

Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie.
Wydział Pedagogiki i Psychologii

PAULINA KOPERNA

ORCID: 0000-0002-9565-6082

paulina.koperna@up.krakow.pl

*„Życie to taka gra...” – narracja o codzienności poza
„wyścigiem” w zmieniającym się świecie*

“Life is Such a Game...” – a Narrative about Everyday Life Beyond the “Race” in the
Changing World

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Koperna, P. (2021). „Życie to taka gra...” – narracja o codzienności poza „wyścigiem” w zmieniającym się świecie. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 34(3), 75–94. 10.17951/j.2021.34.3.75-94.

ABSTRAKT

Stwierdzenie, że współczesna rzeczywistość jest płynna i nieustannie się zmienia, od pewnego czasu jest powszechne zarówno w dyskursie naukowym, jak i w opinii publicznej. Zmiany te obejmują nie tylko politykę, gospodarkę czy ekonomię, lecz także życie społeczne i kulturalne. Zachodzą więc w skali makro, dotykając całe społeczeństwa, jak również w skali mikro, oddziałując na pojedyncze jednostki. W związku z ogromem możliwości, jakie daje współczesny świat, człowiek nieustannie musi dokonywać wyborów i podejmować wiele decyzji w swojej codzienności, oscylując pomiędzy dwiema skrajnościami wyznaczanymi przez trendy – z jednej strony życia „w natychmiastowości”, a z drugiej tzw. *slow life*. Celem przeprowadzonych badań jakościowych było zrozumienie, w jaki sposób może być postrzegana współczesna codzienność przez osoby młode, należące do pokolenia Y, pokolenia Milenium. Skoncentrowano się na wartościach, jakie osoby te mogą współcześnie prezentować. Na podstawie analizy i interpretacji treści wywiadu narracyjnego wskazano, w jaki sposób narracja, ujęta w ramy metafory „życia jako gry”, wpisuje się w teorię salutogenetyczną autorstwa Aarona Antonovsky’ego, stanowiąc jej ciekawą egzemplifikację.

Słowa kluczowe: pokolenie Y; pokolenie Milenium; teoria salutogenetyczna; *slow life*; życie jako gra

WPROWADZENIE

Od pewnego czasu powszechne i oddające stan faktyczny wydaje się być stwierdzenie, że dzisiejszy świat nieustannie się zmienia. Mówi się i pisze o tym, że rzeczywistość współczesna jest płynna, wymyka się jednoznacznym definicjom i dopuszcza wiele różnych interpretacji, z których każda może być uzasadniona i wartościowa (Bauman, 2006). Nie da się pominąć faktu, że wiek XXI to czas wielkich i szybkich przemian, które obejmują politykę i gospodarkę, dynamiczny rozwój technologii, informatyki czy medycyny. Zachodzą one również w rzeczywistości społeczno-kulturowej, w układach relacji międzyludzkich oraz ich jakości. Szereg wielowymiarowych zmian obejmuje zarówno te, które dzieją się w ramach składu i struktury systemów społecznych, jak i te, które realizują się w obrębie ich granic czy otoczenia oraz funkcji pełnionych przez różne elementy społeczeństwa (Sztompka, 2012). Pojawiają się nowe sposoby realizowania ról społecznych (choćby matki i ojca) i zawodowych, redefinicji poddawane są role płciowe (Chmura-Rutkowska, Ostrouch, 2007; Chomczyńska-Rubacha, Rubacha, 2007), powstaje wiele różnych ruchów społecznych i oddolnych inicjatyw obywatelskich. „Społeczeństwo nie pozostaje zastygłe w starych, odwiecznych formach, lecz ulega stale przekształceniom” (Sztompka, 2012, s. 496). Dynamicznie zmienia się także codzienność człowieka niemal w każdym miejscu na świecie (Łukasik, 2013). Codzienność jest kategorią obejmującą przestrzeń życia ludzi, związaną z typowymi, powtarzalnymi, wynikającymi z naturalnego biegu wydarzeń doświadczeniami czy aktywnościami wykonywanymi przez człowieka każdego dnia, niezależnie od ich intensywności czy celu (Suchodolski, 1968, 1974; Tarkowska, 2007; Łukasik, 2014; Zalewska-Meler, 2014). Aby dostosować się do współczesnej, niezwykle zmiennej codzienności, wielu ludzi żyje coraz szybciej, „w natychmiastowości”, w myśl zasady „3 x fast”: *fast food, fast sex, fast car* (Melosik, 2006). Są jednak też tacy, którzy wybierają styl życia będący jego przeciwieństwem. Coraz popularniejszy staje się powrót do rzeczywistości typu *slow life* (Kramarczyk, 2018), a także np. bycie w bliskości z naturą, wyrażające się w trendach *zero/less waste* czy też postępowanie w duchu ekologii oraz bycie w bliskości ze sobą samym, czego egemplifikacją mogą być praktyki medytacji czy *mindfulness*. Pomiędzy krańcami tego kontinuum, wyznaczanego przez dwa skrajne style życia: *fast* i *slow*, istnieje cała gama pośrednich, z których ludzie wybierają to, co dla nich odpowiednie, co na dany moment jest im bliższe, a co nadal może być uzasadnione i wartościowe.

Wydaje się, że osobami stawiającymi czoła codzienności w płynnej rzeczywistości XXI w. z coraz większą świadomością, przyglądając się jej i poddając próbom analizy swoje doświadczenia w sposób celowy, są przedstawiciele pokolenia Y. To osoby należące do wyżu demograficznego lat 80. XX w. W Polsce to pierwsza generacja wychowana i wykształcona w warunkach kapitalizmu (w III Rzeczy-

pospolitej Polskiej) (Kwiatkowski, 2019). Choć urodzili się u schyłku PRL, doświadczyli i doświadczają tego, co daje społeczeństwu wolny rynek, demokracja oraz powszechna komputeryzacja i rozwój Internetu (Hysa, 2016). To pokolenie, którego dorastanie i rozwój odbywało się w warunkach odchodzącej rzeczywistości komunistycznej oraz rozkwitających powoli demokracji i kapitalizmu, z których jako osoby dorosłe mogą obecnie korzystać w całej pełni, mając jednocześnie w pamięci ograniczenia wynikające z wcześniejszego systemu. To osoby, których naturalną rzeczywistością są już wartości demokratyczne, takie jak wolność słowa czy wyznania, jak również brak ograniczeń społeczno-politycznych, możliwość swobodnego wyboru miejsca życia czy zarobkowania, a wraz z rozwojem technologii – przetwarzanie informacji i nowoczesne formy komunikowania się. Do cech, które wyróżniają to pokolenie, należą: potrzeba niezależności, potrzeba otaczania się elektroniką, elastyczność i otwartość na zmianę, umiejętność docierania do informacji i komunikowania się, gotowość do uczenia się i niechęć do długofalowych zobowiązań (por. Kwiatkowski, 2019). Pokolenie Milenium ceni samorozwój, możliwość inwestowania w siebie, a ważnymi wartościami są kreatywność, ambicja i innowacyjność (Hysa, 2016). „Do ich słabych stron można zaliczyć niską etykę pracy, brak cierpliwości oraz samodyscypliny, a także słabszą decyzyjność, roszczeniowość i trudność w kontaktach bezpośrednich” (Hysa, 2016, s. 389).

Wobec wielu różnych możliwości i dostępnych sposobów życia współcześnie rodzą się pytania: Jak w tej ponowoczesnej rzeczywistości w Polsce odnajdują się dorośli należący do pokolenia Y? Jaka może być ich interpretacja tej rzeczywistości? Interesujące jest też to, jak postrzegają świat, ludzi wokół siebie oraz jakie wartości są im bliskie, a z jakimi się nie identyfikują, co mogą wybierać spośród ogromu dostępnych im możliwości oraz w jaki sposób budują swój obraz rzeczywistości. Analizowane zagadnienia mogą również stać się przyczynkiem do tego, by zastanowić się nad możliwościami tworzenia formalnych bądź nieformalnych możliwości wsparcia przez różnego typu edukatorów czy andragogów dla osób dorosłych próbujących sobie poradzić z codziennym funkcjonowaniem w dynamicznie zmieniającej się codzienności.

ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE

Celem głównym badania opisanego w niniejszym artykule jest charakterystyka tego, w jaki sposób przedstawiciel pokolenia Y postrzega swoją codzienność i świat, w którym żyje, jak buduje (zbudował) ich obraz, a także co dla niego jest ważne z punktu widzenia realizowanych czy wyznawanych przez niego wartości. Problemami badawczymi uczyniono pytania:

1. W jaki sposób osoba z pokolenia Milenium postrzega świat?
2. W jaki sposób tworzy obraz rzeczywistości, w której żyje?
3. Wokół jakich wartości osoba z pokolenia Y orientuje swoje życie?

