

Biografistyka Pedagogiczna  
Rok 8 (2023) nr 1  
ISSN 2543-6112; e-ISSN 2543-7399  
DOI: 10.36578/BP.2023.08.21

**Artur Fabiś\***  
**Katarzyna Sygulska\*\***  
**Katarzyna Zaremba\*\*\***

## **Lekcja cierpienia w biograficznym przekazie epistolograficznym osób starszych do młodszych pokoleń**

### **The Lesson of Suffering in the Biographical Accounts of Seniors in Their Letters to Younger People**

**Abstract:** The article presents the results of an empirical study of the suffering that older people experience in their lives. The study aims to understand the meanings that seniors assign to suffering and what young people can learn from old people's life experiences. The research material includes letters written by seniors to younger people. The letters were subjected to qualitative analysis. People over 60 years of age (including students of the University of the Third Age) participated in the study. Letters represent people's inner world, and are subjective. The analysis of the research results covers the following areas: the universality and acceptance of suffering, the meaning and types of suffering, the fear of suffering, the loss of family members and mourning.

**Keywords:** suffering, letters, intergenerational transmission, seniors, old age.

\* Artur Fabiś (ORCID: 0000-0002-5624-6232) – dr hab., prof. AWSB, Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, Katedra Pedagogiki, dyscyplina naukowa: pedagogika, arturfabis@wp.pl.

\*\* Katarzyna Sygulska (ORCID: 0000-0002-1799-6495) – dr, Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Instytut Pedagogiki, dyscyplina naukowa: pedagogika, katarzyna.sygulska@up.krakow.pl.

\*\*\* Katarzyna Zaremba (ORCID: 0000-0002-1019-094X) – mgr, Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Instytut Pedagogiki, dyscyplina naukowa: pedagogika, katarzyna.zaremba@up.krakow.pl.

## Wprowadzenie

**P**odstawowe znaczenie pojęcia cierpienie „obejmuje wszystko to, czego osoba doświadcza jako przykre, niepożądane i bolesne”<sup>1</sup>. *Słownik psychologii* podaje, że cierpieniem jest „przeciwieństwo dobrostanu somatycznego, psychicznego bądź duchowego”<sup>2</sup>. To samo źródło wskazuje także, że synonimem cierpienia może być ból, który – według International Society for the Study of Pain – stanowi „nieprzyjemne doznanie zmysłowe i emocjonalne związane z aktualnie występującym lub potencjalnym uszkodzeniem tkanek albo opisywane w kategoriach takiego uszkodzenia”<sup>3</sup>. Jak zauważa Anna Gutowska, cierpienie jest zjawiskiem doświadczanym przez „człowieka na różnych etapach jego życia, powszechnym i uniwersalnym. Jest doświadczeniem wielowymiarowym i subiektywnym, niejednokrotnie o charakterze krytycznym”<sup>4</sup>. Cierpienie jest wpisane w życie każdego człowieka i w każdej fazie życia człowiek może doświadczać subiektywnego poczucia braku, dyskomfortu, bólu, ale w starości cierpienie wydaje się cechą konstytutywną tego etapu życia. Przybiera postać wzmożonych fizycznych dolegliwości, niedołęstwa, niepełnosprawności, warunkując realizację pomyślnego starzenia się<sup>5</sup>, ma też wymiar psychiczny, gdyż wiąże się z degradacją funkcji poznawczych, obniżeniem poziomu funkcjonowania psychicznego<sup>6</sup> i konfrontacją z wynikającymi z wieku ograniczeniami czy troskami egzystencjalnymi<sup>7</sup>. Ta sfera nierozzerwalnie wiąże się także z duchową odsłoną cierpienia wywołaną niepokojem egzystencjalnym, zadaniami, wyzwaniem, problemami w starości<sup>8</sup>, a w szczególności ze stratami bliskich<sup>9</sup>.

1 A. Gretkowski, *Ból i cierpienie*, Płock 2003, s. 57.

2 *Słownik psychologii*, red. J. Siuta, Kraków 2009, s. 52.

3 Tamże, s. 47.

4 A. Gutowska, *Człowiek w konfrontacji z cierpieniem – studium jednego przypadku*, w: *Człowiek wobec cierpienia*, red. A. Fabiś, L. Wiatrowska, Z. Pucko, Warszawa 2016, s. 10–19.

5 A. Błachnio, *Potencjał osób w starości. Poczucie jakości życia w procesie starzenia się*, Bydgoszcz 2019.

6 S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2011.

7 A. Fabiś, *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*, Kraków 2018.

8 A. A. Zych, *Człowiek wobec starości*, Warszawa 1995.

9 M. Keirse, *Smutek, strata, żałoba: jak sobie z nimi radzić? jak pomóc innym?*, tłum. M. Wężowska, Radom 2004.

Ten aspekt życia stanowi źródło niepokoju dla człowieka, a jednocześnie potrzebę zrozumienia tego zjawiska<sup>10</sup>, zwłaszcza gdy kolejny etap dojrzałości stawia na szali szansę na zintegrowanie myśli o własnej śmierci, a alternatywą jest jej odrzucenie i pozostawienie w rozpacz wywołanej bliskością śmierci<sup>11</sup>. Trudno nie stawiać sobie wtedy pytania o źródło cierpienia i jego sens<sup>12</sup>, o to, jakie miało znaczenie na przestrzeni całego życia, jakie piętno odcisnęło i odciska na codziennym funkcjonowaniu. Ciekawe zatem się wydaje, jakie miejsce w przekazie międzypokoleniowym zajmuje cierpienie. Co chcą przekazać starsi młodszym generacjom w odniesieniu do cierpienia, które nazaczyło ich biografię? Celem tego artykułu jest odpowiedzieć na te pytania, choć jednocześnie rodzi się wątpliwość: czy taki przekaz w ogóle ma sens, czy jest wartościowy dla młodszych generacji? Wydaje się, że może mieć znaczenie, bo jak wyjaśnia Jacek Wódz „przydatność wyjaśniania ciągle dokonującej się zmiany społecznej jest tym większa, im częściej w przekazie międzypokoleniowym pojawiają się informacje, które w zasadzie nie funkcjonują w innych rodzajach przekazu. Przy podejściu antropologicznym stawia się często pytanie o historię »przeżyta«, a więc nie tę wielką, udokumentowaną, ale tę »własną«, tę która płynie z indywidualnego czy grupowego przeżycia. Ten rodzaj narracji ujawnia się często w przekazie międzypokoleniowym”<sup>13</sup>.

### Podstawy metodologiczne badania

Celem badań było zrozumienie, jakie znaczenia nadają cierpieniu ludzie starzy, by stało się ono treścią przekazu międzypokoleniowego w formie listu pisanego do młodszych generacji. Odczytanie tego przekazu jest próbą zrozumienia zjawiska cierpienia jako fenomenu towarzyszącego człowiekowi przez całe życie. Przyjęto szczególną optykę – osób dojrzałych, zmierzających ku mądrości<sup>14</sup>,

- 10 C. S. Lewis, *Problem cierpienia*, tłum. A. Wojtasik, Kraków 2010.
- 11 E. H. Erikson, *The Life Cycle Completed, a Review*, New York–London 1982.
- 12 V. Frankl, *Homo Patiens*, tłum. R. Czernecki, J. Morawski, Warszawa 1972.
- 13 J. Wódz, *Pokolenie. Komunikacja międzypokoleniowa. Kilka refleksji socjologa*, w: *Dialog międzypokoleniowy. Jubileusz 20-lecia Oświęcimskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, red. A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś, Kraków 2019, s. 23.
- 14 U. Kunzmann, P. B. Baltes, *The Psychology of Wisdom: Theoretical and Empirical Challenges*, w: *A Handbook of Wisdom. Psychological Perspectives*, red. R. J. Sternberg, J. Jordan, Cambridge 2005, s. 110–135.

odwołujących się do swoich doświadczeń biograficznych i tworzących w ten sposób epistolarny przekaz skierowany do młodszych pokoleń. List jest zaproszeniem do odczytania mądrości ludzi o bogatej historii życia, do uczenia się z biografii innych<sup>15</sup>. Jest specyficzną formą przedstawienia swojego wewnętrznego świata i ma charakter subiektywny oraz podmiotowy<sup>16</sup> – przez to oryginalny i niepowtarzalny. Jego relacyjność wynika ze szczerzej potrzeby przekazania odbiorcy ważnych treści, a uczenie się będzie się realizować w tradycyjnym modelu kultury postfiguratywnej – kultury nieocenionych przodków<sup>17</sup>.

