

II. ANALIZY I BADANIA EDUKACJI DOROSŁYCH

Olga Czerniawska

ROLA MARZEŃ W ŻYCIU LUDZI STARSZYCH

Problem marzeń osób starszych zaczął mnie intrygować od chwili, gdy we Włoszech znalazłam kartkę pocztową, którą pewnie mam do dziś gdzieś dobrze schowaną z sentencją „Człowiek nie jest stary tak długo, dokąd marzenia przewyżniają skargi i żale”. Nie podano autora tej sentencji. Ta myśl zawiera ciekawe przesłanie, pouczenie. Marzenie jest pragnieniem, myślą o czymś przyjemnym, upragnionym, dobrym, miłym, wspaniałym.

Obecnie poczucie subiektywne oddala w czasie starość. Osoby sześćdziesięcioletnie nie godzą się na określenie ich jako starych. Mówią, że na temat starości nie mogą się wypowiadać, bo nie są stare, nie przeżywały jeszcze starości. Podobnie siedemdziesięciolatki, jeśli są zdrowi, odsuwają od siebie określenie stary. Wanda Szuman – pedagog specjalny i andragog – napisała podanie o pracę w wieku dziewięćdziesięciu pięciu lat. Zmarła w wieku 104 lat (Borowska-Beszta 2009). Do śmierci była aktywna i czynna. Tak samo jak Elżbieta Zawacka, która zmarła w wieku dziewięćdziesięciu dziewięciu lat, tuż przed ukończeniem 100 lat (Frąckowiak 2009) była aktywna i twórcza do ostatnich dni. Życie stulatków podaje wiele przykładów aktywności życiowej, np. Siostra Emmanuelle¹ w sędziwym wieku jeździła i wygłaszała konferencje, udzielała wywiadów (siostra Emmanuelle 2009).

Ale skupijmy się na definicji marzeń. Wyróżnia się dwa rodzaje marzeń – marzenia na jawie i marzenia senne, określane jako sen (Silamy 1994, s. 179). O oba te rodzaje marzeń chodzi w przypadku osób starszych.

¹ Francuska zakonnica siostra Emmanuelle (właściwie Madeleine Cinquin, 16.11.1908 – 20.10.2008), zmarła w wieku 99 lat i 11 miesięcy. Życie poświęciła pomocy biednym, przede wszystkim w Egipcie (w Kairze) oraz Tunezji i Turcji.

Marzenia senne

Zacznijmy od tych drugich – marzeń sennych. Gdy mamy złe sny, a niektóre osoby uważają, że sen może być ostrzeżeniem, przepowiednią przykrego zdarzenia, choroby, śmierci, wypadku itp., pocieszają się wtedy przysłowiem „sen mara, Bóg wiara”.

Sen może wpływać na samopoczucie, na nastrój w trakcie dnia. Przyjemne sny nastawiają nas optymistycznie do wydarzeń dnia, trudne, przykre, wywołują nastrój przygnębienia, frustracji. Moja mama wierzyła w sny. Kiedy śniło się jej surowe mięso, bała się choroby w rodzinie. Mówiła, że wyśniła się jej choroba i gdy ktoś zachorował była pewna, że wyśniła ową chorobę. Sny pouczające i ostrzegające występują w Starym i Nowym Testamencie (1980, Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu). Sny te są znane, bo interpretowane są w kazaniach i czytaniach w kościołach i synagogach. I tak Jakubowi przyśniła się drabina, po której aniołowie wstępowali i zstępowali z nieba. Sen ten symbolizował świat, nad którym opiekę sprawuje Bóg (Księga Rodzaju). Sen Faraona o siedmiu tłustych i siedmiu chudych krowach, siedmiu pustych i siedmiu pełnych kłosach zapowiadał przyszłe losy Egiptu (Księga Wyjścia). Sen św. Józefa stanowił przestrożę przed prześladowaniami, jakie miały spotkać Świętą Rodzinę. Anioł ukazał mu się w trakcie snu i nakazał ucieczkę do Egiptu (Nowy Testament). Słynne były sny Józefa, które sprowadziły na niego nienawiść braci (Księga Rodzaju). Józef w Egipcie zasłynął jako osoba umiejąca tłumaczyć znaczenie snów (Księga Rodzaju). Trzeba tu przypomnieć, że istniały tzw. Senniki egipskie, książki w których tłumaczono znaczenie snu – np. śni się ogień – zostaniemy okradzeni, śni się woda – udamy się w podróż.