Skoncentrowano się również na poszukiwaniu istniejących teorii, w które mogłaby wpisywać się opisywana przez uczestnika badania percepcja rzeczywistości.

Aby znaleźć odpowiedzi na postawione wyżej pytania, przeprowadzono wywiad narracyjny z 36-letnim mężczyzną – Jackiem, mieszkańcem Krakowa, poprzedzony swobodną rozmową z nim. Wywiad odbył się w czerwcu 2018 r. Analizy zebranego materiału dokonano z wykorzystaniem strukturalnej analizy tekstu, która jest techniką umożliwiającą systematyczną refleksję nad materiałem zgromadzonym w toku badań jakościowych w oparciu o wyróżnienie takich kategorii jak: aktorzy, wartości, czas i miejsce oraz relacje między nimi (Krzysztofik, Piestrzyńska, Walulik, 2016). Następnie poddano analizie i interpretacji znaczenie wyłonionych kategorii narracji. Zostały one wyodrębnione na podstawie liczby wyrażen i zwrotów oscylujących wokół każdej z kategorii. Wyrażenia i zwroty występujące w narracji pozwoliły na utworzenie głównych kategorii, które zostały poddane analizie.

Analiza zaprezentowana w niniejszym artykule koncentruje się wokół ukazania przede wszystkim wartości cennych dla Narratora oraz istotnych dla niego kategorii, takich jak miejsce i czas. „Refleksja nad narracjami prowadzona za pomocą analizy strukturalnej umożliwia identyfikację skutków doświadczenia poprzez ich twórcze i rozumiejące odkrywanie” (Krzysztofik, Piestrzyńska, Walulik, 2016, s. 58). Takie podejście do narracji pozwala poznać różnorodność charakteryzującą „obecność osoby w świecie oraz zrozumieć i docenić ludzi znajdujących się w jej otoczeniu” (Krzysztofik, Piestrzyńska, Walulik, 2016, s. 58). Ze względu na przyjęty jakościowy paradygmat badań zdecydowano się na pominięcie założeń teoretycznych na rzecz odkrywania tego, w jaki sposób osoba uczestnicząca w badaniu konstruuje oraz porządkuje rzeczywistość i swoje doświadczenia, a także jakie nadaje im znaczenia (Trzebiński, 2001).

KONTEKST I WARUNKI WYWIADU

Z Narratorem opowieści spotkałam się w porze przedpołudniowej, w przestronnym, jasnym, dwupokojowym mieszkaniu w kamienicy na krakowskim Podgórzu, należącym do przyjaciela Narratora. Jak zostałam poinformowana w swobodnej rozmowie poprzedzającej wywiad, Jacek opiekował się mieszkaniem pod nieobecność kolegi. Mój Rozmówca pochodzi z Gdańska, ale od dwóch lat mieszka w Krakowie. Nie jest żonaty. Zajmuje się organizowaniem i prowadzeniem różnego rodzaju warsztatów i festiwali oraz tworzeniem podcastów audio i wideo.

Wywiad odbył się w pokoju dziennym, służącym również za biuro firmy prowadzonej przez kolegę Narratora. W pomieszczeniu znajduje się spora część biblioteczna, z biurkiem przeznaczonym do pracy, oraz część wypoczynkowa – rozkładana kanapa, ława i gramofon z kolekcją płyt winylowych. Wiele miejsca zajmują duże kwiaty doniczkowe.

Podczas wywiadu „tymczasowy gospodarz mieszkania” – jak nazwał siebie Narrator – sprawiał wrażenie zadowolonego, zrelaksowanego i odprężonego, o czym mogła świadczyć swobodna pozycja i luźny, codzienny ubiór (T-shirt i krótkie spodnie). Często przerywał swoją wypowiedź śmiechem, można było także dostrzec uśmiech na jego twarzy, a w chwilach zastanowienia przymykał oczy. Wspomniał również, iż cieszy się, że może uczestniczyć w wywiadzie, gdyż pozwoli mu on zebrać i uporządkować myśli dotyczące problematyki, nad którą wiele się w ostatnim czasie zastanawiał.

KATEGORIE W NARRACJI

Opowieść Narratora oscyluje zasadniczo wokół kilku istotnych dla niego kategorii. Jacek osadza swoją wypowiedź o codzienności w szerszym kontekście, który obejmuje refleksję na temat rzeczywistości w perspektywie czasu, percepcji życia, wartości wartych realizowania czy wreszcie ważnych dla Rozmówcy miejsc. Analiza, przedstawiona poniżej, obejmuje kategorie czasu i miejsca, życia jako gry oraz ważnych dla Narratora wartości.

CZAS I MIEJSCE W NARRACJI

Tematem wiodącym narracji była codzienność. Narrator nie koncentrował się jednak na opisie realiów dnia codziennego. Swoją refleksję osadził w dłuższej perspektywie czasowej, która stanowi ważne odniesienie do tego, w jaki sposób może on teraz prowadzić swoje codzienne życie. Czas w wypowiedzi Narratora odnosi się do kilku różnych kontekstów i wynika niewątpliwie z dużej refleksyjności Rozmówcy oraz z jego krytycznego podejścia do rzeczywistości. Wydaje się, że na pierwszy plan w narracji wysunęły się jakby dwa „rodzaje” czasu zaproponowane przez Rozmówcę – ten, który opisuje przeszłość („dawniej...”, „kiedyś...”) i ten, który porządkuje teraźniejszość („obecnie...”, „teraz jest tak...”), będące w relacji do siebie. Można powiedzieć, że czas historyczny przeplatał się u niego z czasem aktualnym. Opowiadając o rzeczywistości, Narrator bardzo często używał określeń, które w pewien sposób dychotomizują jego refleksję, przedstawiając to, co było w pewnej opozycji do tego, co jest, przy czym – jego zdaniem – „teraz” jest lepiej niż „kiedyś” i jest to zasługa poprzednich pokoleń. Jacek skoncentrował się na opisie przeszłości w kategoriach niedostatku: „bardzo długo ludzie żyli w deficycie wszystkiego. (...) Trudno było żyć. Kalorii było mało, choroby były groźne, taki był świat”; „tuż przed tym było ciężko...”. Postawił jednak dość wyraźną granicę, kiedy kończy się przeszłość, a zaczyna teraźniejszość, która może odnosić się do obecnej generacji: „I teraz przez to, że tak bardzo poprzednie pokolenia zadbały o rzeczy...”. Wydaje się, że tę granicę stanowią dla niego ważne odkrycia, nie tylko naukowe czy obejmujące rozwój technologiczny (Narrator wspomina o dziewiętna-

stowiecznej rewolucji przemysłowej, a nawet cofa się do czasów Wielkiej Rewolucji Francuskiej), lecz także te związane z podniesieniem jakości życia przeciętnego człowieka: wynalezienie penicyliny, szczepionek, środków antykoncepcyjnych, uświadomienie ludziom, że dbanie o higienę należy rozumieć w kategorii dbania o zdrowie, wysoka jakość budownictwa czy „wymyślenie traktorów” – poprawa jakości rolnictwa, a co za tym idzie obniżenie poziomu głodu. Analizując poprawę jakości funkcjonowania człowieka, podał również przykład z własnego życia: „Jak moi rodzice byli w tym wieku, co ja jestem, to po prostu nie było mieszkań, nie było metrażu, wszędzie było ciasno, nie można było tak powiedzieć: »Marcin, to ja u ciebie zostanę, jak ty jesteś na wakacjach i będzie mi wygodnie, bo masz duże mieszkanie«, bo nikt nie miał dużego mieszkania, (...) a teraz jest dużo przestrzeni na świecie”. Narrator podkreślał, że te stosunkowo nowe odkrycia i udoskonalenia sprawiły, iż znacząco podniosła się jakość życia człowieka w XXI w., przy czym swoje analizy zasadniczo zawęził do realiów Polski: „I teraz tak, myślę, że warto byłoby tak zauważyć, że już prawie wszystko mamy. (...) To też jest nowe, bo antykoncepcja i higiena, i antybiotyki... nie ma teraz chorób wenerycznych groźnych w Polsce... na świecie jest HIV, ale w Polsce nie ma ani HIVa ani żółtaczki którejś-tam, ani kiły, ani rzeżączki... Bum! Zwycięstwo! (...) jest dużo przestrzeni na świecie. Się zrobiło. Zbudowały poprzednie pokolenia. Traktory wymyślili, nie trzeba być rolnikiem, kalorie po taniości, no. (...) Już się nie spali, już cię nożem nie zabijają, już cię zapalenie płuc nie zniszczy, a w Polsce właśnie nie masz chorób wenerycznych i w ciążę nie musisz zachodzić. Wszystko to już zadbane jest”. Rozmówca zauważył, że dzięki staraniom poprzednich pokoleń prowadzących do tego, by rozwiązać nękające je problemy (choroby zakaźne, głód, pożary, wysoka liczba urodzeń czy złe warunki higieniczne), przeciętny człowiek dziś może żyć w dużo większym dostatku niż przeciętny człowiek jeszcze 100 lat temu. Dlatego też, jak podkreśla, nie warto teraz chcieć „nieustannie udoskonalać życia w dostatku”, pomijając te osiągnięcia. Co więcej, uważa, że obecnie dobrze jest rozumnie i z umiarem z nich korzystać: „[teraz jest czas] na dążenie do przyjemności właśnie i maksymalizowanie tego, co już jest. A już jest dobrze. (...) Teraz to już najlepiej po prostu korzystać. (...) Po prostu łapać przyjemność. Teraz akurat w tym momencie cywilizacji się udało być, że na chwilę było dobrze, tuż przed tym było ciężko, tuż potem wszystko się załamało, no dobra, no to ja będę sobie teraz korzystał”.

