

**Anna Korlak-Łukasiewicz**

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0003-3861-6989

e-mail: a.korlak-lukasiewicz@ips.uz.zgora.pl

**Magdalena Zdaniewicz**

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0001-8227-2832

e-mail: m.zdaniewicz@ips.uz.zgora.pl

## **(SAMO)WYKLUCZENIE Z ORGANIZACJI CZASU WOLNEGO OSÓB STARSZYCH PO STRACIE WSPÓŁMAŁŻONKA**

### **Wprowadzenie**

Organizacja czasu wolnego seniorów jest obszarem niebywale szerokim do omówienia. Seniorzy XXI wieku to często osoby sprawne, w dobrej kondycji psychofizycznej, oczekujące rozmaitych form animacji ich życia. Społeczeństwo, którym jesteśmy obecnie, dostrzega zmienność w stosunku do epok minionych w aspekcie realizacji czasu wolnego, a także nie pozostaje głuche na potrzeby seniorów. Powstaje wiele inicjatyw, które skierowane są dla tej grupy społecznej. Obejmują one wypracowywanie projektów na rzecz seniorów, organizowanie dla nich szkoleń i prelekcji, tworzenie punktów informacji dla osób powyżej 50. roku życia, tworzenie instytucji wspierających tę grupę społeczną w czasie wolnym, np. Kluby Seniora, Centra Aktywności, Zainteresowań i Pomysłów, Centra Inicjatyw Senioralnych, Uniwersytety Trzeciego Wieku itp. Szkolnictwo wyższe również dostrzegło potrzebę kształcenia osób, które nie tylko zajmą się seniorem w „kryzysie” zdrowotnym czy finansowym, ale także kształcą w zakresie animacji życia seniora (np. Instytut Pracy Socjalnej Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie). Czas wolny seniora można zdefiniować jako „część czasu, która pozostaje seniorowi po pracy, wykonaniu obowiązków domowych i rodzinnych, czynnościach biologicznych związanych ze spaniem, jedzeniem i wydalaniem; charakteryzująca się względną dobrowolnością wyboru form jego spędzania” (Piotrowski 1994). W niniejszym artykule autorki zajęły się szczególną sytuacją seniora, który poniósł stratę, czyli przeżył śmierć współmałżonka i musi się przystosować do nowej sytuacji, do zmiany w jego życiu, w tym także w aspekcie czasu wolnego.

Uzasadnieniem tak postawionego tematu może być analogia zaproponowana przez Johna Cleese’a i Robina Skynnera (1992) w książce *Żyć w rodzinie i przetrwać*, w której ważne zmiany w życiu – w tym stratę – autorzy porównują do przekształcania mapy

swojego świata, a działania w trakcie życia człowieka do punktów na mapie. Część naszych codziennych czynności realizujemy sami, ale wiele z nich to obszar funkcjonowania człowieka, który jest dokonywany z partnerem, mężem bądź żoną. Działania na mapie życia są elementami wyznaczającymi nam trasę, która pozwala normalnie wykonywać różnorodne czynności. Podobnie jak mapa w samochodzie, która wskazuje nam, jak dojechać z punktu A do punktu B. Gdy jesteśmy razem, mapa jest pełna punktów, a aktywność na co dzień nie jest problemem. W sytuacji, w której tracimy współmałżonka, ta mapa ulega diametralnej zmianie. Wygląda tak jakby ktoś złośliwie nam ją uszkodził, wydarł, urwał. Ponieważ tę trasę realizowaliśmy wspólnie, zawsze razem, odejście współmałżonka powoduje, że nie wiemy, jak mamy przemieścić się z jednego do drugiego punktu. Zdaniem autorów

Każdy z nas ma w głowie zapis albo obraz swojego świata, jaki zna, rodzaj psychicznej mapy zgodnej z okolicznościami zewnętrznymi – tak jak mapa Anglii jest narysowana zgodnie z tym, jaka w rzeczywistości jest Anglia. Wykorzystujemy taką mapę do kierowania własnym zachowaniem. [...] Partner, dzieci, rodzice, znajomi, dom, sąsiedzi, biuro – wszystko, co dotyczy naszego funkcjonowania, jest na nią naniesione, żebyśmy mogli kierować się tym, idąc przez życie. Patrzymy tylko na jedną część naraz, ale mamy dostęp do całej mapy. [...] Więc jeśli umrze współmałżonek, to trzeba rozstać się z psychiczną mapą, na której jego postać jest naprawdę bardzo duża, właściwie największa ze wszystkiego – na rzecz mapy, na której go wcale nie ma.

Im ważniejsza strata, tym większe części mapy wymagają rekonstrukcji. W tym także rekonstrukcji czy też reorganizacji sposobów spędzania czasu wolnego. Czy da się to zrekonstruować w pojedynkę? A jeśli tak, to w jaki sposób? Czy po stracie jest się wykluczonym z niektórych form spędzania czasu wolnego czy też może seniorzy wykluczają się z niego sami? Artykuł ten ma odpowiedzieć na tak postawione problemy.