Forma sennika została wykorzystana w pracy wychowawczo-oświatowej w Galicji. Oświatowcy zakładali, że wiarę w sny i senniki można pozytywnie wykorzystać. Można w sennikach zawrzeć pewne pouczenia, zachęty do pracy, porzucenia nałogów, wezwania do wyrabiania w sobie cnót pracowitości, zaradności, trzeźwości, uczciwości itp. (Wojciechowski 1954).

Zadziwia wykorzystanie wydawnictwa rozrywkowego, błahego, jakim jest sennik, do edukacji. Jest to taktyka stosowana w edukacji. Bajka też zawiera morał, a współczesne seriale telewizyjne przemycają treści ważne, edukacyjne, np. stosunek do dzieci i młodzieży upośledzonych, z Downem, do osób zakażonych wirusem HIV (np. serial filmowy „Klan”, „Na Wspólnej”), zachętę osób starszych do wolontariatu („Klan”). Na tym tle wykorzystanie tematu snu w rozmowach z osobami starszymi jest pożyteczne i wskazane. O snach można mówić i opowiadać je. Można je interpretować. W rozmowach pojawia się zjawisko uciążliwe dla starszych ludzi – bezsenność i trudność w zasypianiu, złe sny, koszmary itp.

Dlatego w przyjaznym wobec podopiecznych domu pomocy społecznej stosuje się praktykę porannych odwiedzin mieszkańców w pokojach, przywitanie ich i pytania o to, co im się śniło, czy dobrze spali. Jest to praktyka zalecana i wzorcowa w gerontologii. Wyrażone zainteresowanie pobudza do rozmowy,

rozładowuje napiętą atmosferę, jeśli ktoś miał tzw. zły sen. Sen jest tematem łatwym i pobudzającym do rozmowy. Dlatego warto pytać o sen i rozmawiać, warto przypomnieć sobie przyjemne sny i łatwość zasypiania. Osoby starsze cierpią bowiem na bezsenność i mają trudności z zasypianiem, ze snem. Przeżywają w nocy swoisty czas bezsenności, czekania na sen. Różnie sobie radzą. Czytają, piją ciepłe mleko, oglądają TV, snują wspomnienia, spacerują po mieszkaniu itp.

Czas nocy

Czas nocny sytuuje się w kręgu zainteresowań badań biograficznych. Podejmuje go francuski badacz Gaston Pineau (Pineau 1984). Uważa, że w stanie bezsenności człowiek zadaje sobie różne ważne pytania o sens życia, o siebie, swoją rolę w życiu, dlaczego cierpi, martwi się, choruje, co go uszczęśliwia, czego pragnie, czego się lęka, co ma robić jutro, pojutrze, w tygodniu, w tej porze roku itp., planuje swoją przyszłość, ocenia przeszłość, myśli o teraźniejszości. Troski i zmartwienia przyplływają falą, ale także powracają miłe odczucia, myśli przesuwają się jak w fotoplastikonie, obrazy miłe, urokliwe, z podróży, z wizyty, z zabawy, ze szkoły, świeci słońce, wieje wiatr, idzie się pod górę, zbiega z góry, kroczy się ciemnym tunelem, na końcu którego jest światło. Śni się na jawie, przypomina sceny z przeszłości lub planuje przyszłość. Rozmowy o śnie mają funkcje edukacyjne i terapeutyczne.

Czas nocy, sny, zasypianie i bezsenność, sposoby zapobiegania bezsenności to dziedzina bardzo ważna w starości. Wiele osób korzysta z różnych środków nasennych, wymienia się radami, co używać i jak używać, co zrobić, aby zasnąć. Dzieli się sposobami wypróbowanymi, niezawodnymi. Niekiedy takie rady są szkodliwe. Poradnictwo nieformalne stanowi relacje w życiu, których nie można ograniczać i wyeliminować, trzeba jednak je przewidywać i pomagać wydobyć się spod ich wpływu, a także przestrzegać przed udzielaniem rad, które mogą zaszkodzić, uzależnić, przynieść złe skutki.