Zgodnie z tak przyjętym celem badań interpretację znaczeń, jakie nadają cierpieniu ludzie starzy, ukierunkowano na wypowiedzi epistolarne. Badania zrealizowano zatem z wykorzystaniem analizy dokumentów wywołanych<sup>18</sup>. Materiałem badawczym były listy seniorów pisane do młodszych pokoleń, które mogły przybierać różne postaci: bliskich, całkiem obcych ludzi czy całych abstrakcyjnych kohort wiekowych. Na potrzeby niniejszego artykułu dokonano tematycznej analizy jakościowej dokumentów wywołanych, a więc listów seniorów do przedstawicieli młodego pokolenia. Pojęcie „tematu” badacze odnoszą do tez, doktryn, przesłań, powiązanych ze znaczeniami i sensami zawartymi w analizowanym materiale empirycznym. Kluczowym punktem odniesienia analizy stało się zjawisko cierpienia w doświadczeniu nadawców listów. Jednakże warto wspomnieć, że listy nie koncentrowały się jedynie na problematyce cierpienia – zakres ten został wyodrębniony na potrzeby niniejszego opracowania. Inspiracją do napisania przez osoby starsze listów, poddanych analizie w dalszej części artykułu, było hasło uwrażliwiające: „Moje życie – Moja śmierć”. Ta myśl została wykorzystana jako czynnik rozbudzający głębszą refleksję podejmowaną na kanwie własnej biografii. Istotnym elementem indywidualnego przesłania seniorów była wywołana wspomnianym hasłem perspektywa skończoności ludzkiej egzystencji i świadomości nadchodzącego kresu

- 15 *Uczenie się z biografii innych*, red. E. Dubas, W. Świtalski, seria: Biografia i Badanie Biografii, t. 2, Łódź 2011.
- 16 A. Całek, *Nowa teoria listu*, seria: BiBliotheca Iagellonica. Fontes et Studia, t. 34, Kraków 2019, DOI: 10.12797/9788381380027.
- 17 M. Mead, *Culture and Commitment: A Study of the Generation Gap*, New York 2005.
- 18 P. Bednarz-Łuczewska, M. Łuczewski, *Podejście biograficzne*, w: *Badania jakościowe*, t. 2: *Metody i narzędzia*, red. D. Jemielniak, Warszawa 2012, s. 91–110.

życia. Zgodnie z założeniem badaczy, hasło to wywoływało pragnienie seniorów do podjęcia dyskusji i pogłębionego namysłu o charakterze egzystencjalnym nad najistotniejszymi aspektami własnego życia. Wzbudzało także chęć dzielenia się własnymi przemyśleniami na podstawie doświadczeń życiowych wynikłych z uczenia się z własnej biografii. Dodatkowo osoby deklarujące chęć udziału w projekcie badawczym otrzymały krótką instrukcję z informacjami na temat oczekiwanego wytworu, a dotyczyły one dowolności formy, treści, długości listu, a nawet adresata (jedynym warunkiem miało być zaadresowanie go do młodszego pokolenia). Do udziału w projekcie zapraszano osoby spośród słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku oraz z wykorzystaniem metody kuli śnieżnej dzięki zaangażowaniu zwerbowanych osób. Zaproszenie do napisania listu miało charakter otwarty, było dobrowolne i w pełni anonimowe.

Badania realizowano w okresie od września 2016 do czerwca 2018 r. W sumie zgromadzonych zostało 78 listów, które zostały poddane selekcji, a do analizy wybrano 56 listów. Podstawowym kryterium doboru była przede wszystkim forma – list (część zebranego materiału nie spełniła tego kryterium, gdyż była raczej wspomnieniem, jakąś formą relacji z przeszłości, opowiadaniem, bez adresata). Wszyscy autorzy listów skończyli 60. rok życia, najstarsza osoba miała 90 lat.

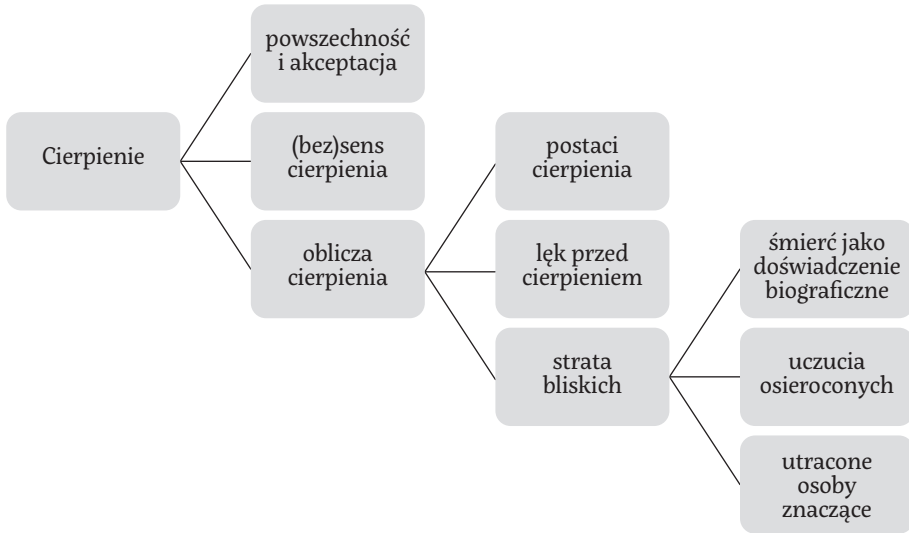
Kodowanie przebiegało zgodnie z założeniami teorii ugruntowanej<sup>19</sup> i wszystkie kategorie wygenerowane zostały indukcyjnie. Postępowanie analityczne zrealizowano zgodnie z koncepcją „3k” Marilyn Lichtman. Polega ona na przejściu od surowych danych do znaczących opisów czy twierdzeń poprzez posłużenie się kolejno: kodami, kategoriami i konceptami<sup>20</sup>. Nakreślona w tej koncepcji droga postępowania analitycznego zakłada stopniowe odchodzenie od uproszczonych opisów wypowiedzi, będących pewnym powieleniem wypowiedzi innych autorów listów w kierunku coraz bardziej pogłębionego analitycznego poziomu kodowania i teoretyzowania w formie wyabstrahowanej

19 K. Charmaz, *Teoria ugruntowana. Przewodnik praktyczny po analizie jakościowej*, tłum. B. Komorowska, Warszawa 2009.

20 M. Lichtman, *Qualitative Research for the Social Sciences (First)*, Los Angeles–London–New Delhi–Singapore–Washington 2014.

od konkretnych wypowiedzi autorów listów, ich interpretacji<sup>21</sup>. Wygenerowane drzewo kodowe w uproszczonej formie stało się także podstawą do stworzenia struktury dalszej części artykułu.

Rys. 1. Uproszczone drzewo kodów i kategorii analitycznych



Źródło: Opracowanie własne.