## **Żałoba i wykluczenie społeczne**

By zrozumieć proces żałoby, należy poznać zarys kilku koncepcji teoretycznych, na których opierają się programy pomocowe.

Zygmunt Freud jako jeden z pierwszych badał w sposób systematyczny reakcję żałoby, wprowadzając terminy „terapia reakcji żałoby” i „przepracowanie żałoby”. Freud udowodnił, że przejście przez okres żałoby wymaga pracy psychicznej, wewnętrznego wysiłku. Musimy sami przeżyć i przeboleć stratę, która nas spotkała. Freud nie uważał żałoby za proces patologiczny wymagający leczenia, ale za proces naturalny i konieczny, przez który wszyscy musimy przejść, aby zrozumieć, że bliska nam osoba zmarła, nie będzie już z nami, i nie doznamy już tego, czym darzyła nas za życia. Freud wyraźnie różnicował reakcję żałoby i depresję. Według niego jedna z najważniejszych różnic polega na tym, że depresja dotyczy świata wewnętrznego (własnego „ja”), który stał się pusty i ubogi, podczas gdy reakcja żałoby dotyczy świata zewnętrznego (otoczenia),

który uległ takiej właśnie przemianie. Freud sądził, że praca nad reakcją żałoby zaczyna się pod wpływem konfrontacji z rzeczywistością i polega na przeniesieniu naszych więzi emocjonalnych ze zmarłym na jego obraz, jaki nosimy w sobie. Ponieważ proces ten jest bolesny i wywołuje lęk, używamy mechanizmów obronnych oraz unikamy pewnych zachowań, aby oszczędzić sobie smutku, bólu i lęku. Owo wycofywanie się z więzi emocjonalnych jest tym trudniejsze, że każdy związek emocjonalny jest ambiwalentny, obejmuje zarówno miłość i przywiązanie, jak i wrogość i agresję. Wobec naszych zmarłych odczuwamy oba te rodzaje emocji, które muszą być (i są) wyrażone na różne sposoby podczas reakcji żałoby. Freud chciał przez to powiedzieć, że uczucia agresywne sprawiają nam trudności na poziomie nieświadomości, wywołując głębokie poczucie winy. Według niego „przepracowanie żałoby” polega na wycofaniu się ze związku emocjonalnego na intrapsychicznym poziomie przeżyć wewnętrznych jednostki (Hołyst 1991).

Innym autorem, który wniósł duży wkład w nasze rozumienie procesu żałoby, jest John Bowlby. Jego teoria dotyczy tego, co nazywa on przywiązaniem, czyli sposobów, jak tworzyć więzi emocjonalne i bliskie związki. Bowlby jest jednym z autorów, którzy pokazują, że przeżycia dziecka w ciągu pierwszych kilku lat życia mają ogromne znaczenie dla jego zdolności radzenia sobie w późniejszym życiu z problemem rozstania. W koncepcji Bowlby’ego żałoba jest procesem złożonym z wielu różnych czynników, a mianowicie: silnej tęsknoty za zmarłym, protestu, dezorganizacji, rozpacz i wreszcie reorganizacji powstania nowych więzi. Wszystkie te składniki występują w każdym procesie żałoby po utracie kogoś bliskiego i osoba przeżywająca żałobę przez dłuższy czas kilkakrotnie przechodzi cały ten cykl stanów emocjonalnych. Kiedy nawet po kilku latach przypomni jej się zmarły, osoba przeżywająca żałobę musi znowu zapanować nad bólem, tęsknotą i smutkiem. Bowlby rozumiał, że każdy człowiek utraci kogoś, kogo kochał, ale wtedy dla własnego przetrwania – i dla przetrwania w nas tej osoby – ważna jest możliwość wyrażenia własnej rozpacz i żalu, wypłakania się na głos i żarliwego szukania osoby utraconej. Płacz i szukanie współwystępują z tęsknotą, apatią, zmęczeniem czy rozpaczą, i chociaż wydaje się to irracjonalne i denerwujące, nie można tego po prostu „wyłączyć”, bo taka reakcja ma ogromne znaczenie dla przetrwania. W innym miejscu swojej teorii Bowlby stwierdza, że na podstawie doświadczeń w początkowym okresie życia tworzymy sobie model samego siebie i świata zewnętrznego. Model ten pomaga nam zrozumieć i rozpoznać to, z czym stykamy się w życiu, a także radzić sobie z różnymi zdarzeniami. Pod wpływem ciosu związanego z utratą bliskiej osoby może zaistnieć potrzeba zmiany naszego modelu wewnętrznego, który nagle staje się bezużyteczny. Przez pewien czas jesteśmy zagubieni, starając się zorientować, na jakich elementach naszego modelu możemy się nadal opierać, a jakie trzeba budować od nowa. Jednym ze sposobów postępowania w takiej sytuacji jest więc zaprzeczenie, nieprzyjęcie do wiadomości własnego osierocenia i rozpaczliwe trzymanie się dawnego