Marzenia na jawie

Marzenia na jawie to stan oderwania od rzeczywistości, pośredni między jawą a marzeniem sennym. Osoba oderwana od świata rzeczywistego daje się ponieść serii obrazów i myśli podlegających bardziej sferze emocji niż logiki. Marzenia na jawie pojawiają się w okresie dojrzewania i stanowią antycypację przyszłej rzeczywistości. Wyrażamy sobie siebie jako osoby atrakcyjne, piękne, silne, odnoszące sukcesy, brylujące w towarzystwie (Szmigielska 2001). Jak pisze Barbara Szmigielska marzenia na jawie towarzyszą człowiekowi całe życie i pełnią w nim znaczącą rolę. Owa autorka zgadza się ze stwierdzeniem, że szczytowy ich rozwój przypada na okres młodzieńczy, ale marzą także

dzieci, ludzie dorośli i ludzie starsi. Przyjrzyjmy się korzyściom wynikającym z marzeń. Czy marzą ludzie starsi?

W roku 2008–2009 zebrałam od studentów pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej wywiady przeprowadzone z osobami starszymi. Studenci mieli dokonać wyboru między tematami: ulubione potrawy; ulubieni pisarze; marzenia osób starszych, 60 lat i więcej. Była to forma zaliczenia przedmiotu gerontologia społeczna, 31 osób wybrało ten ostatni temat. Wywiady zostały przeprowadzone najczęściej z kobietami (25 osób) i kilkoma mężczyznami (6 wywiadów). Wiek badanych wahał się w granicach 60 lat do 85 lat. Najczęściej były to osoby sześćdziesięcioletnie z wykształceniem podstawowym, ale kilka osób miało wykształcenie średnie i wyższe. Zaskoczył mnie fakt chętnego opowiadania o marzeniach przez osoby starsze i ich pamięci biograficznej. W wywiadach występował opis marzeń w dzieciństwie i młodości. W dzieciństwie marzono o zabawkach – o lalce, rowerze, motorze, o ubraniach, o pięknych sukniach, w tym o czerwonej sukience, ładnych butach, długich spodniach, eleganckiej koszuli. Obrazowo, fotograficzne wspomnienia marzeń z dzieciństwa przekształca się w opisowe marzenia z młodości, o poznaniu interesującej osoby, dziewczyny, chłopca, o dobrej zabawie. W dorosłości marzenia nabierają praktycznych wymiarów. Marzy się o mieszkaniu, dobrym urlopie, o powodzeniu dzieci i zdrowiu. Marzenia przekształcają się w pragnienia określone i ułatwiające życie, odsuwające nieszczęście, zmartwienia, niepowodzenia. Badane osoby marzyły i marzą, chcą mówić na ten temat. Definiują pojęcie marzenia.

Marzenia w narracjach

Pani Teresa, 66-letnia pielęgniarka mówi: *Marzenia według mnie to fantazje i rojenia. Często są to rzeczy trudne do urzeczywistnienia.* Dalej stwierdza – *Dla mnie osobiście marzenie stanowi przedmiot pragnień i dążeń.* Są to myśli o rzeczach przyjemnych, o urzeczywistnieniu czegoś przyjemnego. Za szczyt marzeń uważa to, co stanowi dla niej największy sukces, ideał życiowy, szczęście. Jako dziecko marzyła o rowerze i po I Komunii św. stała się dumną i szczęśliwą posiadaczką roweru. Chciała mieć huśtawkę i miała ją. Obecnie pragnie, marzy o tym, aby wszyscy byli zdrowi w rodzinie i na świecie nie było wojen i głodu.

Pan Jan (85 lat), jeden z najstarszych narratorów, zawsze pragnął mieć konia. Kiedy dorósł, kupił sobie „wybrakowanego”, wychudzonego, słabego konia. Dbał o niego. Obecnie ogląda westerny ze względu na konie, ale także jeździ na rowerze do gospodarstwa, w którym hodują konie i ogląda je.

