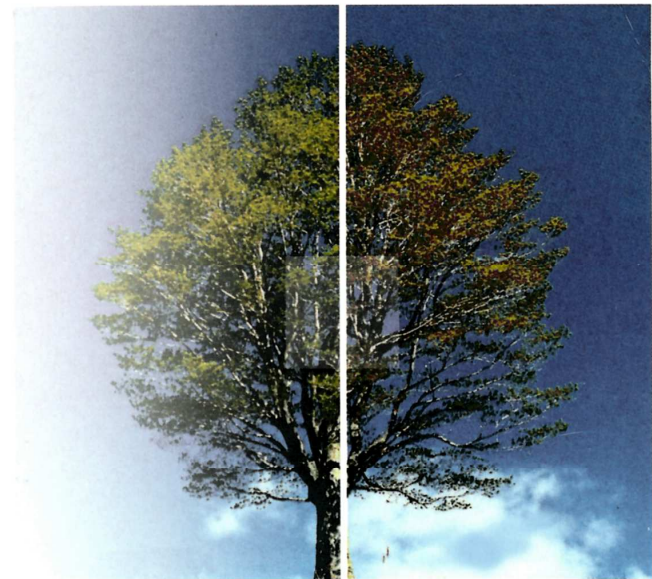


Piotr K. Oleś

PSYCHOLOGIA
PRZEŁOMU
POŁOWY ŻYCIA



Towarzystwo Naukowe
Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego

Prace Wydziału Nauk Społecznych

56

Piotr K. Oleś

PSYCHOLOGIA PRZEŁOMU POŁOWY ŻYCIA

**NIE PODKREŚLAĆ
W KSIĄŻCE**



ISTNIEJE OD 1934 ROKU

Lublin 2000
Towarzystwo Naukowe
Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego

Recenzenci
PROF. DR HAB. JERZY TRZEBIŃSKI
PROF. DR HAB. ZBIGNIEW ZALESKI

Projekt okładki
ADAM MIZERACKI

Skład komputerowy
GRAŻYNA FRANCUZ

NIE PODKREŚLAĆ W KSIĄŻCE

Wydanie publikacji dofinansowane
przez Komitet Badań Naukowych

© Copyright by Towarzystwo Naukowe KUL 2000

ISBN 83-87703-78-8

TOWARZYSTWO NAUKOWE
KATOLICKIEGO UNIWERSYTETU LUBELSKIEGO
ul. Gliniana 21, 20-616 Lublin 1, skr. poczt. 123
tel. (0-81) 525-01-93, tel./fax 524-31-77
e-mail: tnkul@kul.lublin.pl <http://www.kul.lublin.pl/tn/>
Dział Marketingu i Kolportażu, tel. (0-81) 524-51-71

Zakład Usług Poligraficznych „Tekst” s.c., ul. Wspólna 19, 20-344 Lublin, tel. 749-80-70

Postępujesz naprzód, a twoim śladem nieodstępnie i niepostrzeżenie posuwa się czas. Aż przychodzi chwila, w której spostrzegasz przed sobą smugę cienia ostrzegającą cię, że dzień pierwszej młodości dobiegł już do końca.

W tym to właśnie okresie nawiedzają człowieka dziwne chwile, o których mówić zamierzam. Chwile znużenia, przesytu, niezadowolenia z siebie. Chwile niezrozumiałego uporu. Człowiek jeszcze względnie młody dopuszcza się wtedy najnierozważniejszych czynów – żeni się bez namysłu lub porzuca swój zawód bez jakiegokolwiek przyczyny.

Joseph Conrad, *Smuga cienia*

NIE PODKREŚLAĆ W KSIĄŻCE

WSTĘP

Zagadnienia poruszone w tej książce dotyczą kluczowego problemu, leżącego na styku psychologii osobowości i psychologii rozwojowej wieku dorosłego: roli ciągłości i zmian w rozwoju człowieka, który może zmierzać ku osobowościowej pełni i dojrzałości.

Chociaż kwestie dotyczące rozwoju człowieka na przestrzeni całego życia ludzkiego są stosunkowo niedługo obecne w psychologii, to jednak były obecne w historii myśli ludzkiej od zarania jej dziejów. Świadczą o tym pisma starożytnych cywilizacji, m.in. Talmud, dzieła Konfucjusza czy Solona. Znajdujemy w nich wzmianki na temat specyfiki różnych okresów życia (por. Levinson, Gooden, 1985). Zainteresowanie przemianami człowieka w ciągu życia obecne jest w twórczości filozofów, a zagadnienie kryzysu w połowie życia znajduje wyraz w mitach, legendach i bajkach (por. Datan, 1980).

W polskiej literaturze psychologicznej ukazało się wiele interesujących pozycji, które zawierają obszerną charakterystykę wieku średniego i przemian osobowości, jakie zachodzą w tym czasie (np. Szewczuk, 1961; Tyszkowa, 1988a; Niemczyński, 1988; Pietrasiński, 1988; 1990; Gałdowa, 1992; Przetacznik-Gierowska, Tyszkowa, 1996). Nie ma jednak – jak dotąd – monografii poświęconej w całości zjawisku przełomu „połowy życia”.

Kwestia przemian „połowy życia” w pewnym stopniu wiąże się ze zjawiskiem wydłużania się ludzkiego życia. Szacuje się, że w epoce brązu człowiek żył przeciętnie ok. 18 lat, w starożytnej Grecji – 20 lat, w średniowieczu – 31 lat, w XVII, XVIII wieku – 37 lat, na przełomie XIX i XX wieku – 50 lat, w roku 1975 – 70 lat w państwach o wysokim poziomie cywilizacyjnym (Stevenson, 1977). Obecnie przeciętny wiek życia kobiet wynosi 76,4, a mężczyzn 67,6 (*Mały Rocznik Statystyczny*, 1997, s. 67). Dla mężczyzn 35-letnich „przeciętne dalsze trwanie życia”

wynosi 35,5 roku (czyli dokładnie połowa!), a dla mężczyzn w wieku 40 lat – 31,1 roku; dla kobiet odpowiednio: 43,1 oraz 37,4 roku.

Często „połowa życia” odbierana jest jako sygnał zagrożenia. Wiąże się to ze skrzywieniem współczesnej kultury w kierunku promowania witalności, urody, seksu, wolności i radości życia – typowych atrybutów młodości, przy znacznie mniejszym zainteresowaniu mądrością, doświadczeniem, poczuciem spełnienia czy bilansem życia w obliczu nadchodzącej śmierci. Starość, z którą dawniej wiązały się przywileje i rola mędrca, stała się sprawą wstydliwą, a człowiek po przekroczeniu 70 lat często zostaje zepchnięty na margines życia społecznego i rodzinnego. To właśnie spadek prestiżu osób starszych powoduje – zdaniem K. Pospiszyla (1985, s. 81) – „lęk przed starością odczuwany prawdopodobnie przez wszystkich ludzi przekraczających czterdziesty rok życia”.

Przemiany osobowości związane z wejściem w wiek średni, zanim stały się przedmiotem badań psychologicznych, dostarczały inspirującego tworzywa dla twórczości artystycznej, głównie literackiej (np. Conrad, 1958; Mann, 1988). Opisy kryzysu połowy życia można znaleźć w analizach biografii wybitnych postaci świata kultury, a niektóre pochodzące z nich określenia, jak np. „syndrom Gauguina”, wzbogaciły język używany nie tylko w psychologii. Rosnące zainteresowanie zagadnieniem kryzysów i przemian połowy życia znajduje wyraz w wielu naukowych i popularnych publikacjach (np. Batchelor, 1993; por. Kearl, Hoag, 1984); niektóre z nich okazały się nawet bestsellerami (Sheehy, 1976).

Osiągnięcie wieku średniego łączy się z uzyskaniem zupełnie nowej perspektywy spostrzegania życiowych zadań i problemów. Jest to interesujący obszar dla badań psychologicznych. Można zajmować się sposobami przechodzenia połowy życia i ich uwarunkowaniami, zmianą koncepcji siebie, zmianą percepcji czasu, reewaluacją dokonań i ambicji zawodowych, znaczeniem życia rodzinnego, kwestią nasilenia stresu i radzeniem sobie z problemami, motywacją do zmiany i poszukiwania własnej autentyczności...

Przełom – sugeruje ważną zmianę jakościową, inne nowe spojrzenie na życie i uchwycenie nowej perspektywy przyszłości dzięki doświadczeniom z przeszłości i świadomości ograniczoności życia. I dlatego właśnie używam tego terminu, traktując go jako bliskoznacznym z określeniem „kryzys”. Słowo „kryzys” kojarzy się jednak przede wszystkim negatywnie, sugerując załamanie czy stan zagrożenia. Wiele jest w tym prawdy, jednak kryzys, zwłaszcza kryzys rozwojowy, prowadzi do przełomu, czyli wyższej jakości życia, jeżeli tylko zostanie pozytywnie rozwiązany.

Jak dochodzi do przełomu? Czy zmiany polegają na stopniowym zgłębianiu natury ludzkiej – metafora studni – z ciemnymi stronami egzystencji, jak śmierć i cierpienie, czy ukrytymi wcześniej tendencjami do agresji i destrukcji? Czy jest to przebywanie kolejnych etapów – metafora drogi – odmierzanych ważnymi wydarzeniami życiowymi, które jak kamienie milowe zamykają poszczególne stadia i otwierają nowe? Czy może chodzi o nieustanne dążenie ku pełni rozwoju osobowego – metafora drzewa – gdzie uzyskanie dojrzałości oznacza odejście od ekspansji, walki o własne miejsce na rzecz spokojnej tendencji do wspierania innych oraz umacniania siebie?

Zatem tematyka tej książki koncentruje się wokół zjawiska przemian czy też przełomu albo inaczej kryzysu tzw. połowy życia. Chodzi o doświadczenia osób będących w wieku 35-45 lat, czyli rozstających się z młodością i wkraczających w wiek średni. Obok materiału teoretycznego książka zawiera doniesienia z badań nad przełomem połowy życia, w tym syntezę własnych wyników badań opisanych szerzej w kilku publikacjach (Oleś, 1995a; 1995b; 1995c; 1996; 1999; Hermans, Oleś, 1999). Zrealizowany program badawczy miał charakter przekrojowych badań typu korelacyjnego, uzupełnionych obszerną częścią idiograficzną, i zmierzał do zbudowania teoretycznego modelu, za pomocą którego dałoby się wyjaśnić występowanie zjawiska kryzysu połowy życia u mężczyzn. Chodziło również o ustalenie sposobów funkcjonowania osób wchodzących w wiek średni, czyli sposobów przechodzenia przemian połowy życia. Jedni przechodzą je w sposób płynny, stopniowo wprowadzając zmiany w stylu życia, inni wpadają w prawdziwy kryzys z całym bagażem wewnętrznych zmagań, kończących się niekiedy próbą radykalnej odnowy życia. Badania tego typu prowadzi się w wielu krajach, w Polsce są one jednak nieliczne (np. Sęk, 1990), dlatego warto było dokonać eksploracji tych interesujących kwestii.

Istnieje wiele rozpowszechnionych, choć nie zawsze trafnych przekonań na temat wieku średniego, a zwłaszcza przełomu połowy życia. Wszelkie przejawy niezrozumiałego postępowania osoby, która osiągnęła wiek średni, skłonni jesteśmy tłumaczyć jednoznacznie: „kryzys połowy życia”, jakby taka kwalifikacja wyjaśniała cokolwiek. Monografia na temat przełomu połowy życia powinna bezlitośnie obalić tego rodzaju mity. Nie jest to jednak proste. Na temat przełomu stosunkowo najczęściej powiedziano w ramach teorii psychodynamicznych, które są równie chwytliwe – oferują bowiem gotowe spektakularne wyjaśnienia złożonych zjawisk – co nie sprawdzone. Stąd moje zadanie – jako autora –

określiłem jako próbę zarysowania tematyki na podstawie dostępnej mi literatury i obecnego stanu wiedzy, licząc się z tym, że nie wszystkie przytaczane tu poglądy przetrwają próbę czasu. Jako psycholog osobowości opieram się głównie na opracowaniach powstałych w ramach szeroko rozumianej problematyki osobowościowej. Sięgam również do tekstów wywodzących się z nurtu psychologii biegu życia, nie aspiruję jednak do dania wyczerpującego i kompletnego przeglądu literatury w tej dziedzinie. Czytelnik zainteresowany ujęciem *life-span* może łatwo sięgnąć do poszukiwanej przez siebie literatury.

Serdecznie dziękuję Profesorom: Jerzemu Brzezińskiemu, Andrzejowi Falkowskiemu, Hubertowi J. M. Hermansowi, Wiesławowi Łukaszewskiemu, Adamowi Niemczyńskiemu, Czesławowi Nosalowi, Kazimierzowi Obuchowskiemu, Zbigniewowi Pietrasińskiemu, Zenonowi Płużek, Jerzemu Trzebińskiemu, Zbigniewowi Zaleskiemu, których uwagi, często krytyczne, przyczyniły się w znacznym stopniu do udoskonalenia tekstu tej książki.

ROZWÓJ CZŁOWIEKA DOROSŁEGO

1. OD LITERATURY I PSYCHOBIOGRAFII PO PSYCHOLOGIE

Posłużmy się najpierw kilkoma przykładami z literatury.

Joseph Conrad rozpoczął karierę pisarską, mając 37 lat; wcześniej był marynarzem. W jednym z późniejszych utworów, mając już inną perspektywę i dystans do tamtych przeżyć, powraca do tematyki przemian „połowy życia”. W przedmowie do *Smugi cienia*, napisał: „*celem tego utworu było przedstawienie pewnych faktów, które z pewnością były związane ze zmianami zachodzącymi w człowieku, kiedy młodość, bez troska i żarliwa, przekształca się w bardziej świadomą i dominującą fazę dojrzałego życia*” (Conrad, 1958, s. 8). Wspomniany utwór jest znakomitą alegorią przełomu środka życia; jest w nim wszystko, co stanowi istotę tego kryzysu (por. Segal, 1984).

Wyrazem obrachunku z odchodzącą młodością jest dezintegracja oraz łączący się z nią lęk: „*Rozstrój towarzyszący zwykle schyłkowi młodości zawładnął mną i uniósł – przynajmniej z pokładu tego statku*” (s. 14). Jest potrzeba zmiany, która popycha głównego bohatera do porzucenia dobrej pracy; zwierza się on staremu kapitanowi: „*– Widzi pan, trzeba mi było koniecznie jakiejś zmiany. Czuję potrzebę czegoś zupełnie nowego. Czy to rzeczywiście dowód bżika?*” (s. 56). Są elementy bilansu życia i zmaganie z marzeniami, które tak trudno uznać za iluzję: „*Myśli moje były mieszaniną najromantyczniejszych marzeń i trzeźwego obrachunku z sobą*” (s. 62). Pojawia się dążenie do niezależności i nowych odpowiedzialnych zadań, wyrażające się dumą i niecierpliwym oczekiwaniem na objęcie komendy na nowym statku: „*Uczucie pustki życiowej, nurtujące mnie od kilku miesięcy, straciło nagle swój gorzki posmak i zabójczą władzę nade mną, rozplynęło się w radosnym uniesieniu*” (s. 63). Jest odpowiedzialność za innych, kiedy epidemia i bezwietrzna

pogoda paraliżują życie na statku, a nieprzewidziane trudy i okoliczności prowadzą świeżo upieczonego kapitana na krawędź zwątpienia, uświadamiając egzystencjalną samotność i ostateczną miarę ludzkich czynów: „*I ty, i ty także – zdawał się mówić ten głos – zaznasz godzin spokoju i godzin wewnętrznej udręki w wieczystym sam na sam z sobą. Nie wspierany przez nikogo, będziesz jak my stawiał czoło wiatrom i morzu, wśród obojętnego ogromu wód pochłaniających bez śladu to wszystko, co zwiemy wysiłkiem i życiem człowieka*” (s. 67). I wreszcie to najważniejsze – spotkanie ze śmiercią – jakże bolesna i jakże ważna konieczność pogodzenia się ze skończonością życia: „*Nasze serca staną tak nagle, jak staje popsuty zegar, i niczyj jęk, niczyje westchnienie nie zdoła już zmącić wiekuiestej ciszy. To uczucie końca górowało we mnie nad wszystkimi innymi uczuciami. Opanował mnie z wolna spokój będący przedsmakiem nicości. Ślepa, milcząca wieczność przestała mnie przerażać, pogodziłem się z nią w duszy i to sprawiło mi ulgę*” (s. 131). Ponadto – zmaganie z destrukcyjnymi siłami wywodzącymi się z podświadomości, symbolizowane szaleństwem pierwszego oficera i magiczną wiarą w oddziaływanie klątwy starego kapitana.

Taki jest sens kryzysu połowy życia, a wszystkie te zmagania przebiegają w ukryciu, często właśnie wtedy, gdy zdajemy się sięgać po sukcesy, gdy dowodzimy innym swej siły i skuteczności – „*Statem wśród nich jak uosobienie siły – nie tknięty przez zarazę, a mimo to zbolaty i chory, chory do głębi duszy*” (s. 132). I dają nową jakość życia, w której utraconą młodość zastępuje doświadczenie i świadomość, iż oto rozpoczęła się droga ku kresowi czasu: „*Nie, nie czuję zmęczenia – odrzekłem – [...] czuję się po prostu stary*” (s. 157).

Według koncepcji wywodzących się z psychoanalizy kluczowym problemem kryzysu połowy życia jest „personalizacja śmierci”, czyli odniesienie jej do siebie samego, wyraźne uświadomienie sobie skończoności własnego życia. Znakomitą literacką wizję tak pojmowanego kryzysu znajdujemy w dziele Tomasza Manna pt. *Śmierć w Wenecji*. Pisarz miał 36 lat, kiedy pisał to opowiadanie, a postać głównego bohatera, Gustawa Aschenbacha, oczarowanego młodością Tadzia, posłużyła mu do zobrazowania własnych zmagania z poczuciem przemijania i coraz silniejszym – w połowie życia – lękiem przed śmiercią. Indentyfikacja z Tadzkiem, tak silna, iż w rezultacie powodująca śmierć głównego bohatera, stanowi – według psychoanalitycznej interpretacji – ważny wymiar kryzysu połowy życia: jest nim narcystyczne rozszerzenie *self* (por. Davidson, 1976).

Jeśli człowiek u progu wieku średniego dokonuje zaskakujących zmian skłonni jesteśmy sądzić, iż są one wyrazem lub skutkiem przełomu połowy życia. Ciekawie odmalował to zjawisko Alejo Carpentier (1996) w powieści *Podróż do źródła czasu*. Przedstawia w niej współczesną wersję mitu Gauguina¹, rysując postać człowieka, który w kontakcie z naturą, w społeczności półdzikiego plemienia Indian południowo-amerykańskich, w prymitywnych warunkach usiłuje odnaleźć autentyczność życia. Główny bohater, mężczyzna w średnim wieku, to ceniony muzyk, którego bieg życia wyznaczały kolejne obowiązki, a rozczerwanie małżeństwem nie dającym prawdziwej więzi i brak planów na przyszłość popychały go do prowadzenia podwójnego życia. Niespodziewanie wyrwany z normalnego nurtu pracy, znalazłszy chwilę wytchnienia, powraca do marzenia z okresu studiów nad teorią kompozycji. Kontaktuje się z sędziwym konserwatorem instrumentów (postać mentora) i podejmuje wyprawę w egzotyczne tereny w celu poszukiwania zapomnianych instrumentów indiańskich. W podróż wybiera się z kochanką, która aż do chwili rozstania dostarcza wciąż nowych rozczerowań i kłopotów. On szuka autentyczności, z jej strony spotyka go manipulacja, fałsz, obłuda i egoizm, i to właśnie wtedy, gdy pragnie na nowo odkrywać najprostsze wartości.

Podróż zaplanowana zdawałoby się rozsądnie przekształca się w niebezpieczną przygodę, spotkanie ze śmiercią, cierpieniem, dezorganizacją życia. To pozwala głównemu bohaterowi uwolnić się od schematów i przyzwyczajęń, fascynuje go naturalna moralność indiańskich plemion. Żyjąc poza czasem i cywilizacją, odkrywa swe prawdziwe uczucia, płomienna miłość łączy go z przygodnie poznaną kobietą, rozbłyskuje talent kompozytorski. Nowe życie. Nie chce wracać do stabilizacji, do konwensów, obowiązków, sukcesów – gry pozorów. A kiedy zostaje zmuszony do powrotu, rozmyślnie niszczy wszystko, co wcześniej osiągnął, zrywa małżeństwo, porzuca pracę, niweczy sukces i usiłuje wracać do krainy ułudy, gdzie spotyka go bolesne rozczerwanie. Nie jest tu w zasadzie nikomu potrzebny. Chciał układać świat dla siebie, zamiast żyć dla innych, nie wyzwolił się bowiem z egocentryzmu. Na jakiś czas zmienił styl życia i uwierzył, że przeżył wewnętrzną przemianę. Wyrastające z frustracji pragnienie autentycznego życia oraz wielość porywa-

¹ Próba przebudowania osobowości poprzez zmianę warunków życia. Nazwa pochodzi od nazwiska francuskiego postimpresjonisty, który porzucił karierę maklerską i życie rodzinne dla twórczości artystycznej.

jących doznań zainicjowały proces przebudowywania osobowości, ale zbyt szybki efekt okazał się powierzchowny i nietrwały – bardziej jak młodzieńcza fascynacja niż dojrzała mądrość.

Wiele jest literackich opisów przełomu wieku średniego, że wspomnę choćby przynajmniej jeszcze dwa spośród nich: *Układ* E. Kazana (1996) i *Drabinę czasu*, napisaną przez A. Tyler (1997).

Pierwsza powieść przedstawia zmagania mężczyzny usiłującego wyrwać się ze świata układów i pozorów, jaki sam przez lata współtworzył. Nie znajdując w sobie dość sił, by uczynić to w pełni świadomie, stawia siebie i otoczenie wobec faktów, które pozwalają mu na większą swobodę zachowania. Poszukiwanie autentyczności, uczuć, powrót do młodości, ostatecznie autodestrukcja.

Na inny aspekt kryzysu połowy życia zwraca uwagę *Drabina czasu*, ukazująca sylwetkę czterdziestoletniej kobiety, żyjącej w dostatniej i – wydawałoby się – szczęśliwej rodzinie, ale zepchniętej do podrzędnej roli asystującej żony i prawie niepotrzebnej matki dorastających dzieci, osoby pozbawionej możliwości samorealizacji wśród bliskich, spełniających własne cele, i bez szans na żywe, płomienne uczucia, których odblaski daje się znaleźć jedynie w czytanych romansach. Postanawia odejść od rodziny i rozpocząć życie na własny rachunek, sama właściwie nie znajdując racjonalnego wytłumaczenia takiego postępowania, przeczuwając jedynie, iż z jakiegoś powodu jest ono jej bliskie i potrzebne.

Literatura spleta się z filmem. Obok ekranizacji *Układu* Kazana mamy np. polski film *Sposób bycia*, wyreżyserowany przez Jana Rybkowskiego w roku 1965 na podstawie powieści Kazimierza Brandysa. Przedstawia on zmęczonego mężczyznę po czterdziestce, który rozpamiętuje w samotności przegrane życie. W monologu usiłuje uporządkować fakty, odszukać przyczyny klęsk i porażek, zrozumieć własne błędy i krzywdy wyrządzone mu przez los i historię. Interesujący obraz Rona Underwooda z roku 1991 pt. *Sułtani westernu* (*City Slickers*) ukazuje z kolei przyjaciół, którzy trochę znudzeni życiem, domem i pracą wyruszają na dziki zachód przeżyć prawdziwą, męską przygodę. Odnajdują sens życia w prostej przyjaźni, lojalności, pokonywaniu trudów, wierności najprostszym wartościom, ale też spotykają się twarzą w twarz ze śmiercią, umiera ich przewodnik i zarazem surowy nauczyciel życia na zachodzie. Zadanie, jakiego się podjęli, doprowadzają do końca, choć wiele ich to kosztuje, a ryzyko jest niemałe – coś jakby symbol wierności marzeniom czy wybranym dążeniom. Niektóre produkcje pomagają nie tylko dostrzec zjawisko przełomu, ale w formie symbolicznej lub

dosłownej starają się uchwycić jego sens. Taką rolę pełni film *Molo*, będący ciekawą analizą świadomości dokonującego bilansu życia czterdziestolatka.

Nie wszystkie dzieła są jednak udane, niektóre raczej sygnalizują temat, opisują zjawisko przemian w połowie życia, niekoniecznie przyczyniając się do jego głębszego rozumienia. W ten sposób kryzys połowy życia obrazuje film R. Piwowarskiego *Kolejność uczuć*, odmalowując obraz nieodpowiedzialnego mężczyzny, który w pogoni za młodością zatracza zasady moralne.