stylu życia. Inny sposób polega na natychmiastowym zerwaniu ze wszystkim, co było dotychczas, i gorączkowym poszukiwaniu nowych możliwości. Większość ludzi podczas żałoby ma okresy, gdy albo nie próbuje zmienić stylu życia, albo też stara się wszystko zapomnieć. Jeśli tego rodzaju zachowanie utrzymuje się przez dłuższy czas, powstają trudności: w pierwszym przypadku dlatego, że człowiek po utracie osoby bliskiej stara się żyć w rzeczywistości, która już nie istnieje, a w drugim dlatego, że odrzuca coś najbardziej dlań wartościowego, czyli sens i znaczenie tego, co było kiedyś. Ludzie robią takie rzeczy, starając się znaleźć proste rozwiązanie dla złożonego problemu, ale proste rozwiązania nie istnieją. To, co musimy zrobić, sprowadza się do przeanalizowania idei i założeń, jakie mamy we własnym, wewnętrznym modelu istnienia, oraz sprawdzenia ich w praktyce. Jest to proces bolesny, ale konieczny, musimy bowiem zbudować nowy, adekwatny model, który pozwoli nam zrozumieć smutki i radości, jakie przyniesie nam przyszłość, a także poradzić sobie z nimi. Według Bowlby'ego przepracowanie żałoby polega na utworzeniu nowego wewnętrznego modelu życia i istnienia (Bowlby 2007).

Erich Lindemann obserwował ludzi w ostrej fazie okresu żałoby i stwierdził, że ostra reakcja żałoby jest niemal u wszystkich podobna. Zauważył także, że pojawiają się wtedy różnorodne reakcje somatyczne. Wiemy teraz, że może wówczas ulec zaburzeniu funkcjonowanie zarówno systemu odpornościowego, jak i krzepnięcie krwi. Według Lindemanna w okresie żałoby cały czas myślimy o osobie zmarłej, zmagamy się z poczuciem winy, towarzyszą nam reakcje wrogości, a nawet porzucamy dotychczasowe wzorce zachowania. Większość ludzi w okresie żałoby stara się także upodobnić do swego zmarłego (Hołyst 2002; Novak 1991).

Kolejnym autorem, którego prace wniosły duży wkład do wiedzy o okresie żałoby i reakcji żałoby, jest Colin Murray Parkes, angielski psychiatra. Jego prace opierają się na teorii Bowlby'ego. Badania Parkesa dowiodły, że okres żałoby trwa dość długo, np. dla wdów 2-3 letni okres żałoby nie jest niczym niezwykłym. Parkes wykazał także, że najtrudniejszy jest pierwszy rok, ponieważ wtedy osoba owdowiała musi przeżyć różne sytuacje sama, po raz pierwszy bez swego zmarłego – jak np. pierwsze święta Bożego Narodzenia czy pierwszy raz, kiedy zagląda się do szuflady i znajduje osobiste rzeczy zmarłego etc. Parkes powiada, że podczas tego pierwszego roku niezmiernie ważne jest odpowiednie wsparcie emocjonalne, które może mieć istotne znaczenie dla przepracowania żałoby. Z badań Parkesa wynika także kolejny wniosek, iż w okresie ostrej żałoby niemal nic nie jest patologiczne. Takie sprawy, jak pewnego rodzaju halucynacje, myśli pełne wrogości i inne objawy, które w innych okolicznościach uważałoby za patologiczne – w okresie żałoby są normalne i szybko ustępują. W pracy z ludźmi w okresie żałoby musimy rozszerzyć pojęcie normy, jakim się posługujemy (Hołyst 2002; Novak 1991).

J. William Worden, psycholog amerykański, doszedł do wniosku, że ponieważ żałoba jest procesem, a nie stanem, można popatrzeć na ów proces jako na zadania, któ-

rych rozwiązanie wymaga wysiłku. Worden opisał te zadania następująco: Zadanie I: Pogodzić się z rzeczywistością, z utratą bliskiej osoby. Zadanie II: Przeżyć ból okresu żałoby. Zadanie III: Przystosować się do otoczenia, w którym nie ma już zmarłej osoby. Zadanie IV: Wycofać energię psychiczną (emocjonalną) i ulokować ją w innym związku. Worden wskazał również, co może przeszkodzić w rozwiązywaniu każdego zadania, a także jakie mogą być tego konsekwencje. Na tej podstawie opracował także pewne bardzo użyteczne zasady i techniki poradnictwa (Hołyst 2002; Novak 1991).