## Analiza zebranych danych

Trudno oczekiwać, by w listach zabrakło odniesień do tak powszechnego trudu życia, jakim jest cierpienie, skoro to właśnie starość powszechnie utożsamia się z dyskomfortem wywołanym przez ból fizyczny, psychiczny czy egzystencjalny. To przeżyte lata, ich piętno fizycznie odcisnięte na schorowanych, osłabionych ciałach i biografia człowieka mogą stać się źródłem cierpienia. Ostatniego zadania rozwojowego, przed jakim stawia człowieka Erik Erikson<sup>22</sup>, też nie można uznać za łatwe – zmierzyć się z rozpaczą wywołaną bliskością śmierci, by zintegrować myśl o bliskim własnym końcu, zbliżając się jednocześnie do mądro-

21 G. Gibbs, *Analiza danych jakościowych*, tłum. M. Brzozowska-Brywczyńska, Warszawa 2011.

22 E. H. Erikson, *The Life Cycle Completed*.

ści. Codziennosc i problemy związane z tą fazą życia mogą generować wyzwania rozwojowe i stymulować zaangażowanie intelektualne, emocjonalne, duchowe, co z kolei generować może niełatwe retrospekcje, konfrontację ze skróconą perspektywą czasową, czy namysł nad sensem istnienia stając się inkubatorami wszelkiego rodzaju cierpienia – choć może potrzebnego w jakimś sensie. Emmanuel Lévinas trafnie ujął dramaturgię nieuchronności cierpienia w następujących słowach: „Treść cierpienia miesza się z niemożliwością oderwania się od cierpienia. I nie jest to definiowanie cierpienia przez cierpienie, lecz podkreślenie implikacji *sui generis*, która konstytuuje jego istotę. W cierpieniu mamy do czynienia z nieobecnością wszelkiego schronienia. Jest ono faktem bezpośredniego wystawienia na bycie. Składa się z niemożliwości odwrotu. Cała ostrość cierpienia tkwi w tej niemożliwości wycofania się”<sup>23</sup>. Jakie więc znaczenie cierpieniu i jego akceptacji w przeżywaniu starości nadają autorzy listów? Jaki sens w nim widzą, czy może jaki sens mu nadają? W końcu, jak sami doświadczają cierpienia, w jakich formach i aspektach życia go upatrują?

### 1. Powszechność i akceptacja cierpienia

Seniorki i seniorzy nie zawsze precyzują, co rozumieją pod pojęciem cierpienia, ale najczęściej jest ono rozumiane jako dyskomfort fizyczny połączony z psychicznym. Najlepszym tego przykładem jest niepełnosprawność fizyczna i związana z tym faktem zależność od innych. W listach odnaleźć można wiele odniesień do cierpienia, narratorzy licznie deklarują, że mają doświadczenie z cierpieniem, które jednak nie zawsze jest bliżej dookreślone. Inni z kolei dokładnie określają swoją percepcję cierpienia. Cierpienie wydaje się stałym elementem życia, naturalnym, a nawet niezbędnym.

Ból, cierpienie jest zapisane w los człowieka (Jagoda, 68).

Wiele wycierpiałam przez życie i cierpienie nadal trwa (Bożena, 84).

Porażki, cierpienie są elementem każdego życiorysu, ważne jest jednak, by nie załamywać się, wszakże mówi się, że to co nas nie zabije to nas wzmocni (Józefina, 60)<sup>24</sup>.

23 E. Lévinas, *Czas i to, co inne*, tłum. J. Migasiński, Warszawa 1999, s. 68.

24 W cytowanych fragmentach listów zachowano oryginalny zapis, zachowując składnię i interpunkcję.



Samo istnienie cierpienia w życiu człowieka jest oczywistym zjawiskiem, z którym można się skonfrontować na każdym etapie życia. Przypominanie młodszym generacjom o jego istnieniu wydaje się wpisywać w wizję egzystencjalistów, dla których świadomość przemijalności z jednoczesnym poczuciem wolności, a co za tym idzie, brania odpowiedzialności za swój los powinna stanowić element codzienności<sup>25</sup>.

Trzeba więc zaakceptować jego istnienie i przygotować się na nie. Cierpienie jest więc w starości naturalnym zjawiskiem generującym ból, jest zadaniem, z którym trzeba się zmierzyć. Doświadczający cierpienia nadawcy listów uczynili także to złożone zjawisko przedmiotem przekazu międzypokoleniowego. Choć niejedna biografia młodego człowieka jest pasmem cierpienia, to jednak dla wielu młodych ludzi cierpienie jest pojęciem abstrakcyjnym, którego znaczenie poznają dopiero w kolejnych etapach życia. Trudno więc oczekiwać, by młodzi ludzie, którzy jeszcze nie musieli przeżywać wielu kryzysów, sytuacji granicznych, potrafili dostrzec w cierpieniu wartość. Tym cenniejsze wydaje się zwrócenie młodszym generacjom uwagi na nieodkryte jeszcze przez nich obszary rozwoju, ukryte w przerażających trajektoriach cierpienia.

Przykład Tadeusza, który przez 6 lat borykał się ze stresem po śmierci ukochanej córki Izabeli i walczył z okropnym bólem i kalectwem, to dowód dla młodego pokolenia, a nawet dla ludzi starszych, że życie jest jedno i warto nawet cierpieć, by żyć (Elżbieta, 71).

Konfrontacja z nim jest konieczna, przynajmniej w późniejszych etapach życia. Uwolnieniem od cierpienia jest wyłącznie śmierć i egzystencja w „nieziemskim” świecie bez bólu. Można także cierpienie rozważać w kategoriach egzystencjalnych, wtedy może się ono jawić jako droga do Absolutu.

Przecież zostawiamy tylko tutaj tylko naszą cielesną powłokę, a nasz duch wróci do kosmosu, który trwa wiecznie, gdzie nie ma cierpienia, bólu, zazdrości (Jagoda, 68).

Ja na sprawę śmierci patrzę przez pryzmat zdrowej starszej pani pod 80, dlatego nie wszystko jest takie czarne. Wiem, że ludzie starsi bardziej schorowani czekają na nią jak na zbawienie, które ulży w cierpieniu i niestety nie można się im dziwić (Bożena, 84).

25 W. Hermann, *Filozofia egzystencjalna*, Warszawa 2001.



## 2. Sens cierpienia

Cierpienie „jest podstawowym faktem ludzkim, a nawet czymś więcej – jest próbą człowieczeństwa człowieka, próbą jego wewnętrznej prawdy. Przechodzący przez tę próbę człowiek okazuje się taki, jaki jest”<sup>26</sup>, co z pewnością wpisuje się także we franklowską koncepcję sensu cierpienia<sup>27</sup>, zakładającą, że cierpieniu można nadać sens. Jednak pozostaje pytanie otwarte: czy należy doszukiwać się w jego doświadczaniu możliwości uszlachetniania? Z pewnością wielu myślicieli, jak Jan Szczepański, widzi potencjał w cierpieniu, bo może ono być przecież „potężnym czynnikiem korekcyjnym zachowań, zmusza do badania i poznawania rzeczywistości rodzącej cierpienia, pobudza do działań, jest czynnikiem skłaniającym do organizowania ruchów społecznych i jest wykorzystywane przez »techników polityki« dla utrzymywania istniejących stanów rzeczy. Cierpienie skłania do szukania sił transcendentnych, gdyż cierpiący w samotności szuka Boga by mu je zakomunikować”<sup>28</sup>. Podobny potencjał w cierpieniu widzi Clive S. Lewis<sup>29</sup>, jest ono według niego tubą Boga, przez którą ma przywoływać ludzi do godnego postępowania, sprawiać, że ludzie zaczną się zastanawiać nad swoim losem. Katolicka perspektywa nadaje wartość cierpieniu, nawet dostrzega potrzebę cierpienia, ale można go rozpatrywać tylko w świetle miłości Bożej<sup>30</sup>, aby odnaleźć sens i zbliżyć się do Boga. Stanisław Biel, rekolekcjonista i kierownik duchowy, pisze, że cierpienie stanowi tajemnicę, a próby jego poznawania są niewystarczające. Jest ono przeżywane przez daną jednostkę, dlatego też powinno pociągać za sobą indywidualne poszukiwanie sensu<sup>31</sup>. Cierpienie stanowi adekwatną odpowiedź na problemy, przeciwności losu. Może pomóc człowiekowi zrozumieć trudności życiowe, jak również odnaleźć metody ich pokonywania. Jednak jest dla jednostki dużym obciążeniem

26 J. Tischner, *Myślenie według wartości*, Kraków 2011, s. 336.

27 V. Frankl, *Homo Patiens*.

28 J. Szczepański, *Indywidualność i społeczeństwo*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny”, 50 (1988) nr 3, s. 6.

