *Determinanty satysfakcji życiowej w późnej dorosłości – w świetle rodzimych doniesień badawczych*, „Psychogeriatrya Polska”, 7(1), s. 11–16.
- Zych A.A., 1995, *Człowiek wobec starości*, Wydawnictwo Interart, Warszawa.