Próbowano także wyróżnić w tym długotrwałym procesie pewne fazy. Najbardziej znanym podziałem na fazy jest propozycja Elizabeth Kübler-Ross. Są to etapy: 1) zaprzeczania i izolowania się, unikania tematu straty, 2) gniewu, 3) targowania się, 4) depresji, 5) akceptacji (Kübler-Ross 1998). Jest wiele innych prób uporządkowania przebiegu w czasie reakcji na stratę oraz zmian, jakie zachodzą w przeżywaniu tej sytuacji, jednak można je wspólnie ująć w trzy najważniejsze etapy:

Pierwszy – kiedy osierocona osoba przeżywa szok, nie przyjmuje straty do wiadomości, nie wierzy w nią, zaprzecza, uważa, że to niemożliwe.

Drugi – kiedy osierocona osoba doświadcza bólu, samotności, tęsknoty, przygnębienia, ale także lęku (*Jak ja będę bez niej/niego żyć?*) oraz złości i obwiniania siebie, zmarłej osoby, innych ludzi. Charakterystyczne dla tego etapu są stany depresyjne i zmiany nastrojów.

Trzeci – kiedy zaczyna się stopniowa adaptacja do życia bez utraconej osoby, zmiana sposobów zachowania, wchodzenie w nowe związki i nowe rodzaje aktywności, akceptacja utraty.

Jak widać, nie ma ani dobrych, ani złych dróg żałoby. Wszystkie odczucia pojawiające się w tym okresie są normalne. Ważne, by pamiętać, że żałoba jest bardziej procesem niż stanem. Procesem, czyli pewnym zespołem przeżyć zarówno psychicznych, jak i fizycznych, mających swoją dynamikę i zmieniających się w czasie.

Przedstawienia wymaga również drugie z zasadniczych pojęć tego artykułu – wykluczenie społeczne. W literaturze przedmiotu można odnaleźć wiele jego synonimów, np.: marginalność, ekskluzja, dezintegracja. Oznacza ono

dynamiczny proces składający się z różnych stadiów i faz:

- 1) często spowodowany brakiem zasobów;
- 2) prowadzący do sytuacji wielowymiarowej depriwacji o różnych stopniach natężenia;
- 3) wielowymiarowy;
- 4) posiada aspekty oddawane przez wskaźniki pieniężne, ale też takie, których te wskaźniki nie ujmują;
- 5) charakteryzuje się deficytami uczestnictwa (o różnym stopniu natężenia) w głównym nurcie społeczeństwa i dostępu do zasadniczych systemów społecznych;
- 6) może oznaczać zerwanie więzi z rodziną i ze społeczeństwem;
- 7) może powodować utratę poczucia tożsamości i celu w życiu;
- 8) wiąże się z pozbawieniem lub niezrealizowaniem uprawnień socjalnych;

- 9) zawiera czynniki utrwalające i błędne koła, które sprawiają, że dominuje w cyklu życia i może być przekazywanym międzypokoleniowo (Szarfenberg).

Ryszard Szarfenberg dokonał analizy dostępnych koncepcji wykluczenia społecznego. „Wyodrębnił cztery zakresy znaczeniowe w definiowaniu pojęcia wykluczenia społecznego: pierwszy dotyczy uczestnictwa (partycypacji) w życiu społecznym lub zbiorowym; drugi stosuje się do określenia stosunku dostępu do zasobów, dóbr, instytucji i systemów społecznych; trzeci dotyczy ubóstwa i deprywacji potrzeb; czwarty odnosi się do praw społecznych i ich realizacji” (Fajfer-Kruczek 2015). Tematyka niniejszego artykułu mieści się w obrębie pierwszego z podanych zakresów definiowania wykluczenia społecznego.

Definicje wykluczenia społecznego zostały usystematyzowane np. przez Jolantę Grotowską-Leder. „Podzieliła definicje na: analityczne, robocze i oficjalne. Niniejszy artykuł odnosi się do kategorii roboczej, która operacjonalizuje koncepcję wykluczenia społecznego w taki sposób, w którym nie rozwija się całościowych ujęć wykluczenia społecznego, lecz skupia się uwagę na specyficznych problemach i kategoriach społecznych dla niego zasadniczych. Przedmiotem badania jest w naszym przypadku sytuacja osób szczególnie zagrożonych ekskluzją z organizacji czasu wolnego z powodu śmierci współmałżonka” (Nowak 2012).