29 C. S. Lewis, *Problem cierpienia*.

30 J. Paweł II, *Ewangelia cierpienia*, w: tenże, *Ewangelia cierpienia*, Kraków 1997.

31 S. Biel, *Akceptacja cierpienia*, 29 października 2019, <https://jezuici.pl/2019/10/akceptacja-cierpienia/>, dostęp: 6.06.2022.

fizjologicznym oraz psychicznym<sup>32</sup>. Jest więc środkiem do celu, a nie celem samym w sobie. Ludzie przeważnie żyją tak, jakby ich los miałby nigdy się nie kończyć, chcą zapewniać sobie poczucie bezpieczeństwa i stałości poprzez różne dobra materialne, obecność innych ludzi. Jednak jest to iluzoryczne, ponieważ życie jest kruche, z czasem przemija. Każdy dzień może okazać się tym ostatnim. Przypominać o tym może właśnie cierpienie. Może ono pomóc także w tym, aby człowiek przemyślał i odpowiednio określił swój system wartości, stanowi to istotny czynnik w rozwoju duchowości jednostki<sup>33</sup>. „Cierpienie zmusza bowiem każdego z żyjących do konfrontacji ze sobą samym, ze swoimi wartościami i przyjętymi postawami. Można przyjąć, iż zmienia ludzi – jednych niszczy, lecz drugich wzmacnia i wyzwala, ale na pewno wszystkich przeobraża, przewartościowuje i przeorganizowuje ich cały dotychczasowy bezpieczny i w miarę ustabilizowany świat. Cierpienie inspiruje do stawiania pytań o sens istnienia”<sup>34</sup>. Konfrontacja z cierpieniem może skutkować także otworzeniem się na pogłębione relacje z innymi osobami. Zdaniem Andrzeja Gretkowskiego trudne doświadczenia, takie jak choroba, uczą solidaryzowania się z innymi ludźmi. Czyli własne cierpienie uwrażliwia jednostkę na cierpienie innych<sup>35</sup>. Niektóre z wypowiedzi wydają się potwierdzać tezę, że cierpienie może wzmacniać człowieka, że można je wykorzystać do rozwoju osobistego i relacji z innymi.

Wiesz, że najszlachetniejsze życie jest z cierpieniem. Ale cierpienie też wzmacnia, hartuje charakter i staje się człowiek silniejszy, gotowy góry przenosić (Bożena, 84).

Cierpienie należycie wykorzystane wzmacnia i hartuje charakter. Codziennie popełniamy błędy i na błędach się uczymy i wyciągamy wnioski, byle by nie za późno (Eliza, 82).

32 E. Trzebińska, *Negatywne uczucia. Koszty i pożytki*, w: *Wobec cierpienia. Konferencja Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich „Psychologia i psychoterapia wobec cierpienia”*. Konstancin 21–23 marca 2003 roku, red. R. Jaworski, A. Rusak, W. Somon, Płock 2004, s. 85–98.

33 S. Biel, *Akceptacja cierpienia*.

34 A. Bojanowicz, *Cierpienie jako niechciany aspekt życia człowieka i edukacyjna rola tanatogiki*, „Forum Oświatowe”, 22 (2010) nr 2(43), s. 102.

35 A. Gretkowski, *Ból i cierpienie*.

I choć to ból fizyczny wydaje się dominować w wypowiedziach, to nie on jest najtrudniejszy z perspektywy seniorów w codzienności życia w starości. Można go przecież złagodzić, zresztą jest zjawiskiem tak naturalnym w starości, tak powszechnym, że nie stanowi szczególnego miejsca w rozważaniach, poza samą cechą egalitarności jest tylko tłem do cierpienia psychicznego i duchowego.

Jeżeli chodzi o śmierć fizyczną, czyli cielesną – nie, nie boję się, przeżyłam wiele cierpień, więc choćby bolało to cierpienie można złagodzić (Paulina, 75).

Oby tylko starczyło mi sił, żeby tego dotrzeć w spokoju i by nie być dla nikogo ciężarem (Leokadia, 78).

Najgorsze jest cierpienie spowodowane stratą, które przejawia się płaczem, smutkiem (Zofia, 67).

Mam sześcioro dzieci, które nie chcą się mną opiekować (Zyta, 73).

Zaakceptowanie istnienia cierpienia we własnym życiu wymaga trudu, ale dostrzeżenie w nim sensu postrzegać można już jako akt heroizmu, gdy starość wiąże się z kolejnymi zjawiskami przysparzającymi smutków, bólu, poczucia beznadziei. Tylko nieliczne osoby uczestniczące w badaniu deklarują taką postawę<sup>36</sup>, cierpienie przeszkadza w realizacji własnych planów, w naturalny sposób budzi ono dezaprobatę, niechęć, lęk.

Z kolei Frankl w cierpieniu upatrywał szczególną okoliczność kształtowania swojego wewnętrznego losu „na płaszczyźnie egzystencji”, gdy człowiek nie może już kształtować swojego losu zewnątrz. Konfrontacja z cierpieniem stwarza szansę na „wzniesienie się ponad siebie”. A „człowiek, który wzrasta ponad siebie, dojrzewa, dorasta do siebie samego. Proces dojrzewania to rzecz najbardziej istotna, jaka dokonuje się pod wpływem cierpienia”<sup>37</sup>, z kolei cierpienie poprzez przeżywanie choroby jawi się jako forma przygotowania do śmierci.

Cierpienie może więc uszlachetniać, uczynić wrażliwszym, ale także spowodować, że człowiek staje się silniejszy. Według narratorów dobrze wykorzystane cierpienie może wzmocnić oraz być pomocne w pokonywaniu różnego rodzaju trudności, czy też przeszkód na swej drodze.

36 A. Fabiś, *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*, Kraków 2018.

37 V. Frankl, *Homo Patiens*, s. 76.

Cierpienie jest nie tylko szansą do osiągnięcia dojrzałości w doczesnym życiu. Może też być postrzegane jako realizacja ziemskiej drogi do wieczności. Choć zawsze rozważane w kategoriach pytań, wątpliwości – jawi się cierpienie jako konieczny do poniesienia ciężar, co zostanie po śmierci człowiekowi wynagrodzone.

Czy po to człowiek musi cierpieć by doznać wybawienia? (Teresa, 61).

Może warto chorować po to, aby przygotować się do śmierci? (Iga, 62).

Jeżeli Najwyższy zechce całą moją starość, niedostatki, bóle, cierpienia, trudy, ofiaruję w tej intencji. Bo tylko ten skarb, skarb żywej, promiennej, owocnej wiary jest dla mnie wartością godną cierpienia a przez to cierpienie oczyszczenia, szlifowania jak najcenniejszego diamentu (Patrycja, 94).

### 3. Oblicza cierpienia

Czym jest cierpienie, jakie formy przybiera i jakie są konotacje tego zjawiska z przekazem do młodszych generacji? Cierpienie utożsamiane jest z bólem. Choć, jak podnosi Katarzyna Wójcik, klasyczny kartezjański podział ciała i duszy powinien od lat zostać w medycynie przełamany na rzecz podejścia holistycznego, to ciągle „ciało i psychika traktowane są jako dwie niezależne od siebie jakości”<sup>38</sup>, także wymiar egzystencjalno-duchowy, wydaje się być autonomiczną odśłoną cierpienia i bywa niezauważaną przez służby medyczne. Trudno nie dołączyć się do tego apelu o traktowanie problemu cierpienia w perspektywie całościowej, dostrzegając wzajemne na siebie oddziaływanie tych sfer dyskomfortu. Nie zmienia to jednak faktu, że istnieje wiele odślon doświadczania cierpienia, a każda z nich dostarcza zindywidualizowanych odczuć i strategii radzenia sobie z nim.