Można zapytać, czy to przypadek, że Erich Segal (1989) napisał *Love Story*, będąc w połowie życia, poruszony opowieścią studenta relacjonującego historię kolegi? Czy to nie symboliczny powrót do młodości i spotkanie ze śmiercią – własną w losach bohaterów?²

A co podpowiadają nam biografie twórców, „galerników wrażliwości”? Dante Alighieri, rozpoczynając wędrówkę opisaną w *Boskiej komedii*, sam będąc na półmetku życia – miał wówczas 35 lat – wyznał:

*W życia wędrówce, na połowie czasu,
Straciwszy z oczu szlak niemylnej drogi,
W głębi ciemnego znalazłem się lasu* (1986, s. 3).

Zagubienie i trudność zaplanowania dalszego życia to nie jedyny problem przełomu. Jeśli tematem wiodącym w połowie życia jest odkrywanie osobistego znaczenia śmierci, nienawiści, wrogości i konieczność wpisania nowej świadomości tych zjawisk we własną tożsamość, to znakomity przykład tego typu zmagania znajdujemy w twórczości Williama Szekspira przypadającej na lata między 35. a 45. rokiem życia, w tzw. okresie wielkich tragedii i „ciemnych komedii”, kiedy powstały dzieła: *Juliusz Cezar*, *Hamlet*, *Otello*, *Król Lear*, *Makbet*.

Przemiany twórczości na bardziej nasyconą filozoficzną refleksją znajdujemy w podobnym wieku np. u Johanna Wolfganga Goethego, Adama Mickiewicza (liryki lozańskie) czy Hermanna Hessego. W wieku 39 lat Hesse przeżył serię ciężkich przeżyć związanych ze śmiercią ojca, depresją żony i koniecznością umieszczenia jej w sanatorium, chorobą

² Przykładem w dziedzinie muzyki może być sukces płyty pod wymownym tytułem *Nic nie boli tak jak życie*, nagranej niedawno przez rockowy zespół Budka Suflera – muzyka i teksty w większości oddające tęsknoty i obrachunki czterdziestolatków.

syna na zapalenie opon mózgowych. W następstwie tych przeżyć sam zapadł na depresję, którą próbował leczyć podczas sesji psychoanalitycznych. Wewnętrzna przemiana pisarza znalazła ujście w jego twórczości w następnych latach, najpierw w opowiadaniach: *Klein i Wagner* oraz *Ostatnie lato Klingsora*, napisanych kiedy miał 41 lat, oraz w powieści *Demian*, wydanej rok później. Były one zapisem poszukiwania tożsamości i sensu życia autora. Wraz utworem *Demian* rozpoczyna się nowy okres w twórczości artysty, odejście od autobiograficznego stylu i zwrócenie się ku surrealizmowi, marzeniom, fantazji, filozofii Wschodu, tematyce egzystencjalnej i znaczeniu samopoznania (Anshin, 1976). Czyli jest dokładnie tak, jak mają przebiegać procesy rozwoju osobowości w wieku średnim: od zaangażowania w świat zewnętrzny ku autorefleksji autentyczności i nadawaniu życiu zindywidualizowanego sensu.

Pewne podobieństwa odnajdujemy w biografii i twórczości Ericha Marii Remarque'a, który po serii traumatycznych wydarzeń w młodości i wczesnym wieku dorosłym, związanych z przeżyciami wojennymi, ranami, jakie odniósł, śmiercią matki, w połowie życia musiał opuścić ojczyznę w atmosferze prześladowań i zagrożeń głównie z powodu twórczości o pacyfistycznej wymowie. Jakby tego było mało, w roku 1938, kiedy miał lat 40, już jako emigrant został pozbawiony niemieckiego obywatelstwa. Stany depresyjne, jakie mu towarzyszyły z samobójczymi tendencjami i skłonnością do alkoholu, to nie tylko reakcja na te wydarzenia. To także wyraz wielkiej wrażliwości artysty, ekspresja wewnętrznych konfliktów i przemian. Głębia jego kryzysu połowy życia, interpretowanego w kategoriach psychoanalitycznych, polegała na zmaganiu z problemami narcystycznymi i neurotycznymi, co zresztą znajduje wyraz w twórczości literackiej. Kryzys znalazł pozytywne rozwiązanie dzięki temu, że artysta na nowo odkrył znaczenie miłości, właśnie wtedy, gdy świat wokół niego pełen był okrucieństwa i nienawiści (Schalin, 1985).

Artystycznym wyrazem przemian wieku średniego jest istotna zmiana w twórczości Samuela Becketta po ukończeniu przez niego 40. roku życia. Choć wcześniej był już uznanym autorem kilku powieści, sztuk teatralnych i zbiorów opowiadań, to jednak żaden z tych utworów nie był uważany za dzieło wybitne. Dopiero napisana w 43. roku życia sztuka pt. *Czekając na Godota*, w której zerwał z wcześniejszą konwencją i dokonał transgresji w zakresie twórczości, dając początek teatrowi absurdu, okazała się przełomowa, a autorowi otworzyła drogę do Pantheonu wybitnych twórców. Z napisaniem tego utworu wiąże się jeszcze

jedną interesującą sprawą. Mianowicie sztukę tę Beckett napisał w języku francuskim, chociaż wcześniej nie posługiwał się nim w twórczości, ponieważ nie był to jego język ojczysty. Jak piszą A. Cohen-Shalev i A. Rapoport (1993), powołując się na badania lingwistów, używanie drugiego języka łączy się ze specyficznym stanem świadomości: ze zwiększoną wrażliwością na niepokojące uczucia i stanomii. Język ojczysty jest składnikiem osobistej tożsamości, dlatego posłużenie się innym językiem jest czymś zastanawiającym, nawet jeśli ten język lepiej współbrzmi z treścią i formą dzieła. Można sądzić, że nie chodziło w tym wypadku tylko o artystyczny wyraz, ale że sztuka *Czekając na Godota*, oddaje wewnętrzny podział między dwoma systemami reprezentacji, podział, który zmierzał do wypracowania odnowionej tożsamości.

Podobne interpretacje dotyczą twórców w zakresie różnych rodzajów sztuki. Przykładem może być depresja Gioacchino Rossiniego, który nie mając jeszcze 40 lat opuścił scenę muzyczną i operową, powracając na nią dopiero pod koniec życia. Załamanie w wieku średnim u tego wybitnego kompozytora znajduje współcześnie różne interpretacje: psychiatryczne, psychoanalityczne, psychologiczne. Wiek (37 lat), w którym jego problemy stały się szczególnie ostre, wydaje się nieprzypadkowy, a głębokość zaburzeń tłumaczy się kilkoma względami. Pierwszy – to mała dojrzałość emocjonalna, wyrażająca się brakiem odporności, narcyzmem i tym, że twórca właściwie nigdy nie był za nikogo odpowiedzialny. Drugi – śmierć matki, z którym to faktem artysta nie mógł się pogodzić; sam miał wówczas 35 lat. Wreszcie trzecim ważnym powodem była motywacja pracy twórczej: głównie sława i pieniądze – jak sam mawiał. W zderzeniu z procesem zmian osobowości zmierzającym do większej autorefleksji i w zetknięciu z wrażliwością emocjonalną mistrza spowodowało to silny konflikt wewnętrzny. W jednym z wyznań uczynionych po latach artysta przyznał, iż nadal komponował, ale już tylko po to, by „pomóc sobie”, ale nie odważył się pokazać światu swych dzieł, z wyjątkiem ostatniego, u schyłku życia (Castelnuovo-Tedesco, 1984).

Przemiany osobowości obserwowane u wybitnych psychologów, jak np. u Sigmunda Freuda i Carla Gustawa Junga, dają się tłumaczyć przejściem przełomu połowy życia. Przekroczywszy 40. rok życia, obaj doświadczali przemian, które ok. 44. roku życia dały efekt w postaci dążenia do autonomii w twórczej pracy, a to z kolei doprowadziło do zerwania z dotychczasowym mistrzem i do jasnego sformułowania swych własnych poglądów (Mayer, 1978; Newton, 1992). Jung skupiając się na znaczeniu przyszłości, wyprowadził ze swych osobistych doświadczeń

uniwersalną prawdę o rozwoju osobowości człowieka dorosłego. Tę samą historię powtórzył Alfred Adler, zrywając z klasyczną psychoanalizą i formułując swą własną teorię dokładnie wtedy, kiedy miał 40 lat. Wyrazem przemian jego osobowości w średnim wieku jest radykalna zmiana poglądów na naturę człowieka. „Według młodego Adlera ludzie popycha do działania nienasycona rządza władzy i dominacji [...]. Według starszego Adlera ludzie są motywowani przez wrodzone zainteresowania społeczne, które skłaniają ich do podporządkowania osobistej korzyści dobru społecznemu” (Hall, Lindzey, 1990, s. 157).

Wybitny behawiorysta, Burrhus Frederick Skinner, nie odniósłszy powodzenia jako powieściopisarz, w wieku 41 lat poważnie zajął się psychologią. Jego utopia *Walden Two* stanowi ekspresję poszukiwania autentycznych wartości, które mogą służyć ludziom – jeden z typowych wątków dla przełomu połowy życia (Elms, 1981).

Chociaż podobnych historii jest więcej, można wysunąć zarzut, że istnieje tak wielka różnorodność ludzkich losów, wydarzeń i przemian życiowych, iż właściwie na wsparcie każdej, nawet zupełnie absurdalnej tezy można znaleźć odpowiednie przykłady. Jeśli jednak jakieś zjawisko powtarza się względnie często w losach różnych osób, to czemu nie zilustrować go przykładami?

Czy całkiem pozbawiona podstaw jest interpretacja biografii Ronalda Reagana, którego zmianę orientacji politycznej na prawicową traktuje się jako skutek przemian połowy życia (Gład, 1989)? Czy to przypadek, że Marcin Luter w 35. roku życia przemówił „swym własnym głosem”³, publikując słynne tezy na drzwiach kościoła w Wittenberdze? Albo że Lech Wałęsa stanął na czele strajku w Stoczni, mając 37 lat?

Powyższe przykłady dotyczą głównie mężczyzn, nie znaczy to jednak, że są to problemy typowe dla jednej płci. Świadczy o tym przykład z rodzimej literatury: wyznania Zofii Nałkowskiej uczynione w *Dziennikach*, a dotyczące stanu rozbitcia, braku zgody z sobą na progu wczesnego i średniego okresu dorosłości, cytowane przez Z. Pietrasieńskiego (1990, s. 100-101).

B. E. Peterson i A. J. Stewart (1990), nawiązując do teorii E. H. Eriksona (1963), przeanalizowali listy i twórczość literacką Very Brittain, brytyjskiej feministki i pacyfistki, pod kątem treści wskazujących na

³ „Mówienie swym własnym głosem”, czyli tendencję do otwartego wyrażania swych przekonań, traktuje się jako jeden z symptomów przemian połowy życia (Levinson, 1986).

rosnącą w wieku średnim gotowość do podejmowania tematów społecznych, przekazywania innym swej wiedzy, doświadczenia i mądrości. Wykazali, że zarówno twórczość literacka, jak i listy, które pisała do rodziny i przyjaciół, stanowią wyraz przemian osobowości autorki zmierzających do większej kreatywności i zaangażowania w problemy innych ludzi.

Przedmiotem analiz kazuistycznych, prowadzonych często na kanwie psychoanalitycznej koncepcji przemian osobowości w połowie życia, często stawali się wybitni twórcy (Jaques, 1965). Analizie przypadków kryzysu połowy życia E. Sherman (1987) poświęca obszerną monografię. Choć interpretowane często w kategoriach teoretycznych, analizy kazuistyczne uwydatniają indywidualny tok przemian osobowości wybitnych postaci świata kultury.

W celu dokładniejszego zrozumienia tych przemian należy rozważać je na tle charakterystyki wieku średniego, stąd konieczne jest rozszerzenie pola prowadzonych analiz.

2. W KIERUNKU PSYCHOLOGII CZŁOWIEKA DOROSŁEGO

Naukowy fundament pod budowę psychologicznych koncepcji rozwoju dorosłego człowieka położył holenderski antropolog Arnold van Gennep (1906), który w swej książce pt. *Les rites de passage* opisał znaczenie przełomowych wydarzeń w życiu człowieka i związanych z nimi obrzędów. Rytualna oprawa miała ułatwić jednostce wejście w nową rolę, pomagała też w przechodzeniu kryzysów życiowych. Ceremonie towarzyszące takim wydarzeniom były widowym znakiem przejścia człowieka do nowej grupy społecznej, a poprzez symboliczne podkreślenie wagi nowych zadań pomagały wykazać w nich maksimum zaangażowania. Wsparcie społeczne otrzymywane przy okazji takich ceremonii było potrzebne z uwagi na zachwianie poczucia bezpieczeństwa, jakie pociągało za sobą przejście jednostki z jednej grupy społecznej, z którą nie była już zintegrowana, i wejście do nowej grupy społecznej, z którą nie była jeszcze zintegrowana.

Sama ceremonia zawierała najczęściej trzy następujące po sobie elementy: a) symboliczne oddzielenie od dotychczasowej grupy – jakby śmierć psychologiczna; b) osamotnienie i izolacja od tego, co znajome, czyli wejście w „sferę neutralną”; c) psychologiczne odrodzenie i reintegracja społeczna, czyli rytualne włączenie osoby do nowej grupy, z sym-

bolicznym przekazaniem jej nowych zadań. Z psychologicznego punktu widzenia ceremonia taka pomagała radzić sobie z lękiem związanym z nową sytuacją, a dla społeczności oznaczała ciągłość tradycji pokoleniowej i integrację członków wspólnoty.

Dzieło z dziedziny antropologii kulturowej wyznaczyło nową perspektywę poznawczą w ujmowaniu osobowości człowieka dzięki zaakcentowaniu koniecznych przemian, a także szans rozwojowych oraz ryzyka, jakie nieodłącznie wiążą się z nowymi zadaniami oraz rolami w życiu dorosłym.

Zbieżne z tym myśli rodziły się również w ramach tworzącej się psychologii. Koncepcja *self* W. Jamesa (1890) torowała drogę dla tych teorii osobowości, które położyły akcent na własną aktywność człowieka, jego zdrowy rozwój i dążenie do dojrzałości.

Pomimo to stosunkowo długo w psychologii dominowało przekonanie wzmocnione poglądami Freuda (1976), że rozwój i zmiany osobowości zachodzą w dzieciństwie i w okresie adolescencji, natomiast okres dorosłości charakteryzuje się stabilnością. Z drugiej strony, już wywodzący się z psychoanalizy Adler (1927) czy neopsycholodzy (Horney, 1976; Fromm, 1947) brali pod uwagę możliwości rozwojowe człowieka, które choć istotnie ukształtowane w bardzo młodym wieku, nie ograniczają się tylko do tego okresu życia.

Natomiast koncepcja dojrzałej osobowości G. W. Allporta (1961), ukazując możliwości rozwojowe, całkowicie odchodzi od determinizmu dzieciństwa, które kładzie się cieniem na życie dorosłym człowiekiem. Kontynuację tego nurtu myślenia znajdujemy w psychologii humanistycznej, według której zmiany w różnych okresach życia wynikają z aktywności własnej podmiotu – rozwój *self* – i polegają na wzroście samoświadomości i na dążeniu do samoaktualizacji (Maslow, 1968; Rogers, 1961). Możliwość zmian w życiu w tym w okresie dorosłości opisywały i wyjaśniały również teorie uczenia społecznego, wskazując na interakcje jednostki z otoczeniem oraz na procesy związane z operowaniem informacją o środowisku, wartościach i samym sobie, będące katalizatorami przemian (Bandura, Walters, 1963).

Prawdopodobnie jednak Jung (1933) był pierwszym, który w dziedzinie psychiatrii i psychologii współczesnej wskazał nie tylko na możliwość zmian osobowości, ale wręcz na konieczność rozwoju człowieka w okresie życia dorosłego. W tym samym mniej więcej czasie powstawały prace C. Bühlera (1935), dotyczące zadań i celów w różnych okresach życia.

Przełomowe znaczenie w sposobie spojrzenia na osobowość człowieka dorosłego miała propozycja nowego paradygmatu w ramach tzw. *life-span psychology* – psychologii biegu życia (Baltes, Schaie, 1973; Eichorn i in. 1981). Według tego podejścia, na rozwój, który zachodzi w ciągu całego życia człowieka, składają się różnorodne procesy. Pasjonującym i kontrowersyjnym zagadnieniem staje się rozwój różnych sfer osobowości rozpatrywany w kategoriach kontynuacji (lub ciągłości) i zmiany, a także zysków i strat, zmienności indywidualnej i wpływu warunków kulturowych (np. Baltes, 1991; Pietrasiński 1990). Wysłunięto tezę o plastyczności i wielokierunkowości rozwoju, a jednocześnie koncepcję selektywnej optymalizacji, czyli doskonalenia w zakresie wybranych sprawności czy kierunków rozwoju i kompensacji sfer zaniedbywanych (Baltes, 1987; Lerner, 1998).

Warto dodać, że podobne myśli jak we współczesnej psychologii biegu życia znajdujemy i w innych dziedzinach wiedzy. Hiszpański historyk i filozof, Jose Ortega y Gasset (1958), w swym dziele o człowieku, wydanym w 1933 roku, przedstawił koncepcję cyklu życia, w którym wyróżnił 5 pokoleń: dzieci, młodzież, młodych dorosłych, osoby w wieku średnim – jako dominujące pokolenie – i osoby starsze.

3. CHARAKTERYSTYKA WIEKU ŚREDNIEGO

Różnie podaje się granice wieku średniego; nie ma pełnej zgodności co do tego, jakie lata życia on obejmuje. Najczęściej wskazuje się na okres między 30. a 60. rokiem życia, niekiedy na wiek 35-55 lat, czasem 40-60 albo 45-65 lat.

R. Havighurst (1953) charakteryzuje wiek dorosły, opisując zadania rozwojowe specyficzne dla tego okresu. W całym cyklu życia wyróżnia siedem stadiów; trzy spośród nich przypadają na okres dorosłości. We wczesnej dorosłości, która obejmuje lata 18-30, zadania rozwojowe są następujące: a) wybór małżonka; b) uczenie się, jak żyć w małżeństwie; c) założenie rodziny; d) wychowywanie dzieci; e) utrzymanie domu; f) podjęcie pracy; g) branie odpowiedzialności cywilnej; h) wybór grupy społecznej i integracja z nią. Jest to okres krytyczny w życiu, ponieważ właśnie w tym czasie młody człowiek podejmuje decyzje, które mają wpływ na dalszy bieg życia, w dodatku czyni to, nie mając wystarczającej wiedzy i doświadczenia oraz tylko przy minimalnej pomocy ze strony innych.

W środkowym okresie dorosłości, który przypada mniej więcej między 30. a 55. rokiem życia, zarówno kobiety, jak i mężczyźni dochodzą do największej produktywności oraz mają najbardziej znaczący wkład w życie społeczne. Równocześnie społeczeństwo ma największe wymagania wobec jednostki w wieku średnim. Najważniejsze zadania w tym okresie to: a) osiągnięcie pełnej odpowiedzialności społecznej i cywilnej; b) uzyskanie odpowiedniego ekonomicznego standardu życia; c) pomoc nastoletnim dzieciom w stawaniu się odpowiedzialnymi osobami dorosłymi; d) nauczenie się typowego dla osoby dorosłej sposobu spędzania wolnego czasu; e) budowanie więzi małżeńskiej; f) akceptacja zmian fizjologicznych typowych dla wieku średniego.

Nasilenie stresu związanego z wiekiem średnim i – co za tym idzie – występowanie kryzysów zależy od czynników społecznych i kulturowych. Na przykład w kulturze amerykańskiej stresy i kryzysy w wieku średnim są bardziej typowe dla przedstawicieli klasy średniej niż niższej.

Późny okres wieku dorosłego, przypadający na lata powyżej 55. roku życia, zdaniem Havighursta przynosi kolejne zadania rozwojowe, łączące się z koniecznością adaptacji do zmian fizycznych i psychospołecznych związanych z emeryturą i wiekiem starszym. Adaptacja w tym okresie polega na stosowaniu mniej ofensywnych strategii radzenia sobie z problemami w porównaniu z okresem wieku średniego.

Wracając do specyfiki rozwojowej okresu środka życia, warto zwrócić uwagę, iż w dużym stopniu wyznaczają ją zmieniająca się psychospołeczna sytuacja człowieka. Wśród problemów wczesnego wieku średniego dość powszechne są zmiany w rodzinie, głównie w relacjach z rodzicami i z dziećmi. Rodzice są coraz starsi, coraz bardziej potrzebują pomocy i wsparcia – zamiast je dawać – a ich nadciągająca starość, choroby lub śmierć pociągają za sobą nowe problemy i wyzwania dla obu stron tej zmieniającej się relacji.

Jednocześnie dorastające dzieci poszukują własnej tożsamości i autonomii, zmuszając swych rodziców do rezygnacji z kontroli nad nimi. Opieka nad małymi dziećmi przestaje być dla rodziców źródłem siły i oparcia, mającym do czynienia z dziećmi, które chcą być dorosłe i oczekują partnerskiego traktowania. Na nową sytuację rodzice mogą reagować niepewnością i lękiem, dla mężczyzn może nieść ona zagrożenie dla ich ojcowskiego autorytetu. Pośrednio potwierdzają to badania G. Mendekiej (1995), która wykazała, że ojcowie w wieku 36-45 lat mają rzeczywiste trudności z podmiotowym traktowaniem dorastających dzieci.

Zmienia się też sytuacja w pracy. Przychodzą nowe obowiązki i funkcje, a jeśli tak nie jest, to tym trudniejsza staje się konfrontacja aspiracji związanych z pracą i karierą zawodową z realnymi osiągnięciami (Livson, 1981). Ponadto pojawia się zagrożenie monotonią i rutyną w pracy lub obniżenie wydajności. Trzeba postawić sobie pytania, co należy zmienić w swoim odniesieniu do pracy oraz jakie zadania są naprawdę ważne (Lievegoed – za: Pietrasiński 1990, s. 101). W ten sposób zadania życiowe mogą nabierać coraz bardziej osobistego, niepowtarzalnego wyrazu.

Różnie opisuje się i wyjaśnia procesy rozwojowe w okresie dorosłości. R. Peck (za: Birch, Malim, 1995) identyfikuje cztery podstawowe mechanizmy przystosowawcze, konieczne do wypracowania w średnim wieku. Po pierwsze, osoba musi nauczyć się wyżej cenić mądrość niż siłę lub atrakcyjność fizyczną. Po drugie, osoby obydwu płci muszą wypracować nowe kryteria wzajemnej oceny, opierające się w większym stopniu na niepowtarzalnych cechach indywidualnych, a mniej na atrakcyjności seksualnej. Po trzecie, człowiek musi ukształtować w sobie umiejętność zmiany obiektu zaangażowania emocjonalnego zarówno w odniesieniu do ludzi, jak i form aktywności. Czwartym i ostatnim wyzwaniem jest zachowanie elastyczności umysłowej, otwartości na nowe idee i sposoby działania (s. 141-142)⁴.

Natomiast R. White (za: Birch, Malim, 1995) wyróżnia pięć trendów rozwojowych. Są to: a) stabilizacja tożsamości *ego*; b) nawiązywanie głębszych związków interpersonalnych; c) pogłębianie dziedzin aktywności; d) humanizacja wartości; e) wzrost znaczenia troski o innych (s. 133). Wymienione kierunki rozwoju, obejmujące odniesienia do innych ludzi, samego siebie, wartości oraz działań, w przypadku ich integracji mogą wskazywać na model osobowości dojrzałej.

Według interesującej teorii J. Pascual-Leone'a (za: Przetacznik-Gierowska, 1988, s. 172-174), inspiracją rozwoju w kierunku osobowościowej dojrzałości oraz myślenia na wyższym poziomie abstrakcji może być potrzeba kompensowania zmniejszającej się sprawności w zakresie uwagi i pamięci, zdolności do przyswajania informacji, dystansowania się i odsuwania od siebie niepożądanych treści, co ma miejsce właśnie w połowie życia (od ok. 35-40 roku życia).

⁴ Myśli te są zadziwiająco zbieżne z koncepcją Levinsona (1986), która zostanie przedstawiona w dalszych partiach tekstu.

