

Recenzje

Piotr K. Oleś

**„Psychologia człowieka dorosłego.
Ciągłość – zmiana – integracja”**

Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, ss. 356

Omawiana praca jest autorskim ujęciem zmian w dorosłości i czynników mających w swój udział w tym procesie. Wydawnictwo zakłada, że publikacja stanie się podręcznikiem dla studentów psychologii i kierunków pedagogicznych.

Prof. Oleś dał się już poznać jako autor książki *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, w której przedstawiał problemy związane z osobowością człowieka dorosłego i wskazywał na potrzebę przyjęcia określonych koncepcji człowieka, by móc te problemy rozwiązać. Takie stanowisko jest dziś prezentowane coraz częściej w praktyce terapeutycznej. Zamiast poszukiwania najlepszej teorii, wybiera się optymalne wyjaśnienie i dobiera efektywną terapię do leczenia konkretnego zaburzenia.

Ujmując poruszaną w książce problematykę, autor kierował się nie tylko badaniami naukowymi, ale także własnymi inspiracjami klinicznymi. W dziewięciu rozdziałach koncentruje się na udzielaniu odpowiedzi na postawione w pracy pytania. Zaczyna od zagadnień podstawowych (1), przez wyzwania dorosłości (2), konsekwencje w postaci zmian osobowości (3) oraz charakterystyczne cechy tych przemian (4), dochodzi do zagadnień przełomu połowy życia – które osobiście badał (5), nietypowych zjawisk w biegu życia (6), dojrzałości, mądrości i bilansu życiowego (7) oraz satysfakcji i sensu życia (8). Podsumowuje ujęciem osobowości w procesie rozwoju (9) i na zakończenie proponuje kierunki dalszych badań.

Układ treści wskazuje, że zmiany w życiu dorosłym są inicjowane przez: (1) czas i (2) intencjonalną aktywność człowieka. Podstawowe założenia: „czynnikiem inicjującym jest właśnie czas”, „w największym stopniu zmiany są pochodną intencjonalnej aktywności człowieka”, „aktywność ma charakter autorski” (s. 11) nawiązują do prac Trempały i Obuchowskiego jako kluczowych inspiracji. Książka rozpoczyna się od zdefiniowania dojrzałości jako koniecznego aspektu rozwoju człowieka dorosłego. Charakteryzując dojrzałą osobowość, autor wykorzystuje koncepcje Obuchowskiego, wprowadzając taki element, jak zdolność do realizowania własnych dążeń przy utrzymaniu dobrych relacji opartych na empatii i zaangażowaniu we wspólne cele. Czas spostrzegany jest subiektywnie. Gdy zachodzi wiele zmian, odcinek czasu traktowany jest jako dłuższy (przykładem obrazującym to zjawisko są relacje kierowcy z uczestnictwem w wypadku drogowym, który przy utracie kontroli i świadomości nieuniknionego zdarzenia mówi: „Widziałem, że wszystko dzieje się jakby w zwolnionym tempie, jak w filmie”). Zachodzące zmiany mają jednocześnie charakter progresywny i regresywny. Warunkiem zmian jest refleksyjne opracowywanie doświadczenia i intencjonalność. Decydują one o tworzeniu nowych relacji, priorytetów, czyli destabilizacji, obok piagetowskiej asymilacji, akomodacji i transformacji nowych doświadczeń, czyli ciągłej destabilizacji.

Realizacja zadań rozwojowych przynosi zyski i straty, prowadząc do zbilansowania jakości życia. Badania wskazują, że ten proces utrzymuje się średnio do 73 roku życia. Swoistym problemem jest spostrzeganie siebie jako realizującego normy i zachowującego się zgodnie z zegarem biologicznym i społecznym oraz spostrzeganie znaczenia