Duża część opowieści Narratora jest zbudowana na zarysowanej wyżej „opozycyjności” przeszłości i terażniejszości, w której żyły i żyją społeczeństwa. Jacek w ten sposób podkreśla, że jakość życia w XXI w. jest na tyle dobra, by nie musieć już koncentrować się na dążeniu do czegoś więcej. Wydaje się, że dla niego zachowanie wypracowanego przez cywilizację *status quo* jest niezmiernie ważne: „[warto byłoby pomyśleć] co by tu teraz zrobić, żeby nie stracić, zamiast: »ryzykujemy wszystko, żeby dostać jeszcze... jeszcze tamto«”. Ten czas związany z opisem przeszłości i terażniejszości zbiorowości, społeczeństw czy ogółu ludzi stanowi

pewnego rodzaju tło dla czasu, w którym osadzona jest jednostka – Narrator, a nawet swoisty punkt wyjścia dla sposobu, w jaki kształtuje swoją codzienność.

Wydaje się, że „czas jednostkowy” również jest w pewien sposób podzielony, a wyraźną granicą jest rok 2016. Rozmówca dzieli swoją opowieść na to, co było przed dwoma laty oraz na to, co dzieje się „od dwóch lat” do chwili obecnej, kładąc przy tym duży nacisk na opis tego, co „tu i teraz”. Możliwość podania tak precyzyjnej cezurę oddzielającej jednostkową przeszłość od jednostkowej teraźniejszości daje systematyczne prowadzenie dziennika, w którym Narrator opisuje ważne dla niego wydarzenia związane z codziennością: „A dziennik prowadzę. I sobie przeglądam czasem i jak tak patrzę, to widzę, że od dwóch lat jest dobrze”. Prowadzący refleksję podkreśla, iż to, że „jest dobrze”, stanowi efekt podjęcia przez niego decyzji o kierowaniu swoim życiem w kategoriach, które podsunęła mu głęboka i długo trwająca refleksja nad rzeczywistością, co z kolei zaowocowało poczuciem szczęścia: „tak od dwóch lat porobiłem sobie tak, poustawiałem w głowie i w życiu, że mam super przyjemną właśnie codzienność. (...) Nie, nie, od dwóch lat mam już taki... jestem super szczęśliwy od dwóch lat”. Przechodząc do bezpośredniej narracji związanej z codziennością Narratora, należy wskazać, że koncentruje się on przede wszystkim na tym, co działo się i dzieje wokół niego właśnie w tym dwuletnim okresie, ze szczególnym uwzględnieniem jednak czasu „teraz”. Taka koncentracja na przeżywaniu teraźniejszości może się kojarzyć z zawołaniem Horacego: *Carpe diem* („Chwytaj dzień”). Decyzja na taki sposób przeżywania rzeczywistości przez Jacka wynika z tego, co jest ponownie warte podkreślenia, mianowicie z jego krytycznej i pogłębionej refleksji nad rzeczywistością w szerszej perspektywie czasowej.

W opowieści o codzienności warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden istotny aspekt rozumienia i przeżywania czasu, który pojawił się w narracji, a wynika również z analiz Narratora – jest to swoista rutyna, stałe w czasie elementy codzienności. Jak zaznaczył, bardzo ważne okazują się dla niego pewne regularne wydarzenia (cykliczne spotkania, udział w tych samych festiwalach, prowadzenie warsztatów, codzienna medytacja czy spacer), które porządkują mu teraźniejszość. Co ciekawe, jest to interesujący przykład zastosowania nauki, wyników badań do własnego życia. Jak wskazuje, duże znaczenie ma dla niego to, co dzieje się systematycznie, szczególnie zaś gdy sam jest odpowiedzialny za organizację danego przedsięwzięcia, „bo też jest takie badanie, które pokazuje (...), że raczej znajdź sobie kilka takich stałych rzeczy, raz na dwa tygodnie przez cztery lata chodzisz sobie na Socrates Cafe to lepiej niż co wtorek o tej samej porze wymyślać sobie inną rozrywkę. Ja nie wiem dokładnie, czemu tak jest. Jak mnie ktoś spyta, to nie wiem, słyszałem o takim badaniu, zacząłem to sprawdzać w swoim życiu i moje życie jest odrobinę lepsze, nawet więcej niż odrobinę, troszkę lepsze od czasu, kiedy się do tego stosuję. I tak czasem sobie coś urozmaicam, jasne, ale... i też nie mam za dużo jakoś tych stałych rzeczy, ale co drugi tydzień mam uważne milczenie

u siebie w domu, ja je organizuję, więc jest super ważne i myślę, że raz w miesiącu na Socrates Cafe też chodzę”.

Czas w analizowanej narracji jest niewątpliwie istotną kategorią, wskazującą na pewną ciągłość rzeczywistości – poszczególne, nawet jednostkowe wydarzenia z przeszłości ostatecznie tworzą względnie spójną całość, która wpływa na kształt teraźniejszości. W związku z tym nasuwa się wniosek, że wsparta poszukiwaniami o charakterze badawczym refleksja nad czasem minionym może stanowić ważny element budowania życia „dziś”. Wydaje się, że pewne zakorzenienie w podanej analizie przeszłości, wysuwanie wniosków oraz czerpanie z doświadczeń i osiągnięć poprzednich pokoleń może stanowić dobry fundament dla tworzenia zadowolającej codzienności. Warto również zwrócić uwagę na znaczenie stałości i systematyczności wydarzeń mocno ugruntowanych w czasie, co także sprzyja pozytywnej, pełnej spokoju percepcji rzeczywistości. Analizując kategorię czasu, można powiedzieć, że wskazuje ona w pewnym sensie na dbałość o jakość życia jako cenną wartość w codzienności Narratora.

Drugą ważną kategorię opowieści stanowią istotne dla Narratora miejsca. Są to dwa znaczące miasta: Gdańsk (miasto pochodzenia) oraz Kraków, w którym obecnie mieszka, a także Kalifornia („ciepłe miejsce”), jeden ze stanów USA. Narrator umiejscowił je na „planszy”, „mapie”, na której rozgrywa się jego życie¹. Ciekawe jest również to, że ponownie dokonał wyraźnego podziału – tym razem na „tam”, w Gdańsku, oraz „tutaj”, w Krakowie – dość stanowczo zaznaczając przy tym, że wybór aktualnego miejsca zamieszkania ma na niego bardzo pozytywny wpływ: „Co jeszcze w te dwa lata... Kraków też znalazłem... Kraków robi mi bardzo dobrze. No. Przestałem być w Gdańsku...”. Podkreślał też, że dużo czasu poświęcił na odnalezienie miejsca czy miejsc, w których żyje mu się dobrze („Ale to, właśnie, nie tak łatwo wybrać mapę w tej grze, bym powiedział, wiele lat mi zajęło”), co może wskazywać na fakt, iż wysoka jakość życia jest dla Narratora szczególnie ważna.