Wykluczenie społeczne w prezentowanym ujęciu może odnosić się do wykluczenia jako celowego działania grupy, środowiska, w którym funkcjonował senior. Jednocześnie wykluczenie społeczne to proces odwrotny, tzn. wynikający z własnej woli seniora jako podmiotu, który usuwa się z dotychczasowej (tzn. przed stratą współmałżonka) organizacji czasu wolnego. Mówimy w tym przypadku o zjawisku samowykluczenia. Wykluczenie społeczne w omawianym artykule (według koncepcji proponowanej przez Katarzynę Białobrzeską i Stanisława Kawulę dotyczącej czynników, które stanowią przyczynę wykluczenia społecznego; patrz Białobrzeska, Kawula 2006) jest konsekwencją nieadekwatności kulturowej. Oznacza to bowiem odmienność osób po stracie współmałżonka w obrębie obrzędów i zachowań obyczajowych, które wpisane są również w sferę realizacji czasu wolnego. Z tego względu właściwą definicją wykluczenia społecznego dla prezentowanych badań jest definicja ukazująca wykluczenie społeczne jako „problem z uczestnictwem”. „Jest to niezdolność do uczestnictwa w uznawanych za ważne aspektach życia społecznego – gospodarczych, politycznych i kulturowych...” (Szarfenberg, Żołędowski, Theiss 2010); „jednostka jest społecznie wykluczona, jeżeli jest ona pod względem geograficznym mieszkańcem tego społeczeństwa, ale po pierwsze z powodów będących poza jej kontrolą nie może uczestniczyć w normalnych aktywnościach obywateli w tym społeczeństwie i po drugie chciałaby ona w nim uczestniczyć” (tamże).



## Analiza wywiadu

Niniejszy artykuł został opracowany na podstawie przeprowadzonych wywiadów pogłębionych z osobami po stracie współmałżonka. Jako tło badawcze przytoczono w nim jeden z wywiadów. Pytania w wywiadzie zostały tak postawione, aby scharakteryzować i opisać życie i czas wolny osób przed i po stracie współmałżonka. Prezentowane badania mają dać odpowiedź na pytanie, czy człowiek w trzecim wieku może mieć poczucie wykluczenia bądź samodzielnie się wykluczać z organizacji czasu wolnego. Przedstawiona analiza wywiadu jest tylko niewielkim wycinkiem i stanowi wstęp do szeroko zakrojonych badań, unikatowych w skali kraju, jakie autorki rozpoczęły, a które dotyczą wykluczenia z organizacji czasu wolnego wszystkich osób po stracie, nie tylko seniorów.

### Wywiad 1

#### *Sytuacja ogólna*

Mirka w chwili badania ma 72 lata, sześć lat wcześniej straciła męża. Jej mąż chorował na nowotwór trzustki i zmarł w ciągu pół roku od postawienia diagnozy. Byli małżeństwem 45 lat. W trakcie wywiadu kobieta bardzo dużo mówiła o przygotowaniach do obchodów czterdziestej piątej rocznicy ślubu, która przypadała wkrótce po postawieniu diagnozy przez lekarzy. Bardzo przeżywała tamte chwile. Chciała zrezygnować z obchodów, nie była bowiem w stanie świętować. Jej mąż, Franek, był jednak innego zdania, uważał, że należy cieszyć się chwilą, a na żałobę przyjdzie jeszcze czas. Mirka mieszka obecnie sama w 70-metrowym mieszkaniu, w którym wcześniej mieszkała z mężem i dziećmi, w stolicy województwa lubuskiego. Przez całe życie pracowała w zawodzie kasjera-sprzedawcy, ukończyła szkołę zawodową o takim kierunku. Jej mąż był kolejarzem. Od 12 lat Mirka jest na emeryturze, z chwilą śmierci męża przeszła na świadczenie po nim, które było korzystniejsze pod względem finansowym. Swoją sytuację ekonomiczną kobieta ocenia jako dobrą, wszelkie opłaty związane z mieszkaniem i mediami reguluje na czas, nie ma żadnych zaległości. Bez problemu może też sobie pozwolić na zakup wszystkich rzeczy niezbędnych do godnego życia, a także, jak sama powiedziała, ma pieniądze na „drobne szaleństwa”. Nikt z rodziny ani ze znajomych nigdy nie wspierał jej finansowo, bo nie było takiej potrzeby. Nie korzystała też ani przed śmiercią męża, ani w chwili obecnej z pomocy żadnych instytucji. Aktualnie kobieta jest jedynym organizatorem swojego życia. Deklaruje, że nie czuje się dyskryminowana przez innych ze względu na swój stan cywilny, chociaż gdy załatwia sprawy urzędowe i musi wpisać swój obecny stan cywilny, to zawsze napawa ją to ogromnym smutkiem. Ze związku ze swoim mężem Mirka ma dwoje dzieci. Dziś synowie to mężczyźni przed 50., mający swoje własne rodziny. Żaden z nich