#### 3.1. Postaci cierpienia

Alfried Längle proponuje poszerzyć klasyczny podział cierpienia: somatycznego, psychologicznego i duchowego/osobowego, zaproponowany przez Frankla, o jeszcze jeden wymiar: egzystencjalny. Ten pierwszy jest łatwy do zdia-

38 K. Wójcik, *Ból ciała – ból psychiki. Paradygmat holistyczny*, w: *Ból i cierpienie*, red. G. Makiełło-Jarża, Z. Gajda, Kraków 2006, s. 36.

gnozowania, daje się odczuć poprzez ból somatyczny, np. migrenę, ale także spowodowany bezsennością czy zmęczeniem. U podłoża psychicznego cierpienia leży strata, najsilniej odczuwana to strata bliskiej osoby, ale może to być także coś wartościowego, jak dom czy praca. Ten stan wzbudza niepokój, pustkę czy napięcie. Natomiast duchową odsłonę cierpienia można wyrazić swoistym poczuciem samoalienacji, brakiem przekonania o spełnianiu siebie. Jest ono związane z brakiem poczucia bezpieczeństwa, rozpaczą, wyrzutami sumienia, poczuciem winy. I w końcu egzystencjalne cierpienie, które „budzi poczucie daremności, braku sensu” wypływa z braku możliwości osadzenia własnego życia, jego sukcesów, porażek, ważnych okoliczności, wydarzeń losowych w szerszych kontekstach, prowadząc do zrozumienia własnego życia<sup>39</sup>.

W relacjach osób ze starszej generacji skierowanych do młodych obecny jest ból fizyczny z jego druzgocącą mocą. Jak pisze Emmanuel Lévinas: „Podczas gdy w bólu moralnym można zachować postawę godności i skruchy, a w konsekwencji – wyzwolić się, to cierpienie fizyczne na wszystkich swoich poziomach wiąże się z niemożliwością oderwania się od momentu istnienia. Jest ono samą nieodwołalnością bycia”<sup>40</sup>, a dramaturgia cierpienia wyraża się niemożliwością wycofania się z niego. Dla tego myśliciela cierpienie jest pewnego rodzaju przedsięwzięciem śmierci, jej zapowiedzią. „Ból sam w sobie zawiera jakby paroksyzm, jak gdyby miało nastąpić coś jeszcze bardziej rozdzierającego niż cierpienie, jak gdyby wbrew zupełnej nieobecności wymiaru powracania do siebie, konstytutywnej dla cierpienia, istniała jeszcze wolna przestrzeń dla jakiegoś wydarzenia, jak gdyby należało się jeszcze o coś niepokoić, jak gdybyśmy byli u progu wydarzenia wykraczającego ponad to, które zostało do końca odsłonięte w cierpieniu”<sup>41</sup>. Dramaturgię tę można odnaleźć w wielu fragmentach zapisków epistolarnych.

Niestety ból czasami mnie przykuwa do łóżka (Halina, 90).

Wiem, że z racji wieku i mego kalectwa życie nie jest i nie będzie takie jak kiedyś (Elwira, 77).

39 A. Längle, *Cierpienie – wyzwanie egzystencjalne. Rozumienie, postępowanie i radzenie sobie z cierpieniem z perspektywy analizy egzystencjalnej*, w: *Wobec cierpienia*, red. R. Jaworski, A. Rusak, W. Simon, Płock 2004, s. 219–236.

40 E. Lévinas, *Czas i to, co inne*, s. 67.

41 Tamże, s. 68.

Moja radość trwała krótko. Przyszła ciężka choroba, odrzucenie (bo komu potrzebna chora żona?) (Renata, 82).

Obok fizycznych doświadczeń bólu, pojawiają się licznie odwołania do cierpienia psychicznego i egzystencjalno-duchowego. Przejawiają się one na przestrzeni życia wieloma kryzysami, problemami, trudami, stanami niepokoju, takimi jak: strach, lęk czy poczucie odrzucenia przez innych, brak miłości, zranienie przez innych czy osamotnienie.

I też cierpiałam na brak miłości, choroba sieroca w wieku dziecięcym i małżeńskim z powodu egoizmu i oziębłości od najbliższych (Bożena, 84).

Ja tak siedzę całe dni przykuta do łóżka i wózka inwalidzkiego. Czekam, jak ktoś wróci do domu, aby mi pomóc w normalnych codziennych czynnościach (Elwira, 77).

Jest też w listach cierpienie innych. Heroiczne postawy bliskich, walczących z trudami życia, opierających się niszczycielskiej sile cierpienia. Można odczytywać te relacje jako pewnego rodzaju podziw wobec zmagających z cierpieniem, ale także jako wskazanie adresatom listu na możliwości odwzorowania takiej postawy w przypadku konieczności zmagania się z cierpieniem.

Kolejne operacje. Mąż cierpiał a ja z nim. Nie poddawał się, chciał żyć i walczył z chorobą (Wanda, 70).

Mam także sąsiada bez nóg (obcięte z powodu cukrzycy) przykuty do łóżka i wózka. Nie bluźni, nie narzeka i zgadza się z wolą Bożą (Jadwiga, 74).

Po pokonaniu tych ciężkich trudów i znoju, jednak nie dałam się trudnemu życiu, i teraz w spokoju ducha, mimo samotności staram się żyć spokojnie, miło i wesoło (Malwina, 90).

### 3.2. *Lęk przed cierpieniem*

Największym paradoksem doświadczania cierpienia jest sam lęk przed cierpieniem. Obawa, że wkrótce trzeba będzie stawiać czoło najpotężniejszym trudom życia jest wyraźnie widoczna w przekazie listowym, to najbardziej wyeksponowany aspekt cierpienia. Autorzy listów, doświadczając różnych form cierpienia, znając trudy radzenia sobie w cyklu całego życia z różnymi postaciami cierpie-

nia wydają się nie wychodzić z tych konfrontacji silniejszymi, bardziej odpornymi – przeciwnie. Wyrażają nadzieję, że oszczędzone zostanie im cierpienie. Boją się go. Cierpienie jest też postrzegane jako zło większe niż sama śmierć. I to jest widoczne w przekazie – lęk przed cierpieniem – bez względu na jego formę. Śmierć może stać się więc ucieczką od niego, wybawieniem.

Nie chciałabym cierpieć podczas odchodzenia z tego świata, tylko któreś nocy zasnąć i już więcej się nie obudzić. Przeżyłam już cierpienia jako małe dziecko, przeżyłam drugą wojnę światową, z której pamiętam pełno krwi i sterty ciał bliskich mi osób (Henryka, 78).

Nie, nie boję się odejścia, ale cierpienia tak (Katarzyna, 73).

Nie wiem jak długo jeszcze pożyję, ale najbardziej boję się, żeby długo nie chorować (Sabina 76).

Boję się bólu, na który nie będzie ulgi, żebym mogła mniej cierpieć (Teresa, 61).

Mam nadzieję, że Bóg oszczędzi mi cierpienia podczas śmierci (Henryka, 78).

Najwięcej boję się cierpienia, które nie opuści mnie w czasie choroby do końca życia (Teresa, 61).

Niektórzy umierają latami – dla mnie to jest niewyobrażalne cierpienie (Zyta, 73).

Szczególnie poruszające jest, gdy przyszłość jawi się jako cierpienie – choć bliżej nieokreślone. Jest ono siłą destrukcyjną, burzy plany, niweczy starania o własną starość, jest nieobliczalne, ale zawsze może się pojawić.

Tak nagle zniknąłeś z mojego życia, z życia naszej rodziny (Anita, 66).

Paraliżuje mnie jedynie strach przed bólem, cierpieniem fizycznym, kalectwem, niewiarą a nawet samotnością (Tomasz, 80).

[...] samotność, cierpienie to źródło mojego lęku (Wanda, 70).

Warto także odnotować, że lęk przed cierpieniem wywołuje również niepokój o bliskich. Bycie pod opieką bliskich, gdy człowiek jest cierpiący i nie może sam sobie poradzić, wydaje się niezwykle silnym uczuciem wyrażanym powszechnie przez autorki i autorów listów.

Czy będę moim bliskim kulą u nogi, bo będą musieli się mną opiekować? (Zyta, 73).