Wydaje się, że te dwa miasta są pewnego rodzaju przeciwieństwami, nie tylko ze względu na przeciwstawne (północ-południe) położenie geograficzne na mapie Polski. W percepcji Narratora Gdańsk to miejsce, w którym nie odnalazł się z powodu trudności w budowaniu satysfakcjonujących relacji z innymi. Wskazuje przy tym na pewnego rodzaju mniejszą otwartość ludzi na siebie nawzajem, co sprawiało, że czuł się obciążony dbałością o ich jakość: „W Gdańsku jak było tak, że miałem wystarczająco dużo znajomych, którzy często się spotykali, to było tak, że ja byłem takim centrum tego węzła i oni wszyscy przychodzili, bo ja ich zapraszałem i wtedy się między sobą spotykali”. „Łatwość budowania relacji i sieci relacji” odnalazł w Krakowie. Zwraca uwagę na to, że relacji, które udało mu się

¹ Narrator opisał swoje życie jako grę, stąd w tekście odniesienia do planszy czy mapy. Analiza kategorii gry znajduje się w dalszej części artykułu.

dotychczas zbudować, nie osłabia nawet jego dłuższa nieobecność. Zauważa też pewne korzyści: „A w Krakowie (...) jest tak, że łatwiej się spotykać i tacy ludzie, których ja ze sobą zaznajomiłem i teraz nie kontaktuję się z nimi, bo nie mam czasu, to oni dalej, dalej między sobą się kontaktują. I ta sieć jest ciaśniejsza, ta wokół mnie. I to jest takie wygodne, jak właśnie wyjadę na trzy miesiące i wracam to... to cały czas jak gdyby ta społeczność sobie żyje i ja nie muszę jej reperować, ja mogę wejść i z niej korzystać”. Można zaryzykować stwierdzenie, że w odczuciu Narratora Kraków skupia osoby, które są bardziej niż w innych miastach otwarte na siebie nawzajem oraz posiadają takie kompetencje społeczne, które pozwalają im na uważność i dbałość o innych tak, by jakość relacji była satysfakcjonująca. Rozmówca podkreśla także, że Kraków to miasto pełne wielu różnorodnych inicjatyw, organizowanych przez zaangażowane grupy ludzi, wśród których można odnaleźć ofertę dla siebie („bo w Krakowie... ha ha... mam do wyboru takie owakie... nooo i to jest całkiem niezłe takie... taka regularność i właśnie znowu tych samych ludzi się będzie spotykało i to dobrze. Pogłębiają się te sieci, nowe rzeczy stają się możliwe...”).

Bardzo ciekawe jest to, że Narrator dostrzega wiele analogii pomiędzy Krakowem a Kalifornią², którą również traktuje jako „swoje miejsce na mapie”: „(...) tu [w Krakowie] jest łatwiej o połączenia międzyludzkie i też jest różnica pomiędzy tym, jak tu jest, a jak jest w Kalifornii, jest o tyle nieznaczną, że nie zależy mi na tym, żeby się przeprowadzić do Kalifornii. Gdyby się to miało udać, to się zgodzę, a znowu tak... jeżeli się zdarzą sprzyjające okoliczności, nie trzeba będzie stawać na uszach, to zostanę Kalifornijczykiem, a jeżeli nie, to doskonale jest mi być krakowiaczką, który na zimę sobie jedzie w ciepłe miejsce medytować”. Podstawowym podobieństwem jest łatwość budowania pozytywnych i dobrych relacji z innymi. Istotną jest również sieć ciekawych inicjatyw, w których z punktu widzenia Narratora w Kalifornii warto uczestniczyć.

Analizując kategorię miejsca w narracji, nie sposób pominąć stosunek Narratora do przestrzeni mieszkaniowej. Wynajmując mieszkanie z dwoma współlokatorami, stwarza przestrzeń otwartą dla innych: „Mieszkam z dwoma innymi chłopakami, i do nich przychodzą ludzie często w gości, i do mnie też, i wszyscy tacy, których oni znają”. Potwierdza to jego pogląd na to, że w Krakowie łatwo o tworzenie sieci kontaktów interpersonalnych. Jednocześnie, co ciekawe, mieszkania jako „dach nad głową” nie traktuje w kategoriach absolutnej konieczności: „Ja w zasadzie nie mam mieszkania i nie muszę, i nie muszę do tego dążyć, sobie pomieszkuję tu i tam, bo jest dużo przestrzeni na świecie”. Tę możliwość również traktuje w kategorii dobrobytu, który został zapewniony przez poprzednie pokolenia.

² Narrator od kilku lat wyjeżdża na trzy miesiące do Kalifornii, aby spędzać tam czas na medytacjach.

Z wypowiedzi Narratora wyłania się obraz, w którym miejsca mają znaczenie przede wszystkim ze względu na obecność ludzi i możliwość budowania satysfakcjonujących kontaktów interpersonalnych, a także uczestniczenie w różnego rodzaju inicjatywach. Wydaje się, że przyświeca mu przekonanie o tym, że przestrzeń, w której warto żyć, tworzą ludzie. Analiza kategorii miejsca pozwala przypuszczać, że dla Narratora wartością w codzienności są dobre relacje z innymi, a do tego nie są niezbędne konkretne budynki czy mieszkania.

ŻYCIE JAKO GRA

Mówiąc o codzienności, Narrator wyprowadza swoją wypowiedź od swoistej, wypracowanej samodzielnie w toku refleksji, definicji czy też metafory życia, które określa jako grę: „No więc ja sobie myślę, że życie to jest taka gra, niepoważna zupełnie, o bardzo niskiej stawce”. Wiele uwag na temat życia codziennego formułuje właśnie w konwencji gry, opisując rzeczywistość, której doświadcza w kategoriach wyboru „plansz” czy „map”, ustawienia „pionków” – znaczących i przypadkowych osób, rozkładu różnego rodzaju inicjatyw, zadań do wykonania, ewentualnego efektu końcowego gry oraz pewnych „mini-gier”, będących podrzędnymi dla gry głównej. W toku opowieści zwraca uwagę przede wszystkim na to, że tak naprawdę nie liczy się efekt gry, coś, co można byłoby „wygrać”, gdyż człowiek nie posiada pewnych danych na temat wygranej. Ważny i najbardziej wartościowy jest sam proces: „Dla mnie chyba nagrodą na razie, na dzień dzisiejszy... wygraną mierzę w czasie gry... im dłużej, póki co, im dłużej się gra, tym lepiej. (...) [proces gry] jest jedynym czymś, o czym wiadomo, że jest”. Jeśli już należałoby mówić o wygranej, to w tej kategorii trzeba by rozpatrywać sam przebieg gry, sposób, w jaki się gra, a jej ocena należy do bezpośrednio zaangażowanego gracza („Tak se pożyjesz, jak se pożyjesz i będziesz miał pożyte. Jedną masz próbę i oceniasz sam wtedy, kiedy chcesz, jak Ci idzie”).

Wydaje się, że życie metaforycznie jest grą strategiczną, rozpoczynającą się w momencie urodzenia, w której nie trzeba kontrolować wszystkich zmiennych, gdyż życie się po prostu toczy, ma swój przebieg („Samo się będzie grało”). Według Jacka należy zbierać dane o rzeczywistości, pielęgnując w sobie ciekawość świata, i na ich podstawie podejmować decyzje co do sposobu życia – „grania w grę”. Rozmówca zaznacza, że ważną kwestią jest także „wybór planszy” „mapy”, na której podejmuje się decyzję o grze. Innymi słowy, aby odczuwać zadowolenie z życia, należy znaleźć dobrą dla siebie przestrzeń. Dla niego są nią miejsca, w których czuje się dobrze, w których może spotkać wartościowych, otwartych ludzi i wspólnie z nimi podejmować się realizacji różnych zadań, wymieniać się poglądami i doświadczeniami na temat życia oraz konfrontować swój sposób gry (życia) z innymi. Jak podkreśla, dla jakości życia – kategorii, która wyłoniła się również podczas analizy czasu w narracji – bardzo ważna jest umiejętność współpracy z ludźmi, nawiązywania pozytywnych relacji z nimi: „Wiadomo, że dozwolonym ruchem w tej grze

jest sprawdzać, co inni myślą o tym, jak grasz i myślę, że to ważne mieć taką grupę ludzi dookoła siebie, którzy użyczą umysłu do tego, żeby pomóc mi w graniu. No ja też użyczam im troszkę, więc właśnie to jest taka współpraca. Lepiej, lepiej oceniają życie ci, którzy wspólnie grają”. W opisie życia Narrator zauważa, że istnieje wiele sposobów „grania” – przeżywania życia czy codzienności, a także wiele pewnego rodzaju „mini-gier”, które oferuje rzeczywistość. Podaje przykład „gry w podrywanie”, który chyba można zaklasyfikować do kategorii „gier towarzyskich”, jednocześnie zaznaczając, że nie jest ona dla niego rozgrywką wartościową. Opowiadający wskazuje ponadto, że całą rzeczywistość społeczną, nie tylko życie człowieka jako jednostki, można właściwie rozpatrywać w kategorii gry. Niektórzy postrzegają ją jako „grę w wyścigi”: „Każdy, nawet jest spora ilość ludzi, którzy na świecie grają w zbyt wiele wyścigów, więc tak, więcej jest ludzi, którzy za bardzo grają, niż za mało”. Z takim sposobem gry jednak Narrator zupełnie się nie identyfikuje.