Wcześniej, tj. w późnym stadium formalnym (17-25 lat), człowiek nabywa zdolności stawiania sobie celów i tworzenia schematów wykonawczych na bazie operacji formalnych i zaangażowania afektywnego. W połowie życia przechodzi od tzw. stadium przeddialektycznego (25-35) do stadium operacji dialektycznych (35-55). Stadium przeddialektyczne polega na rozwoju świadomości oraz dojrzewaniu *ego*, dzięki któremu podmiot nabywa umiejętności postępowania z ludźmi i realizowania swych celów w środowisku społecznym. W stadium operacji dialektycznych na skutek osłabienia mechanizmu wyłączenia (niepożądanych treści) oraz ochronnego hamowania sprzeczności człowiek staje wobec konfliktów, które uprzednio rozwiązywał poprzez wyłączenie niepożądanych części *ego*. Przewyciężenie tej trudności może polegać na nowej integracji osobowości na podstawie doświadczenia; człowiek tworzy strukturę pojęciową o wyższym stopniu ogólności, która nie wymaga bezpośredniej empirycznej weryfikacji. Integrację osobowości na tym poziomie Pascual-Leone nazywa tworzeniem się *ego* egzystencjalnego albo transcendentnego (s. 175-178). W ten sposób ograniczenia funkcji poznawczych zostają kompensowane poprzez rozwój osobowości: refleksyjno-egzystencjalno-moralny. Wyrazem tego rozwoju w stadium transcendentnym (po 55. lub 60. roku życia) jest przesunięcie aktywności z rozmaitych czynności praktycznych w kierunku czystej konceptualizacji (za: Przetacznik-Gierowska, 1996a, s. 236-238).

Warto odwołać się również do teorii A. Niemczyńskiego (1988), który w rozwoju od adolescencji po starość podkreśla rolę kontynuacji i ciągłego wzbogacania osobowości o nowe elementy. W okresie dorastania rozpoczyna się proces personalizacji działań jednostki, czyli konstruowania indywidualnego programu celów oraz środków służących ich realizacji w bliższej bądź dalszej przyszłości. Personalizacja działań implikuje wytworzenie osobistego stosunku do rozmaitych możliwości życiowych oraz krystalizację systemu wartości, na bazie którego możliwe jest dokonywanie wyborów osobistych. Konieczne jest też nabywanie określonych umiejętności działania w świecie osób dorosłych. Na plan pierwszy wysuwa się wówczas funkcja ewaluacyjna alternatywnych możliwości życiowych; w ten sposób młody człowiek tworzy swą podmiotowość.

W okresie wczesnej dorosłości rozpoczyna się proces „dopełniania osobowościowej konstrukcji”. Polega on na swoistym wpisaniu dążeń osobistych w kontekst społecznych możliwości. Z jednej strony dążenia przechodzą swoistą weryfikację w praktyce działań, z drugiej – jednost-

ka musi zbudować zintegrowaną koncepcję sensu zdarzeń społecznych i własnych działań w świecie. Stabilizacja konstrukcji osobowości jest możliwa dzięki odniesieniu indywidualnych dążeń do wartości. Kolejnym etapem indywidualnego rozwoju jest „eksterioryzacja osobowości”, wyrażająca się tendencją do wnoszenia swego niepowtarzalnego indywidualnego wkładu w społeczny przekaz i realizację wartości. Osobowość na tym etapie jest jakby w fazie dawania, dzielenia się, stąd duże znaczenie procesu komunikacji z otoczeniem i tego, jak przekaz jednostki jest odbierany przez innych. Dalej mamy według Niemczyńskiego „reprezentację osobowości”, a w wieku starszym – proces finalnej integracji osobowości.

Zarysowane koncepcje zdają się dobrze ilustrować tezę, iż w okresie dorosłości następują dynamiczne przemiany osobowości, a ich konieczność wynika zarówno ze zmian intrapsychicznych, jak i odmiennych zadań rozwojowych na różnych etapach życia.

4. OPTYMISTYCZNY I PESYMISTYCZNY OBRAZ ŚRODKA ŻYCIA

W spojrzeniu na specyfikę połowy życia można przyjąć optymistyczny albo pesymistyczny punkt widzenia. Z jednej strony wiek średni może być dla osoby okresem szczytowych możliwości, największych sukcesów i osiągnięć, okresem powodzenia ekonomicznego i stabilizacji, okresem rosnącego autorytetu i wpływów w dziedzinie zawodowej i społecznej, na ogół jeszcze dobrego zdrowia i satysfakcji z życia, autonomii i poczucia bezpieczeństwa, twórczej inicjatywy i skuteczności w radzeniu sobie z rozmaitymi trudami i przeciwnościami (Neugarten, 1968; Chiriboga, 1989a, 1989b; Lachman i in. 1994). Z drugiej strony wiek średni można spostrzegać jako okres maksymalnego nasilenia stresu związanego z pracą zawodową i sytuacją rodzinną, jako czas trudnych przemian wewnętrznych, konfrontacji z problemem starości i skończoności życia, właśnie wtedy, gdy człowiek jest jeszcze w pełni sił, ale spostrzega już pierwsze oznaki starzenia się, mniejszej energii czy gasnącej urody. To wszystko mogą być powody kryzysu połowy życia (Brim, 1976; Gould, 1978). Pesymistyczny obraz środka życia znajduje potwierdzenie w statystykach dotyczących częstotliwości występowania zaburzeń i chorób psychosomatycznych, które zdaniem niektórych psychologów są objawami lub skutkami unikania przez ludzi świadomej konfrontacji z problemami połowy życia; są zatem skutkami nie rozwiązane go kryzysu.

Literatura, film, sztuka częściej lansują ten drugi, pesymistyczny obraz – bohatera dokonującego zaskakujących zmian w ustabilizowanym i na pozór udanym życiu (por. Rosenberg, Farrell, 1976). Kwintesencję pesymistycznego spojrzenia na przemiany połowy życia znajdujemy w koncepcji H. R. Figlera (1978), który podaje 10 symptomów kryzysu połowy życia:

a) poczucie nieszczęścia, ogólny stan niezadowolenia, osamotnienie lub poszukiwanie nowych wartości, kiedy wyczerpało się to, co dostarczało radość (skutkiem tego są np. rozwody czy alkoholizm);

b) utrata poczucia bezpieczeństwa – bądź to obawa o utrzymanie pozycji zawodowej wobec presji młodszego i często lepiej przygotowanego pokolenia, bądź to obawa o trwałość związku małżeńskiego i związane z nimi wątpliwości dotyczące własnej wartości;

c) depresja, spowodowana dotychczasowymi osiągnięciami, które pozostawiają już niewiele miejsca dla przyszłych dokonań, albo – odwrotnie – niejasna perspektywa przyszłości w związku z brakiem namacalnych sukcesów i realnych szans, co może motywować do działań autodestrukcyjnych;

d) niezdecydowanie – jako skutek depresji albo obawy przed nieodwracalnymi konsekwencjami własnych decyzji;

e) niepokój i niejasne poczucie, że nadchodzi coś strasznego, będące zwiastunem przebijającego się do świadomości lęku przed śmiercią;

f) konflikt między oczekiwaną a realną wizją samego siebie, tym ostrzejszy, im bardziej towarzyszy mu jasna świadomość topniejących szans stania się tym, kim chciałoby się być, albo konflikt między potrzebą wolności i prawem do podejmowania własnych decyzji a ograniczeniami wynikającymi z sytuacji życiowej i pełnionych ról; także lęk przed nieznanymi skutkami własnych działań;

g) narastająca nerwowość, brak cierpliwości, irytacja wobec przeszkód pojawiających się w życiu;

h) rozproszenie – nieefektywne zajmowanie się wieloma rzeczami naraz i trudność skupienia się na czymś jednym, ale naprawdę ważnym;

i) poczucie zatracania własnej indywidualności w pracy i obniżenie satysfakcji z wykonywanego zawodu;

j) obsesja śmierci, choroby, starości.

Tak rozumiany kryzys może wystąpić – zdaniem Figlera – w dowolnym okresie wieku średniego, podobnie jak sprawą indywidualną jest obecność oraz nasilenie poszczególnych jego symptomów u konkretnej osoby. Niepowtarzalność przeżyć związanych z osiągnięciem połowy

życia wynika z konieczności przebudowania unikalnej koncepcji samego siebie, która ma być adekwatna do zmieniających się możliwości fizycznych, psychicznych i społecznych; chodzi także o weryfikację oczekiwań co do osiągnięć w przyszłości. Jeśli zmiany te są zbyt gwałtowne lub dotyczą zbyt wielu sfer życia jednocześnie, to będą prowadziły do załamania się koncepcji samego siebie (Brim, 1976). Oczywiście jest to tylko jedno z ujęć kryzysu połowy życia.

Wydaje się, iż oba kontrastowe obrazy – optymistyczny i pesymistyczny – bliskie są prawdy. Wejście w wiek średni, który zdaje się charakteryzować względną stabilizacją, może obfitować w problemy i trudności psychologiczne, związane z koniecznością przebudowania koncepcji siebie i określenia na nowo zadań życiowych.

Trzeba dodać, że od osoby w wieku średnim wymaga się efektywności, odpowiedzialności oraz odporności, a presja związana z tymi oczekiwaniami oraz rolami społecznymi nie pozwala na swobodną ekspresję wewnętrznych konfliktów, zmagani i problemów. Dlatego przemiany i kryzysy połowy życia przebiegają często pod maską przystosowania lub są tłumione, odsuwane ze świadomości, co nie sprzyja ich rozwiązywaniu (por. Farrell, Rosenberg, 1981).

5. ZJAWISKA TYPOWE DLA „POŁOWY ŻYCIA”

Osiągnięcie połowy życia sygnalizują zmiany w organizmie, który już nie tryska energią tak, jak w wieku 25 lat. Zmienia się też nasilenie i znaczenie potrzeb psychicznych, w tym seksualnych. Duże są na ogół możliwości adaptacyjne i poziom aspiracji, chociaż rosnący realizm w ocenie szans na realizację dążeń podpowiada, że trzeba wybierać rzeczy możliwe, jeśli te upragnione wydają się zbyt odległe. Skumulowana wiedza i doświadczenie mogą wyrażać się nabywaną mądrością (Mussen i in. 1979; Pietrasinski, 1990).

Z biegiem życia zmienia się sposób spostrzegania i podejście człowieka do wielu spraw, które go istotnie dotyczą. Kwestia wykształcenia w okresie studiów nie wydaje się tak ważna, jak wtedy, gdy decyduje o możliwości uzyskania nowej pracy bądź o awansie. Po kilkunastu latach małżeństwo nie cechuje się już taką spontanicznością uczuć, ale za to ich głębią, większą umiejętnością wzajemnego komunikowania się na poziomie gestów. Albo odwrotnie, spostrzegane jest w kategoriach pułapki, udręki i ograniczenia wolności, a komunikacja na poziomie

gestów oznacza spiralę wzajemnych irytacji. Stres związany z pracą i codziennymi problemami jest doświadczany jako coś ogólniejszego niż konkretne trudności czy przykre zdarzenia. Nie chodzi już o radzenie sobie z pojedynczymi sytuacjami, ale o to, że zostaje on włączony w bilans życia i staje się czynnikiem motywującym do zmiany stylu życia.

Oczywiście sygnalizowane zjawiska mogą wystąpić i na innych etapach życia. Specyfika okresu przełomu polega na tym, że w świadomości osoby dochodzi do fuzji dwu przeciwstawnych treści. Z jednej strony jest to świadomość, że wiele już zostało zainwestowane w określone działania oraz zadania życiowe, wystarczająco wiele, by dokonywać bilansu, jaki sens miały te inwestycje. I choć nie wszystkie wydają się utracone, szkoda byłoby stracić to, co udało się osiągnąć. Z drugiej strony można jeszcze wiele zmienić i rozpocząć od nowa, a przynajmniej tak się wydaje, iż jest to ostatni moment, by np. budować nowy związek i założyć szczęśliwą rodzinę, podjąć nową pracę czy robić wreszcie coś po linii swoich zainteresowań.

W tym kontekście chyba najbardziej zmienia się osobisty sens życiowych decyzji. Podejmowane kiedyś na próbę lub na pewien czas, ok. 40. roku życia rozliczane są jako takie, które nadały życiu określony kierunek; pytanie tylko, czy właściwy. Wszelkie dalsze wybory zawierają podtekst zmian ostatecznie wyznaczających styl życia w wieku średnim (Bee, 1994).

U wielu ludzi pojawia się poczucie, że czas nie tylko biegnie szybciej, ale że staje się cenniejszy i szkoda go na „rozmiękanie się na drobne”, jeśli kiedyś zabraknąć go może na zrealizowanie osobistych pragnień. To dodaje wartości kontaktom z ludźmi, działaniom, decyzjom. Choć oczywiście możliwy jest i taki scenariusz, że w poczuciu kurczącego się czasu człowiek usiłuje go gonić, podejmując wiele działań i angażując się w wiele różnych spraw. Tłumi w ten sposób niepokój, sygnalizujący potrzebę refleksji, przewartościowań. Przemiany wewnętrzne mogą go wówczas zaskakiwać. Odkrywa, że to, co przynosiło poczucie spełnienia, nie daje już pełnej satysfakcji, że potrzebuje więcej namysłu, by jakoś inaczej pokierować sobą. W ślad za tym idą egzystencjalne pytania, analizowanie samego siebie, nastawienie introspekcyjne: otwiera się pole dla przełomu połowy życia (por. Hayslip, Panek, 1989).

Przełom połowy życia może przejawiać się m.in. kwestionowaniem decyzji podjętych wcześniej, podważaniem trafności i wartości celów życiowych czy sensu aktualnej sytuacji osobistej lub zawodowej – niemal wszystkiego, co w życiu ważne. Te przewartościowania mobilizują do

zmian, dopóki nie jest za późno. Dopóki można jeszcze dokonać zmiany priorytetów życiowych, podjąć decyzje zmieniające bieg kariery zawodowej albo odmieniające życie osobiste. Dla jednych na plan pierwszy wysuwa się ożywcza możliwość podjęcia nowych wyzwań, dla innych – chęć uwolnienia się od nieznośnych ciężarów. W tym sensie motywacja do zmian może być pozytywna albo negatywna. Decyduje osobista interpretacja zdarzeń odnoszonych do czasu mierzonego latami życia (Carver, Scheier, 1992).

B. Neugarten (1968; 1969; Neugarten, Danan, 1973), występując z koncepcją „zegara społecznego” twierdzi, że w psychologii rozwojowej nadmiernie wyeksponowano rolę czasu biologicznego. Jej zdaniem, rozwój człowieka dorosłego można zrozumieć, jeśli weźmie się pod uwagę interakcję trzech wymiarów czasu: czas biologiczny, czyli wiek osoby, czas historyczny i czas społeczny. Chodzi tu głównie o interakcję między wiekiem osoby a społecznymi oczekiwaniami pod jej adresem (a także o kwestię porównywania się z innymi), biorąc pod uwagę warunki społeczno-historyczne, które determinują społeczne oczekiwania pod adresem człowieka w średnim wieku.

Zegar biologiczny i społeczny stawia przed człowiekiem wciąż nowe i zmieniające się wraz z wiekiem wymagania. Większość istotnych problemów życia dorosłego pojawia się i odnawia pod różnymi postaciami. Podjęte kiedyś decyzje nie oznaczają, że sprawa, której dotyczą jest zamknięta. Na przykład kwestie intymności albo wolności, tak ważne na początku życia małżeńskiego, nigdy nie zostają definitywnie rozwiązane, ale żywo dotycząc osób w różnym wieku wielokrotnie powracają i wymagają nowego przepracowania. Podobnie jest z kwestią granic osobistej wolności w małżeństwie i pracy zawodowej. Sprawy te bywają żywo dyskutowane i różnie rozwiązywane na kolejnych etapach życia. (Z pewnością charakterystyczne dla połowy życia jest poczucie presji czasu czy reewaluacja celów i zadań; nie są to jednak jedyne problemy. Typowym zjawiskiem dla tego okresu jest zmiana perspektywy czasowej: z czasu spostrzeganego jako czas od urodzenia (*time-since-birth*), na czas spostrzegany jako jeszcze pozostający do przeżycia (*time-left-to-live*). Pytanie o to, ile jeszcze pozostało życia, bywa bardzo niepokojące (Neugarten, 1968).

Z kwestią percepcji czasu łączy się doświadczenie „teraz albo nigdy”, opisane przez R. Liftona (1979), którego badania skupiały się na ludziach doświadczających sytuacji ekstremalnych. Lifton zwrócił uwagę, że przed lub około 40. roku życia zwiększa się świadomość śmierci i na-

sila się poczucie presji czasu. Jeśli w życiu pozostało jeszcze coś ważnego do zrobienia, to nie można już tego odwlekać. Należy to zrobić „teraz albo nigdy”. Wypieranie ze świadomości tego problemu prowadzi do stagnacji w rozwoju, a jednocześnie rodzi niepokój, który może wybuchnąć w formie kryzysu. Jak pisze A. Manek (1993a, s. 64-65): „Osoby w średnim wieku w pełni zdają sobie sprawę z bezpowrotnego przemijania, stąd wiedzą, że muszą działać, aby zdążyć w pełni wykorzystać swe zdolności i możliwości”.

Sprawą szczególnej wagi jest „personalizacja śmierci”, czyli odniesienie jej do osób bliskich oraz do siebie samego. Refleksję w tym kierunku mogą stymulować dostrzegane zmiany fizyczne w organizmie, dolegliwości zdrowotne czy pierwsze sygnały starzenia się. Inną kwestią jest identyfikacja z pokoleniem w średnim wieku, co może powodować konieczność zmiany stylu życia, ale równie dobrze może pomóc w odkrywaniu nowych perspektyw na przyszłość.

Wszystkie te problemy wymagają przede wszystkim autorefleksji, introspekcji i umiejętności rozumienia siebie. Zmiany te, nazwane procesem „uwewnętrzniania się osobowości” (*increased interiority of the personality*), nasilają się wraz z wiekiem i mogą prowadzić do bilansu życia, w końcowym efekcie dynamizując zaangażowanie się w realizację ostatecznie wybranych celów i dążeń. W sumie następują znaczące zmiany w sposobie spostrzegania siebie, świata, czasu, a także problemu śmierci (Neugarten, 1968).

6. PERSPEKTYWY TEORETYCZNE

Jednym z centralnych zagadnień psychologii człowieka dorosłego jest kwestia kontynuacji i zmiany w ciągu życia. Zmiany rozwojowe akcentowane są w stadialnych koncepcjach rozwoju psychicznego. Natomiast koncepcje antystadialne podkreślają ciągłość w rozwoju człowieka (Przetacznik-Gierowska, 1988). W ramach koncepcji stadialnych można wyróżnić dwa podejścia: mechanicystyczne i organizmiczne. Pierwsze bazuje na schemacie bodziec-reakcja i wyjaśnia zachowanie oraz jego przemiany według relacji przyczynowo-skutkowych. Drugie pretenduje do całościowego ujmowania rozwoju człowieka i koncentruje się na zmianach jakościowych w kolejnych stadiach rozwoju (Przetacznik-Gierowska, 1988).

Mówiąc ogólniej, rozwój osobowości ujmuje się tradycyjnie w kategoriach linearnych zmian na zasadzie prostej kontynuacji lub na zasadzie kolejnych stadiów, gdzie poszczególne fazy czy okresy następują w uporządkowanej kolejności, wcześniejsze stanowią przygotowanie do kolejnych, mają na nie wpływ i najczęściej prowadzą do coraz bardziej złożonych zachowań czy wzrastających zdolności adaptacyjnych. Ujęcia linearne podkreślają zatem ciągłość w życiu człowieka. Linearność nie oznacza braku zmian, ale większą przewidywalność ich kierunku i charakteru. Trzeba pamiętać, iż choć w koncepcjach tych akcentuje się wzajemny wpływ kolejnych stadiów rozwojowych, to jednak linearność nie oznacza ani determinizmu, ani pełnej przewidywalności, wcześniejsze efekty rozwoju nie przesądzają bowiem o kierunku i charakterze dalszych zmian, zawsze istnieje pewien stopień niepewności (Tyszkowa, 1988b).

Podejście przeciwstawne zakłada alinearną koncepcję rozwoju człowieka dorosłego, czyli istnienie nieprzewidywalnych zmian i brak ciągłości w rozwoju, o którym decyduje osobista interpretacja sytuacji. Pod wpływem niepowtarzalnego kontekstu zdarzeń życiowych jednostka może dokonywać reinterpretacji, często na zasadzie oscylowania między przeciwieństwami albo kontrastowo różnymi koncepcjami życia. Zmian tych nie da się ani przewidzieć, ani wyjaśnić przebiegiem wcześniejszych etapów rozwojowych. Alinearność nie oznacza zupełnego braku ciągłości, ale niską przewidywalność; akcent pada na możliwość dokonywania gruntownych zmian, które wynikają z nowego sposobu interpretacji sytuacji życiowej.

Inspirujące koncepcje w ramach tej grupy teorii odwołują się do teorii *self* i psychologii narracyjnej. Życie dorosłe traktują jako pasmo nieustannych zmian obejmujących przekonania, wartości i sposoby zachowania, zmian będących wynikiem nadawania przez podmiot znaczeń wydarzeniom i poszczególnym składnikom osobistego doświadczenia (Sherman, 1987; Hermans, 1992). Bieg życia widziany z tej perspektywy staje się zrozumiały, kiedy wnikiemy w indywidualne przeżycia świadomego podmiotu. Życie dorosłe to seria przemian inspirowanych czynnikami wewnętrznymi i zewnętrznymi. Na czynniki zewnętrzne składają się wydarzenia indywidualne i społeczne, zachodzące na tle specyficznego kontekstu społeczno-historycznego. Wydarzenia i osobiste doświadczenia wymagają od podmiotu aktywności polegającej na ich interpretacji, włączaniu ich w indywidualną historię, by utrzymać poczucie ciągłości i spójności w życiu (Sherman, 1987; McAdams, 1994; Hermans, Hermans-Jansen, 1995). Kiedy jednostce nie udaje się stworzyć spójnej narracyjnej koncepcji na temat biegu życia, to mogą pojawiać się uczucia narastają-

cego napięcia aż do poczucia pustki lub wewnętrznego rozbicia, co prowadzi do ostrych kryzysów, a niekiedy nawet do zaburzeń psychotycznych (Cohler, 1982).

Robert Kastenbaum (1993, s. 350) wyróżnił trzy modele stanowiące ramy teoretyczne dla ujmowania zagadnień wieku średniego, w tym szczególnie zmian rozwojowych w ciągu życia⁵.

1. Teorie, które akcentują znaczenie wydarzeń życiowych, w tym wydarzeń związanych z wiekiem życia oraz wydarzeń historycznych podkreślają, że interakcja między wydarzeniami oczekiwanymi i nieoczekiwanymi w biegu życia może powodować kryzys (np. Riegel, 1975).

2. Teorie, według których przemiany osobowości człowieka dorosłego następują raczej na zasadzie stopniowej modyfikacji cech, a ściślej sposobu ich uzewnętrzniania się – czyli raczej na zasadzie ciągłości niż zmiany. Można powiedzieć, iż jest to model stabilności i ciągłości osobowości.

3. Teorie, które podkreślają znaczenie procesów rozwoju na przestrzeni życia opisywanego w kategoriach pewnych stadiów o przewidywalnej tematyce – model zmian uporządkowanych w czasie – i które akcentują na zmiany (niekiedy) w formie kryzysów (np. Erikson, 1997).

Według teorii pierwszej grupy, kryzys mogą wywoływać niespodziewane wydarzenia życiowe albo – odwrotnie – brak wydarzeń oczekiwanych, jak np. brak postępów w karierze zawodowej. Kwestie te mieszczą się w ramach szerszego zagadnienia, jakim jest wpływ kontekstu społecznego na życie człowieka i dokonujące się w nim zmiany (albo ich brak). Oczekiwania społeczne dotyczące tego, w jakim wieku człowiek powinien się ustatkować, zarabiać na siebie i założyć rodzinę czy osiągać poszczególne szczeble kariery zawodowej i mieć dorastające dzieci, wyznaczają w znacznym stopniu bieg życia lub też wpływają na samopoczucie ludzi zwłaszcza wtedy, gdy ich życie nie jest odpowiednio dopasowane do „zegara społecznego”. Kryzys mogą powodować wydarzenia, które przypadają w nietypowym dla siebie okresie życia, jak np. założenie rodziny i oczekiwanie pierwszego dziecka albo podjęcie pierwszej pracy w wieku 40 lat.

Zdaniem Riegela (1975), kryzys wynika z asynchronii między wydarzeniami na różnych płaszczyznach. Kiedy sekwencja wydarzeń zgadza się z przewidywaniami i oczekiwaniami, nie ma powodów do kryzysu. Powody są, jeśli następuje niezgodność między wydarzeniami na płasz-

czyźnie wewnątrzbiologicznej a psychologicznym rozwojem osoby albo między wydarzeniami na płaszczyźnie indywidualno-psychologicznej i kulturowo-społecznej. Inaczej mówiąc, jeśli człowiek przechodzi kolejne szczeble kariery zawodowej i kolejne etapy życia rodzinnego, to nie ma powodów do kryzysu; jeśli jednak zmniejszający się potencjał sił fizycznych uniemożliwia realizację celów zawodowych, powód kryzysu rysuje się nader wyraźnie, podobnie jak i w sytuacji, gdy kobieta, która jest już babcią, oczekuje kolejnego dziecka.