Pani Aleksandra, 72 lata, rolniczka. Marzyła o szybkim usamodzielnieniu się. Chciała mieć męża, swoje mieszkanie i dzieci. Marzenia te się zrealizowały, w wieku 18 lat wyszła za męża, miała mieszkanie. Zaczęła marzyć o większym

mieszkań, kolorowym telewizorze, pięknych frankach. Obecnie marzenia jej koncentrują się wokół wnuczka. Chciałaby, by miał dobrą żonę i dzieci.

Chora na stwardnienie rozsiane nauczycielka (63 lata), mówi: *Marzenia ludzi chorych różnią się od marzeń ludzi zdrowych*. Pragnie wyzdrowieć, zachować samodzielność, mieć znośne warunki życia, czysty, ciepły pokój, własną łazienkę.

69-letnia pielęgniarka chciała być lekarzem, nie zrealizowała tego marzenia.

70-letnia szwaczka, pani Ewa, mówi: *W marzeniach chodzi o to, by gonić króliczka, a nie o to, by go złapać*. Czuje się obecnie spełniona i szczęśliwa i pragnie, aby tak było do końca jej życia.

Podobne marzenia ma 62-letnia kobieta. Określa swoje małżeństwo jako bardzo szczęśliwe. Ma domek i ogródek. Chciałaby być prababcią.

72-letnia pani Zofia marzy o częstych kontaktach z córką, która mieszka w Krakowie.

Pani Maria, 76 lat, himalaistka. Marzy o skoku na spadochronie. Nie może się już wspinać, ale czuje się spełniona. Zdobyła szczyty, ma bardzo dobrego męża, dzieci i wnuki.

A oto marzenia 63-letniej rolniczki. Jako dziecko marzyła o lalce. Jej matka dała jej kolbę kukurydzy i ubrała ją jak lalkę. Była bardzo biedna. Obecnie marzy, by zostać prababcią, a także, aby cofnąć czas, choć wie, że to niemożliwe. Chciałaby jeszcze raz przejść drogę życia i zmienić napisy na drogowskazach.

62-letnia nauczycielka uważa, że jej marzenia się spełniły. Chciała uczyć języka polskiego i uczyła go, mieć męża i dzieci – ma, mieć mieszkanie – ma, czuje się spełniona.

Najczęstsze marzenia narratorów dotyczą prawnuków. Stwierdzają, że dopiero z wnukami mieli dłuższe kontakty, dziećmi się opiekowali, a nie bawili, pracowali zawodowo i nie mieli czasu. Myślą, że prawnukom poświęcą cały swój czas i uwagę. Większość narratorów określa się jako spełnionych, szczęśliwych, marzą o zachowaniu zdrowia i życzą sobie spokojnej śmierci. Marzeniami obejmują dzieci i wnuki.

Trzeba stwierdzić, że wypowiedzi nie są reprezentatywne, pochodzą od 31 osób w większości kobiet. Grupa wieku to młodzi starzy lub starzy dorośli. Jak to określają Włosi „vechi sterna adulti”. Osoby starsze, wieczni dorośli. Dlatego zakładam rozszerzenie badań na siedemdziesięciolatków i osiemdziesięciolatków.

„Złote marzenia”

W 1999 roku, określonym jako Światowy Rok Ludzi Starszych, założono stowarzyszenie „Złote Marzenia”, które przygotowało Międzynarodową Wystawę Aktywnych Seniorów „Złote Marzenia”. W Polsce patronat nad Wystawą objęła Ambasada Finlandii. W Wystawie uczestniczyły następujące kraje

– Polska, Wielka Brytania, USA, Japonia, Finlandia, Izrael, Francja i Włochy. Uczestniczyło w tym projekcie 35 osób, które przedstawiły swoje plany, projekty na przyszłość, które zrealizowały lub realizują. Wystawy rozpoczęto od Warszawy i od recitalu Juliana Latosa oraz pokazu Tai Chi i gimnastyki Life Stick. Wystawę zorganizowano w kilku miastach w Polsce, w: Lublinie, Łodzi (WSHE, 2006 r.), Poznaniu, Szczecinie i w Warszawie. Powstała fundacja wspierająca realizację marzeń. Należały do nich projekty – podróż, nauka jazdy na nartach, na rowerze, wspinaczka, nauka prowadzenia samochodu czy pilotowania samolotu. Jedna osoba chciała skoczyć na bungie, inne chciały wydać wiersze, zorganizować wystawę malarstwa, wydać album fotograficzny itp.