nie mieszka w tym samym mieście, co kobieta, ale ponieważ nie dzieli ich znaczna odległość, obaj starają się odwiedzać matkę tak często, jak to tylko możliwe. Kobieta ma też dorosłego wnuka, o którym mówi bardzo dużo i chętnie, jest jej dumą, właśnie skończył studia medyczne. Obaj synowie Mirki często zapraszają ją też do siebie, ona jednak odmawia, twierdząc, że najlepiej czuje się u siebie w domu i zgadza się na wyjazd tylko pod warunkiem, że tego samego dnia odwiozą ją z powrotem do jej domu. Z dalszą rodziną, poza synami, kobieta nie utrzymuje żadnych kontaktów, jej rodzeństwo już nie żyje, a z rodzeństwem męża nigdy nie mieli bliskich relacji. Jedyne bliskie relacje kobieta ma z sąsiadką mieszkającą w tym samym bloku. Jak sama mówi, są to codzienne bliskie, przyjacielskie kontakty. Kobiety razem chodzą po zakupy, na spacer, dużo rozmawiają. To jej, podobnie jak kiedyś mężowi, Mirka zwierza się ze swoich kłopotów, które teraz kręcą się głównie wokół zdrowia. Jeszcze za życia męża kobieta przeszła udar, ale dzięki opiece męża i intensywnej rehabilitacji wyszła z tego zdarzenia bez szwanku. Już po śmierci męża zaczęła chorować na serce, do tego doszła niedoczynność tarczycy i w ostatnim czasie drugi drobny udar. Dlatego o swoim stanie zdrowia mówi, że nie jest on najlepszy. Obecnie często musi korzystać z konsultacji medycznych, odczuwa też różne dolegliwości, które utrudniają jej wykonywanie różnych prac domowych, np. w chwili wywiadu skarżyła się, że ma już trudności z powieszeniem firanek, czuje bowiem lęk przed wejściem na drabinę, obawia się, że spadnie i się połamie. W związku z pojawianiem się powoli trudności w wykonywaniu codziennych czynności Mirka zaczyna myśleć o przyszłości i tym jej aspekcie. Na razie jest na tyle sprawna, że bez problemu sprząta, robi zakupy i gotuje samodzielnie. Należy też do grupy wsparcia działającej przy hospicjum. Co tydzień kobieta dociera na spotkania grupy, które, jak sama mówi, bardzo lubi, bo doskonale czuje się wśród osób, które rozumieją jej samotność po śmierci męża.

### *Czas wolny*

Mirka spędza swój czas wolny głównie w domu, oglądając telewizję, słuchając radia, czytając kolorowe czasopisma i rozwiązując krzyżówki, które uwielbia. Jak sama podkreśla, teraz jest to wypoczynek całkowicie bierny, inaczej zaś było, gdy żył mąż, który był motorem ich związku i napędzał ich swoją energią do działania. Za życia męża aktywnie spędzali czas, uprawiali działkę, a przede wszystkim podróżowali po świecie, obydwójce bowiem to uwielbiali. Dziś Mirka ogląda telewizję, głównie programy informacyjne, kulinarne i rozrywkowe, zaś za życia męża, jeśli już oglądali telewizję, to głównie były to programy sportowe, przyrodnicze i publicystyczne. Gazet nigdy nie czytała, wyjątkiem są kolorowe czasopisma, które bardziej przegląda niż czyta. Książek także nigdy nie czytała i stan ten pozostał do dziś. Nie korzysta też z dostępu do internetu. Po śmierci męża sprzedała komputer. Raz w tygodniu chodzi do kościoła, podobnie



jak za życia męża. Zdecydowanie zmienił się też rytm dnia kobiety. Dużo mniej czasu niż kiedyś poświęca na robienie zakupów i gotowanie. Obecnej nie gotuje codziennie, bo, jak mówi, nie ma dla kogo, a ona „zje byle co”. Kupuje też dużo mniej produktów, mężowi bowiem dogadzała, a sobie nie musi. Za to dużo więcej czasu poświęca na sprzątanie. Związane jest to z jej wiekiem i coraz mniejszą sprawnością, a mieszkanie jest duże. Kobieta nie chce jednak pomocy, sporadycznie korzysta z niej tylko przy wybranych czynnościach domowych, np. myciu okien. Dużo mniej czasu po śmierci męża spędza też na świeżym powietrzu. Wspólnie z mężem uprawiali działkę, którą kobieta sprzedawała po jego śmierci. Dziś jej jedyną aktywnością na świeżym powietrzu jest spacer z sąsiadką. Wraz ze śmiercią męża wygasły też intensywne kontakty towarzyskie: z niektórych zrezygnowała sama, a w przypadku innych „zrezygnowano z niej”. Przestała również uczęszczać do teatru czy filharmonii, ponieważ uważa, że smutno iść tam samemu. Odwiedza te przybytki kultury tylko wtedy, gdy „grupa wsparcia”, do której należy, zorganizuje wspólne wyjście. W chwili obecnej kobieta nie ma też żadnego hobby, którym wcześniej było zwiedzanie świata. W tym roku całe wakacje Mirka spędziła w domu, mimo zaproszenia otrzymanego od syna na wspólny wyjazd nad jezioro. Tylko dwukrotnie w ciągu całego roku wyjechała poza miejsce zamieszkania, a i tak były to tylko wyjazdy jednodniowe.