Zmiany i wydarzenia życiowe wpisane w kontekst społeczny, a więc przypadające w tych okresach życia, w których można się ich spodziewać, przeżywane są jako naturalne i dlatego są one mniej stresujące, podczas gdy wydarzenia, które „wypadają z zegara społecznego”, przeżywane są jako bardziej stresujące. Właśnie to niedopasowanie ma stanowić ważną przyczynę kryzysów w połowie życia, jak podkreślają w swych teoriach B. Neugarten (1968), J. A. Clausen (1986) czy K. Riegel (1976).

Warto dodać, że o wystąpieniu kryzysu nie decyduje samo niedopasowanie indywidualnych losów do zegara społecznych oczekiwań. Znaczenie zdarzeń życiowych i ich oddziaływanie na rozwój jednostki jest sprawą wysoce skomplikowaną. Sam rodzaj zdarzenia nie decyduje o jego znaczeniu dla jednostki. Decydującą rolę ma sposób jego spostrzegania i interpretacji np. w aspekcie zgodności z oczekiwaniami, możliwych zysków i strat, przewidywanych konsekwencji czy nasilenia stresu, jaki wywołuje. Zagadnienie komplikuje się jeszcze bardziej, kiedy weźmiemy pod uwagę, iż trudno mówić o pojedynczej reakcji na wydarzenie życiowe. Jest to raczej proces charakteryzujący się pewną sekwencją stadiów: od reakcji orientacyjnej przez próby pogodzenia się z rzeczywistością po eksplorację istniejących możliwości, poszukanie sensu nowej sytuacji i integrację funkcjonowania w nowych okolicznościach, a niekiedy również reinterpretację sensu zdarzenia po czasie (por. Przetacznik-Gierowska, 1996b).

Podstawę dla drugiej grupy teorii stanowi teoria cech i różnic indywidualnych (Costa, McCrae, 1978). Na jej bazie prowadzone są podłużne lub przekrojowe badania, których celem jest stwierdzenie ewentualnych zmian lub różnic w nasileniu określonych cech – np. ekstrawersji, neurotyzmu i otwartości – na różnych etapach życia (np. McCrae, Costa, 1990). Według tego podejścia, ewentualny kryzys w środku życia dotyka tylko jednostki nastawione autorefleksyjnie lub reagujące na bieżące problemy małżeńskie, zdrowotne, finansowe czy inne (np. McCrae, Coșta, 1984).

⁵ Analogiczne rozróżnienie podaje Gergen (za: Tyszkowa, 1988b, s. 13-14).

Trzecia perspektywa teoretyczna – cyklu życia – obejmuje teorie zarówno psychoanalityczne (Erikson, 1963; Gould, 1978), jak i poznawczo-strukturalne (Levinson, 1977; 1986), które koncentrują się na opisie i wyjaśnianiu zmian osobowości prowadzących do wypracowania nowego sposobu funkcjonowania i adaptacji. Opierają się one na założeniu, że przemiany w osobowości są naturalnym procesem i jeśli noszą znamiona reakcji na zmieniającą się sytuację człowieka, to jednak zachodzą w dość ściśle określonym wieku i zasadnicza ich tematyka jest uniwersalna. Teoriom tym poświęcony jest następny rozdział niniejszej książki.

Każda z wymienionych perspektyw teoretycznych wiąże się z określoną metodologią badań empirycznych. I tak, badania prowadzone na bazie koncepcji odwołujących się do roli zdarzeń w życiu człowieka dorosłego będą koncentrować się na rejestrowaniu współzależności i odkrywaniu związków przyczynowo-skutkowych między wydarzeniami życiowymi a zmianami, jakie zachodzą w podmiocie i jakich podmiot dokonuje. W ramach podejścia narracyjnego i idiograficznego można studiować system znaczeń osobistych i jego reinterpretacje (Cohler, 1982; Sherman, 1987; Hermans, 1992; Hermans, Kempen, 1993).

Dla koncepcji zakładających ciągłość przemian w okresie dorosłości charakterystyczne są badania przekrojowe albo podłużne, w zależności od tego, czy chodzi o badanie współzależności między zmiennymi lub różnic między grupami, czy o badanie procesu i dynamiki zmian. W ramach podejścia empirycznego można przykładowo koncentrować się na współzależnościach między cechami osobowości albo zewnętrznymi wobec niej wskaźnikami (jak np. postęp w karierze zawodowej, dorastanie dzieci) a np. danymi epidemiologicznymi (o rozwodach, zaburzeniach emocjonalnych lub psychosomatycznych itp.). W ten sposób czasem usiłuje się badać objawy kryzysu lub jego skutki (np. Costa, McCrae, 1978; Ciernia 1985b). Natomiast na gruncie określonej teorii kryzysu połowy życia można – w badaniach podłużnych lub przekrojowych – weryfikować hipotezy, jakie z niej wynikają, np. w odniesieniu do stadiów kryzysu (np. O'Connor, Wolfe, 1991).

W modelu badań przekrojowych głównym problemem staje pytanie, jakie są wskaźniki kryzysu połowy życia, jakie zmienne uczynić przedmiotem badania. W modelu badań podłużnych chodzi o ustalenie sposobów przechodzenia przemian połowy życia. Konkretne wskaźniki są ważne, istotniejsze wydaje się jednak znalezienie odpowiedzi na pytanie, jaka jest dynamika przemian osobowości i od czego one zależą.

TEORIE PRZEMIAN I KRYZYSU POŁOWY ŻYCIA

1. TEORIA CARLA G. JUNGA

Wychodząc poza twierdzenia klasycznej psychoanalizy, Carl G. Jung uważa rozwój człowieka za proces zachodzący podczas całego cyklu życia. Wyraża przekonanie, że problemy, jakie się pojawiają na różnych etapach życia, są wyzwaniem domagającym się nieustannej pracy podmiotu, a nie jednorazowych rozwiązań.

Używając metaforycznego języka i porównując życie człowieka do drogi słońca po niebie w ciągu dnia, Jung (1933) opisał proces rozwoju osobowości człowieka dorosłego. Od połowy życia proces ten – nazwany indywiduacją – polega na stawianiu się jednostki sobą, czyli niepodzielną całością, różną od każdego innego człowieka. Indywiduacja ma wyraźny aspekt jednoczący: „*Używam terminu indywiduacja, aby oznaczyć proces, w trakcie którego osoba staje się nie-podzielna (in-dividual), tzn. osobną niepodzielną jednością lub «pełnią»*” (Jung – za: Samuels, Shorter, Plaut, 1994a, s. 76). Indywiduacja to proces, którego celem jest rozwój osobowości, polegający na stopniowym odkrywaniu i kształtowaniu autentycznych, niepowtarzalnych właściwości psychicznych, co staje się możliwe dzięki integracji przeciwieństw istniejących w osobowości i co do pewnego stopnia wymaga przeciwstawienia się niektórym normom społecznym. Wynikają stąd oczywiste koszty rozwoju, który będąc procesem intrapsychicznym nie może się obejść bez pewnych tarć z otoczeniem.

W połowie życia następują charakterystyczne przemiany: człowiek zwraca się ku właściwościom *self*, które wcześniej były zaniedbane bądź wypierane ze świadomości. W pierwszej połowie życia rozwój osobowości pozostaje pod przemożnym wpływem zadań i dążeń związanych z założeniem rodziny i ustaleniem własnego miejsca w świecie. Dominuje wów-

czas ekspansja. Kształtują się instrumentalne właściwości osobowościowe, które sprzyjają osiągnięciu sukcesów, realizacji zawodowych dążeń, umacnianiu własnej pozycji. Fakt jednostronności rozwoju nie jest najczęściej uświadamiany. W połowie życia coraz mocniej ujawnia się refleksja, która ma pozostać cechą znaną dla drugiej jego połowy.

We wczesnym okresie życia dorosłego człowiek rozwija „personę”, czyli maskę, która pełni funkcję przystosowawczą w odpowiedzi na społeczne oczekiwania. Dzięki niej osoba dopasowuje się do świata i nadaje swej osobowości taki zewnętrzny wyraz, dzięki któremu może skutecznie realizować swe cele, licząc jednocześnie na społeczną akceptację. W skrajnej postaci proces ten prowadzi do identyfikacji z rolą, funkcją czy stanowiskiem tak, że człowiek zatracza poczucie swej indywidualności. Dążenie do przystosowania powoduje zaniedbanie wielu indywidualnych cech, które pozostają w „cieniu”¹.

Dzięki przemianom połowy życia człowiek staje się coraz bardziej świadomy tego, że nastawiając się na działanie w zewnętrznym świecie, ograniczył szanse indywidualnego rozwoju. Refleksja nad dotychczasowym życiem, bilans dokonań i porażek prowadzi ku rozpoznaniu indywidualnych cech i otwiera możliwości osobowościowego rozwoju poprzez ekspresję tłumionych dotąd właściwości.

Początkowo, tj. między 35. a 40. rokiem życia, zmiany te są nieznaczne i przebiegają nieświadomie. Zachodzą w sferze charakteru i polegają na ujawnianiu się cech, które pozostawały ukryte w pierwszej połowie życia. Dotychczasowe skłonności i zainteresowania słabną, a ich miejsce zajmują nowe. Zmieniają się kryteria wartościowania: siła fizyczna, seks, władza tracą na znaczeniu; nabiera znaczenia mądrość oraz bliskie i pogłębione relacje międzyosobowe.

W drugiej połowie życia zmiany zachodzące w osobowości zmierzają do zwrócenia się osoby ku *self* – w porównaniu z wcześniejszym zaangażowaniem w aktywność zewnętrzną – oraz do pełni poprzez integrowanie właściwości myślenia, uczuć, intuicji, wrażeń, poprzez odkrywanie i rozwój ukrytych dotąd cech i tendencji oraz godzenie przeciwieństw własnej *psyche*. Integracja przeciwieństw staje się ważnym wyzwaniem, a zarazem mechanizmem rozwojowym osobowości. Specyficzne dla przełomu połowy życia przeciwieństwa, wyrażające się w czterech parach trudnych do uzgodnienia stanów lub procesów: młodość – starość, twór-

¹ Cień jest ciemną stroną osobowości, obejmuje właściwości niepożądane, w tym popędowe.

czość – destrukcja, męskość – kobiecość, przywiązanie – odosobnienie, znalazły obszerną interpretację w teorii D. Levinsona (1986). Zdaniem Junga, wzmożona autorefleksja i będące jej skutkiem poszerzanie samoświadomości wiedzie ku dostrzeżeniu w sobie i własnych działaniach przejawów tych biegunowo odmiennych właściwości. Zamiast myślenia typu „albo-albo” osoba dochodzi do rozumienia roli przeciwstawnych tendencji, potrafi je łączyć i tym samym ma nad nimi kontrolę. Akceptuje przemiany, jakich doświadcza, np. wiedząc, co zbliża ją ku starości, a w czym zachowuje młodość ducha. Rozpoznaje twórcze i destrukcyjne elementy lub skutki swych poczynań; wie, co zbliża ją do ludzi, a co ją od nich oddala i po co potrzebna jest jej więź z otoczeniem, a po co samotność. Rozumie emocjonalne przeobrażenia.

Mężczyzna po 40. roku życia staje się bardziej świadomy kobiecych aspektów *self*, a kobieta odkrywa męskie strony swej osobowości. Rozwój osobowości w wieku średnim zmierza u mężczyzn w kierunku nieświadomionej „animy” (archetyp kobiecy), a u kobiet – w kierunku nieświadomionego „animusa” (archetyp męski). Mężczyźni zwracają większą uwagę na ognisko domowe i relacje międzyosobowe, a kobiety stają się bardziej zdecydowane i przedsiębiorcze, coraz bardziej pochłania je praca poza domem. Jung uważał to za uniwersalny proces integrowania tych części osobowości, które wcześniej pozostawały ukryte w podświadomości.

Dla mężczyzny spotkanie z „animą” oznacza konieczność zaakceptowania swych uczuć i odzyskania z nimi pełnego kontaktu, co może być trudne, gdyż godzi w utrwalony styl mężczyzny kontrolującego uczucia. Dla kobiety spotkanie z „animusem” może być równie niełatwe, gdyż zdaje się godzić w jej kobiecość.

Zwrócenie się ku introspekcji, która ma zabarwiać drugą połowę życia, może być odbierane jako zagrożenie, ponieważ wymaga uświadomienia sobie faktu skończoności życia i porzucenia wyobrażenia młodości. Pojawiające się niepokój, napięcie i cierpienie oznaczają, że człowiek stanął wobec wyzwania rozwoju, konieczności zmiany i osobowego wzrostu. Konieczne wydaje się przewartościowanie ideałów młodości, bilans dokonań i niewykorzystanych możliwości, zrealizowanych celów i zarzuconych dążeń, osobistego stosunku do powinności i wymagań stawianych sobie oraz dyktowanych przez innych.

Jedną z pułapek tych przemian jest próba radzenia sobie z zadaniami drugiej połowy życia za pomocą sposobów stosowanych w pierwszej jego połowie. Tymczasem specyfika okresu drugiej połowy życia i jego zadań

wymaga już nie ekspansji i przystosowania do tego, co na zewnątrz, ale eksploracji świata wewnętrznych przeżyć, introspekcji i autorefleksji. Trzeba więc poszerzać samoświadomość, odchodzić od „persony”, badać „cień”, integrować w sobie „animę” i „animusa”, szukać odniesień do spraw ostatecznych, w tym do śmierci, która ma się stać nie tylko kresem, lecz spełnieniem życia.

Występowanie zaburzeń neurotycznych w wieku średnim to sygnał, że osoba próbuje uniknąć przemian i stara się na siłę utrzymać sposób funkcjonowania psychicznego charakterystyczny dla okresu młodości. W drugiej połowie życia nie sposób żyć według programu z pierwszej połowy. Przechodzenie przemian *self* jest koniecznym elementem procesu rozwojowego. Na każdym etapie ważne są inne cele. I choćby cele z okresu młodości nie zostały spełnione, to na kolejny etap życia trzeba wypracować nowe, a nie oglądać się wstecz i tkwić w przeszłości.

Dokonując analiz i porównań międzykulturowych Jung podkreśla, iż wszystkie religie wskazują na cele ostateczne, które pomagają jednostce sformułować program na „drugą połowę życia”. Zwrócenie się ku własnemu wnętrzu i poszukiwanie sensu życia czyni możliwym zaakceptowanie śmierci i odkrycie w niej celu, ku któremu zmierza człowiek. Natomiast unikanie refleksji nad śmiercią i celem życia jest czymś niezdrowym. Doświadczenie psychoterapeutyczne skłania Junga do wniosku, że często problemy połowy życia, a szczególnie odniesienie do śmierci i wartości sprawiają, że w kryzysie połowy życia silnie uwidacznia się problematyka religijna. Trzeba dodać, iż – zdaniem Junga – nie ma ścisłego odniesienia między opisywanymi przez niego procesami a wiekiem życia; rozwój osobowości bazuje na dynamizmach wewnętrznych, jest też częściowo uwarunkowany kulturą i nie zachodzi dokładnie według kolejnych szczebli wieku.

Człowiek może uciekać od przemian osobowości, kontynuując wcześniejszy styl życia i zaprzeczając procesom starzenia się, ale nasila to tylko lęk, prowadząc najczęściej do nerwicy. Może próbować utrzymać uznawane dotąd wartości, nie zmieniając do nich odniesień, ale to przekreśla szansę rozwoju i prowadzi do usztywnienia oraz zawężenia horyzontów myślowych, a nawet nietolerancji i fanatyzmu. Jednostka reaguje wówczas tak, jakby chciała umocnić swoje przekonania, ponieważ obawia się, że ich istnienie jest zagrożone.

Idee zawarte w głęboko refleksyjnej twórczości naukowej Junga powracają w wielu późniejszych teoriach dotyczących przemian osobowości w dorosłym życiu. Znajdują również wyraz w opracowaniach, które doty-

czą przemian i kryzysów środka życia, np. u osób duchownych (Grün, 1995). Wydaje się, iż nowatorstwo myśli Junga (1933) polegało na zwróceniu uwagi, że w życiu człowieka dorosłego wiodącą rolę odgrywają cele i zadania na przyszłość, niezależnie od tego, w jakim stopniu uwarunkowane są one doświadczeniami z przeszłości. Okres połowy życia, obfitując w nowe szanse rozwoju osobowości, niesie też ze sobą zagrożenia, jeśli człowiek nie podejmie stojących przed nim wyzwań.

1.1. *Badania nad kierunkiem przemian osobowości*

Jednym z fundamentalnych zagadnień dotyczących przemian osobowości są – rozpatrywane w nawiązaniu do teorii Junga – trendy rozwojowe w zakresie emocjonalności i zachowań u osób w wieku średnim. W badaniach tych chodzi o uzyskanie przekonujących danych empirycznych na poparcie tezy, że mężczyźni po 35. roku życia, rozwijają cechy emocjonalności kobiecej uprzednio tłumione, a kobiety – cechy emocjonalności męskiej.

Wyniki badań metodami projekcyjnymi mężczyzn w wieku średnim sugerują, że stają się oni bardziej wrażliwi emocjonalnie, bardziej zależni od otoczenia, pasywni i opiekuńczy (Gutmann, 1976; Lewis i in. 1978; por. Chiriboga, 1989b). Kobiety natomiast są bardziej asertywne, dominujące, przedsiębiorcze i niezależne, za to mniej sentymentalne. Takie przemiany osobowości są niejednokrotnie powodem poważnych problemów i konfliktów małżeńskich. Pomimo iż małżonkowie faktycznie upodabniają się do siebie, to odwrotny kierunek tych przemian, na dodatek w zderzeniu z wzajemnymi przyzwyczajeniami i oczekiwaniami, powoduje wytworzenie się poczucia wzajemnego oddalania się i narastających rozbieżności. Więź małżeńska wymaga rekonstrukcji opartej na zrozumieniu i akceptacji zarówno własnych przemian, które nas samych zaskakują, jak i zmian zachodzących w osobowości partnera (Maltas, 1992).

Mężczyźni w wieku średnim mają niższą potrzebę władzy i wyższą potrzebę afiliacji w porównaniu z mężczyznami młodszymi (James i in. 1995). Moje badania potwierdzają większe nasilenie potrzeb opiekowania się innymi i afiliacji u mężczyzn w wieku średnim w porównaniu z młodymi mężczyznami (studenci), nie świadczą jednak o niższym poziomie np. potrzeby agresji (Oleś, 1989; 1995b). U kobiet po połowie życia zmniejsza się nasilenie emocjonalności typu kobiecego, natomiast

zwiększa się poziom dominacji i niezależności oraz skłonność do kierowania się przesłankami obiektywnymi i racjonalnymi, a nie emocjonalno-uczuciowymi (Cooper, Gutmann, 1987; Haan 1981).

Badania J. Miluskiej (1996) nad tożsamością i jej przemianami w cyklu życia doprowadziły do wniosku, że kobiety w wieku 40-46 lat przypisują sobie znacząco więcej niż mężczyźni cech płci przeciwnej; jednocześnie wzbogacają swą tożsamość o nowe obszary, dokonując ekspansji i podejmując zupełnie nowe wybory życiowe. Zjawisko to zostało określone przez autorkę jako „inwazja tożsamościowa” kobiet (Miluska, 1996, s. 251). Przemiany tożsamości u mężczyzn we wczesnym wieku średnim polegają na spostrzeganej utracie cech typowo męskich oraz rosnącej orientacji interpersonalnej.

Z dowodów empirycznych wynika naturalna potrzeba ich interpretacji. Wydaje się, że istnieje pięć konkurencyjnych, a być może komplementarnych wyjaśnień zachodzących procesów. Przemiany emocjonalne są wynikiem: procesów intrapsychicznych – odkrywania archetypów „animy” i „animusa”; wygasania ról rodzicielskich; przyjętego stylu życia w określonym kontekście socjokulturowym; procesów fizjologicznych i zmian hormonalnych; dążenia do przystosowania i przetrwania.

Pierwsza z propozycji została już zarysowana w ramach teorii Junga, pozostaje zatem rozwinięcie czterech pozostałych.

1.1.1. *Hipoteza Davida Gutmanna*

D. Gutmann (1975; 1987) opisał proces zmian emocjonalnych, odwołując się do czynników biospołecznych, a więc tkwiących poza psychiką. To nie samoistne zmiany, lecz struktura zadań wyznacza konieczność zmian. Rodzicielstwo pozostające pod wpływem czynników instynktoidalnych i kulturowych wymaga podziału odpowiedzialności. Zadaniem młodych kobiet jest troska o emocjonalne potrzeby dzieci oraz męża; w ten sposób kobiety rozwijają opiekuńczość, emocjonalną wrażliwość oraz wypierają tendencje agresywne, które mogłyby zaburzać role matek i opiekunek. Natomiast mężczyźni rozwijają w sobie takie właściwości, jak niezależność i zaangażowanie w działania, które pomagają im wywiązywać się z roli osoby zabezpieczającej potrzeby fizyczne oraz bezpieczeństwo żony i dzieci. W ten sposób tłumią lub nawet wypierają skłonność do bycia zależnym lub biernym, które mogłyby zakłócać te role. Kiedy dzieci przestają być zależne od rodziców, podział ról związanych z płcią traci na znaczeniu, niejako uwalniając kobiety i mężczyzn, co

pozwała im na nowo odkrywać wyparte właściwości i zainteresowania, przeciwstawne w stosunku do stereotypu płci.

Przeprowadzone przez Gutmanna (1976) porównanie przedstawicieli różnych kultur pozwoliło stwierdzić, że zmiany rozwojowe u kobiet i mężczyzn w wieku średnim są niezależne od czynników kulturowych. Młodzi mężczyźni dostrzegali w sobie źródło energii i siły, podczas gdy starsi lokalizowali je w dużym stopniu poza sobą dostrzegając, iż ich życie jest w znacznej mierze kierowane okolicznościami zewnętrznymi. Młodzi mężczyźni przejawiali postawy zdobywców i ekspansji wobec świata, czego nie można powiedzieć o mężczyznach w wieku średnim, którzy wykazywali większą wrażliwość wobec przyjemnych i przykrych wydarzeń życiowych. Dla młodych mężczyzn głównymi źródłami satysfakcji życiowej są seks, osiągnięcia, samopotwierdzenie, dla starszych – kontakty z ludźmi i ze światem zewnętrznym. Młodzi patrzą na świat w sposób bardziej instrumentalny, starsi spostrzegają otoczenie bardziej w kategoriach estetycznych, co świadczy o różnicach w kryteriach wartościowania.

Odwołując się do teorii psychoanalitycznej, Gutmann (1976) uważa, iż występujące u mężczyzn w wieku średnim takie problemy, jak alkoholizm, zaburzenia psychosomatyczne, rozwody są formą reakcji na przemiany osobowości. Rosnąca bierność znajduje wyraz w odurzaniu się, zamiast działania i silniejszej tendencji do somatyzacji problemów, czyli ucieczki w chorobę. Natomiast próbą odzyskania poczucia autonomii i kontroli może być np. rozstanie z coraz bardziej niezależną żoną.

Wspólnym elementem teorii Gutmanna i Junga jest wskazanie na rozwój w połowie życia tych cech i zainteresowań, które wyrażają indywidualność osoby, podporządkowaną wcześniej spełnianiu określonych zadań. Odmienna jest natomiast geneza tych zmian: Jung wskazuje na procesy intrapsychiczne, Gutmann sugeruje przyczyny instynktoidalne i społeczno-kulturowe związane z rolami typowymi dla płci.

Nawiązując do teorii Junga i Gutmanna, R. Helson i P. Wink (1992; Wink, Helson, 1993) przeprowadzili serię badań, w których stwierdzili, że młodzi mężczyźni opisywali siebie jako bardziej nastawionych na konkurencję, a kobiety jako bardziej przyjazne i zależne, podczas gdy różnic takich nie stwierdzano u tych samych osób, kiedy osiągnęły one wiek średni. Przemawiałoby to za hipotezą Junga i Gutmanna. W podłużnych badaniach kwestionariuszowych okazało się, że w okresie od studiów do 40 lat następują u kobiet zmiany w kierunku „uwewnętrzniania się osobowości”, które wyrażają się przesunięciem zaangażowania

od aktywności towarzyskiej i empatii ku samorealizacji oraz umacnianiu podmiotowości i indywidualności, m.in. poprzez przykładanie coraz mniejszej wagi do oczekiwań i odbioru społecznego (Cartwright, Wink, 1994)². Również w badaniach podłużnych Wink (1996) potwierdza zmiany osobowości u kobiet w kierunku silniejszego zaznaczania własnej indywidualności oraz przesunięcia w kierunku męskiego typu emocjonalności.