To czego najbardziej się boję przed śmiercią to leżenia w łóżku bez sił fizycznych czy psychicznych, wymagającym opieki drugiej osoby (Iga, 62).  
Nie myśląc o śmierci, bojąc się cierpienia, niepełnosprawności, by nie być ciężarem dla bliskich (Anna, 62).

### 3.3. *Strata bliskich i żałoba*

Refleksja na temat przemijania, a taką właśnie wzbudzić miało hasło uwrażliwiające „Moje życie – moja śmierć” w znacznym stopniu ukierunkowała myślenie narratorów na własne doświadczenia z umieraniem bliskich i ich stratą. Myślenie o własnej skończoności może rodzić cierpienie psychiczne, duchowe i egzystencjalne, ale w listach szczególnie wybrzmiała strata i przeżywanie żałoby jako swoisty rodzaj cierpienia. Wspomnienia utraconych osób dotyczyły najbliższych. Byli to współmałżonkowie, rodzice, dzieci, znajomi i bliżej nieokreślone osoby. Ta część przekazu nasycona została wieloma emocjami. Śmierci są nagłe, niesprawiedliwe, nieoczekiwane, a jednocześnie są naturalnym elementem całego życia.

Wracając do mojego życia to osobiście śmierć mojej mamusi ogromnie przeżyłam. Nie mogłam sobie z tym poradzić (Balbina, 61).

Gdy miałam 25 lat urodziłam córkę, ale szczęście nie trwało długo, gdy dziecko miało 1,5 roku zginął mój mąż w wypadku samochodowym. Długo trwało bym mogła normalnie żyć (Izabela, 69).

W ciągu całego życia ocieramy się o śmierć bliskich nam osób, dalszych krewnych, znajomych (Balbina, 61).

Ze śmiercią spotykałam się już od najmłodszych lat. Była to śmierć bliskich mi osób, ale również zupełnie nieznanymi, po prostu ludźmi z sąsiedniego łóżka na szpitalnej sali. [...] w roku 1973 zmarł mój mąż, kilka miesięcy później mama. Rok później tata (Franciszka, 80).

Przeżyłam już cierpienia, jako małe dziecko przeżyłam drugą wojnę światową, z której pamiętam pełno krwi i sterty ciał bliskich mi osób. Kolejnym wydarzeniem ciężkim dla mnie była nagła śmierć mojego syna (Henryka, 78).

W drugiej klasie liceum zmarł mój ukochany tatuś. Bardzo go kochałam. Byłam jego oczkiem w głowie, dlatego ogromnie to przeżyłam (Balbina, 61).

Starość jest rozpoznana jako szczególny czas licznych strat. Już dorosłość, a nawet wcześniejsze okresy rozwojowe mogą przygotować człowieka na pożegnania z innymi poprzez naturalne konfrontowanie się ze stratami najbliższych, dziadków, rodziców, starszych członków rodziny, w końcu rówieśników i młodszych pokoleń. Niemniej jednak żałoba jest wyjątkowo trudnym procesem, ponieważ wiąże się z utratą, która jest nieodwracalna, można więc podać w wątpliwość tezę, że można się przygotować do straty bliskiej osoby, a nawet jeśli tak, to nie jest to łatwe zadanie. Czas żałoby, jeśli nie przyjmuje patologicznej formy, prowadzi do zaakceptowania utraty bliskich, pogodzenia się ze stratą. Nie ulega jednak wątpliwości, że jest to proces żmudny, mocno obciążający. Prowadzić może do różnych stanów emocjonalnych, generuje pytania o naturze egzystencjalnej.

Znika uśmiech, radość życia, pozostaje cierpienie, smutek i wielka tęsknota (Alina, 63).

Każdego dnia coś się w nas rodzi i coś umiera – czy umieranie może być pozytywne, czy przemijanie ma sens? (Wiktoria, 70).

Codziennie często w ciągu dnia i nocy rozmawiamy z sobą, śmiejemy się, planujemy, co mogłoby być w „rzeczywistości” doskonałe, i w takich chwilach nigdy nie płaczę (Alina, 63).

Pamięć o tych, co odeszli nie wygasła nigdy, a ból został ciągle w moim sercu (Henryka, 78).

Najtrudniejsza jest utrata osób bliskich, rodziny, przyjaciół, ale także znaczących osób z bliskiego otoczenia. Nawet te odległe straty są bolesne po wielu latach, wciąż powracają wspomnienia sprzed lat, a bliscy są ochoczo wspomniani jako osoby znaczące, o dobrych cechach, wspomagające, ukochane. Brakuje wspomnień o osobach ocenianych negatywnie, choć jak można się domyślać, także zaznaczyły one swoją obecność w biografii nadawców listów.

Szczególnie wdowieństwo jako znaczący i silnie oddziałujący na proces starzenia się stan, zwłaszcza powszechny wśród kobiet, ma swoje odzwierciedlenie we wspomnieniach epistolarnych.

Ale Józek był moim prawdziwym przyjacielem. Bardzo tęsknię, choć odszedł 20 lat temu.

Mój mąż zawsze jest w mojej pamięci i w pamięci moich najbliższych (Marianna, 68).

Przez cały następny tydzień po tragedii przestawiałam filizanki z miejsca na miejsce.

Była w nich słodka pamięć ostatniego wieczoru. Nie miałam siły, żeby je uporządkować. Było mi ciężko, załamalam się (Franciszka, 74).

Kiedy zmarł mój mąż zostałam sama i było mi bardzo ciężko (Izabela, 71).

Pamiętam makabryczne sny przez ostatnie 14 dni jego życia – wiedziałam, że to koniec. Dał mi znak, kiedy odszedł (Władysława, 65).

Każdy człowiek na swój sposób przeżywa śmierć bliskiej mu osoby. Emocje, które będą towarzyszyć ludziom również będą odmienne – u jednych dominować będzie rozpacz, smutek, a u innych poczucie bezradności czy też żalu i złości. Także inaczej przeżywa się utratę dziecka, rodziców, małżonka lub przyjaciela. Szczególnie dramatycznie przebiega żałoba po stracie własnego dziecka. Takie historie pojawiają się w listach, a wydzwięk bólu spowodowany stratą dziecka jest naznaczony niezrozumieniem, poczuciem niesprawiedliwości i ogromnego żalu.

Będąc dorosłą, ale młodą kobietą (29 lat) przeżyłam „śmierć w sobie”. Pewnie głupio to brzmi, ale tak to tylko mogę określić. W moim łonie zmarł mój synek. To była ogromna rozpacz (Iga, 62).

Śmierć mojej Wiktorii to największy ból. Odeszłaś, ale żyjesz i jestem z Tobą (Tadeusz, 64).

Co prawda, śmierć często spada na człowieka jak grom z jasnego nieba, ale w wypadku ludzi starszych prędeż można się jej spodziewać. Jednak zawsze trudno mi się pogodzić z odejściem osoby młodej lub dziecka. Tyle się słyszy o nieuleczalnych chorobach u dzieci, o wypadkach, w których giną osoby które miały jeszcze tyle przed sobą... (Astrid, 79).

I tej pamiętnej niedzieli już nie wróciłeś... nie umiałam zrozumieć, dlaczego odszedłeś, dlaczego wsiadłeś do tego samochodu... dlaczego nas zostawiłeś (Anita, 66).

Byłaś dla mnie największą wartością, największym skarbem, bez którego bardzo trudno dalej żyć (Eстера, 63).

Dramatyczną sytuacją jest, gdy „odchodzi” ktoś młody, np. córka, syn, brat, siostra, młody człowiek (Teresa, 61).

Chcąc godnie przeżyć proces żałoby, trzeba zmierzyć się z wieloma zadaniami<sup>42</sup>, istotne jest także wsparcie najbliższego otoczenia<sup>43</sup>. W listach można dostrzec pewne trudy przeżywania straty, które dają o sobie znać nawet w codzienności. Trwała i żywa pamięć o najbliższych zmarłych jest przejawem miłości do nich, a jednocześnie pozwala w specyficzny sposób „obcować” z nimi. List staje się okazją do wyrażenia tej miłości i tęsknoty, opisanie trudów życia bez ukochanej osoby i doznawanych uczuć. Dominującymi emocjami są smutek i towarzysząca mu samotność, rozpacz, żal, a nawet gniew. Są to uczucia naturalnie występujące w procesie przeżywania nieuleczalnej choroby (własnej i cudzej), a także straty<sup>44</sup>.