Analizując wyżej opisaną metaforę, trzeba zauważyć, że dla Narratora życie to wartość sama w sobie i wręcz powinnością jest przeżyć je dobrze, jak najkorzystniej. Warto wypracować w sobie ciekawość świata i chęć poszukiwania odpowiedzi na problemy, które się pojawiają. Ważne dla odczuwania przyjemności z życia jest znalezienie grupy bliskich ludzi, którzy mogą stanowić pewien punkt odniesienia podczas bieżącej oceny jakości funkcjonowania w rzeczywistości oraz inspirować do wprowadzania ewentualnych modyfikacji, a także przeżywać życie we wspólnocie i współpracy. W odczuciu Narratora nie warto uczestniczyć w oferowanych przez rzeczywistość wyścigach, w pogoni za karierą, zbytkiem czy „trofeami w postaci partnerek” („bo to co powiedziałem, to mów: »odpuść sobie różne wyścigi, będziesz miał więcej czasu«”), w zamian zaś skupić się na dbaniu o jakość życia i na pielęgnowaniu tego, co osiągnęli ludzie nie tylko obecnie, ale i w przeszłości („Co by tu teraz zrobić, żeby nie stracić”).

Na podstawie analizy wyłonionej kategorii życia, pojmowanej metaforycznie jako gra, wydaje się, że można powiedzieć, iż Narratora charakteryzuje wysoki poziom świadomości siebie, wewnątrzsterowności oraz poczucia odpowiedzialności za decyzje, które podejmuje o sposobie życia na podstawie krytycznej i wnikliwej refleksji o świecie. W oparciu o analizę rzeczywistości zdecydował się na podążanie wybraną przez siebie ścieżką życia i konsekwentnie ją realizuje. Być może można zaryzykować stwierdzenie, że świadomość w zakresie podejmowanych wyborów, również tych związanych z przyjaznymi przestrzeniami czy miejscami oraz z osobami, którymi można się otaczać, ma duży związek z wysoką jakością życia. Niewątpliwie warto podkreślić, że z wypowiedzi Narratora wynika, iż człowiek może być samodzielnym kreatorem własnego życia, „głównym graczem”, który w pełni odpowiada za jakość „gry”. Jak się wydaje jednak, ta odpowiedzialność jest w pewnym sensie wyzwalająca – decyzje o życiu nie zapadają poza człowiekiem, a podejmowane wybory niosą za sobą poczucie wolności i kontroli nad życiem, a co za tym idzie spokoju i pogody.

REALIZOWANE WARTOŚCI

Świadomy wybór sposobu życia wiąże się również z wyborem wartości, jakie chce się realizować. Z analizy narracji wyłoniło się kilka istotnych dla Narratora wartości, które zdefiniował jako pewnego rodzaju „porządkujące rzeczywistość hipotezy”. W narracji nie tylko są one wzajemnie ze sobą powiązane, lecz także pozostają w relacji z kategorią „życie”, przy czym „jakość życia” zdaje się być kategorią nadrzędną.

Wydaje się, że główną i podstawową wartością, która wysuwa się na pierwszy plan w toku całej opowieści, jest wysoka jakość życia, codzienności, powiązana z dbałością o zdrowie, życia pojmowanego w sposób holistyczny, a także z dobrymi relacjami z innymi, o których już niejednokrotnie wspomniano. Jakość ta w rozumieniu Narratora nie jest jednak wypadkową życia w luksusie czy też osiągnięć w życiowych wyścigach. Jej wartości upatruje zupełnie w czymś innym, pozamaterialnym. Wspominając o dobrach materialnych, przyznał, że nie jest do nich przywiązany i realizuje w życiu zasadę minimalizmu. Analizując narrację, można zauważyć, że szczególnie ważne dla niego jest poczucie dobrostanu, pewnej równowagi oraz korzystania z tego, co już zostało wypracowane. Na wysoką jakość życia składa się zatem wysoki poziom samoświadomości i decyzyjności, świadomy wybór miejsca do życia oraz ludzi, którymi warto się otaczać, a także wycofanie się z wyścigów i nieoczekiwanie wyjątkowości, a więc zachowanie pewnego rodzaju umiaru i nienarażanie się (tak bardzo jak to tylko możliwe i w zakresie takim, na jaki jednostka ma wpływ) na bardzo silne emocje i stres. Narrator mówi: „Wierzę w to, że dążenie do jakichś takich »hura«, takich szczytów, które bardzo dramatycznie odznaczają się na tle tego, co jest dookoła nich, obok nich, to chyba nie jest mądra strategia. (...) znaczy z natury rzeczy wyjątkowe rzeczy muszą zdarzać się rzadko. Nie można mieć życia złożonego z wyjątkowych rzeczy cały czas. Bo natura rzeczywistości przeszkadza... To tak jak... Tak samo jak nie warto być najlepszym. Najlepszy jest tylko jeden”. Z pielęgnowaniem jakości życia wiąże się podejmowanie odpowiedzialności za owo życie oraz dbałość o wewnętrzność, co z kolei prowadzi do przyznania wysokiej pozycji wartości, jaką jest wolność. Narrator przyznaje, że cała jego refleksja o codzienności i życiu jest tak naprawdę opowieścią o wolności rozumianej jako swoista godność, dążenie do przyjemności i maksymalizowania tego, co już jest, jako dbałość nie tylko o swój dobrostan, lecz także o dobrostan innych: „Rób dobrze sobie, to innym też dobrze będzie. A i rób innym dobrze, to i... aaa, ale to bardziej tak na siebie akcent stawiaj”. Warto zaznaczyć, że pozornie Narrator nie stawia wolności żadnych granic: „Więc taka ku możliwościom wolność. (...) Ale taka wolność, że rób sobie, co chcesz, no to tak...”. Zwraca jednak uwagę na to, że tak naprawdę to człowiek sam jest w stanie ograniczyć sobie tak rozumianą wolność, gdyż – jak się okazuje – cenniejsze niż „robienie sobie, co chcesz”, jest dla niego życie w harmonii ze społeczeństwem,

niekrzywdzenie innych i dbałość o ich dobrostan, co wynika z ogromnego lęku przed samotnością, pojmowaną przez człowieka jako najwyższa kara: „Jak ci się zachce, na chwilę masz taki kaprys, że komuś noże w brzuch wkładać chcesz, to weź nie wkładaj, bo... policja cię złapie i ci będzie przykro dopiero wtedy. Wtedy dopiero poczujesz brak wolności... aż dlatego, to wystarczy. Jest jakaś tam kondycja człowieka, człowiek jest jednostką społeczną (...), że tak bardzo nas kusi do tego, żeby postępować kooperacyjnie, żeby nie robić źle temu drugiemu, tak mocno, tak głęboko mamy to wbudowane, że starczy, no. Bo też... jeżeli właśnie w jaki sposób karzemy tego kogoś, kto lubi noże komuś w brzuch wkładać? Tak samo – zabieramy mu dostęp do bliskich. (...) Samotność jest straszliwą karą”.