1.1.2. Interpretacja socjokulturowa

W przeprowadzonych niedawno badaniach postawiono respondentom pytania otwarte o cele i wartości w wieku średnim oraz w przeszłości (Harker, Solomon, 1996). Ogólnie stwierdzono spore podobieństwo między celami kobiet i mężczyzn w wieku średnim (50 lat) przy dużych różnicach w zakresie wartości i celów relacjonowanych retrospektywnie: kobiety kładły w przeszłości nacisk na tradycyjnie kobiece zainteresowania takie, jak troska o rodzinę i dbałość o relacje interpersonalne; mężczyźni – na zarabianie pieniędzy i osiągnięcie pozycji zawodowej. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni w wieku średnim akcentowali cele związane z rozwojem osobistym, nie związane z rolami. Cele i wartości wyznaczone rolą typową dla płci wyraźnie traciły na znaczeniu po połowie życia.

Można było sądzić, że potwierdzały się przemiany dążeń osobistych w kierunku przewidywanym przez Junga i Gutmanna. L. Harker i M. Solomon (1996) sprawdzili jednak, w jakim stopniu te ogólne prawidłowości pasują do różnych osób. Wzięli pod uwagę czynniki osobowościowe (przestrzeganie norm) i efekt kohorty, czyli zmiany, oczekiwane ze względu na przemiany socjokulturowe dotyczące określonej grupy wiekowej. Okazało się, że kobiety angażujące się w początkowym okresie wieku dorosłego w typowo kobiece cele i preferencje oraz nastawione na przestrzeganie norm, postępowały według tego tradycyjnego wzorca wartościowania niezależnie od przemian kulturowych. Kobiety zaangażowane (w przeszłości) w ruchy feministyczne i w pracę zawodową w wieku średnim przejawiały orientację ku celom i preferencjom uznanym za typowe dla mężczyzn. Kobiety, które nie były nastawione na przestrzeganie norm i ceniły ruchy kobiece, trwały przy tym nastawieniu, przywiązując większą wagę do indywidualnych celów i wartości niż

by to miało wynikać z samego tylko nastawienia ku indywidualnym celom w młodości. Natomiast zmiany u ich partnerów życiowych przebiegały w kierunku nasilających się dążeń do przyjaźni i oparcia. Kobiety tymczasem w większości zmieniały się w kierunku asertywności i władzy (siły), ponadto zauważa się u nich znacznie silniejszy – w porównaniu z mężczyznami – wpływ zmiennych socjokulturowych, np. oddziaływania ruchów feministycznych.

Są dane empiryczne, które wykazują, że kobiety robiące kariery zawodowe i rozwijające tym samym cechy męskie w pierwszej połowie życia przechodzą następnie przemiany w tym samym kierunku, co mężczyźni, czyli ku większej otwartości wobec drugiego człowieka i większej wrażliwości w kontaktach interpersonalnych (Lieblich, 1986). Być może podobnie jest z mężczyznami, których zaangażowanie rodzinne lub opieka nad dziećmi stymulowała do rozwoju cech uważanych za kobiece, a po połowie życia zwracają się oni ku większej autonomii, stają się bardziej zdecydowani i asertywni, a nie jeszcze bardziej opiekuńczy i wrażliwi.

Badania te pokazują nie tylko zmienność indywidualną, która każe wyzwolić się od schematu myślenia operującego stereotypowym traktowaniem ról związanych z płcią, ale uwrażliwiają na znaczenie współczesnej kultury. Oferuje ona jednostce znacznie szersze możliwości od tych, które wynikają z tradycyjnie pojmowanych ról kobiecych i męskich (por. Miluska, 1996). Wybór określonego rodzaju aktywności życiowej, a co za tym idzie akcent na emocjonalność typu kobiecego albo męskiego, istotnie modyfikuje kierunek przemian emocjonalnych w wieku średnim, tak że przemiany zdają się być prostą konsekwencją przyjętego stylu życia.

Na tym tle pojawia się pytanie, czy i kiedy przemiany emocjonalne łączą się z dojrzewaniem osobowości? Odpowiedź nie jest prosta. Z jednej strony sztywne trzymanie się ról typowych dla płci może hamować przemiany emocjonalne, stanowiąc ograniczenie w rozwoju, z drugiej – całkowite odejście od nich też nie musi oznaczać większej dojrzałości. Jeśli role związane z płcią przyjmowane są z wyboru, to mogą być świadectwem siły charakteru, a nie ograniczeń, zwłaszcza wtedy, gdy osoba potrafi łączyć cele i wartości indywidualne i wspólne; osobowy wzrost być może nie wymaga wtedy zmian w zakresie tych tendencji (por. Harker, Solomon, 1996). Są badania świadczące o tym, że np. kobiety przywiązane do tradycyjnych ról związanych z płcią mogą wykazywać wyższy poziom przystosowania i większą stabilność osobowości w wieku

² Obniżenie wyników w skalach Empatii, Towarzystwa, Dobrego wrażenia i Odpowiedzialności testu CPI H. G. Gougha.

średnim w porównaniu z kobietami o większej niezależności i ambicji, które zmieniały się bardziej, ale odbywało się to kosztem przystosowania (Livson, 1976). Wprawdzie samo przystosowanie nie jest trafnym wskaźnikiem dojrzałości, niemniej jednak – jak można sądzić – zmiany nie zawsze oznaczają wzrost. Role związane z płcią stanowią element poczucia tożsamości osobistej, stąd ich zmiany pociągają za sobą zmiany osobowości. To, czy prowadzą one do osobowego wzrostu, zależy od indywidualnych predyspozycji i od możliwości, jakie stwarza kultura.

1.1.3. Interpretacja fizjologiczna

Kwestia kierunku przemian osobowości niekoniecznie wymaga interpretacji psychodynamicznej lub socjokulturowej; zmiany emocjonalne mogą być pochodną zmian fizjologicznych. Po połowie życia następują bowiem zmiany hormonalne; chodzi głównie o oddziaływanie estrogeny i testosteronu na organizm człowieka (Maidenbaum, 1992).

Zagadnienia te stały się przedmiotem interdyscyplinarnych badań na temat psychofizjologicznych aspektów funkcjonowania organizmu człowieka w okresie połowy życia. Badano m.in. następujące z wiekiem zmiany w poziomie hormonów. T. W. Julian i P. C. McKenry (1989) stwierdzili związek między niskim poziomem testosteronu u mężczyzn (w wieku 39-50 lat) a satysfakcją z małżeństwa, jakością relacji z dorastającymi dziećmi i dostępnością zachowań typowych dla obu płci. Mężczyźni o wysokim poziomie testosteronu obok obniżonej satysfakcji z małżeństwa i z kontaktów z dziećmi charakteryzowali się większą sztywnością w kultywowaniu zachowań typowo męskich, w tym agresywnego stylu dążenia do sukcesów, oraz dużą ekspresją emocjonalną. Cechy stwierdzane u mężczyzn o względnie niskim poziomie testosteronu mają związek z dobrostanem psychicznym (*well-being*). Autorzy przypuszczają, że przyczynowe zależności równie dobrze mogą zachodzić w obie strony: albo dobrostan psychiczny daje efekt w postaci obniżonego poziomu testosteronu, albo obniżony poziom testosteronu prowadzi do większej satysfakcji z życia.

Wśród czynników łączących się z satysfakcjonującym kontaktem między ojcem w wieku średnim a jego dorastającym dzieckiem obok obniżonego poziomu testosteronu znalazły się: niskie nasilenie stresu związanego z przejściem połowy życia, ekspresja emocjonalna i obniżona satysfakcja z małżeństwa (dlaczego akurat ta właściwość ma związek z lepszym kontaktem między ojcem a dzieckiem?). W każdym razie wydaje się, iż agresja traktowana jako pochodna wysokiego poziomu

testosteronu oraz zaabsorbowanie własnymi problemami w połowie życia poważnie ograniczają zdolność ojców do wychodzenia naprzeciw potrzebom emocjonalnym swych dzieci (Julian, McKenry, McKelvey, 1991).

Julian, McKenry i Arnold (1990), postawili sobie pytanie, jaki wpływ na stres łączący się z przemianami połowy życia mają: przystosowanie w rolach (małżeńskiej, rodzicielskiej i zawodowej) oraz zmiany w zachowaniach typowych dla płci. Kontrolowali dodatkowo nasilenie cechy niepokoju oraz występowanie wydarzeń życiowych u badanych mężczyzn w wieku 39-50 lat. Stwierdzili wyraźny związek tylko między jakością relacji ojciec-dziecko a nasileniem stresu; nie stwierdzili natomiast związku między nasileniem stresu łączącego się z przemianami połowy życia a niepokojem, występowaniem wydarzeń życiowych, przystosowaniem do roli zawodowej, ekspresją emocjonalną i zdolnością do zachowań typowych dla obu płci (nie tylko dla roli męskiej).

Mężczyźni, którzy potrafią utrzymać kontakt z dorastającymi dziećmi, doświadczają mniej stresów w połowie życia. Z kolei problemy z dorastającymi dziećmi wynikają zapewne ze zjawiska nakładania się trudności rozwojowych zarówno samych dzieci, jak i ich rodziców (w tym przypadku: ojców). Dążenie do autonomii, wyrażające się buntem nastolatków, prowadzi do utraty poczucia kontroli nad nimi, przez co nadwyręża poczucie siły i władzy – a być może nawet poczucie własnej wartości – i dlatego jest trudne do zaakceptowania przez mężczyznę przyzwyczajonego do całkiem odmiennej relacji między nim a synem lub córką.

1.1.4. Interpretacja socjobiologiczna

Cytowane wyżej badania, dotyczące poziomu hormonów i funkcjonowania mężczyzn w rodzinie, mogą pośrednio świadczyć o adaptacyjnym charakterze przemian osobowości, które u mężczyzn zmierzają w kierunku większej obecności cech „kobiecych”, takich jak wrażliwość, ciepło emocjonalne, empatia, opiekuńczość, a u kobiet – w kierunku cech męskich, jak stanowczość i autonomia. Z punktu widzenia socjobiologii (Wilson, 1988), przemiany te mogą mieć charakter przystosowawczy w tym sensie, że zwiększają szanse przeżycia danej jednostki i gatunku.

Z punktu widzenia socjobiologii zachowanie człowieka daje się dość prosto wyjaśnić poprzez nawiązanie do praw regulujących zachowania zwierząt, gdzie główną zasadą jest przetrwanie gatunku. Poniekąd argumentem przemawiającym na rzecz tej tezy jest duże podobieństwo genetyczne między człowiekiem a innymi ssakami, sięgające ponad 90% wspólnych genów (a a nawet, jak w przypadku szympansa, ponad 98%

wspólnych genów). Wysłunięto zatem tezę, że złożone ludzkie zachowania nie tyle są wynikiem rozwoju świadomości człowieka czy tworzenia kultury, ile są podporządkowane darwinowskim i neodarwinowskim prawom zachowania gatunku, czyli przekazywania genów. Kultura widziana z tej perspektywy stanowi zaledwie rodzaj kamuflarzu, przykrywkę praw przyrody, a jej funkcja polega w istocie na utrwalaniu i umacnianiu praw przyrody. Stąd podobieństwa form organizacji życia człowieka do form spotykanych w przyrodzie, np. tworzenie grup i społeczeństw, obyczaje związane z opieką nad potomstwem, kwestia monogamii czy podziału ról między przedstawicielami obu płci (Wilson, 1988).

We wczesnym okresie dorosłości wartość przystosowawczą zdaje się mieć ekspansywno-agresywne zachowanie mężczyzny oraz ostrożne i opiekuńcze zachowanie kobiety. Im bardziej męski w tym znaczeniu jest mężczyzna, tym większe ma szanse na wybór odpowiedniej partnerki i zapewnienie bytu młodej rodzinie. Natomiast młoda kobieta wykazuje cechy przystosowawcze prawdopodobnie wtedy, gdy zachowuje pewną rezerwę, nieśmiałość i niezdecydowanie, zanim nie upewni się co do wartości potencjalnego partnera, a potem potrafi zbudować z nim trwałą więź, wychowując dzieci i zapewniając im opiekę mężczyzny. Kiedy mija typowy dla człowieka okres posiadania i wychowywania potomstwa, cechy te – zarówno męskie, jak kobiece – tracą swą wartość przystosowawczą.

Zmiany emocjonalne w okresie wchodzenia w wiek średni mogą mieć wartość adaptacyjną, cechy uprzednio nieadaptacyjne zdają się zyskiwać wartość przystosowawczą. Mężczyźni o mniejszej agresywności, spokojniejsi i mniej zadziorni mogli mieć większe szanse przeżycia od mężczyzn silnie dominujących i agresywnych, których możliwości fizyczne były już jednak mniejsze w porównaniu z osobnikami młodszymi o 20 lat. Szanse mężczyzny na przetrwanie rosną, gdy zaczyna zajmować uprzywilejowaną pozycję mędrca, zamiast wojownika czy myśliwego. Z biegiem lat zgromadzone przez niego doświadczenie nabiera coraz większego znaczenia dla przetrwania grupy. W trudnych i niecodziennych sytuacjach może służyć doświadczeniem i radą, może być przydatny podczas krytycznych wydarzeń, pamięta bowiem, jak ludzie radzili sobie z nimi kiedyś, a być może nawet nauczył się je przewidywać.

Natomiast kobieta po odchowaniu dzieci musi sama zadbać o własne sprawy. Nie rozpościera się już nad nią naturalny parasol ochronny grupy, jak w okresie, kiedy opiekowała się małymi dziećmi, a jej mło-

dość i urok przyciągały uwagę mężczyzny. Dlatego w przypadku kobiet przekraczających połowę życia wartości adaptacyjnej nabiera dominacja, pewność siebie i agresywność. Mówiąc brutalnie, kiedy kobieta traci swą wartość reprodukcyjną dla grupy, nie może nadal liczyć na jej opiekę i musi sama walczyć o byt i swoją pozycję.

Z pewnością zbyt wiele jest uproszczeń w takiej interpretacji zmian na przestrzeni życia. Nie można jednak wykluczyć wpływu czynnika adaptacji na zachowanie człowieka. Samoistne wygasanie cech psychopatycznych, które następuje mniej więcej około 40. roku życia (por. Pospiszyl, 1985), można tłumaczyć równie dobrze chęcią przetrwania, co np. zmianami hormonalnymi i niejako fizjologicznym obniżaniem się agresywności.

1.2. Kryzys połowy życia a stosunek do śmierci

Znaczna część badań zainspirowanych teorią Junga skupiała się na kwestii akceptacji faktu skończoności życia. Jest to podstawowy dylemat wieku średniego – konieczność uświadomienia sobie skończonej perspektywy życia, odniesienie do spraw ostatecznych i na tym tle zaplanowanie przyszłości. Podkreślają to również inne teorie o orientacji psychodynamicznej.

Retrospektywne badania J. D. Douglas (1990-91), prowadzone za pomocą standaryzowanego wywiadu, nie dały podstaw do interpretacji związku między śmiercią rodziców a wystąpieniem kryzysu połowy życia w kategoriach przyczynowo-skutkowych. Ujawniły natomiast szereg przemian w osobowości, które następują pod wpływem śmierci rodziców. Według znaczącej części badanych takie wydarzenie zmienia sposób patrzenia na życie, wielu z nich obok poczucia straty i osierocenia mówiło o efekcie „przesunięcia do pierwszej linii” oraz o ostrej świadomości skończoności życia i realności własnej śmierci. Po upływie dłuższego czasu zauważali również, że stali się bardziej niezależni, uzyskali silniejsze poczucie własnej tożsamości. Dwie trzecie badanych dostrzegało pozytywne zmiany osobowości.

Nie są to wnioski odosobnione. Szereg badań prowadzi do wniosku, że po tragicznych przeżyciach związanych ze śmiercią rodziców następuje przewartościowanie i zmiany w kierunku większej dojrzałości osobowościowej. Rozwój osobowości zmierzał w kierunku pogłębiania kontaktu z innymi ludźmi, wzrostu tolerancji, zwiększania poczucia wolności

i odpowiedzialności (Moss, Moss, 1983-84; Douglas, 1990-91; Scharlach, Fredriksen, 1993).

Głównym jednak problemem pozostaje związek między konfrontacją z faktem własnej śmiertelności a występowaniem i nasileniem kryzysu połowy życia. Kwestie te eksplorował J. R. Ciernia (1985b), stosując skalę szacunkowe do oceny kryzysu oraz skalę postaw wobec śmierci (*Dickstein Death Concern Scale*). Przeprowadził 116 mężczyzn w wieku 35-40 lat i 111 w wieku 50-60 lat. Ustalił, iż w sumie 70% badanych przechodziło kryzys połowy życia albo przechodzi go obecnie (odpowiednio do grupy). Występowanie i nasilenie kryzysu korelowało z myślami i obawami przed śmiercią ($r = 0,31$; $p < 0,001$). Oceny mężczyzn z grupy starszej, odnoszące się do nasilenia kryzysu połowy życia (w przeszłości), były wyższe od analogicznych ocen uzyskanych w grupie młodszej. Być może, oceniając kryzys dopiero po czasie, można w pełni zdać sobie sprawę z jego nasilenia, choć możliwe są i inne interpretacje tych wyników.

Kontynuację tego kierunku badań znajdujemy w pracy S. A. Waskel i J. Coleman (1991). Autorki, opierając się na typologii Junga, poszukiwały związków między kryzysem połowy życia a nasileniem zainteresowań i obaw związanych ze śmiercią. Badaniami objęły 331 osób (254 kobiety i 77 mężczyzn) w wieku od 35 do 65 lat. Związek kryzysu połowy życia z obawami i myśleniem o śmierci ujawnił się tylko u osób o introwertywnym typie temperamentu, okazał się więc znamieny dla osób refleksyjnych, spokojnych, poważnych i sumiennych. Waskel (1992) stwierdziła ponadto, iż nasilenie kryzysu połowy życia wyjaśnia około 20% wariacji w wynikach dotyczących myślenia i obaw przed śmiercią. Związek jest istotny, choć słaby, ponieważ dotyczy tylko pewnej części osób spośród grupy 235 badanych (168 kobiet i 67 mężczyzn) w wieku 30-60 lat; 68% badanych przyznawało się do przechodzenia kryzysu połowy życia w przeszłości albo przechodzi go obecnie. Wydarzenia życiowe, jakie najczęściej inicjowały kryzys, to: zmiana sposobu spostrzegania siebie i myślenia o sobie (22%), zmiany w pracy (21%) i śmierć kogoś z otoczenia (16%).

Kolejne badania skłaniają do wniosku, że u pewnej części osób lęk przed śmiercią należy do objawów kryzysu połowy życia (Waskel, 1995). Badaniami objęto 331 osób (254 kobiety i 77 mężczyzn) w wieku od 35 do 55 lat. Okazało się, że w zależności od typu temperamentu do przechodzenia kryzysu połowy życia (obecnie lub w przeszłości) przyznawało się od 60% do 89% badanych. Przyczyny lub pierwsze objawy kryzysu potrafiło wskazać od 40% do 67% spośród nich. Niezupełnie potwierdziły

się natomiast wcześniejsze wyniki sugerujące, że to osoby introwertywne są bardziej predysponowane do kryzysu i doświadczania związanego z tym lęku przed śmiercią. Tym razem szczególnie podatni na kryzys okazali się ludzie należący do typu wrażliwo-osądzającego, i to zarówno o dominujących cechach introwersji, jak i ekstrawersji.

Interesująca interpretacja kryzysu połowy życia w kontekście lęku przed śmiercią rysuje się w teorii opanowania trwogi J. Greenberga i T. Pyszczynskiego. Zostanie ona przedyskutowana w dalszej części pracy.

2. TEORIA ERIKA H. ERIKSONA

Wielki wpływ na wszelkie późniejsze koncepcje miała teoria rozwoju *ego* opracowana przez Eriksona (1963), akcentująca oddziaływanie kontekstu społecznego i historycznego na rozwój człowieka. Zdaniem Eriksona, osobowość kształtuje się nie tylko w dzieciństwie i w okresie młodzieńczym; w ciągu całego życia człowieka *ego* przechodzi osiem okresów rozwojowych, a każdy z nich wymaga pozytywnego rozwiązania specyficznego kryzysu. Do kryzysu dochodzi z powodu pojawienia się zadania rozwojowego, które rodzi konieczność wypracowania nowego sposobu funkcjonowania, gdyż dotychczasowy już nie wystarcza. Rozwój następuje zatem dzięki przechodzeniu kolejnych kryzysów rozwojowych. Jak pisze Erikson, „[...] rozwój psychospołeczny przechodzi przez pewne krytyczne etapy – przy czym «krytyczny» oznacza punkty zwrotne, momenty rozstrzygające pomiędzy postępek a regresją, integracją a opóźnieniem” (1997, s. 282). Poszczególne momenty krytyczne są ze sobą powiązane. Stadia rozwojowe, w których przypadają kryzysy, zachodzą w uporządkowanej kolejności i wiążą się z dojrzwaniem biologicznym i psychospołecznym człowieka. W wyniku każdego z nich jednostka rozwija pewną właściwość psychologiczną zwaną cnotą, która ma ją charakteryzować przez resztę życia i z którą łączy się kwestia jej zdrowia psychicznego albo zaburzeń – w przypadku jej niewykształcenia. Rozwiązanie kryzysu na danym etapie rozwoju stanowi warunek rozwiązania kolejnego kryzysu, chociaż problemy typowe dla kryzysów wcześniejszych nie zostają definitywnie zamknięte wraz z ich rozwiązaniem, a każdy następny kryzys do pewnego stopnia rodzi konieczność powrotu do tematyki kryzysów wcześniejszych. Dzięki temu istnieje możliwość „nadrobienia strat z przeszłości”, czyli przepracowywania nierozwiązanych dylematów roz-

wojowych, a równocześnie – ryzyko nakładania się zaburzeń i problemów, które wynikają z braku właściwych rozwiązań na różnych etapach życia. Stąd też sposób, w jaki człowiek radzi sobie z kryzysami rozwojowymi w życiu dorosłym, zależy w dużym stopniu od pomyślnego rozwiązania kryzysów w dzieciństwie i adolescencji. Przypomnijmy zatem, na czym polegają te kryzysy i jakie mają skutki dla dorosłego człowieka.

Pozytywne rozwiązanie pierwszego kryzysu – *podstawowa ufność a podstawowa nieufność* – oznacza uchwycenie właściwych proporcji między zaufaniem do ludzi i do siebie samego a brakiem zaufania, dzięki czemu możliwa jest cnota nadziei. W przypadku negatywnego rozwiązania mamy do czynienia z wyobcowaniem, poczuciem oddzielenia od ludzi albo z pewną wypaczoną formą zaufania, jaką jest kult idoli.

Rozwiązanie drugiego kryzysu – *autonomia a wstyd i zwątpienie* – zmierza do samokontroli (cnota woli) łączącej w sobie zdolność do swobodnego wyboru i spontanicznej ekspresji potrzeb, z poczuciem wstydu i niestosowności. Negatywne rozwiązanie powoduje trwałe poczucie wstydu i niepewność albo silną tendencję do osądzania ludzi i do uprzedzeń.

Pozytywne rozwiązanie trzeciego kryzysu – *inicjatywa a poczucie winy* – prowadzi do stawiania sobie celów i dążenia do ich realizacji, w czym pomocna jest cnota zdecydowania. W przypadku negatywnego rozwiązania człowieka paraliżuje poczucie winy. O ile próbowanie nowych ról zawiera elementy twórcze, to bezrefleksyjne wcielanie się w nie odbiera osobowości jej indywidualny wymiar.

W wyniku rozwiązania czwartego kryzysu – *pracowitość a poczucie niższości* – kształtuje się cnota kompetencji. Osoba czuje się zdolna do wykorzystania swej inteligencji i umiejętności dla realizacji różnorodnych zadań i podejmowania różnych form aktywności. Pozytywne rozwiązanie wyraża się m.in. dążeniem do perfekcji w opanowaniu metod działania. Negatywne rozwiązanie przejawia się natomiast poczuciem niższości i lękiem przed aktywnością zadaniową. „Patologiczną” postacią jest tutaj formalizm polegający na nadmiernym przywiązaniu do pozbawionych treści form i czynności.