tych regulatorów jako wpływających na osobiste decyzje o podejmowaniu zadań rozwojowych (usamodzielnienia ekonomicznego, decyzji o założeniu lub niezłożeniu rodziny, wybór stylu życia). Autor zauważa, że współcześnie granice punktualności i norm uległy zatarciu, rozsunięciu. Zanika podstawowe znaczenie, jakie ma dla człowieka realizacja zadań w określonych granicach wiekowych (decyzja o prokreacji mogłaby być poprzedzona pytaniem: ile chcesz mieć lat, gdy twoje najmłodsze dziecko podejmie pracę zawodową albo skończy 25 lat?). Zaniechanie podejmowania zadań powoduje jedynie straty; nierozwiązane problemy wracają w kolejnych fazach życia. Pozostaje możliwość kompensowania strat w nowej aktywności. Spostrzeganie normatywności i punktualności zdarzeń życiowych nacechowane jest subiektywizmem, możliwością przewidywania konsekwencji i ich znaczenia w przyszłości. Ograniczenie czasowe może wywołać lęk, że coś zaprzepaszczone. Skracająca się z wiekiem perspektywa czasowa przyspiesza zmiany, gdyż człowiek koncentruje na tym, co jest ważne (dobrym przykładem są tutaj zgłaszający się do pracy przy elektrowni jądrowej po awarii w 2011 roku Japończycy po 60 roku życia – poza krótszą perspektywą czasową działa oczywiście socjalizacja w kolektywistycznej kulturze).

Te same zdarzenia wywołają inne reakcje emocjonalne u młodszych i u starszych, z wiekiem wzrasta liczba reakcji pozytywnych (być może wskutek wzrostu odporności na frustracje). Na różnych etapach życia to samo zdarzenie ma inne znaczenie (np. niezdany egzamin na prawo jazdy pociąga za sobą inne dla dwudziestolatka, a inne dla pięćdziesięciolatka następstwa). Z wiekiem wzrasta potrzeba kreatywnego myślenia na temat własnego programu na życie (gdy wygasa moda na styl życia propagowana przez media, np. przesunięcie wieku zawierania małżeństw przez celebrytów), z wykorzystaniem własnych zasobów autobiograficznych i wiedzy proceduralnej. Strata pociąga za sobą cierpienie, ale zaangażowanie w nowe działanie nadaje nowy sens życiu i wyzwala energię.

Zmiany w osobowości człowieka ujmuje wiele współczesnych teorii: poznawcza, perspektywa ja, kognitywno-afektywna, psychobiologiczna, psychodynamiczna, samo-realizacji, systemu znaczeń osobistych, autonarracji i tożsamości. Autor krytycznie odnosi się do teorii samorealizacji, określając ją jako teorię „osobowości w krzywym zwierciadle”. Założenia tej teorii stoją w sprzeczności z prezentowanym przez Olesia poglądem na temat dojrzałej osobowości.

Wśród typowych zmian wskazujących na większą dojrzałość autor wymienia wzrost ugodowości, sumienności i stabilności emocjonalnej. Są one rezultatem aktywnego ustosunkowania do świata, własnych przeżyć, obrazu siebie. Jednym ze stabilizatorów różnic indywidualnych są geny, które wpływają pośrednio na wybór środowiska i aktywności zgodnie z preferencjami konkretnej osoby.

Zdarzenia życiowe wymuszają transformację tożsamości zależnie od wybieranych celów. Aspektem generatywności jest np. integracja przez poszerzenie osobowości w kierunku identyfikacji z innymi, troski o innych, co sprzyja korzystnym relacjom i jest panaceum na własne troski, zwłaszcza w późnej dorosłości – w konfrontacji z bezsilnością, żalem, zagrożeniem, przeżywaniem żałoby i samotnością. W perspektywie czasowej aktywność może nabrać nowego znaczenia w rozwiązywaniu współczesnych dylematów dzięki eksploracji narracji (proces ten jest widoczny także w blogach prowadzonych przez młodzież, gdy nastolatek czyta swoje wcześniejsze zapiski i na nowo się odnosi do zdarzeń sprzed kilku miesięcy, inaczej interpretuje swoje zachowanie).