Kolejną wartością istotną dla Narratora, a zasygnalizowaną powyżej, jest zdrowie czy też poczucie homeostazy. Wiele miejsca w swojej wypowiedzi poświęcił na pewnego rodzaju przekazaniu wskazówek, co warto robić, aby zachować zdrowie, aby dbać o siebie, a pośrednio – w konsekwencji – dbać również o innych. W tym kontekście kieruje uwagę przede wszystkim na to, aby zapewnić sobie dobrostan (co – jak się okazuje – w realiach dzisiejszego świata nie jest trudne) w realizacji potrzeb podstawowych, biologicznych i psychicznych, niższego i wyższego rzędu. Dla Narratora bardzo duże znaczenie w zachowaniu zdrowia – nie tylko fizycznego, ale i psychicznego – ma ruch i utrzymanie dobrej kondycji fizycznej. Wskazuje przy tym, że wartościowy jest nie tyle duży wysiłek fizyczny, ile jego systematyczność – włączanie go w codzienny schemat dnia: „(...) jak jestem sobą, to sobie radzę chodzić na spacer. I to mogą być spacery rowerowe i piesze, ale takie, żeby ciałem własnym robić rzeczy, bo to też takie odkrycie, że no od ciała nie uciekniesz za bardzo. Jak chcesz myśleć, że jesteś tylko umysłem, to i tak umysł lepiej będzie funkcjonował, jeżeli ciało zdrowe sobie załatwisz. Więc ruszaj się, ruszaj się dużo, Jacku. (...) Myślę, że bądź co najmniej godzinę dziennie w ruchu, Misiu Pysiu, homo sapiensie, potrzebujesz tego. Jeżeli jesteś zmęczony i dlatego nie wychodzisz na spacer, to ci się wszystko pomieszało. Jesteś zmęczony, bo nie byłeś na spacerze”. Dbałość o zdrowe ciało, a w konsekwencji o umysł, wiąże się również z wypracowaniem zdrowych nawyków dotyczących odżywiania: „Nie ucieknie też ci to, że musisz jeść, więc zrób sobie tak, żeby to nie był problem, »potraf gotować« i też właśnie gotuj zdrowo, żeby dla umysłu było dobrze. (...) Zrób sobie tak, żeby ci borówki smakowały, a nie landrynki... yyy... i już. I wtedy to dobrze będzie”. W hierarchii istotnych dla Narratora potrzeb seks także zajmuje ważne miejsce: „(...) i też sobie seksu załatw tyle, ile potrzebujesz. Dobry seks dla ciebie, dobry seks dla tej drugiej osoby, mmm... załatw to sobie... załatw wam to. I pomyśl sobie, że to jest z punktu widzenia dobrostanu, dostatku, sobie z tego korzystaj”. Nie stanowi on jednak tylko drogi do zaspokojenia popędu seksualnego. Wydaje się, że dla Narratora jest on jednocześnie sposobem na pokazanie i zapewnienie sobie i innym poczucia bliskości oraz swoiście, być może nawet nieco atawistycznie, rozumianego bezpieczeństwa. Jak uzasadnia: „No... po

pierwsze, będąc homo sapiensem i ssakiem nawet, potrzebuję bliskości i ona nie musi być wyrażona dotykiem, skinienia głową są wystarczająco dobre, ale no, jest tak, w wielu żywych stworach, że lubią być w towarzystwie innych stworów ot po prostu, taka biologiczna konieczność, to jakby ktoś pytał: A dlaczego ty lubisz powietrze? (...) no po prostu bądźcie w dotyku jakimś czasem sobie. Seksualnym jak chcecie, nieseksualnym jak chcecie, dotyk dobry jest, bo jesteś ssakiem, pamiętaj (...). Więc tak odpowiadam na pytanie, dlaczego lubię ludzi”. Należy podkreślić, że w tym kontekście znów można powrócić do tego, iż dobre relacje z ludźmi stanowią ważną składową podstawowej wartości w życiu Narratora – dobrej jakości życia. Jak widać, pozytywne, bliskie kontakty interpersonalne pozwalają na realizację nie tylko potrzeb biologicznych czy potrzeby związanej ze wspólnym doświadczaniem świata, stymulacji intelektualnej, lecz także poczucia bliskości, bezpieczeństwa, akceptacji i pewnego rodzaju czułości. W zachowaniu zdrowia, poczucia równowagi i spokoju pomagają Narratorowi również systematyczne medytacje: „Bo potrzebuję medytacji dużo. I chyba to jest jeszcze do sprawdzenia, czy to jest najszybszy sposób bycia równie i jeszcze szczęśliwszym w moim przypadku, że trzy miesiące medytacji i poza tym mało medytowania czy jednak dzienna praktyka powinna być, bo np. zaczyna mi brakować”.

Podsumowując analizy dotyczące jakości życia jako wartości, warto zaznaczyć, że z wypowiedzi Narratora wynika, iż realizacja różnego rodzaju potrzeb również zależy od decyzji i odpowiedzialności jednostki. W opowieści pojawiają się jednak jeszcze inne wartości: ciekawość świata, elastyczność oraz lojalność.

Ciekawość świata jest dla Narratora czymś, co pozwala na dobre, wartościowe życie. W jego opinii rozeznanie w rzeczywistości, znajomość różnych dziedzin nauki podnosi jakość życia, pomaga odnaleźć sposób na korzystne funkcjonowanie w świecie: „Ale żeby uporządkować rzeczywistość, trzeba mieć dużo danych i moim zdaniem taką podstawową dobrą radą dla prawie każdego jest to, żeby wzbudzał w sobie i pielęgnował ciekawość. Bo wtedy więcej danych na temat gry będzie miał w głowie i może będzie mógł zdecydować na ich podstawie, jak w grę grać. (...) Ciekawość trenuj w różnych miejscach. Fizyki się naucz, tak trochę... a jak ci się znudzi, to biologii, taak trochę, a jak ci się znudzi, to sprawdź, co tam w historii...”. Według Narratora w nauce, wynikach badań i wyływających z nich logicznych, racjonalnych wnioskach można szukać wskazówek, jak osiągnąć dobrostan i zadowolenie z życia. Co ciekawe, podczas wywiadu w wielu wypadkach uzasadniał swoje wybory właśnie przykładami z badań oraz wskazywał, w jaki sposób ich zastosowanie w życiu wspomagało podnoszenie jakości jego funkcjonowania w świecie.

Wartościowa w odczuciu Narratora jest też elastyczność jako umiejętność szybkiego i adekwatnego reagowania na różne sytuacje, która stanowi pewnego rodzaju wymóg współczesnego świata, pełnego dynamicznych przemian: „No, ale na razie wszystko wskazuje na to, że będą szybkie zmiany, więc elastyczność jest

dobra”. Wydaje się, że ceniecie tej wartości wiązać się może także z pragnieniem zachowania zdrowia, homeostazy oraz być może poczucia harmonii ze światem. W ten sposób bowiem, dostosowując się do realiów i warunków życia, można świadomie korzystać z tego, co w danym momencie oferuje rzeczywistość.

Z poczuciem harmonii czy nawet więzią ze światem, szczególnie ze światem społecznym, wiąże się jeszcze jedna ważna wartość, mianowicie lojalność. Przez Narratora jest ona rozumiana jako „dotrzywanie umów, bycie transparentnym w tym też. Że jeżeli umówiliśmy się, że przez dwa lata będę cię wspierał w czymś i teraz super niewygodnie mi, no to wszystko, co w swojej mocy mogę, powinienem dalej robić, żeby wspierać cię”. Wydaje się, że wartość ta może gwarantować pozytywne relacje z innymi oraz dobrą współpracę opartą na zasadach szczerości i zaufania.

W toku narracji pojawiła się również satysfakcja jako wartość, którą Narrator pragnie poznać dopiero w wyniku różnych doświadczeń, gdyż – jak przyznał – jeszcze mało o niej wie, a w związku z tym trudno mu określić, czy jest warta osiągnięcia. Jak stwierdził, „jest coś takiego jak satysfakcja... i satysfakcja jest po tym, jak się włoży jakiś wysiłek w coś (...) [i też czuję, że] raczej warto być w Krakowie, systematycznie robić rzeczy, bo może satysfakcja da się ugrać, a w tym małe mam doświadczenia”. Łączy tę wartość z wzięciem odpowiedzialności za większe przedsięwzięcia i współpracą z dużą liczbą różnych osób. Wydaje się, że „grę o satysfakcję” postrzega w kategorii wyzwania.

Z analizy narracji wynika swoisty, indywidualny dla Narratora system wartości, który w pewien sposób porządkuje mu rzeczywistość i pomaga w zadowalającym funkcjonowaniu w świecie. Najwyższą wartością jest dla niego życie w wolności, rozumiane jako zachowanie całościowego dobrostanu, zdrowia, w harmonii i przyjaźni z innymi. Tej wartości podporządkowane są pozostałe: ciekawość poznawcza, elastyczność oraz lojalność, wspomagające satysfakcjonujący kontakt z rzeczywistością: światem przyrody, nauki, technologii oraz światem społecznym. Narrator wyraźnie wskazał również środki, dzięki którym można realizować ważne dla niego wartości. Jest to przede wszystkim wzięcie odpowiedzialności za zaspokajanie wszelkiego rodzaju własnych potrzeb, w zgodzie z tym, jakie sygnały daje ciało i umysł oraz zgodnie z zasadą maksymalizowania korzyści, z ważnym wskazaniem, aby wszelkie działania nie przynosiły szkody innym. Tymi środkami są: dbanie o kondycję fizyczną i zdrowe odżywianie, zaspokajanie potrzeby bliskości oraz poczucia bezpieczeństwa i akceptacji poprzez różnego rodzaju kontakt z innymi, medytacje oraz pogłębianie i poszerzanie wiedzy o świecie. Istotna jest także dbałość o dobre relacje z ludźmi, pielęgnowanie uważności na ich potrzeby, rozwijanie umiejętności współpracy, bycia we wspólnocie. Świadome wyłączenie się z życia „w natychmiastowości”, a w zamian kreowanie rzeczywistości wokół siebie zgodnie z zasadami *slow life*, a także przyjmowanie rzeczywistości taką, jaką jest – z otwartością na nią oraz dziejące się w niej zmiany – również wydają

się być sposobami, dzięki którym Narrator pragnie realizować wartość jawiącą się dla niego jako najcenniejsza.