Szczególnie istotne znaczenie ma kryzys tożsamości (*tożsamość a niepewność roli*), który polega na poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: kim jestem? Sformułowanie odpowiedzi wymaga identyfikacji z wybranym systemem wartości i określenia przez to swej życiowej ideologii i orientacji. Definiując swą tożsamość, młody człowiek staje się zdolny do połączenia dążeń osobistych z gotowością do przystosowania się oraz inno-

wacyjnego działania w społeczeństwie. Jest to sprawa zupełnie podstawowa, by móc podejmować różne zadania życiowe, tworzyć udane związki małżeńskie i rodzinne, żyć według jakiegoś planu i wizji przyszłości. W wyniku tego kryzysu tworzy się cnota wierności, na której w wieku późniejszym może oprzeć się poczucie własnej wartości. Negatywne rozwiązanie tego kryzysu polega natomiast na wytworzeniu się tożsamości negatywnej, która obejmuje wiele cech niepożądanych lub bezwartościowych społecznie. Następstwem trudności w zintegrowaniu przekonań w pewną ideologię jest pomieszenie lub rozproszenie tożsamości, które przejawia się np. wcielaniem się w role bez ich odniesienia do spójnego systemu wartości. Z kolei nadmierne i ślepe przywiązanie do pewnej idei, która wydaje się niepodważalnie słuszna, to totalizm.

Trzy spośród ośmiu opisanych przez Eriksona kryzysów dotyczą okresu życia dorosłego: charakterystyczny dla wczesnej dorosłości *intymność – izolacja*, typowy dla wieku średniego *kreatywność – stagnacja* i występujący w starszym wieku (u schyłku życia) *integracja ego – rozpacz*.

W okresie wczesnej dorosłości kluczową sprawą jest zaangażowanie we wzajemny intymny związek z drugą osobą; kształtuje się wówczas cnota miłości. Jednostka rozwija zdolność współtworzenia związków przyjaźni i miłości oraz współdziałania w pracy. Niebezpieczeństwo wynikające z niepowodzenia w rozwiązaniu tego kryzysu polega na izolacji i braku nawiązania bliskich więzi emocjonalnych z drugim człowiekiem lub na skłonności do tworzenia ekskluzywnych grup, które to dążenie wyraża zbiorowy narcyzm. Niebezpieczeństwo, jakie występuje w tej fazie, to izolacja, czyli unikanie kontaktów zmierzających do intymności, co może prowadzić do problemów charakterologicznych.

W wieku średnim najważniejsza staje się pomoc młodemu pokoleniu w rozwoju i przygotowaniu do prowadzenia pożytecznego życia. Osobie w wieku średnim nie wystarcza już potwierdzenie własnej tożsamości. Dąży ona do tego, by być potrzebnym, by uczynić coś, co będzie trwałe i będzie służyło innym. Może to mieć formę konkretnych produktów lub mniej uchwytnych dokonań w formie działań społecznych czy tworzenia wspólnot, które są formą osobistego zaangażowania wychodzącego poza własne Ja.

Kreatywność – lub inaczej produktywność czy twórczość – będąca pozytywnym rozwiązaniem tego kryzysu to zaangażowanie w kształtowanie i wprowadzanie następnego pokolenia w życie. „*Tak więc kreatywność to przede wszystkim troska o powołanie i wychowanie następnego pokolenia*” (Erikson, 1997, s. 278). Kreatywność może wyrażać się

poprzez opiekowanie się, wychowywanie i uczenie dzieci i młodzieży, wspieranie i przekazywanie młodszym osobom doświadczenia i mądrości życiowej, a także przez wkład w rozwój kultury, a więc poprzez dzieła i wytwory czy działania zmierzające do ulepszania systemu społecznego lub zapewniające ciągłość tradycji i przekazu wartości. Kreatywność wyraża ogólnie troskę o innych (cnota opiekuńczości), tworzenie dóbr oraz kreowanie nowych sytuacji, które przynoszą korzyść innym. Dla postawy kreatywnej konieczna jest „wiara w rodzaj ludzki” wyrażająca się przekonaniem, że rozwój człowieka jest możliwy i warto dla niego pracować. Rzeczywiście, w badaniach empirycznych potwierdzono, iż wspomniany element wiary w ludzi zdaje się warunkować aktywność wyrażającą postawę kreatywną (Van de Water, McAdams, 1989).

Kreatywność jako właściwość osobowości wyraża się energią i motywacją do działania, poszerzaniem perspektyw intelektualnych, otwartością, elastycznością i twórczością myślenia, zaangażowaniem na rzecz innych i altruizmem. Stagnacja – jako jej przeciwieństwo – wyraża się nudą, zacieśnianiem się intelektu i sztywnością myślenia, zaabsorbowaniem sobą i uwikłaniem w relacje interpersonalne oparte na braniu czy własnej korzyści. Przejawia się poczuciem, że nic się nie robi dla następnego pokolenia. Przyczyny niepowodzeń w wypracowaniu postawy kreatywnej wynikają – zdaniem Eriksona – z doświadczeń wczesnego dzieciństwa (brak zaufania), z narcyzmu, który motywuje do zbytnej koncentracji na sobie, źle pojętej samodzielności oraz z braku „wiary w rodzaj ludzki”, co zniechęca do angażowania się dla dobra innych. Wypaczona forma kreatywności polega na nadużywaniu władzy (autorytyzm).

W późnym okresie życia jednostka przypomina sobie całą przeszłość i patrząc wstecz dokonuje całościowego bilansu. Udana rozwiązanie wyrażające się cnotą mądrości polega na zaakceptowaniu sukcesów i porażek życiowych oraz odnalezieniu celu i sensu życia. Integracja wywodząca się z przekonania, że życie było udane, pozwala nie tylko promieniować mądrością, ale także spokojnie i godnie przygotować się do śmierci. Natomiast negatywne rozwiązanie albo wątpliwości rodzą smutek i doprowadzają człowieka do rozpaczki oraz silnego lęku przed śmiercią.

Teoria Eriksona (1997) pozwala zrozumieć rozwojowe zmiany osobowości; nawet kiedy towarzyszy im napięcie, niepokój i subiektywne trudności, są one zjawiskiem normalnym. Niekoniecznie jednak rozwój człowieka w ciągu życia przebiega dokładnie tak, jak to opisał Erikson.

Świadczą o tym szeroko zakrojone badania Ochse i Pluga (1986), obejmujące blisko dwa tysiące białych i czarnych mieszkańców Afryki Południowej (kobiety i mężczyźni w wieku 15-60 lat). Doprowadziły one do wniosku, że rozwój osobowości człowieka dorosłego jest do pewnego stopnia niezależny od tych właściwości, które kształtują się w okresie dzieciństwa, oraz że nie ma wyraźnie określonych ram czasowych, a także prostej sekwencji dla kształtowania się *tożsamości*, *intymności* i *kreatywności*. Okazuje się, że procesy rozwojowe u człowieka dorosłego przebiegają różnie w zależności od płci, grupy etnicznej i czynników kulturowych. Na przykład białe kobiety wcześniej od mężczyzn rozwiązują kryzys *tożsamości* oraz kryzys *intymność – izolacja*. Przedstawiciele rasy białej wcześniej znajdowali rozwiązanie tych kryzysów niż przedstawiciele rasy czarnej.

2.1. Teoria i badania George'a Vaillanta

Teoria George'a Vaillanta (1977) nawiązuje do koncepcji Eriksona (1963) i stanowi jej rozwinięcie na podstawie wyników badań empirycznych. W 1977 r. Vaillant opublikował obszerny raport z badań podłużnych, prowadzonych od 1939 r. w ramach tzw. Grant Study of Adult Development. Dotyczyły one biegu życia i rozwoju 268 młodych mężczyzn, z którymi na przestrzeni ponad 30 lat w określonych odstępach czasu prowadzono wywiady i badania testowe. Ponad 90% badanych założyło rodziny, niemal wszyscy zdobyli zawód. W książce pt. *Adaptation to Life*, Vaillant (1977) przedstawił i przedyskutował wyniki badań 95 mężczyzn wybranych z tej grupy.

Badania Vaillanta skupiały się na mechanizmach obronnych, które wyznaczały styl adaptacji. Rozbudowując klasyczne ujęcie psychoanalityczne, zaproponował teoretyczną hierarchię 18 mechanizmów obronnych. Podzielił je na cztery grupy według roli, jaką odgrywają w psychopatologii oraz stopnia ich dojrzałości: „psychotyczne” (np. zaprzeczanie, zniekształcanie), niedojrzałe (np. projekcja, hipochondryczność, *acting-out*), „neurotyczne” (np. intelektualizacja, represja, dysocjacja) i dojrzałe (np. altruizm, tłumienie, sublimacja).

W okresie adolescencji badani stosowali częściej mechanizmy niedojrzałe, a u progu dorosłego życia te same osoby częściej stosowały mechanizmy dojrzałe. Kiedy osiągnęli połowę życia (wiek powyżej 35. roku życia) stosowali znacznie częściej mechanizmy dojrzałe niż w początko-

wym okresie dorosłego życia. Na przestrzeni lat zachodziły korzystne zmiany w posługiwaniu się coraz dojrzałszymi stylami adaptacji. Vaillant twierdzi, że jeśli jednostka ma opanowywać konflikty i twórczo wykorzystywać instynktoidalne popędy, to stosowane przez nią mechanizmy obronne muszą dojrzewać w ciągu cyklu życia.

Ciekawe porównanie dotyczyło mężczyzn, którzy pozytywnie rozwiązyali kryzys *twórczość-stagnacja*, z grupą „wiecznych chłopców” (*perpetual boys*), czyli mężczyzn, którzy nie rozwiązali tego kryzysu, kontynuując wcześniejszy styl życia. „Wieczni chłopcy” nie ujawniali żadnych istotnych zmian w zakresie stylu adaptacji na przestrzeni lat, podczas gdy zmiany takie były bardzo widoczne w grupie pierwszej. Mężczyźni określani jako dojrzałsi skutecznie rozwiązywali kryzysy rozwojowe w przeszłości. Natomiast „wieczni chłopcy” mieli problemy już w dzieciństwie; traumatyczne wydarzenia nie pozwoliły im na ukształtowanie podstawowego zaufania, autonomii i inicjatywy, a w okresie adolescencji mieli znaczne trudności z osiągnięciem integracji i poczucia tożsamości. Charakteryzowała ich stosunkowo słaba identyfikacja z ojcem i zależność od matki. W ich dorosłym życiu pojawiał się pesymizm, brak zaufania do siebie i świata, obawy przed intymnym kontaktem z drugim człowiekiem, i to zarówno wtedy, gdy mieli 30, jak i 50 lat. Stąd brały się ich problemy małżeńskie, trudności w przyjaźni czy mniejsza gotowość do przyjmowania odpowiedzialności za innych ludzi, która w rozumieniu Eriksona wyraża postawę kreatywną.

Mężczyźni, którzy umieli nawiązać intymne związki kiedy mieli 20-30 lat, a w wieku 30-40 lat zaangażować się w twórczą pomoc i opiekę wobec młodszego pokolenia, mieli – ogólnie mówiąc – bardziej udane życie od tych, którzy tego nie potrafili. Ponadto, jak się okazało, skuteczna adaptacja wynikała ze sposobu radzenia sobie z problemami w życiu, a nie z ich braku.

Wnioski z badań są zbieżne z koncepcją cyklu życia i kryzysów rozwojowych Eriksona. Szczególna wartość podłużnych badań opisanych przez Vaillanta polega na tym, że dowodzą one nie tylko faktu, iż ludzie rozwijają się w ciągu życia, ale pokazują również, na czym polega ów rozwój. Zmiany we wzorcu mechanizmów obronnych od adolescencji po wiek średni stanowią przekonujący dowód na istnienie intrapsychicznych zmian w ciągu dorosłego życia.

Tezy te znajdują potwierdzenie również w badaniach przekrojowych. Na przykład radzenie sobie z problemami poprzez humor – według Vaillanta jest to dojrzały mechanizm obronny – łączy się z kreatywnością

i jest wyznacznikiem dobrego przystosowania w okresie dorosłości (Hampes, 1993).

2.2. Typy przemian w połowie życia według Michaela P. Farrella i Stanley'a D. Rosenberga

Nawiązaniu do teorii Eriksona, Farrell i Rosenberg (1981) badali różne aspekty *tożsamości* w dwu grupach mężczyzn: 111 osób w wieku 25-30 lat i 322 osoby w wieku 38-45 lat. Zastosowali Skalę Tożsamości (*Identity Scales*) Kenistona, Skalę Kryzysu Połowy Życia (*Midlife Crisis Scale*), inne metody kwestionariuszowe i wywiad psychologiczny.

W zasadzie potwierdził się model rozwojowy Eriksona. Mężczyźni, którzy pozytywnie przeszli wcześniejsze kryzysy rozwojowe, skuteczniej radzili sobie z problemami życia dorosłego. Niektóre wnioski były nieoczekiwane; okazało się np., że ci mężczyźni, którzy nie mieli rozwiązanych wcześniejszych kryzysów rozwojowych, pomimo wszystko potrafili wypracować poczucie tożsamości w odniesieniu do wykonywanej pracy – identyfikacja z zawodem. Okazało się też, że spośród wszystkich kryzysów badani mieli największe trudności z rozwiązaniem kryzysu „*intymność-izolacja*”.

Autorzy – socjolog i psychiatra – tłumaczą obydwa zjawiska względami socjokulturowymi. Praca w tak wielkim stopniu wpływa na koncepcję siebie u mężczyzn w wieku produkcyjnym w USA, że sfera ta może wymykać się ogólnym prawidłowościom. Z kolei trening kulturowy zmierza do tłumienia uczuć i ograniczania ich ekspresji, co odbija się na relacjach interpersonalnych; może też modyfikować odpowiedzi w testach, w których badani nie przyznają się do przeżywanych trudności.

W kwestionariuszowej części badań nie stwierdzono różnic w nasileniu objawów kryzysu połowy życia, depresji (Skala Zunga), lęku i hipochondrii (skale MMPI) ani w ilości zaburzeń psychosomatycznych (Skala Gurina). Mężczyźni ze starszej grupy wiekowej odróżniali się większą zdolnością do cieszenia się życiem, większą satysfakcją z pracy i silniejszą integracją osobowości. Tylko nieliczni przedstawiciele tej grupy przyznawali się do przechodzenia kryzysu połowy życia.

Wyniki były zaskakujące. Czy kryzys połowy życia nie istnieje? Czy też badani nie przyznają się do niego? Na tę drugą możliwość pośrednio wskazywał fakt, iż mężczyźni z grupy starszej wykazywali silniejszą tendencję do stosowania mechanizmu obronnego zaprzeczania (skala L

z MMPI) i do pozytywnej autoprezentacji (wyniki w skali Aprobata społecznej). Wykazywali ponadto większą sztywność myślenia i silniejszą tendencję do autorytarnego traktowania dzieci. A zatem za fasadą integracji i przystosowania mogą kryć się poważne problemy psychologiczne.

Wychodząc z założenia, że problemy wiążące się z przemianami połowy życia nie są ujawniane wprost, Rosenberg i Farrell (1976; Farrell, Rosenberg, 1981) zaproponowali dwuwymiarowy model kryzysu połowy życia. Jego wymiary to: satysfakcja–dyssatisfakcja oraz otwarta konfrontacja ze stresem połowy życia–zaprzeczanie. Otrzymali zatem 4 następujące sposoby przejścia połowy życia i odpowiadające im 4 typy osób.

1. Typ transcendująco-kreatywny (*transcendent-generative*): otwarta konfrontacja ze stresem, wysoka satysfakcja. Mężczyźni należący do tego typu w sposób świadomy zmagają się z problemami połowy życia i skutecznie je rozwiązują. Podejmują refleksję nad osobistą przeszłością oraz zachowują pozytywny stosunek do swej pracy i życia rodzinnego. Mając ugruntowane poczucie tożsamości i przekonanie, że kontrolują swój los, nie przejawiają wzmózonego napięcia. Są otwarci na własne uczucia, tolerancyjni wobec innych, mają dobry kontakt z własnymi dziećmi.

2. Typ antybohatera (*anti-hero*): otwarta konfrontacja ze stresem, wysoka dyssatisfakcja. Mężczyźni należący do tego typu przejawiają niezadowolony z życia, poczucie osamotnienia i silne napięcie, któremu często towarzyszą symptomy zaburzeń fizycznych. Aktywnie i bez powodzenia zmagają się z trudnościami połowy życia. Pochłonięci są własnymi problemami, walcząc o potwierdzenie swej tożsamości. Wykazują obniżone zainteresowanie innymi ludźmi, w tym własnymi dziećmi. Można powiedzieć, że są w ostrym kryzysie.

3. Typ pseudorozwinięty (*pseudo-developed*): zaprzeczanie stresom i wysoka satysfakcja. Mężczyźni należący do tego typu udają przystosowanych i zadowolonych z życia, tymczasem owładnięci są lękiem przed śmiercią oraz troską o zachowanie sił i zdrowia. Nie podejmując konfrontacji z problemami połowy życia, tłumią uczucia, w postawach wykazują sztywność i skłonność do uprzedzeń, krytykują innych. Napięcie może ich prowadzić do alkoholizmu, hipochondrii lub zaburzeń psychosomatycznych.

4. Typ karząco-rozczarowany (*punitive-disenchanted*): zaprzeczanie stresom i wysoka dyssatisfakcja. Mężczyźni należący do tego typu nie

podejmują konfrontacji ze stresem i zaprzeczają swym uczuciom. Własne niezadowolenie z życia projektują na innych, np. w formie agresji wobec grup mniejszościowych w społeczeństwie. Mają cechy osobowości autorytarnej, nie są tolerancyjni, preferują restrykcyjny system kontroli społecznej, a kryteria oceny innych ludzi wywodzą z ich statusu społeczno-ekonomicznego. Nie mając kontaktu z własnymi uczuciami, nie potrafią rozumieć potrzeb innych ludzi, w tym własnych dzieci.

Empiryczną weryfikację tego modelu przeprowadzono metodą analizy czynnikowej, której poddano zespół zmiennych z badań testowych. Uzyskane dwa czynniki odpowiadały zakładanym wymiarom *konfrontacji–zaprzeczania* i *satysfakcji–dyssatisfakcji*. Dało to empiryczne podstawy do podziału badanych mężczyzn na 4 grupy: tych, którzy przechodzili otwarty kryzys, było zaledwie 12% (*typ antybohatera*); mężczyzn podejmujących otwartą i skuteczną konfrontację z problemami połowy życia było 32% (*typ transcendująco-kreatywny*); takich, którzy nie podejmowali konfrontacji, a na zewnątrz wyrażali satysfakcję z życia, było 26% (*typ pseudo-rozwinięty*), sfrustrowanych, ale zaprzeczających problemom – 30% (*typ karząco-rozczarowany*). Założenie, że większość mężczyzn przechodzi przemiany połowy życia w formie ukrytej, bez zewnętrznej manifestacji tych trudności, okazało się słuszne.

Dalsze analizy w ramach każdego z typów poprowadzono za pomocą wywiadu i metod idiograficznych. Potwierdziły one trafność modelu, wskazując na wiele psychologicznych prawidłowości, które pozwoliły dokładniej opisać każdy z czterech typów.

Wywiady ujawniły, jak wielu mężczyzn doświadcza porażek i frustracji w połowie życia i jak niewielu z nich przyznaje się do nich. Potwierdzono też znaną prawidłowość, że samoocena u mężczyzn zależy w znacznym stopniu od osiągnięć zawodowych. Stwierdzono związek między statusem socjoekonomicznym badanych a przynależnością do konkretnego typu. Mężczyźni o wyższym statusie należeli najczęściej do grupy osób radzących sobie i zadowolonych z życia (*typ transcendująco-kreatywny*), podczas gdy badani o niższym statusie byli często rozczarowani i zaprzeczali problemom (*typ karząco-rozczarowany*).

Wyniki te skłaniają do wniosku, że istnieje kilka sposobów przechodzenia przemian połowy życia, a dotarcie do nich wymaga stosowania zróżnicowanych metod badawczych; pytanie o kryzys wprost zdecydowanie nie wystarczy. Powstaje problem, jakie są główne determinanty sposobu przechodzenia połowy życia?

2.3. Dana McAdamsa reinterpretacja teorii tożsamości i kreatywności

W ciągu ostatnich piętnastu lat Dan McAdams wraz ze współpracownikami wydał szereg publikacji, w których przedstawił propozycję reinterpretacji i rozwinięcia myśli Eriksona, na podstawie wyników serii badań inspirowanych jego teorią. Badania te opierają się na założeniu, iż kryzys tożsamości jest ostatnią radykalną lub strukturalną zmianą osobowości, której skutki rzutują na wszelkie następujące po niej stadia życia, do tego stopnia, że McAdams (1985) skłonny jest analizować kryzys wieku średniego pod kątem przemian tożsamości.

Nawiązując do tego badania dotyczące zmian w zakresie 5 komponentów *tożsamości*, które odnoszą się do pracy, religii, polityki, wartości związanych z pięcią i z bliskimi relacjami interpersonalnymi. Metodą J. E. Marcii (1966) przebadano 100 osób (60 kobiet i 40 mężczyzn), w wieku od 40 do 63 lat, uzyskując od nich retrospektywne informacje o przemianach tożsamości od okresu adolescencji po wiek średni. W analizach otrzymanego materiału kontrolowano wpływ zmiennych socjodemograficznych, rolę wydarzeń życiowych i kontekstu społeczno-historycznego. Biorąc pod uwagę wyszczególnione powyżej komponenty tożsamości stwierdzono, że przemiany w ich zakresie zachodziły raczej w sposób sekwencyjny niż równoległy i były szczególnie intensywne między 35. a 45. rokiem życia. Istotne zmiany dotyczyły zwłaszcza kwestii religijnych (Kroger, Haslett, 1991).

Wiele miejsca poświęcono sprawie kreatywności. D. McAdams i E. de St. Aubin (1992; de St. Aubin, McAdams, 1995) twierdzą, iż na kreatywność składa się siedem elementów:

- a) oczekiwania społeczne – czyli rodzaj odczuwanej presji, by dbać o młodsze pokolenie i przekazywać tradycje oraz wartości;
- b) wiara w siebie i w rodzaj ludzki – oznacza przekonanie o wartości wysiłków zmierzających do rozwoju człowieka, przekonanie o potrzebie wkładu w rozwój społeczności, w której człowiek żyje, i respektowania praw innych;
- c) kreatywne troski – dotyczą myśli na temat tego, co trzeba uczynić dla młodego pokolenia, jak je wspierać, to obawy i oczekiwania pod jego adresem;
- d) kreatywne pragnienia – odnoszą się do potrzeby bycia potrzebnym innym ludziom i pozostawienia im czegoś wartościowego; jakby symboliczna nieśmiertelność;

e) kreatywne zaangażowanie – czyli formowanie planów i celów zmierzających do wspierania młodszych pokoleń;

f) kreatywne działania – to realne zachowania wyrażające postawę kreatywną w codziennej aktywności;

g) osobista narracja – czyli historia, jaką tworzy jednostka, na temat własnych wysiłków ukierunkowanych na dobro innych.

Komponenty te w unikalny sposób łączą się ze sobą i w odmiennych formach przejawiają się na różnych etapach dorosłego życia. Społeczne oczekiwania i wewnętrzna potrzeba, stymulowane wiarą w sens działań dla dobra innych, dynamizują myśli, pragnienia, formułowanie konkretnych dążeń oraz działania wyrażające postawę kreatywną. Wszystkie one łączą się w świadomość osoby, która tworzy na ich temat osobistą narrację, stanowiącą fragment historii życia lub rodzaj mitu osobistego. W ten sposób jednostka tworzy lub przebudowuje swoją tożsamość, zyskując poczucie spójności, celu i wzorca życia.

U wielu ludzi w okresie wczesnego wieku średniego udaje się zauważyć spójność między zaangażowaniem w kreatywne troski a działaniem oraz przypisywanym im znaczeniem na poziomie osobistej narracji. Szczegółowa analiza kryzysu środka życia przyniosła empiryczne potwierdzenie największego nasilenia poszczególnych komponentów kreatywności u osób w wieku średnim w porównaniu z osobami młodszymi i starszymi (Ryff, Heincke, 1983; McAdams, de St. Aubin, Logan, 1993; 1994).

Kreatywność można potraktować jako proces dwustopniowy. Na pierwszym etapie osoba coś wytwarza, wypracowuje pewną wartość stanowiącą formę rozszerzenia własnego ja. Na drugim etapie odstępuje innym posiadanie tego wytworu, zrzekając się części kontroli nad nim – wypracowaną wartość oferuje innym np. dzieciom, jako dar (McAdams, Ruetzel, Foley, 1986).

W tym procesie realizują się dwa pragnienia osoby dorosłej: „dążenie do symbolicznej nieśmiertelności”, czyli dokonania czegoś, co przekracza śmierć, oraz „potrzeba bycia potrzebnym” – za Eriksonem (1997). U podłoża kreatywności leżą – obok presji społecznych oczekiwań w tym kierunku – głęboko zakorzenione i kontrastowe względem siebie potrzeby: jedna o charakterze wspólnotowym – opiekuńczości; druga o charakterze indywidualnym – pragnienie bycia kimś znaczącym (McAdams, de St. Aubin, 1992; McAdams, de St. Aubin, Logan, 1993). Niektórzy sądzą nawet, że całą aktywność ludzi w wieku średnim, a szczególnie zaangażowanie mężczyzn w pracę, można tłumaczyć potrzebą dokonania czegoś

szczególności, walką o samoocenę, która ma wynikać z nieprzeciętnych dokonań, posiadania wkładu, pozostawienia po sobie czegoś wartościowego (Douglas, 1990-91). Nie trzeba dodawać, że tego rodzaju potrzeba może wywoływać lęk o to, czy uda się ją spełnić. Czy pozostawione dzieła, godne będą uwagi? Czy będą pożyteczne, potrzebne komukolwiek?