Naturalnymi sygnałami wejścia w kryzys połowy życia są lęk i niezadowolenie. Człowiek może (1) świadomie, po osobistej refleksji, zdecydować o przewartościowaniu, ustalić nowe priorytety i je realizować lub (2) tkwić w narastającej destrukcji wy-

wołanej lękami. Autor wskazuje, że podstawą depresyjnych relacji na progu dorosłości jest niska samoocena, wynikająca z konfrontacji młodego dorosłego z mitami socjokulturowymi (skuteczność, atrakcyjność, przebojowość) oraz wychowania bazującego na porównywaniu się z innymi, obawa przed zadaniami życiowymi jako przekraczającymi własne możliwości. Kryzys jest więc okazją do przemiany osobistej, której celem jest zaprojektowanie nowej struktury życia, przekształcenie tożsamości, wypracowanie nowych priorytetów.

Książka daje odpowiedzi na pytania o następstwa kryzysu połowy życia: nie staje się on podłożem zaburzeń zachowania, ale dostarcza siły do rozwoju osobowego wówczas, gdy człowiek zdecyduje o gotowości do poszukiwania rozwiązań, powiększania zasobów, rozwijania prężności ego. Rozwijanie prężności ego (*resilience*) to kształtowanie umiejętności oderwania od negatywnych doświadczeń, wzbudzanie pozytywnych reinterpretacji i przewartościowanie oraz promowanie emocji pozytywnych, czyli rozwijanie aspektów kompetencji emocjonalnych. Brak tej decyzji prowadzi do pogorszenia funkcjonowania psychicznego.

O nagłej zmianie życiowej, czyli tzw. syndromie Paula Gauguina (warto przeczytać powieść Mario Vargasa Llosy *Raj tuż za rogiem*, w której zawiera się literacka biografia Gauguina), Oleś pisze, wskazując, że odbywa się ona tylko pozornie bez wysiłku; naprawdę pociąga za sobą wysokie koszty – i są one w książce przedstawione.

Siódmy rozdział autor poświęcił na prezentację kryteriów warunkujących rozwój osobowości i mądrości (w tym koncepcje Baltesa, Pietrasińskiego, Sternberga) – jako elementów dojrzałości dopasowanych do wieku i jego ograniczeń. Wybrane kryteria, które wskazują na ten proces, to: powiększanie wewnętrznego bogactwa, wybór i realizacja celów życiowych, ćwiczenie giętkości adaptacyjnej, zwiększanie odporności na frustrację, klaryfikowanie hierarchii wartości, zaangażowanie na rzecz dobra wspólnego, kształtowanie szacunku dla drugiego człowieka, wyrabianie odpowiedzialności, dążenie do autonomii. Brak takiej aktywności i osłabione możliwości wynikające ze stanu mózgu prowadzą do skostnienia osobowości i niezadowolającego funkcjonowania oraz trudnych relacji z otoczeniem. Bazą tego usztywnienia jest także lęk. Również bilansowanie życia możliwe jest przy zachowanej sprawności poznawczej i wrażliwości emocjonalnej. Czy można tu mówić o swoistym sprzężeniu zwrotnym? Autor dostarcza w pracy swoistego „przepisu” na sensowne życie.

Porządkując wiedzę na temat rozwoju osobowości, autor prezentuje aspekty temporalne na wymiarze (1) ciągłość–zmiana, połączonym z wymiarem strukturalnym (2) integracja–transgresja. W tym rozdziale zostały też zaprezentowane i zamknięte tezy stawiane już w podtytule omawianej publikacji.

Porządek treści jest konsekwentną i spójną realizacją tych założeń, uwzględniającą współczesny stan badań (około 700 nazwisk w indeksie i 450 odwołań). Własne analizy autor przedstawia na tle wniosków innych badaczy, stwierdzając jednak, że w dzisiejszym świecie mogą one podlegać szybkiej dezaktualizacji. Warto również zwrócić uwagę na układ treści w poszczególnych rozdziałach – poza tekstem podstawowym w ramach są zawarte ważniejsze wnioski, przytoczenia, cytaty, co ułatwia przyswajanie treści.

Wśród prac traktujących o rozwoju psychicznym brakowało tak całościowego ujęcia tej najdłuższej fazy życia człowieka. Książka prof. Olesia dobrze zapełnia tę lukę na rynku wydawniczym i z pewnością zaciekawi nie tylko studentów, lecz także osoby zainteresowane własnym rozwojem.

Sylvia Seul
Akademia Sztuki w Szczecinie