Narrator, co ujawniło się w toku analizy wywiadu, konstruuje swój obraz rzeczywistości i codzienności oraz buduje rzeczywistość wokół siebie, prezentując postawę refleksyjną i dążąc do realizacji własnej wizji wysokiej jakości życia. Uważnie przygląda się rzeczywistości, korzysta z zasobów intelektualnych i zdobyczy nauki, starając się implikować wnioski z badań naukowych do swojego życia i nieustannie sprawdzając własne hipotezy. Stara się też pozostawać w zgodzie z wyznawanymi przez siebie wartościami.

POSZUKIWANIE TEORII – PRÓBA INTERPRETACJI

Podjmując się próby interpretacji materiału badawczego, wydaje się, że można stwierdzić, iż opowieść Narratora wpisuje się w teorię salutogenezy, której twórcą jest Aaron Antonovsky (Heszen, Sęk, 2007; Mastalski, Wrona-Polańska, 2009). „Podejście do zdrowia i choroby z perspektywy salutogenezy nie koncentruje się na przyczynach złego stanu zdrowia, choroby lub czynnikach ryzyka. W salutogenezie zasadniczą kwestią jest pytanie o pochodzenie zdrowia (*the origin of health*) i czynniki sprzyjające zdrowiu (*salutogenic factors*)” (Piotrowicz, Cianciara, 2011, s. 521–522). Kładzie ona nacisk przede wszystkim na zachowanie zdrowia, pojmowanego w sposób holistyczny, nie zaś na walkę z chorobą. Powiązana jest również z promocją zdrowia i jakością życia. W teorii salutogenezy wymienia się trzy czynniki determinujące poziom zdrowia: poczucie koherencji, stresory oraz uogólnione zasoby odpornościowe (Antonovsky, 2005). Poczucie koherencji według tej koncepcji stanowi podstawowy czynnik związany ze zdrowiem i oznacza ogólną orientację człowieka, dotyczącą przekonania o spójności świata, przewidywalności i wytłumaczalności napływających ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego bodźców, z którymi – dzięki dostępnym zasobom – można sobie radzić i w które warto się zaangażować. Poczucie koherencji składa się z trzech istotnych komponentów: poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności i poczucia sensowności (Sagy, Antonovsky, 1992). Ważnym czynnikiem w myśl tej teorii są stresory rodzące stan napięcia, wobec których trudno o gotowe reakcje adaptacyjne. W toku życia występują one niemal nieustannie i mogą mieć charakter pozytywny lub negatywny. W tym kontekście ogromny wpływ na zdrowie ma „aktywna adaptacja do zmieniającego się środowiska zewnętrznego i wewnętrznego (stresorów), która polega na skutecznym radzeniu sobie ze stanem napięcia” (Piotrowicz, Cianciara, 2011, s. 523). Uogólnione zasoby odpornościowe to z kolei „dostępne zasoby, które pozwalają człowiekowi/społeczności skutecznie radzić sobie ze stresorami i w ten sposób sprzyjają zdrowiu. Są to wszelkie właściwości jednostki(-ek) oraz otoczenia, a także kulturowe cechy społeczeństwa” (Piotrowicz, Cianciara, 2011, s. 523).

W treści omawianego wywiadu można odnaleźć wiele elementów przedstawionej pokrótce teorii salutogenezy A. Antonovsky'ego. Jak wspomniano podczas analizy, Narrator przywiązuje ogromną wagę do jakości życia i zdrowia, traktując je jako podstawowe wartości. Wydaje się, że zdrowie pojmuje w sposób holistyczny i stara się o nie dbać na wiele sposobów. W aspekcie fizycznym zachowania zdrowia podkreśla wagę ruchu, zdrowego odżywiania się, zaspokajania potrzeb seksualnych, w aspekcie psychicznym i społecznym zaś istotna dla niego jest dbałość o pozytywne relacje z innymi, bliskość (fizyczna, emocjonalna), umiejętność współpracy. Można przypuszczać również, że medytacja jest sposobem na pracę nad zdrowiem w aspekcie duchowym. Mimo że na podstawie jednego wywiadu nie można określić dokładnie, jaki poziom czynników determinujących zdrowie posiada Narrator, to jednak można wnioskować, że być może jest on dość wysoki. Jawi się on bowiem jako osoba dbająca o własne zdrowie i rozwój intelektualny, o czym świadczy wysoko rozwinięta ciekawość poznawcza w kategorii wartości. Wykazuje się też krytyczną i refleksyjną postawą wobec świata, jest aktywnym poszukiwaczem wiedzy, która pomaga mu porządkować świat. Być może w ten sposób zapewnia sobie poczucie sprawstwa i kontroli, o czym wspomniano na poziomie analizy wywiadu. Wydaje się również, że wypracował różne strategie radzenia sobie ze stresorami: zdobywanie wiedzy o świecie, świadome wyłączenie się z „wyścigów”, w których udział biorą ludzie (co wpisuje się w styl *slow life*), wyznawanie zasady minimalizmu czy medytacje. Można więc przypuszczać, że uogólnione zasoby odpornościowe są czynnikiem będącym na wysokim poziomie, podobnie jak radzenie sobie ze stresorami, jakie niesie życie codzienne. Warto przy tym zwrócić uwagę, że Narrator wiele czasu poświęcił nauczeniu się mądrego wykorzystywania owych zasobów w toku życia.

Warto jeszcze przyrzeć się bliżej poczuciu koherencji Narratora, które ujawniło się w przeprowadzonym wywiadzie. Wydaje się, że refleksyjne i krytyczne podejście do rzeczywistości, ciekawość poznawcza i naukowa dociekliwość to te elementy, dzięki którym zapewnia sobie poczucie, że świat jest ustrukturyzowany, wytłumaczalny i przewidywalny. Co więcej, jest przekonany, że posiada zasoby (zdobywaną nieustannie wiedzę, dobre relacje interpersonalne, dobry poziom zdrowia fizycznego zapewniany przez ruch czy wartościowe posiłki), które pomagają mu sprostać wymaganiom stawianym przez różne bodźce (stresory). W wywiadzie wielokrotnie Narrator odwoływał się do tego, że analizuje rzeczywistość pod kątem tego, czy warto angażować się w różne przedsięwzięcia („gry”) w świecie czy też nie. Może to świadczyć o tym, że przywiązuje dużą wagę do oceny tego, czy sprostanie różnym wymaganiom jest warte zaangażowania i wysiłku. Na tej podstawie wydaje się, że można wnioskować, iż poczucie koherencji Narratora również jest na dość wysokim poziomie. Ludzie, którzy charakteryzują się wysokim poczuciem koherencji, są w lepszej kondycji psychicznej i fizycznej, częściej podejmują ważną aktywność, wywiązują się z powierzonych im zadań, potrafią

utrzymywać intymne relacje z innymi ludźmi i łatwiej akceptują trudności w swoim życiu (Antonovsky, 2005); co więcej, mogą odczuwać zdecydowanie większą satysfakcję z życia i wyżej oceniać jego jakość (Szymona, Pawłowska, Szymona, 2002). Poczucie szczęścia i dbałość o jakość życia, w tym o relacje z innymi ludźmi – o czym opowiedział Narrator w toku wywiadu – zdaje się potwierdzać to, że poczucie koherencji u niego może być na wysokim poziomie.

Poczucie koherencji rozwija się u człowieka dzięki doświadczeniom życiowym. Jej wysokiemu poczuciu sprzyja spójność i zgodność doświadczeń, równowaga pomiędzy przeciążeniem (gdy wymagania stawiane jednostce przekraczają jej możliwości radzenia sobie) a niedociążeniem (gdy w życiu nie ma wystarczającej ilości wyzwań pozwalającej jednostce uczyć się i nabywać nowych umiejętności) w doświadczeniach oraz udział w podejmowaniu decyzji, co z kolei jest powiązane z umiejętnością wspólnego ustalania zadań, rozwiązywania problemów, co wspomaga budowanie poczucia wartości, autonomii, poczucia kontroli, a także branie odpowiedzialności (Piotrowicz, Cianciara, 2011). Być może charakter doświadczeń Narratora w toku dotychczasowego życia sprzyjał zbudowaniu wysokiego poziomu poczucia koherencji. Na podstawie wywiadu można dodatkowo przypuszczać, że na tym etapie życia, na którym obecnie się znajduje, może świadomie wybierać i uczestniczyć w takich sytuacjach, dzięki którym zdobywa doświadczenia sprzyjające utrzymaniu tego poziomu.