Porównanie osób w średnim wieku o różnym poziomie rozwoju *ego* (ujmowanym w kategoriach Loevinger, 1979) pod względem nasilenia kreatywności wykazało, że badanych o większej dojrzałości charakteryzowało duże zróżnicowanie planów na przyszłość, nawet jeśli nie przewidywali oni wielu zmian w życiu (McAdams, Ruetzel, Foley, 1986). Kontynuacja tych badań doprowadziła do dalszej weryfikacji wcześniejszych wniosków. Mniejsza dojrzałość *ego* i mniejsza kreatywność występowały z małą otwartością na nowe doświadczenia, obniżoną motywacją do robienia rzeczy nowych czy przechodzenia znaczących przemian w przyszłości. W badaniu grupy mieszanej, składającej się z kobiet i mężczyzn, stwierdzono ponadto, że troska o innych – kreatywne myśli – koreluje pozytywnie z ekstrawersją, otwartością, ugodowością i zrównoważeniem emocjonalnym, badanymi inwentarzem NEO-PI (Costa, McCrae, 1985), czyli nie koreluje tylko z sumiennością. Zaangażowanie w kreatywne działania koreluje z ekstrawersją i otwartością. Kreatywność wiązała się również z dwoma rodzajami dążeń jednocześnie: z motywacją do władzy nad innymi i z motywacją do bliskości z ludźmi (de St. Aubin, McAdams, 1995). B. E. Peterson i E. C. Klohnen (1995) wykazali, że kobiety odznaczające się wysokim poziomem kreatywności mają rzeczywiście wiele prospołecznych cech osobowości, a w postawach społecznych wyrażają troskę o innych; jednocześnie charakteryzują się zdrowiem psychicznym i poczuciem spełnienia.

Zastanawiano się dalej, czy kreatywność ma związek z rodzajem aktywności zawodowej. Zbadano kreatywność i jej związek z dobrym samopoczuciem w dwu próbkach kobiet: u kobiet zaangażowanych w prywatną działalność gospodarczą i u kobiet pracujących na wyższej uczelni. Różnic istotnych nie było, co oznacza, że kreatywność może być realizowana na różnych polach i że samo zaangażowanie w nią daje satysfakcję z życia. Sprawdzone, jakie role są najważniejsze dla spełnienia kreatywnych działań. Są to role żony i matki oraz role zawodowe, co wydaje się dość oczywiste (MacDermid, De Haan, Heilbrun, 1996). Nie tak oczywiste, jak ważne jest to, że pozytywne doświadczenia w którejś z ról mogą kompensować negatywne doświadczenia w innej roli, z

wyjątkiem roli małżeńskiej, która u kobiet nie podlega zasadzie kompensacji (Baruch, Barnett, 1986).

3. TEORIA I BIOGRAFICZNE ANALIZY ELLIOTA JAQUESA

Odkąd E. Jaques opublikował swój sławny artykuł o kryzysie połowy życia u wybitnych twórców, datuje się w literaturze psychologicznej wzmożone zainteresowanie tym zjawiskiem.

Jaques (1965) przyjmuje, że w rozwoju człowieka występują krytyczne fazy o charakterze punktów zwrotnych lub okresów intensywnych przemian. Autor zajmuje się kryzysami występującymi między 35. a 40. rokiem życia. Kryzys połowy życia (*mid-life crisis*) rozpoczyna się najczęściej około 35. roku życia i trwa przez kilka lat. Chociaż są to przeżycia powszechne i tematyka składająca się na kryzys połowy życia jest uniwersalna, to zarówno intensywność kryzysu, jak i czas jego trwania są cechami indywidualnymi. Wspólne ludziom przeżycia i procesy znajdują wyrazisty oddźwięk w twórczości wybitnych artystów, stąd też analiza ich dzieł pomaga wydobyć i opisać to zjawisko.

Studia nad twórczością artystyczną wybitnych pisarzy, poetów, malarzy, rzeźbiarzy i kompozytorów doprowadziły Jaquesa do wniosku na temat przełomowego charakteru okresu połowy życia. W twórczej pracy wybitnych artystów najczęściej około 37. roku życia zachodziła znacząca zmiana. Analizy biografii 310 dobranych losowo wybitnych artystów doprowadziły do wniosku, że kryzys wyraża się w trzech różnych postaciach. Po pierwsze, twórczość może zmierzać ku końcowi bądź to w wyniku wypalenia (Rossini), bądź w wyniku śmierci autora (Mozart, Chopin); po drugie, zdolności twórcze mogą ujawniać się i rozwinać w tym czasie (Gauguin, Bach, Conrad); po trzecie, może zachodzić zdecydowana zmiana w charakterze twórczości (Goethe, Goya, Beethoven, Balzac).

Zmiana ta dotyczy sposobu pracy twórczej oraz jej efektów. O ile wczesna twórczość ma charakter spontaniczny, a czas od pomysłu do gotowego dzieła jest stosunkowo krótki, o tyle twórczość po okresie połowy życia odznacza się znacznie większą refleksyjnością, polega na dopracowywaniu szczegółów, stąd okres świadomej aktywności twórczej od pomysłu do gotowego dzieła jest znacznie wydłużony. Ten rodzaj twórczości, implikujący liczne udoskonalenia, poprawki i modyfikacje, Jaques nazwał twórczością „rzeźbiarską”. Przenosił ją dobrze obrazując ten typ twórczości, w którym proces od pomysłu lub surowego materiału

do gotowego dzieła jest stosunkowo długi. Warto zauważyć, że niektóre materiały są bardziej podatne na ten rodzaj twórczości (właśnie rzeźba, malarstwo olejne). Tym też tłumaczyć można fakt, że stosunkowo wiele wybitnych dzieł literackich czy muzycznych pochodzi od młodych artystów, podczas gdy najwspanialsze rzeźby i obrazy olejne są dziełem starszych twórców.

Nie tylko charakter procesu twórczego, lecz i dzieło nosi znamiona specyficzne dla okresu sprzed albo po kryzysie połowy życia. Twórczość po połowie życia jest bardziej refleksyjna i kontemplacyjna, a mniej radykalna. Pojawia się w niej filozoficzna zaduma nad śmiercią i naturą człowieka. Twórczość wczesna, o ile zajmuje się tą problematyką, to ujmuje ją w makabrycznej lub demonicznej formie, co stanowi ekspresję nie przepracowanego lęku przed śmiercią. Idealizm widoczny w dziełach młodych twórców wywodzi się z zaprzeczania i nieświadomej obrony przed dwoma głównymi problemami dorosłego życia. Są nimi konieczność zaakceptowania nieuchronności śmierci oraz istnienia destrukcyjnych tendencji w osobowości. Stąd refleksja nad przemijaniem, śmiercią i naturą człowieka stanowi częstą tematykę twórczości artystów w trakcie i po kryzysie połowy życia. W wyniku przepracowania tych problemów możliwe staje się przezwyciężenie kryzysu połowy życia i w wyniku tego osiągnięcie większej dojrzałości.

Fakt, iż nie u wszystkich twórców daje się zauważyć znaczącą przemianę w ich twórczości u schyłku czwartej lub na początku piątej dekadzie życia daje podstawy, by sądzić, że niektórzy przechodzą ten okres spokojnie, bez ostrego kryzysu, podobnie jak to może mieć miejsce w okresie adolescencji. Kryzys połowy życia ma wiele wspólnego z kryzysem adolescencyjnym. Choć różna jest ich tematyka i skrajnie odmienne podłoże biologiczne, to obydwie mogą owocować twórczością. W przypadku niewłaściwego rozwiązania mogą prowadzić do zaburzeń zdrowia psychicznego.

Sytuacja psychologiczna człowieka w połowie życia stawia go wobec konieczności konfrontacji z faktem, że rozwój fizyczny organizmu nie tylko się zakończył, ale że obserwowalne są już symptomy starzenia się. Dochodzi do uświadomienia sobie, że pierwsza część dorosłego życia została przeżyta. Sprzyja temu poczucie osiągniętej na ogół stabilizacji zawodowej i rodzinnej, dorastanie dzieci. Realne bądź wyobrażone doznania związane ze starzeniem się rodziców miałyby być tak silne, że nawet osoby, których rodzice nie żyją, mają świadomość, w jakim byłoby oni właśnie wieku. W polu świadomości ujawnia się naczelne zadanie

na ten okres życia: stawanie się w pełni dojrzałą i niezależną osobą dorosłą. Osiągnięcia i sukcesy, energia i zaangażowanie w spełnianie dążeń życiowych splatają się z poczuciem przemijania i pojawiająca się w perspektywie przyszłości koniecznością śmierci. Stąd obok radości i sukcesów pojawia się kontemplacja, wzrastający obiektywizm czy filozofia życia przesycona nutą rezygnacji.

Uświadomienie sobie realności śmierci stanowi według Jaquesa najważniejszą właściwość połowy życia. Towarzyszy temu poszerzenie się znajomości natury ludzkiej. Przekonanie, że człowiek jest z natury dobry, nie wytrzymuje konfrontacji z rzeczywistością i zostaje zastąpione akceptacją faktu, że w osobowości współwystępują dobro i zło, miłość i nienawiść, tendencje rozwojowe i destruktywne.

Perspektywa skończoności życia czasem wywołuje poczucie rezygnacji, czasem nadaje nową jakość ludzkiej egzystencji, zmieniając stosunek osoby do przyszłości. Jednostka dostrzega, że nie będzie zdolna spełnić wszystkich swych pragnień w ciągu jednego życia, i to ma wpływ na jej plany, ambicje i dążenia osobiste. W kryzysie połowy życia pojawia się poczucie, że kończą się możliwości rozpoczynania spraw od nowa. Poczucie to narasta, a około 45. roku życia staje się szczególnie ostre i frustrujące. Dlatego też tak ważna jest umiejętność rezygnacji z niektórych dążeń, co jest szczególnie trudne dla jednostek twórczych, gdyż wraz z posiadaniem zdolności wzrasta poczucie presji czasu. Wizja rzeczy, których nie uda się zrobić w ograniczonej czasowo przyszłości, jest u geniuszy szczególnie silna i przytłaczająca – na miarę ich talentu. Mogą to być tak bolesne przeżycia, że jednostka zwraca się ku przeszłości lub usuje życie chwilą obecną.

Zaangażowanie w aktywność zewnętrzną, typowe dla wczesnego okresu życia dorosłego, sprzyja wypieraniu ze świadomości lęku przed śmiercią. W okresie połowy życia lęk przed śmiercią nie może być już dłużej wypierany, a jeśli przez pewien czas tak się dzieje, to w końcu okoliczności i wydarzenia życiowe zmuszają człowieka do stanięcia z nim twarzą w twarz. Konfrontacja z problemem skończoności życia – jasne uświadomienie sobie tego faktu bądź zaprzeczanie mu – pozostaje pod wpływem nieuświadomionej, wyniesionej z dzieciństwa relacji do śmierci. Świadomość wejścia w drugą połowę życia rozbudza nieświadome lęki i wymaga powtórnego przepracowania dziecięcych doświadczeń.

Dziecięca sytuacja zależności do tego, czy przeważała w niej miłość, czy karanie ze strony dorosłych, skutkuje integracją *ego* lub jego rozbięciem, a to z kolei ma pozytywny albo negatywny wpływ na dopuszczanie

do świadomości problematyki śmierci. W tym miejscu Jaques (1965) odwołuje się do psychoanalitycznych interpretacji M. Klein. Proces przystosowawczy zmierzający do afirmacji śmierci jest nie tylko uzależniony, ale jest wręcz powtórzeniem procesu przewycięzania wewnętrznego chaosu i ustalania relacji z ludźmi, który miał miejsce w dzieciństwie. Skutkiem tego procesu – jeśli we wczesnym dzieciństwie przeważała miłość i jednostka miała szansę osiągnięcia wewnętrznej harmonii – jest gotowość do włączenia problematyki śmierci w całościowy obraz życia; spotkanie ze śmiercią i nienawiścią w połowie życia jest łagodzone i przewycięzane przez miłość. Jeśli doświadczenia z wczesnego dzieciństwa były zagrażające, to śmierć spostrzegana jest w kategoriach chaosu, kary, zagrożenia, a ujawniające się negatywne tendencje przybierają formę działań autodestrukcyjnych, zawiści, narcyzmu, nastawienia wielkościowego czy okrucieństwa.

Sposób przeżywania połowy życia uwarunkowany jest również równowagą między instynktem życia a instynktem śmierci. Ze względu na zmiany fizjologiczne i zmniejszanie się popędu seksualnego treści reprezentujące instynkt śmierci uzyskują większe szanse przebicia i zwiększa się ich obecność w świadomości.

Obok bagażu doświadczeń dzieciństwa oraz tendencji instynktoidalnych przejście kryzysu połowy zależy od sukcesów i stabilizacji osiągniętej we wczesnym okresie dorosłości. Jeśli ich brakuje lub jeśli jednostka stosuje mechanizm zaprzeczania problemom, angażując się w nadmierną i bezkierunkową aktywność prowadzącą do zubożenia emocjonalnego, to postępuje w sposób nieadaptacyjny i nie może czerpać radości z osiągnięcia wieku średniego. Kryzys połowy życia może być wówczas szczególnie ostry, z możliwością depresyjnych załamania i innymi zaburzeń.

Zdaniem Jaquesa, możliwa jest też samoobrona poprzez ignorowanie zmian związanych z wiekiem, wypieraniem ze świadomości tematyki śmierci i starzenia się, co oczywiście nasila lęk. Unikanie konfrontacji z problematyką śmierci i jej zaprzeczanie prowadzi do kontynuowania zachowań typowych dla okresu młodości, może powodować hipochondryczne zainteresowania zdrowiem i wyglądem albo prowadzić do pozamałżeńskich ekscesów seksualnych. Wspólnym mianownikiem tych zachowań jest brak prawdziwej radości życia. Rzeczywista słabość i bezradność kompensowana jest iluzorycznym poczuciem siły i młodości. Oczywiście włączenie opisanych zachowań do stylu życia powoduje degradację charakteru i blokuje szanse rozwoju osobowości. Ucieczka od

realiów życia przyzwyczajają człowieka do nieuczciwości intelektualnej, osłabia morale i odwagę, powoduje zubożenie wewnętrzne.

Problem wielu młodych geniuszy sprowadzał się do tego, że kurczowo usiłowali kontynuować liryzm charakterystyczny dla wczesnych lat dorosłego życia, uciekali od filozoficznej i kontemplacyjnej postawy wobec życia, unikając w swej twórczości kontaktu z wyniesionym z dzieciństwa doświadczeniem nienawiści i śmierci.

pozytywne rozwiązanie kryzysu połowy życia polega na transformacji lęku przed śmiercią w doświadczenie jej afirmacji. Realizm przeżyć sprzyja umacnianiu *ego* i prowadzi do integracji wewnętrznej oraz silnie ugruntowanego poczucia bezpieczeństwa. Ujmując rzecz w kategoriach psychoanalitycznych powiedzielibyśmy, że przepracowanie niemowlęcego doświadczenia straty owocuje zaufaniem do własnej zdolności kochania i cierpienia po tym, co stracone i co przeszło. Jednostka staje się bardziej zdolna do rozwoju, do tolerowania własnych niedoskonałości i tendencji destrukcyjnych. Śmiało wchodzi w drugą połowę życia, umiając cieszyć się osiągniętą dojrzałością i bez lęku podążając ku starości i śmierci. Kulturuje wartości takie, jak wiedza, odwaga, miłość, nadzieja, radość, których autentyczność gwarantuje wewnętrzna integracja i samoakceptacja osoby oraz nasilająca się tendencja do sublimacji. Jej relacje z zewnętrznym światem stają się bardziej spontaniczne i swobodne, wzrasta tolerancja i zdolność akceptowania konfliktów, pogłębia się świadomość samorealizacji, umacnia sens życia.

Wyraza to dojrzała twórczość artystów po przekroczeniu progu wieku średniego, twórczość, która nabiera nowych odcieni uczuciowych i której głębia wynika z obiektywizmu i akceptacji losu. Autor ma poczucie, że twórczość nie zubaża jego osobowości, ale działa stymulująco na podświadomość i tkwiące w niej rozwojowe tendencje. Wyzbywszy się iluzji nieśmiertelności, jednostka ma poczucie, że naturalnym przedłużeniem życia są efekty jej pracy, wychowane dzieci lub pozostawione dzieła. W dojrzałej twórczości tak wybitnych postaci, jak Beethoven, Goethe, Wergiliusz czy Dante odnajdujemy fenomen spokoju i akceptacji losu, która wskazuje na przewycięzanie kryzysu połowy życia.

Koncepcja Jaquesa (1965), utrzymana w konwencji psychoanalitycznej interpretacji kryzysu, okazała się równie kontrowersyjna co inspirująca, stanowiąc ważki impuls do podjęcia dociekań teoretycznych i badań empirycznych nad tym zagadnieniem. Studia Jaquesa nad biografiami i twórczością wybitnych postaci świata kultury zainspirowały wielu psychologów do podjęcia podobnego trudu, czego efekty dostrzegalne są

w wielu publikacjach (np. Anshin, 1976; Davidson, 1976; Mayer, 1978; Elms, 1981; Sherman, 1987; Cohen-Shalev, 1992; Newton, 1992).

4. TEORIA ROGERA GOULDA

Roger Gould (1972) wyszedł z założenia, że ludzie zmieniają się w ciągu dorosłego życia, w którym można wyróżnić określone fazy rozwojowe. Prekursorami takiego podejścia byli dla niego: Bühler (1969), Neugarten (1968), Slotkin (1952) oraz Pressey i Kuhlen (1957). Gould (1972, 1975) sformułował swe wnioski na podstawie wywiadów przeprowadzonych z pacjentami pozostającymi pod ambulatoryjną opieką psychiatryczną oraz wyników badań 524 osób obu płci, w siedmiu grupach wiekowych, począwszy od 16. do 60. (i więcej) roku życia. Różnice między grupami dotyczyły poczucia czasu, postaw wobec siebie i odniesienia do innych ludzi. W pracach Goulda widoczna jest wyraźna ewolucja od ateoretycznego opisu wyników badań (1972; 1975) do nasyconej psychoanalizy interpretacji, która wiedzie ku własnej teorii rozwoju osobowości (1978).

Dobiegając trzydziestki, człowiek osiąga na ogół pewną stabilność i poczucie bezpieczeństwa w życiu. Może wówczas odkrywać zarówno wypierane wcześniej instynkty, jak i talenty. Przekroczywszy trzydzieści lat skłonny jest wprowadzać na próbę nieśmiało jeszcze zmiany w swym życiu, ponieważ towarzyszy mu obawa o skutki, jakie pociągnie za sobą ujawnienie podświadomych tendencji.

Od początku czwartej dekady życia zachodzą dwie duże zmiany w osobowości. Człowiek stopniowo uwalnia się od iluzji o własnej wszechmocy i nieograniczonych możliwościach oraz rośnie identyfikacja z rodziną.

W grupie osób w wieku 35-43 lata pogłębia się wgląd w egzystencjalne problemy dotyczące własnego „ja”, życia i wartości. Pojawiają się nowe problemy w małżeństwie, a refleksja nad wychowaniem dzieci rodzi świadomość, że zostało już mało czasu, by w tej materii coś zmienić. Odżywają problemy z rodzicami, kiedy ci – starzejąc się – oczekują zainteresowania ze strony swych dzieci w wieku średnim. Refleksji tej towarzyszy emocjonalny klimat melancholii i świadomość zacieśniania się perspektywy czasowej. Człowiek wchodzi w okres niestabilności i dyskomfortu. Powraca pytanie o sens i wartość wcześniejszych działań oraz

o to, czy jest jeszcze czas na zmianę. Odszkodnią może stawać się praca, która niesie jeszcze nadzieję na dokonanie czegoś wielkiego.

Po przekroczeniu 40. roku życia zwiększa się znaczenie przyjaźni i kontaktów z bliskimi. Mniejsze znaczenie mają dobra materialne i pieniądze, których brak tak ostro był odczuwany na początku poprzedniej dekady życia. Rodzą się obawy, czy nie jest już zbyt późno na zmiany w karierze zawodowej.

Pragnienie stabilizacji i ciągłości, charakterystyczne dla wcześniejszej dekady życia, zostaje zastąpione przez silny wewnętrzny imperatyw do działania i zmiany. Poczucie presji czasu wyraża się przekonaniem: „Cokolwiek muszę zrobić, muszę zrobić to teraz” (Gould, 1978, s. 217).

W całym dorosłym życiu istnieje nieustannie nasilająca się potrzeba kontynuacji własnego rozwoju. Zmiany polegają na zwiększaniu się tolerancji dla samego siebie i na coraz lepszym dostrzeganiu i rozumieniu złożoności otaczającego świata. Wiele czynników może jednak hamować lub blokować ten proces albo zmieniać jego kierunek.

Rozwój polega na *transformacji*, czyli na poszerzaniu i przebudowywaniu koncepcji siebie w kierunku większej niezależności – typowej dla świadomości osoby dorosłej, oraz na odrzucaniu schematów i stereotypów – typowych dla świadomości dziecięcej. Oderwanie się od dotychczasowych schematów łączy się z wystąpieniem negatywnych uczuć, podobnie jak w sytuacji separacji (dziecka od rodziców), gdyż schematy te wywodzą się z relacji z rodzicami, a kiedy inicjujemy zmiany, rozstajemy się z nimi.

Przemiany świadomości w połowie życia wynikają w znacznym stopniu ze zmiany percepcji czasu. Czas staje się zwiastunem ograniczonego życia, skończoności, śmiertelności, co burzy poczucie bezpieczeństwa. Pozbycie się iluzji własnej nieśmiertelności prowadzi do większego uświadomienia i pozwala dotrzeć do najgłębszych pokładów *self*, zmusza do wypracowywania nowej wizji siebie i świata. Stanowi okazję przezwyciężenia poczucia niegodziwości i bezwartościowości, które wstrzymywały człowieka przed autentycznym, niezależnym i twórczym życiem.

Lepszy wgląd i konfrontacja z demoniczną stroną natury ludzkiej otwiera szanse prawdziwego kontaktu z drugim człowiekiem, a jednocześnie uzyskania dojrzałego poczucia wolności. Zanim to nastąpi, konieczny jest okres depresji, bezradności, a nawet rozpacz, wynikającej z faktu uświadomienia sobie ciemnych stron życia, w tym śmierci. Wszystko to jest konieczne, by uwolnić się od fałszywego założenia, że

„nie ma na świecie zła, ani śmierci, że nie istnieją zagrożenia” (Gould, 1978, s. 217).

Pierwszym elementem tego założenia jest iluzoryczne przekonanie, że „poczucie bezpieczeństwa może trwać zawsze”. Utrata poczucia bezpieczeństwa następuje najczęściej na skutek kumulowania się obserwacji dotyczących zmian w otoczeniu (wypadki, choroby, śmierć w rodzinie lub wśród znajomych), jak również zmian we własnym organizmie (drobne dolegliwości i sygnały starzenia się). Do tego dochodzi zmiana ról w pracy i przejmowanie odpowiedzialnych funkcji, np. stopniowe przechodzenie do grona starszych pracowników, jak i obserwacje i doświadczenia, z których wynika, że w społeczeństwie preferowane są osoby młode. Główną jednak przyczyną utraty poczucia bezpieczeństwa jest świadomość zmian zachodzących w rodzinie. O ile przed człowiekiem przechodzącym połowę życia (35-45 lat) istnieją jeszcze różne możliwości (np. posiadanie dzieci, zmiana pracy, założenie nowej rodziny), o tyle są już one zdecydowanie poza zasięgiem pokolenia rodziców, którzy stopniowo wycofują się z pracy zawodowej, przekazując odpowiedzialne funkcje młodszemu pokoleniu. Autorytet, odpowiedzialność, władza przechodzi w ten sposób z pokolenia rodziców na pokolenie osób będących w połowie życia. Jednocześnie następuje proces dorastania i usamodzielniania się dzieci, co godzi w poczucie bezpieczeństwa, jakie rodzice czerpali z opieki i kontroli nad nimi.