Zwiedzający wystawę pytali, jak można dotrzeć do fundacji, identyfikowali się z niektórymi marzeniami, głównie z podróżami. Podróż to jedno z najczęściej wymienianych marzeń. To marzenie o podróży do egzotycznych krajów, do Chin, Indii, do Afryki, Ameryki Łacińskiej, do USA, ale także do określonego kraju w Europie, najczęściej do Włoch, Francji, Hiszpanii czy Grecji, do Rzymu, do Paryża, na fiordy do Norwegii, ale także do Krakowa, Zakopanego, do Gdańska lub ogólnie w góry, nad morze, na wieś, do lasu, nad rzekę, nad jezioro, w ciepłe kraje, do kraju dzieciństwa.

Dobrze jest marzyć i dobrze jest starać się zrealizować swoje marzenia. Zrealizowane marzenia dają poczucie szczęścia, spełnienia udanego życia, a o to chodzi, o dobre, pomyślne starzenie się.

Pozytywny stosunek do siebie, do świata czyni życie radośniejsze i świat szczęśliwszy, słoneczniejszy. Trzeba więc uczyć się marzyć, łatwo zasypiać i mieć dobre sny. Dobrze jest rozmawiać o marzeniach i snach. Dobrze jest przypominać sobie swoje marzenia. Dobrze, jeśli można je zrealizować. Wtedy trzeba zacząć marzyć o innym projekcie. Zrealizowane marzenie ma inny smak, nie jest już tak wspaniałe, jest faktem dokonany. A marzenie ma urokliwy wymiar i kolory tęczy, łśni, nęci, zachęca, wprowadza w błogi nastrój.

Rzeczywiście, dobrze jest zachować umiejętność marzenia w starości. Marzenia bowiem dynamizują starość, wprowadzają w nią myślenie o innych o i sobie lepszym, zdolniejszym, szybszym, z potencjałem możliwości, otwartym na realizację zamysłów i zamiarów.

Recenzentka: Renata Góralska

Bibliografia

Borowska-Beszta B. (red.), Wanda Szuman, pedagog i andragog specjalny, Radom 2009.

Czapiński J., Takie czasy, takie marzenia „Charaktery” czerwiec 2001, s. 11.

Frąckowiak A., Góralska R., Pólturzycki J., Solarczyk-Szwec H., Elżbieta Zawacka, Radom 2009.

Kuman P., *Nie ma rzeczy niemożliwych*, Warszawa 1994, s. 74.

Pineau G., *Produir sa vie autoformation et autobiographie*, Saint-Michel, 1983.

Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Poznań 1980.

Silamy N., *Słownik psychologiczny*, Warszawa 1994, s. 148.

Singer J. L., *Marzenia dzienne*, Warszawa 1980, s. 197, 240.

Siostra Emmanuelle, *Mam sto lat i chciałabym wam powiedzieć*, rozmawiali Jacques Duquesne i Annabelle Cayrol, przełożył na polski Tomasz Gałuszka, dominikanin, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2009.

Senniki Galicyjskie, Warszawa 1993.

Szmiągalska B., *Marzeniem wszystko się zaczyna*, „Charaktery”, czerwiec 2001, s. 16.

Wojciechowski K., *Oświata ludowa w Królestwie Polskim i Galicji*, Warszawa 1954.

Summary

Role of dreams in life of the elderly

Key words: the elderly, dreams in adult life, biography, biographical research

In the paper the issue of dreams elder people have is discussed. First, definitions of dreams are explained, as day-dreaming and night dreams. The author discusses night dreams, its role in human life, and meaning in culture, especially in Christian religion, mainly the Bible. Then she points to therapeutic role of night dreams discussing in care centers for the elderly. And day-dreaming is important for emotional sphere of human life. Finally the author analyses 31 in-depth interviews conducted by her students with elder people. What were their dreams in the past, when they were children, how dreams changed in their youth, adulthood and what are their dreams now. In the end the author points to the Golden Dream Foundation which helps people to fulfill their dreams and concludes how important it is for the elderly to have a possibility to fulfill their dreams and advance their life quality.