Wydaje się, że ujawniony w prezentowanym wywiadzie sposób życia i codzienność dobrze wpisują się w założenia teorii salutogenetycznej. Wysoka wartość przypisywana dobrej jakości życia i zdrowia, przedstawienie innych wartości, dzięki którym można taki stan osiągnąć, a także często pojawiające się w wywiadzie poczucie zadowolenia czy nawet szczęścia potwierdzają niejako, że założenia tej koncepcji mogą być z powodzeniem stosowane w praktyce. „W podejściu salutogenetycznym celem działań na rzecz zdrowia nie jest po prostu pozbycie się choroby, ale umożliwienie dobrego życia”. Zarówno w sposobie życia, jak i w wyznawanych przez narratora wartościach można dostrzec elementy teorii salutogenezy, które potwierdzają, że dobre życie rzeczywiście jest powiązane z działaniami na rzecz zdrowia ujmowanego w sposób całościowy.

IMPLIKACJE EDUKACYJNE

Wydaje się, że zmienna rzeczywistość stawia przed pedagogami – andragogami i edukatorami – nowe wymagania dotyczące organizowania różnych form wsparcia dla osób dorosłych w różnym wieku, które próbują radzić sobie z problemami codzienności. Nie zawsze łatwo jest ludziom pokonywać trudności i realizować różne zadania, wymagania bowiem bardzo szybko mogą się zdezaktualizować, a w ich miejsce natychmiast pojawiają się nowe. Rodzi to niemal konieczność nauczania się nowych sposobów funkcjonowania w rzeczywistości, a zatem zdobywania

nowych kompetencji. Włączenie zagadnień związanych z teorią salutogenezy do problematyki wspierania i edukacji osób, dla których współczesna rzeczywistość zbyt dynamicznie się zmienia, mogłoby przynieść ciekawe i wartościowe sposoby podnoszenia jakości życia tych, którzy tego potrzebują.

Być może warto byłoby zwrócić uwagę na organizowanie warsztatów w toku edukacji pozaformalnej dla osób dorosłych, obejmujących skupienie się na praktyce uważności oraz dostrzegania siebie i swoich potrzeb w połączeniu z kształtowaniem lub rozwijaniem kompetencji krytycznego analizowania informacji o świecie, kompetencji społecznych i emocjonalnych, które mogą pomóc budować satysfakcjonujące relacje z innymi. Wartościowe wydaje się też włączenie w planowanie warsztatów problematyki obejmującej szeroko pojętą promocję zdrowia.

ZAKOŃCZENIE

Współczesna, dynamicznie zmieniająca się i niepewna rzeczywistość niesie za sobą wiele różnych wyzwań, zarówno w obszarze makro-, jak i mikrospołecznym, którym muszą sprostać społeczeństwa i jednostki. Wydaje się, że dla osób dorosłych, które są świadome zmian i wymagań codzienności, ważne dla sprawnego funkcjonowania może być zdrowie, a wraz z nim – dobra jakość życia. Ciekawą propozycję, która została sformułowana na podstawie wywiadu narracyjnego z przedstawicielem pokolenia Y, może stanowić zachęcenie dorosłych do dbałości o życie oraz o wartości z nim związane, a także o zdrowie rozumiane zgodnie z teorią salutogenezy. Warsztaty, prowadzone przez przygotowanych do tego edukatorów-andragogów w toku edukacji pozaformalnej, których celem byłaby promocja zdrowia pojmowanego w sposób holistyczny, rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz kształtowanie kompetencji społecznych i emocjonalnych, a także istotnych z punktu widzenia funkcjonowania w świecie kompetencji kluczowych, mogłyby się przyczynić do wzrostu poczucia koherencji u osób dorosłych, a w związku z tym również do podniesienia jakości ich życia.

BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?* Warszawa: Wydawnictwo Fundacji Instytutu Psychiatrii i Neurologii.
- Bauman, Z. (2006). *Płynna nowoczesność*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Chmura-Rutkowska, I., Ostroch, J. (2007). *Mężczyźni na przełęczu życia. Studium socjopedagogiczne*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Chomczyńska-Rubacha, M., Rubacha, K. (2007). *Płeć kulturowa nauczyciela*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hysa, B. (2016). Zarządzanie różnorodnością pokoleniową. *Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Organizacja i Zarządzanie*, 97, 385–398.

- Kramarczyk, J. (2018). *Życie we własnym rytmie. Socjologiczne studium slow life w dobie społecznego przyspieszenia*. Kraków: Universitas.
- Krzysztofik, J., Piestrzyńska, A., Walulik, A. (2016). Strukturalna analiza biblijnych tekstów narracyjnych – implikacje pedagogiczne. *Jakościowe Badania Pedagogiczne*, 2016, 1(1), 49–60. DOI: <https://doi.org/10.18276/jbp.2016.1.1-04>.
- Kwiatkowski, M. (2019). *Pokolenie Y na współczesnym rynku pracy – psychospołeczne uwarunkowania startu zawodowego*. Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej.
- Łukasik, J.M. (2013). *Doświadczenie życia codziennego. Narracje nauczycielek na przełomie życia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Łukasik, J.M. (2014). Codziennosc jako powszedniość – odświętność w ujęciu Bogdana Suchodolskiego. W: M.J. Szymański, J.M. Łukasik, I. Nowosad (red.), *Codziennosc szkoły. Nauczyciel* (s. 57–69). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Mastalski, J., Wrona-Polańska, H. (red.). (2009). *Promocja zdrowia w teorii i praktyce psychologicznej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Melosik, Z. (2006). *Kryzys męskosci w kulturze współczesnej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Piotrowicz, M., Cianciara, D. (2011). Teoria salutogenezy – nowe podejście do zdrowia i choroby. *Przegląd Epidemiologiczny*, 65(3), 521–527.
- Sagy, S., Antonovsky, A. (1992). The Family Sense of Coherence and the Retirement Transition. *Journal of Marriage and the Family*, 54(4), 983–993. DOI: <https://doi.org/10.2307/353177>
- Suchodolski, B. (1968). *Wychowanie dla przyszłości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Suchodolski, B. (1974). *Kim jest człowiek?* Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Sztompka, P. (2012). *Socjologia. Analiza społeczeństwa*. Kraków: Znak.
- Szymona, K., Pawłowska, B., Szymona, J. (2002). Poczucie koherencji (SOC) a czynniki osobowościowe u pacjentów z zaburzeniami nerwicowymi. *Annales UMCS*, 58.
- Tarkowska, E. (2007). Życie codzienne jako kategoria interdyscyplinarna. W: M. Dudzikowa, M. Czerpaniak-Walczak (red.), *Wychowanie. T. 5: Pojęcia – procesy – konteksty. Interdyscyplinarne ujęcie*. Gdańsk: GWP.
- Trzebiński, J. (red.). (2001). *Narracja jako sposób rozumienia świata*. Gdańsk: GWP.
- Zalewska-Meler, A. (2014). Kategoria czasu w refleksji nad życiem codziennym. W: M.J. Szymański, J.M. Łukasik, I. Nowosad (red.), *Codziennosc szkoły. Nauczyciel* (s. 69–83). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

ABSTRACT

The statement that contemporary reality is fluid and constantly changing has been common for some time both in scientific discourse and in public opinion. These changes include not only politics or economics, but also social and cultural life. Thus, they occur both at the macro level, affecting entire societies, as well as micro level, affecting individual entities. Due to the enormity of opportunities offered by the modern world, individual entity must make constant choices and many decisions in his everyday life, oscillating between two extremes set by trends – on the one hand living “in an instant” and on the other, the so-called “slow life”. The aim of conducted qualitative research was to understand how contemporary everyday life can be perceived by young people belonging to Generation Y, Millennium generation. The article is focused on the values that these people can present today. Based on the analysis and interpretation of the narrative interview content, it was pointed out how the narrative, included in the metaphor of “life as a game”, fits into the salutogenetic theory by Aaron Antonovsky, constituting its interesting exemplification.

Keywords: Generation Y; Millennium generation; salutogenetic theory; slow life; life as a game