A wszystko odbija się na mojej psychice; strach i smutek, które odczuwam siedzą, duszą się we mnie w środku i dlatego cierpię i nie potrafię zapomnieć (Irmina, 60).

Bardzo przeżyłam śmierć męża. Miałam wrażenie, że moje życie się skończyło (Anna, 62).

Zamykałam się w czterech ścianach, ze łzami w oczach wspominałam dobre czasy przeżyte razem i z rodziną (Anna, 62).

Gdy patrzyłam jak moja siostra umiera, jak wychodzi z niej życie czułam się okropnie i sama nie wiedziałam co się ze mną dzieje, w jednej chwili czułam gniew, dlatego tak się dzieje, czułam okropny smutek i rozpacz, i nagle zdałam sobie sprawę, że zostałam sama, że zostałam bez osoby z którą byłam od dzieciństwa, która w tych złych i dobrych chwilach mimo wszystko zawsze była ze mną i po mojej stronie, a tu nagle odeszła i już jej nigdy nie zobaczę, nie będę mogła porozmawiać ani doradzić się w wielu sprawach, jest to okropne uczucie i nie życzę temu nikomu (Irmina, 60).

Innymi odczuciami są bezradność i rozpacz po stracie najbliższych utożsamiane z największymi tragediami na przestrzeni całego życia. Strata najbliższych to jedno z najbardziej dramatycznych wydarzeń w biegu życia opisywanych przez autorów listów.

42 Por. M. Keirse, *Smutek, strata, żałoba*.

43 C. S. Lewis, *Problem cierpienia*.

44 M. Keirse, *Smutek, strata, żałoba*; E. Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, tłum. I. Doleżał-Nowicka, Poznań 1998.

Przeżywałam śmierć mojej mamy jako nastoletnia dziewczynka, nie myślałam o tym, czym ona jest, ale jak straszną krzywdę mi wyrządziła (Iga, 62).

Wiedziałam, że kiedyś ten dzień nastąpi, lecz pomimo to czuję się z tym okropnie i jestem zrozpaczona czuję wielki żal, dlaczego tak musiało się stać. Dlaczego? No właśnie dlaczego? Dlaczego ludzie umierają? Wiele ludzi tłumaczy, że tak po prostu musi być, lecz dla mnie to nie jest przekonująca odpowiedź, ani nie daje żadnej satysfakcji zwłaszcza kiedy straci się tak bliską osobę jaką jest własna siostra. Takie stwierdzenie jest dla mnie głupie, ponieważ ludzkość nie stać na nic innego (Irmina, 60).

## Dyskusja

Refleksja nad cierpieniem w listach osób starszych do młodszego pokolenia skupiona była na wielu jego aspektach, a jego źródłem są bogate doświadczenia z życia narratorów. Różnorodność cierpienia, w postaci bólu fizycznego, psychicznego i egzystencjalnego, choć zdominowana przez opis doświadczanych emocji wpisuje się w charakterystykę tego zjawiska proponowaną przez wielu badaczy<sup>45</sup>. Cierpienie jest naturalnym aspektem życia, co dostrzegają i przyjmują narratorzy<sup>46</sup>, niektórym udaje się nawet dostrzec jego sens<sup>47</sup>, choć na różne sposoby. Cierpienie ma więc dodawać sił, hartować, przygotowywać do śmierci lub być formą religijnego zbliżenia. Inne badania jakościowe wskazują jednak postawę całkowitego braku poczucia sensu cierpienia przez polskich seniorów<sup>48</sup>, co może być wyjaśnione charakterystyką osób badanych, których można określić jako aktywnych edukacyjnie w uniwersytecie trzeciego wieku, wyemancypowanych seniorów. Analiza listów wykazała, że cierpienie może przybierać różne formy u każdego z narratorów. U jednych cierpienie spowodowane jest bólem fizycznym, czy też psychicznym, a u innych cierpienie pojawia się na płaszczyźnie duchowej. Źródłem dyskomfortu psychicznego u osób badanych są m. in. choroby, zaburzenia funkcji poznawczych, różnego rodzaju utrata sprawności,

45 A. Längle, *Cierpienie – wyzwanie egzystencjalne*; K. Wójcik, *Ból ciała – ból psychiki*.

46 K. Jaspers, *Filozofia egzystencji*, wyb. S. Tyrowicz, wstęp H. Saner, posłowie D. Lachowska, tłum. D. Lachowska, A. Wołkovicz, Warszawa 1990.

47 V. Frankl, *Homo Patiens*; C. S. Lewis, *Problem cierpienia*.

48 A. Fabiś, *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*, Kraków 2018.

ale dominuje, w różnych jego odsłonach, cierpienie wywołane stratą bliskich, takie jak rozpacz, bezradność, smutek czy samotność. Wskazuje to wyraźnie na trud przeżywania żałoby<sup>49</sup> na wielu jej etapach<sup>50</sup>. Najsilniej wybrzmiewa cierpienie po stracie najbliższych: dzieci i małżonków, to bardzo intymne refleksje, pełne bólu, niezrozumienia, bezradności i smutku.

Badani przyznawali także, że cierpienia przysparza im brak miłości, zainteresowania ze strony bliskich, choroby, odrzucenie przez bliską osobę, co powoduje, że odbija się to na ich kondycji psychicznej. W narracjach także pojawiło się cierpienie innych, które powiązane jest ze szlachetnymi postawami bliskich osób, mierzących się z przeciwnościami losu.

Podsumowując rozważania nad jakże złożonym zjawiskiem, jakim jest cierpienie, można stwierdzić, że jest ono wszechobecne, doświadczane na każdym etapie życia, ale to starość staje się czasem szczególnego obcowania z cierpieniem w każdej jego postaci. „Cierpienie osacza nas ze wszystkich stron i dociera nawet z kilku linijek ósmej stronicy lokalnej gazety, na której relacjonuje się mało znaczące zdarzenia. Cierpienie rozbrzmiewa wszędzie, jak natrętna muzyka, której nie można wyciszyć: jest to hałas tak wielki, że paraliżuje myśl”<sup>51</sup>.

## Wnioski

Celem badań było odczytanie przekazu międzypokoleniowego starszych, bardziej doświadczonych osób do młodszego pokolenia, którego znaczącym punktem odniesienia jest zjawisko cierpienia. Lekcja cierpienia, jaką dają seniorzy młodszym, może spowodować, że odczytujący przekaz skonfrontują się emocjonalnie i intelektualnie z tym zjawiskiem i w pewien sposób mogą uczyć się starości. Dotyczyć to może zwłaszcza osób młodych, gdyż otrzymają oni niepowtarzalną szansę na zrozumienie dopiero odkrywanego aspektu życia, jakim jest cierpienie. Taka lekcja może pomóc oswoić tę troskę, uświadamiając powszechność cierpienia i potrzebę jego akceptacji, by przygotować się

49 M. Keirse, *Smutek, strata, żałoba*.

50 E. Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*.

51 V. Andreoli, *Zrozumieć cierpienie. Aby ból ustąpił radości*, tłum. M. Bielawski, Kraków 2009, s. 21.

na obcowanie z nim. Innymi słowy, przybliżenie własnych doświadczeń przedstawicielek i przedstawicieli najstarszego pokolenia może być świadectwem nie tylko konfrontacji z cierpieniem, ale także okazją do ukazania wielu jego obliczy, by uwrażliwić na kwestię cierpienia, przygotować do niego młodych, a nawet wskazać na możliwość odszukania w nim sensu, jak chciałby tego Frankl<sup>52</sup>. Jest też w przesłaniu przestroga, otwarta obawa, lęk przed cierpieniem, które jest jednocześnie wołaniem o zrozumienie i wsparcie w sytuacjach kryzysu, akceptację nawet trudnych, niezrozumiałych dla innych postaw, uczuć, decyzji, dokonywanych w chwilach kryzysowych wywołanych cierpieniem. Młodsze pokolenie może więc także lepiej zrozumieć starość naznaczaną bólem.