Kobieta nie uprawia również żadnego sportu, zasłaniając się wiekiem i stanem zdrowia. W ciągu całego wywiadu stan zdrowia był podawany jako najczęstsza przyczyna braku uczestnictwa w różnych formach spędzania czasu wolnego. Gdy padło pytanie o znajomość różnorodnych form organizacji czasu wolnego w okolicy zamieszkania respondentki, ta odpowiedziała przecząco. Twierdziła również, że nawet gdyby знаła te formy i instytucje je organizujące, to i tak by w nich nie uczestniczyła, nie chce mieć bowiem do czynienia z samymi starymi ludźmi, a poza tym byłaby tam sama. Pytana, czy jest zadowolona ze swojego dotychczasowego życia, dokonała zdecydowanego podziału na życie z mężem i życie po jego śmierci. Z tego pierwszego jest zdecydowanie zadowolona, z drugiej jego części raczej nie. Jednocześnie i w chwili obecnej, i dawniej, czuje się osobą kochaną i darzoną zaufaniem. Najbardziej tęskni za tymi obszarami czasu wolnego, które dzieliła z mężem: wycieczki, działka, wspólne wyjścia do znajomych. Uważa jednak, że to już rozdział zamknięty i z nikim innym nie było już tak, jak z nim.

### *Wnioski*

W przypadku Mirki zdecydowanie na mapie jej świata wydarto tę część, którą był czas wolny spędzany wspólnie z mężem, czyli zwiedzanie świata, działka, liczne kontakty towarzyskie. Obecnie respondentka zrezygnowała z tych form całkowicie, nie poszukując w zamian nowych sposobów spędzania czasu, w tym z innymi ludźmi. Zamknęła się w swoim świecie, gdzie czuje się bardzo samotna. Jedyna grupa społeczna, jaką zaakceptowała po śmierci męża, to grupa wsparcia, gdzie spotyka ludzi w podobnej sytuacji

do swojej. Na innych jest zamknięta. W jej przypadku trudno mówić o wykluczeniu społecznym, wystąpiło to tylko częściowo (rezygnacja części znajomych z kontaktów z respondentką). Wydaje się raczej, że nastąpiło samowykluczenie się badanej z organizacji czasu wolnego. Respondentka nawet nie chce spróbować skorzystać z nowych form, by zobaczyć, czy tym samym jakoś jej życia w obszarze czasu wolnego ulegnie poprawie. Jednocześnie w trakcie wywiadu pokazała się jako osoba bardzo kontaktowa i towarzyska, chętnie i szeroko udzielała odpowiedzi. Kobieta przeszła przez wszystkie etapy żałoby i weszła w akceptację sytuacji, jednakże akceptuje samą utratę, ale nie wchodzi w nowe związki, nie szuka nowych rodzajów aktywności.

## Podsumowanie

Wszystkie składowe prezentowanego tytułu w niniejszym artykule to kategorie pojęciowe, które mają ogromne podłoże definicyjne oraz teoretyczne. W artykule zaprezentowane zostały wybrane ujęcia wykluczenia społecznego, żałoby i czasu wolnego, które wypisują się w tematykę podjętych przez autorki badań. Proces żałoby jest niezmiernie trudnym etapem w życiu człowieka zarówno pod względem emocji, jak i psychiki czy doznań somatycznych. Z tej perspektywy jest to proces szeroko opisany. Natomiast brak jest badań, które spoglądają na tematykę straty w aspekcie jej wpływu na wykluczenie społeczne bądź często samowykluczenie osób po stracie współmałżonków z rozmaitych form realizacji czasu wolnego. Aspekt ten wydaje się zupełnie pominięty szczególnie w obszarze wsparcia w procesie żałoby.

Autorki podjęły trud prowadzenia badań z osobami po stracie bliskiej osoby (tu współmałżonka), aby sprawdzić, czy i jaka zmiana zaszła w obrębie organizacji czasu wolnego badanych osób. Z wstępnych ustaleń można wysunąć dwa wynikające z powyższych badań wnioski. Pierwszy z nich uwidacznia zdecydowaną zmianę w sposobach spędzania czasu wolnego, zarówno w ciągu tygodnia (tzw. krótki czas wolny), w weekendy (średni czas wolny), jak i w czasie urlopu (długi czas wolny). Owa zmiana dotyczy wielu sfer życia: od czynności życia codziennego (niewchodzących w pojęcie czasu wolnego, np. gotowanie obiadu), do specyficznych czynności czasu wolnego jak uczestnictwo w kulturze (np. chodzenie do kina czy teatru). Spoglądając na reorganizację dotychczasowych form spędzania czasu z perspektywy przyczyn takiego stanu rzeczy, można dostrzec w szczególności dwie tendencje. Po pierwsze człowiek w okresie żałoby często znajduje się w specyficznym stresie psychosomatycznym. Czynności realizowane wspólnie z osobą zmarłą w tym okresie zostają zaniechane. Często przyczyną takich zachowań (jak w przytoczonym wywiadzie) jest niechęć realizowania czasu wolnego w pojedynkę. Jest to rodzaj samowykluczenia się badanych z wykonywania czynności, które zawsze przebiegały w obecności współmałżonka. Podłoże takich decyzji jest różne. Przeważnie motywacja do takiego „odosabniania się” wynika z samo-