Odczytując przekaz osób starszych do młodszych pokoleń można skonstatować, iż cierpienie jest w starości naturalnym zjawiskiem generującym ból, jest zadaniem, z którym każdy musi się zmierzyć. Ludzie cierpią z bardzo licznych powodów – można rzec, że cierpienie jest rozmaite w formie, ale także treści. Jest stałym elementem życia, naturalnym, a nawet dla niektórych niezbędnym w dążeniu do doskonałości. Własne doświadczanie cierpienia można wykorzystać dla dobra innych, dzieląc się nim, i dla siebie – stając się lepszym człowiekiem.

Inne badania potwierdzają część przedstawionych doniesień, bo jak wskazuje Katarzyna Sygulska<sup>53</sup> czynnikami pomagającymi w starości radzić sobie z cierpieniem mogą być: pomoc ze strony innych, otrzymywanie wsparcia od bliskich ludzi, religia, siła psychiczna, optymistyczna postawa wobec życia, podejmowanie aktywności dających radość, praca, udzielanie pomocy osobom będącym w potrzebie, zaangażowanie w sprawy innych, poczucie humoru, posiadanie własnego systemu wartości, dążenie do osiągania celów życiowych. W tych wszystkich obszarach wsparcia młodsze pokolenie może się już dzisiaj sprawdzić, a w przyszłości być przygotowanym na konfrontację z cierpieniem własnym i najbliższych.

52 V. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa 2019.

53 K. Sygulska, *Zdarzenia krytyczne jako czynniki kształtujące poczucie jakości życia osób starszych*, Kraków 2020.



**Streszczenie:** Artykuł przedstawia wyniki badań empirycznych na temat cierpienia w doświadczeniach życiowych osób starszych. Celem badań było zrozumienie, jakie znaczenia nadają cierpieniu ludzie starzy. Celem był także dialog międzypokoleniowy – przekazanie młodym ludziom wiedzy płynącej z życia. Materiał badawczy stanowiły listy pisane przez seniorów do młodszych generacji, zastosowano jakościową analizę dokumentów wywołanych. W badaniach wzięły udział osoby, które ukończyły 60. rok życia, m.in. słuchacze uniwersytetu trzeciego wieku. List jest formą przedstawienia swojego wewnętrznego świata i ma charakter subiektywny. Analiza wyników badań zawiera takie obszary, jak: powszechność i akceptacja cierpienia, sens i oblicza cierpienia, lęk przed cierpieniem, strata bliskich oraz żałoba.

**Słowa kluczowe:** cierpienie, listy, przekaz międzypokoleniowy, osoby starsze, starość.

## Bibliografia

- Andreoli V., *Zrozumieć cierpienie. Aby ból ustąpił radości*, tłum. M. Bielawski, Kraków 2009.
- Bednarz-Łuczewska P., Łuczewski M., *Podejście biograficzne*, w: *Badania jakościowe*, t. 2: *Metody i narzędzia*, red. D. Jemielniak, Warszawa 2012, s. 91–110.
- Biel S., *Akceptacja cierpienia*, 29 października 2019, <https://jezuici.pl/2019/10/akceptacja-cierpienia/>, dostęp: 6.06.2022.
- Błachnio A., *Potencjał osób w starości. Poczucie jakości życia w procesie starzenia się*, Bydgoszcz 2019.
- Bojanowicz A., *Cierpienie jako niechciany aspekt życia człowieka i edukacyjna rola tanatogogiki*, „Forum Oświatowe”, 22 (2010) nr 2(43), s. 99–110.
- Całek A., *Nowa teoria listu (Bibliothec)*, Księgarnia Akademicka, Kraków 2019, DOI: 10.12797/9788381380027.
- Charmaz K., *Teoria ugruntowana. Przewodnik praktyczny po analizie jakościowej*, tłum. B. Komorowska, Warszawa 2009.
- Erikson E. H., *The Life Cycle Completed, a Review*, New York–London 1982.
- Fabiś A., *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*, Kraków 2018.
- Frankl V., *Homo Patiens*, tłum. R. Czernecki, J. Morawski, Warszawa 1972.
- Frankl V., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa 2006.
- Gibbs G., *Analiza danych jakościowych*, tłum. M. Brzozowska-Brywczyńska, Warszawa 2011.
- Gretkowski A., *Ból i cierpienie*, Płock 2003.
- Gutowska A., *Człowiek w konfrontacji z cierpieniem – studium jednego przypadku*, w: *Człowiek wobec cierpienia*, red. A. Fabiś, L. Wiatrowska, Z. Pucko, Warszawa 2016, s. 9–19.

- Hermann W., *Filozofia egzystencjalna*, Warszawa 2001.
- Jan Paweł II, *Ewangelia cierpienia*, Kraków 1997.
- Jaspers K., *Filozofia egzystencji*, wyb. S. Tyrowicz, wstęp H. Saner, postłowie D. Lachowska, tłum. D. Lachowska, A. Wołkowicz, Warszawa 1990.
- Keirse M., *Smutek, strata, żaloba: jak sobie z nimi radzić? jak pomóc innym?*, tłum. M. Wężyńska, Radom 2004.
- Kübler-Ross, E., *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, tłum. I. Doleżał-Nowicka, Poznań 1998.
- Kunzmann U., Baltes P. B., *The Psychology of Wisdom: Theoretical and Empirical Challenges*, w: *A Handbook of Wisdom. Psychological Perspectives*, red. R. J. Sternberg, J. Jordan, Cambridge 2005, s. 110–135.
- Längle A., *Cierpienie – wyzwanie egzystencjalne. Rozumienie, postępowanie i radzenie sobie z cierpieniem z perspektywy analizy egzystencjalnej*, w: *Wobec cierpienia*, red. R. Jaworski, A. Rusak, W. Simon, Płock 2004, s. 219–236.
- Lévinas E., *Czas i to, co inne*, tłum. J. Migasiński, Warszawa 1999.
- Lewis C. S., *Problem cierpienia*, tłum. A. Wojtasik, Kraków 2010.
- Lichtman M., *Qualitative Research for the Social Sciences (First)*, Los Angeles–London–New Delhi–Singapore–Washington 2014.
- Mead M., *Culture and Commitment: A Study of the Generation Gap*, New York 2005.
- Słownik psychologii*, red. J. Siuta, Kraków 2009.
- Studen S., *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2011.
- Sygulska K., *Zdarzenia krytyczne jako czynniki kształtujące poczucie jakości życia osób starszych*, Kraków 2020.
- Szczepański J., *Indywidualność i społeczeństwo*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny”, 50 (1988) nr 3, s. 1–13.
- Tischner J., *Myślenie według wartości*, Kraków 2011.
- Trzebińska E., *Negatywne uczucia. Koszty i korzyści*, w: *Wobec cierpienia. Konferencja Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich „Psychologia i psychoterapia wobec cierpienia”*. Konstancin 21–23 marca 2003 roku, red. R. Jaworski, A. Rusak, W. Somon, Płock 2004, s. 85–98.
- Uczenie się z biografii innych*, red. E. Dubas, W. Świtalski, seria: Biografia i Badanie Biografii, t. 2, Łódź 2011.
- Wódz J., *Pokolenie. Komunikacja międzypokoleniowa. Kilka refleksji socjologa*, w: *Dialog międzypokoleniowy. Jubileusz 20-lecia Oświęcimskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, red. A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś, Kraków 2019, s. 13–23.
- Wójcik K., *Ból ciała – ból psychiki. Paradygmat holistyczny*, w: *Ból i cierpienie*, red. G. Makiełło-Jarża, Z. Gajda, Kraków 2006, s. 35–40.
- Zych A. A., *Człowiek wobec starości*, Warszawa 1995.