obrony osób po stracie przed wspomnieniami, które wywołują ból. Czasem wynikiem może być swoisty hołd złożony osobie, która odeszła, w postaci niewykonywania już bez niej danych, konkretnych czynności, np. chodzenia na dancingi, do filharmonii, zaniechania wyjazdów do wspólnych ukochanych miejsc itp. Świat osoby po stracie staje się dla niej zamknięty, chroniąc tym samym siebie przed negatywnymi w jej mniemaniu wpływami. Po drugie w badaniach padają również stwierdzenia dotyczące zmiany, a raczej poczucia zmiany, osób badanych ze strony ich dotychczasowej grupy towarzyskiej. Badane osoby uważają, że grupa nie chce utrzymywać równie intensywnych jak do tej pory kontaktów i wyklucza osoby po stracie z niektórych działań. Są to formy realizacji czasu wolnego, w których uczestniczą małżeństwa. Mogą to być spotkania towarzyskie, wspólne wyjazdy czy uprawianie niektórych sportów. Osoby po stracie odbierają obecne kontakty jako słabsze, mniej intensywne, wymuszone.

Prezentowane wstępne wyniki badań pozwalają przybliżyć nowy fragment rzeczywistości, z którą borykają się osoby po stracie współmałżonka. Przytaczane badania będą rozwijane w kierunku analizy różnych etapów żałoby i ich wpływu na realizowanie czasu wolnego.

## Bibliografia

- Bowlby J. (2007), *Przywiązanie*, Warszawa.
- Cleese J., Skynner R. (1992), *Życie w rodzinie i przetrwać*, Warszawa.
- Człowiek w obliczu wykluczenia i marginalizacji społecznej. Wokół zagadnień teoretycznych (2006), red. K. Białobrzeska, S. Kawula, Toruń.
- Fajfer-Kruczek I. (2015), *Wykluczenie społeczne osób z niepełnosprawnością w środowisku lokalnym*, Katowice.
- Hołyst B. (2002), *Na granicy życia i śmierci*, Warszawa.
- Kübler-Ross E. (1998), *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Poznań.
- Nowak A. (2012), *Pojęcie, istota, przyczyny, mechanizmy marginalizacji i wykluczenia społecznego*, „Chowanna”, nr 1, s. 17-32.
- Novak Y. (1991), *Poradnictwo i terapia w okresie żałoby*, [w:] *Człowiek w sytuacji trudnej*, red. B. Hołyst, Warszawa.
- Piotrowski M. (1994), *Poza pracą: studium wybranych zagadnień czasu uwolnionego mieszkańców współczesnej wsi*, Łódź.
- Szarfenberg R., *Pojęcie wykluczenia społecznego*, [http://rszarf.ips.uw.edu.pl/pdf/pojecie\\_ws.pdf](http://rszarf.ips.uw.edu.pl/pdf/pojecie_ws.pdf), wersja 1.1, 14.03.08 [dostęp: 13.10.2017].
- Szarfenberg R., Żołędowski C., Theiss M. (2010), *Ubóstwo i wykluczenie społeczne – perspektywa poznawcza*, Warszawa.

### **(Samo)wykluczenie z organizacji czasu wolnego osób starszych po stracie współmałżonka**

**Streszczenie:** Niniejszy artykuł przedstawia problem wykluczenia społecznego z organizacji czasu wolnego seniorów po stracie współmałżonka. Autorki artykułu opisują problem (samo)wykluczenia z organizacji czasu wolnego w wyniku przeżyć związanych z przechodzeniem procesu żałoby. Artykuł dostarcza wiedzy na temat czasu wolnego, straty oraz wykluczenia społecznego. Jest to też próba zwrócenia uwagi osobom pracującym w obszarze pomocy społecznej, a także grupom samopomocowym, że oprócz problemów związanych z psychiką i problemów natury fizycznej, istnieje również inny aspekt związany ze stratą współmałżonka, czyli problemy związane z organizacją czasu wolnego.

**Słowa kluczowe:** wykluczenie społeczne, czas wolny, osoby stare, żałoba

### **(Self) exclusion from the organization of the free time of elderly people after the loss of a spouse**

**Summary:** This article presents the problem of social exclusion from the organization of free time for seniors after the loss of a spouse. The authors of this article describe the problem of (self) exclusion from free time organization as a result of experience related to the process of mourning. The article provides knowledge about free time, loss and social exclusion. It is also an attempt to draw attention to people working in the field of social assistance, as well as self-help groups, that apart from psychological problems, physical problems there is also another aspect related to the loss of a spouse or problems associated with the organization of free time.

**Keywords:** social exclusion, free time, old people, mourning