Drugi element tego założenia – „śmierć nie może mi się zdarzyć, ani tym, których kocham” (Gould, 1978, s. 226) – zostaje podważony z jednej strony przez chorobę lub śmierć rodziców, a z drugiej – przez objawy sygnalizujące własną śmiertelność. Świat po śmierci rodziców wydaje się pusty, a czasem nawet okrutny lub pozbawiony sensu. Znika iluzoryczne poczucie, że rodzice oddzielają nas od śmierci; śmierć podświadomie traktowana jest jako zjawisko, w którym obowiązuje kolejność zdarzeń. Niknie poczucie bezpieczeństwa i nasila się lęk przed śmiercią. Człowiek może zwrócić się wówczas ku wartościom religijnym, ale równie dobrze może nadmiernie zainteresować się własnym zdrowiem.

Uświadomienie sobie faktu własnej śmiertelności może być szczególnie szokujące dla mężczyzn. Są wśród nich tacy, którzy skłonni są traktować śmierć kogoś z otoczenia jako zdarzenie „nie fair”, inni z powodu takiego faktu tracą wiarę w siebie. Niektórzy mają skłonność do radzenia sobie z lękiem przed śmiercią poprzez zaangażowanie w pracę, gdzie sukces ma stanowić rodzaj magicznej samoobrony. Najbardziej bolesna konfrontacja z faktem własnej śmiertelności następuje u tych mężczyzn,

k którzy zawarli rodzaj magicznego paktu ze światem, iż jeśli są dobrzy w tym, co robią, jeśli ciężko pracują i odnoszą sukcesy, to lęk przed unicestwieniem (typowy dla okresu chłopięcego), już nie wróci. Pojawienie się silnego lęku przed śmiercią jest dodatkowym bodźcem do podwojenia wysiłków w pracy, wypełniania z pasją swych obowiązków i podejmowania wielu nowych zadań. Ryzyko takiego funkcjonowania polega nie tylko na zagrożeniu zdrowia; niezadowolenie z powodu zbyt małych osiągnięć może prowadzić do głębokiego poczucia klęski i bezwartościowości.

Dlatego w połowie życia ważna jest zmiana znaczenia pracy. Człowiek uświadamia sobie, że praca nie jest ratunkiem przed problemami i nieszczęściami co stwarza możliwość zaangażowania się w takie działania, których osoba obawiała się wcześniej. Przesunięcie motywacji związanej z pracą przebiega w kierunku od poczucia konieczności, dążenia do uzyskania znaczenia czy potrzeby przynależenia do określonej grupy, do spełniania wewnętrznych potrzeb i dążenia do rozwoju talentów. Jednostka sama decyduje, co ma dla niej znaczenie, jak chce spędzać czas, w co chce się angażować. Poprzez rozwój zainteresowań, dążeń i wartości ujawnia się autentyczny *self*.

Trzecie założenie, które zostaje zakwestionowane, dotyczy kobiet i głosi, że „nie można żyć bez protektora” (Gould, 1978, s. 246). Świadomość ograniczoności życia i wyzwolenie się z funkcji macierzyńskich stymuluje kobiety do podejmowania autonomicznych działań i angażowania się w samodzielnie wybrane dążenia i cele, najczęściej zawodowe, bez potrzeby oparcia w partnerze życiowym.

Kolejne odrzucane założenie to: „nie ma życia poza własną rodziną” (Gould, 1978, s. 267). Przekonanie to zostaje zakwestionowane najczęściej przez obie strony w małżeństwie. Każda ze stron wyzwala się ze stereotypowych ról, odpowiednio męskich albo kobiecych. Kobiety odkrywają w swej osobowości elementy uważane za męskie (takie jak siła, autonomia, wolność, zaufanie do siebie), a mężczyźni rozwijają elementy kobiece (wrażliwość, niepewność, niepokój, niezdecydowanie). Na tym tle ważną sprawą staje się próba odnowienia intymnej więzi, z czym wiąże się kwestia znaczenia seksu w małżeństwie.

Często u jednego z partnerów pojawia się poczucie, że druga strona nie dorównuje mu (lub jej) rozwojem. Ponadto, kiedy osoba uzyskuje głębszy wgląd i odnajduje w sobie centrum wartościowania, to czasem reaguje niechęcią wobec partnera, gdyż skłonna jest jemu przypisywać winę za to, że dotąd nie rozwinęła ukrytych potencjalności. Chęć utrzy-

mania stabilności małżeństwa wstrzymuje partnerów przed próbą renegegowania znaczenia ich związku. Tymczasem poza ryzykiem, jakie niesie ze sobą zmiana, mogliby oni odnieść znaczne korzyści z takiego dialogu. W zamian przychodzą myśli o możliwej separacji. Wiąż małżeńska poddana jest trudnej próbie i nie jest pewne, czy partnerzy potrafią uformować ją od nowa, opierając się na szacunku, dialogu i empatii.

Ostatnie założenie, które okazuje się błędne, głosi: „*Jestem niewinny*”. Ciemne strony ludzkiej natury ujawniają się pod postacią negatywnych uczuć takich, jak zazdrość, pragnienie zemsty, nienawiść, obwinianie itp., które osoba dostrzega w innych i w sobie. Te destruktywne siły tkwiące w osobowości nie były dopuszczane do świadomości na skutek iluzji, że dzięki własnej niewinności jednostka zasługuje na magiczną opiekę ze strony miłości matczynej. W wieku średnim człowiek staje się bardziej świadomy istnienia w nim samym sił demonicznych i dążenia do przyjemności. Wcześniej, nie mając możliwości utrzymania tych tendencji pod kontrolą – gdy ujawniały się one w dzieciństwie, powodowały dezaprobatę rodziców – jednostka wypierała je ze świadomości. Aktualnie, kiedy można je kontrolować, nie ma już takiej potrzeby, by je eliminować ze świadomości. Stąd też jednostka może formułować pragnienia na przyszłość pod wpływem drzemającego w niej egoistycznego i zachłanego dziecka. Równie dobrze może wykorzystywać energię płynącą z tych prymitywnych tendencji, włączając ją w swe działania i dynamizując w ten sposób realizację świadomie stawianych celów. Jeśli natomiast człowiek nie dopuszcza do świadomości destrukcyjnych tendencji, co wynika najczęściej z błędnego utożsamiania myśli i odczuć z działaniem oraz z przekonania o niemożności odmówienia sobie gratyfikacji, to ogranicza kontakt z samą sobą i blokuje szanse rozwoju.

W sumie doświadczenia połowy życia zmierzają do gruntownej odnowy *self*. Jest to okres niespokojny, tak jak adolescencja, jednak będąc w połowie życia człowiek może w pełniejszy sposób zaakceptować to, kim jest, ponieważ lepiej niż w okresie adolescencji uświadamia sobie własne motywy i dążenia.

Koncepcja transformacji nosi wyraźne znamiona tradycji psychoanalitycznego myślenia. Świadczy o tym: a) rola psychodynamicznych właściwości w procesie zmian, w dojrzwaniu i rozwoju człowieka; b) wywodzenie głównych problemów człowieka dorosłego z dzieciństwa, wytworzonych wówczas iluzji, przekonań i postaw emocjonalnych; c) znaczenie instynktów i potrzeb, w tym elementów seksualnych w rozwoju i życiu człowieka. Jednocześnie Gould zdaje się przekraczać ograniczenia psy-

choanalizy przez wyakcentowanie roli koncepcji siebie w rozwoju człowieka dorosłego oraz jego zdolności do reinterpretacji i przekraczania wyniesionych z dzieciństwa elementów świadomości.

5. TEORIA DANIELA LEVINSONA

Pod koniec lat siedemdziesiątych Daniel Levinson (1977), opublikował oryginalną teorię rozwoju człowieka dorosłego. Pochodziła ona z uogólnienia wyników badań, którymi objął 40 mężczyzn w wieku średnim, po 10 biologów, pisarzy, ludzi interesu i urzędników. Badania były prowadzone w stylu idiograficznym, był to 10-15-godzinny wywiad rejestrowany na taśmie i następnie analizowany (por. Tokarska, 1995). Na tej podstawie opisano poszczególne etapy rozwoju człowieka, stadia o ściśle określonych ramach czasowych.

Początkowo teoria Levinsona (1977) dotyczyła mężczyzn; po przeprowadzeniu badań z kobietami została uogólniona na obie płcie (Levinson, 1986; Levinson, Levinson, 1996). Akcent pada w niej, podobnie jak w koncepcji Havighursta (1953), na znaczenie specyficznych zadań i problemów, którym człowiek ma sprostać na każdym z etapów życia. Jednocześnie Levinson (1992) ujmuje rozwój człowieka całościowo, traktując zmiany biologiczne, role społeczne, kwestie zawodowe czy nawet rozwój osobowości jako aspekty cyklu życia. W ten sposób wewnętrzne przemiany spleatają się z zewnętrznymi (role).

Opisując życie człowieka, Levinson posłużył się następującymi terminami: „bieg życia” (*life course*), „cykl życia” (*life cycle*), „era”, „faza” lub „stadium” (*era, phase, stadium*), „struktura życia” (*life structure*), „przejście” (*transition*).

„Bieg życia” to termin opisowy, odnoszący się do specyfiki rozwoju konkretnego człowieka, obejmujący zarówno procesy zmian, jak i stabilizację w zakresie różnych aspektów życia.

„Cykl życia” to termin metaforyczny; ma on oddawać cykliczne następstwo okresów życia, w którym nie ma prostej kontynuacji, lecz następują po sobie okresy zmian i względnej stabilności. Okresy te można porównywać do pór roku, co obrazowo ujęto w tytułach książek *The seasons of man's life* (Levinson i in. McKee, 1978) i – wydanej niedawno – *The seasons of woman's life* (Levinson, Levinson, 1996). Poszczególne okresy mają swoją biopsychospołeczną odrębność i chociaż życie każdego człowieka jest unikalne, to każdy przechodzi w nim przez te same eta-

py. Podejmując wyzwania, rozwiązując problemy i realizując zadania życiowe, jednostka tworzy swą niepowtarzalną indywidualność.

Życie człowieka można podzielić na cztery wielkie obszary czasowe, zwane erami, oraz na kilka mniejszych, które noszą nazwę stadiów lub faz. Kolejne okresy częściowo zachodzą na siebie, tak że początek kolejnego pojawia się, gdy poprzedni dobiega końca. Każda era i okres rozwojowy rozpoczyna się w ściśle określonym wieku, z możliwym odchyleniem ok. 2 lat w górę lub w dół.

Pierwsza era, obejmująca okres do ok. 22. roku życia, to czas najszybszego biopsychospołecznego rozwoju, kiedy to kształtuje się osobowość i jednostka stopniowo uwalnia się od dziecięcej zależności. Okres intensywnych przemian (17-22 lata) kończy pierwszą i rozpoczyna drugą erę w życiu człowieka, czyli okres wczesnej dorosłości. Wówczas to mają miejsce zmiany relacji z rodzicami, poszukiwanie własnego miejsca w świecie dorosłych oraz próby autonomicznego i odpowiedzialnego życia.

Dla wczesnej dorosłości (17-45 lat) charakterystyczne jest to, że jednostka ma największą energię, a jednocześnie staje wobec największych przeciwności i stresów. Pod względem biologicznym jest to okres największych możliwości człowieka; pod względem psychologicznym i społecznym – okres realizowania aspiracji i utrwalania swego miejsca w społeczeństwie. Wymaga to dokonywania wyborów brzemiennej w skutki, które mają trwać przez wiele lat i które trzeba podjąć, nie dysponując wystarczającą wiedzą, mądrością i doświadczeniem. I to jest źródłem silnego stresu.

Wejście w kolejną erę, tzw. wiek średni i związane z tym przemiany, przypadają na lata między 40. a 45. rokiem życia. „Era” wieku średniego trwa mniej więcej od 40. do 65. roku życia. W tym okresie jednostka staje się bardziej refleksyjna, lepiej rozumie siebie i innych, uniezależnia się od wewnętrznych konfliktów i zewnętrznych oczekiwań. Wchodzi w rolę *seniora*, przyjmując odpowiedzialność za innych. Kolejna era rozpoczyna się około 60. roku życia, a inicjuje ją okres przemian pomiędzy wiekiem średnim a starszym.

Poszczególne ery dzieli się na krótsze okresy: względnej stabilności, które trwają 5, 7, ale nie dłużej niż 10 lat, i około 5-letnie okresy przemian (*transition*), charakteryzujące się tworzeniem i przebudowywaniem tzw. struktury życia.

Struktura życia człowieka to „podstawowy w danym czasie wzorzec jego aktywności i powiązań z otoczeniem”, jak zwięźle podaje Pietrasień-

ski (1990, s. 45). Wzorzec ten tworzą relacje człowieka z innymi ludźmi i ze środowiskiem. Kształtują one bieg życia. Struktura życia może zawierać zróżnicowane, a nawet przeciwstawne elementy, ale na ogół jeden z nich ewentualnie dwa lub trzy – zajmuje w niej centralną pozycję (np. małżeństwo, rodzina lub praca), chociaż indywidualne zróżnicowanie znaczenia komponentów głównych i pobocznych struktury życia jest praktycznie nieograniczone.

Struktura życia, która pośredniczy między osobowością a środowiskiem, rozwija się i przekształca w następujących po sobie okresach jej przemian i rozbudowy. W okresie budowania struktury jednostka kształtuje i umacnia strukturę życia, włączając w nią nowe cele i wartości w wyniku dokonanych wcześniej wyborów, wyznaczających dalszy bieg życia. Wybory te pociągają za sobą konieczność zmian, co bywa trudne i stresujące. Ukształtowana struktura życia, która przez kilka lat daje podstawę stabilizacji, wkrótce zostaje jednak zakwestionowana i wymaga modyfikacji. Następuje okres przemian, trwający zwykle ok. 5 lat. Podstawowym zadaniem każdego okresu przemian jest reewaluacja istniejącej struktury, dokonanie przewartościowań i podjęcie decyzji, które dadzą podstawę do wypracowania struktury nowej. Powstaje nowy program życia, obejmujący cele, dążenia i zadania. Osoba dąży np. do tego, by coś poprawić w swym małżeństwie albo w pracy, może starać się dojść do ładu z samym sobą albo poszukiwać możliwości innego niż dotychczas stylu życia.

Istotny wpływ na wszelkie późniejsze zmiany ma *marzenie*, formułowane w okresie przemian związanych z wejściem w dorosłe życie (17-22 lata). Marzenie to inaczej oczekiwana koncepcja życia, np. w odniesieniu do małżeństwa czy kariery zawodowej. We wczesnej fazie dorosłości (22-28) osoba w sposób względnie wolny eksperymentuje, testuje marzenie w realnym świecie oraz stopniowo je ukonkretnia w formie aspiracji. Tworząc wstępną strukturę życia dorosłego, eksploruje możliwości podjęcia pracy i założenia rodziny albo innego modelu życia. Ważne, by potrafiła ukształtować takie właściwości, które są znamienne dla osoby dorosłej, czyli autonomię i odpowiedzialność.

Przemiany związane z wejściem w kolejną dekadę, przypadające na lata 28-33, oznaczają zakończenie okresu eksperymentowania. Osoba podejmuje ostateczne decyzje dotyczące stylu życia i celów na przyszłość. Wiele osób w tym czasie doświadcza kryzysu o umiarkowanym bądź ostrym nasileniu, w związku z poczuciem, że są takie wartości, których nie udało się włączyć w strukturę życia.

Między 33. a 40. rokiem życia następuje kolejny okres kształtowania nowej struktury odpowiedniej dla wieku dorosłego, pozwalającej na realizację marzeń i aspiracji. Po 30. roku życia osoba podejmuje śmiało przedsięwzięcia związane z pracą lub innymi aspektami życia. Zajmuje się przeważnie realizacją celów osobistych, związanych z rozwojem rodziny i z karierą zawodową. Nabywa nowych kompetencji, by sprostać wymaganiom zawodowym i własnym aspiracjom.

Wręcz ze zbliżaniem się do 40. roku życia narasta potrzeba coraz większej autonomii i samowystarczalności, „stawania się panem samego siebie” (*becoming one's own man* – BOOM) (Levinson i in. 1978). Około 40. roku życia osoba osiąga stabilizację zawodową i pełni już rolę seniora wobec osób młodszych w swym środowisku. Dążenie do niezależności i autorytetu przejawia się w potrzebie „mówienia swym własnym głosem” i postępowania zgodnie z własnymi przekonaniem, wartościami i uczuciami, bez ulegania presji z zewnątrz. Dążenia do autorytetu i niezależności mogą pozostawać w konflikcie. Innym źródłem wewnętrznych napięć może być konflikt między wywodzącym się z wczesnej młodości pragnieniem, by bez wysiłku osiągnąć sukces, a bardziej dojrzałym pragnieniem efektywnego i odpowiedzialnego realizowania wartości. Przepracowanie tego konfliktu zbliża jednostkę do spełnienia głównego zadania wieku dorosłego – uzyskania pozycji osoby odpowiedzialnej, z autorytetem w swoim środowisku, zdolnej wspierać młodszych w ich rozwoju, dzieląc się z nimi swym doświadczeniem i wiedzą.

Przejęcie do wieku średniego trwa około 5 lat (40-45). Głównymi celami przemian są: a) zakończenie okresu wczesnej dorosłości; b) rozbudowanie własnej indywidualności i integracja wewnętrznych przeciwieństw; c) podjęcie wyborów, które ukonstytuują nową strukturę życia. Przemiany połowy życia (*mid-life transition*) pociągają za sobą rozważania nad dotychczasowym życiem i nad tym, jakie będzie ono w przyszłości. Osoba dokonuje przeglądu lub bilansu życia. Reewaluacja może być globalna albo dotyczy wybranego aspektu struktury życia. Refleksja nad karierą zawodową może prowadzić do uświadomienia sobie rozbieżności między marzeniem i aspiracjami a realnymi osiągnięciami. Pojawiają się pytania, czy styl życia i realizacja dążeń miały sens? Rodzi się poczucie, że można prowadzić życie bardziej satysfakcjonujące, choć nie wiadomo jeszcze, co i jak zmienić.

Przemiany dotyczą też rodziny, obejmując problemy wynikające z usamodzielniania się dzieci, konieczności przebudowania relacji w małżeństwie, a także starości i stanu zdrowia rodziców. Z kolei coraz licz-

niejsze i dające się we znaki własne dolegliwości cielesne, a także choroby lub śmierć rodziców czy znajomych, stanowią niepokojący sygnał upływu czasu i konieczności konfrontacji z faktem skończoności życia. Zainicjowane tak przewartościowania zacierają do wyzbycia się złudzeń i nierealnych oczekiwań oraz opracowania bardziej realistycznego systemu wartości.

Jak mówi Levinson (1992, s. 15), wchodząc w wiek średni zupełnie nie jesteśmy do tego przygotowani, mamy zaledwie niejasne wyobrażenie o specyfice i zadaniach tego okresu, dlatego też przejście to może być nawet bardziej szokujące od wejścia w dorosłość, gdy mamy 20 lat, ponieważ oczekujemy od siebie, że mamy być dorośli.

Ważne jest odróżnienie zmian fizycznych i odpowiadających im zadań psychologicznych. Stosownie do zmian fizjologicznych i społecznych zmienia się struktura życia (choć charakter i głębokość tych zmian bywają bardzo różne), ale nie musi zmieniać się osobowość. Życie człowieka nie może wyglądać tak samo, gdy ma lat 46 i 39. Choćby zajmował to samo stanowisko, żył w tym samym małżeństwie, jego życie będzie wyglądało inaczej. „*To znaczy, że po przejściu połowy życia niezależnie od tego, co o tym myślisz, lub czego chcesz, praca ma już inne miejsce w twoim życiu niż wcześniej, ponieważ to życie je zmienia*” (Levinson, 1992, s. 13). Niemniej jednak różnica wieku nie oznacza różnicy w procesie indywiduacji. Nie wszyscy przechodzą podobne zmiany osobowości w podobnym wieku.

Centralnym zadaniem tego okresu życia jest integracja przeciwstawnych wewnętrznych tendencji. Są cztery takie konflikty – Levinson nawiązuje tu do Junga – które trwają od adolescencji, a w połowie życia wymagają wypracowania nowej równowagi: 1) *młodość–starość*, 2) *destrukcja–twórczość*, 3) *męskość–kobiecość*, 4) *wieź z otoczeniem–oddzielenie*. Sukces przemian połowy życia zależy od tego, na ile skutecznie osoba potrafi zredukować te przeciwieństwa i zaakceptować każde z nich jako integralną część samego siebie.

Pierwszy konflikt dotyczy osiągniętego wieku i przeżywania czasu. Osiągnąwszy wiek średni, osoba może czuć się stara w porównaniu z pokoleniem trzydziestolatków; w porównaniu z pokoleniem pięćdziesięciolatków człowiek czuje się młody. Refleksja nad utraconą młodością zmierza w kierunku myśli na temat śmierci i skończoności życia. Integracja przeciwieństw oznacza połączenie dojrzałości z prawie młodzieńczą jeszcze energią i wyobraźnią. Zagrożenia związane z tym konfliktem polegają na poczuciu, że życie jest pozbawione wartości, że brak czasu

i energii, by je zmienić i uczynić sensownym, że nie ma się nic do przekazania młodszemu pokoleniu.

Rozwiązanie drugiego konfliktu polega na znalezieniu równowagi między twórczą aktywnością a tendencjami destrukcyjnymi i agresywnymi. Realizacja tendencji twórczych i dążenie do wzbogacenia własnej indywidualności powoduje konflikty i czasem wywołuje agresję. Są to nieuniknione koszty rozwoju. Wystarczy wspomnieć konflikty z dorastającymi dziećmi, konflikty małżeńskie czy ze współpracownikami. Człowiek zadaje ból innym ludziom i sam doświadcza cierpienia zadawanego przez innych; świadomość tych obopólnych urazów i zranień rodzi poczucie winy, ale też wtórną agresję. Godzenie przeciwstawnych tendencji oznacza w tym wypadku nie tylko jasne zdanie sobie z nich sprawy, ale też konieczność życia w pewnej rozsądnej równowadze między twórczością a destrukcją.

Trzecia para przeciwstawnych tendencji dotyczy męskich i kobiecych rysów osobowości. We wczesnym okresie dorosłego życia zarówno kobiety, jak i mężczyźni najczęściej tłumią te właściwości psychiczne, które zdają się być typowe dla płci przeciwnej. W okresie przejścia połowy życia stają się bardziej świadomi posiadania cech, które wcześniej były spychane do podświadomości i rozwijają je, dążąc do wytworzenia nowej równowagi między nimi. Ma to korzystny wpływ na kontakty interpersonalne.

Ostatni konflikt dotyczy stosunku do świata zewnętrznego: więź z otoczeniem (*attachment*) albo oddzielenie (*separatedness*). Więź wyraża się aktywnością osoby zmierzającą do wprowadzenia w środowisku zmian lub przystosowania się do niego. Oddzielenie oznacza zaangażowanie osoby w wewnętrzny świat wyobraźni, fantazji i gry. Nadmierne oddzielenie naraża osobę na utratę kontaktu ze środowiskiem; nadmierne przywiązanie zagraża zdolności osoby do samorozwoju i twórczego wysiłku. Ważnym aspektem indywidualności w okresie połowy życia jest redukcja więzi, ponieważ proces przewartościowań wymaga raczej autorefleksji niż kontaktów z innymi. Człowiek musi zatem ograniczyć swe zaangażowanie i oddziaływanie na siebie świata zewnętrznego. Zadania związane z założeniem rodziny i karierą zawodową nie tworzą już tak silnej presji w wieku średnim i jednostka może się zwrócić ku własnemu wnętrzu. Skupienie na sobie nie oznacza koncentracji na osobistych korzyściach, ale przyjęcie uniwersalnej perspektywy dobra i zła, troskę zarówno o siebie, jak i innych.

Przemiany połowy życia mają zaowocować modyfikacją struktury życia, stosownie do dokonanych przewartościowań i uzyskanego wglądu. Na przykład mężczyzna próbuje zmienić dominującą pozycję w pracy zawodowej, przykładając mniejszą wagę do osobistych osiągnięć i angażując się w przekazywanie innym swego doświadczenia; pomoc młodszemu w realizacji ich aspiracji daje teraz poczucie spełnienia nie mniejsze od własnych sukcesów. Kobieta, uznając, że jej zadania opiekuńczo-wychowawcze zostały spełnione, angażuje się w pracę zawodową i społeczną. Przemiany zachodzące w małżeństwie prowadzą do wypracowania nowego rodzaju więzi lub do jej rozluźnienia. Pryskają iluzje charakterystyczne dla poprzedniego okresu, że tylko wierność własnym marzeniom może zapewnić szczęście i sukces. Dlatego zmienia się znaczenie marzeń w strukturze życia.

Pytanie, czy wszystkie te zmiany zachodzą stopniowo, czy też przybierają charakter kryzysu. Według Levinsona, aż 70% do 80% osób przechodzi kryzys spowodowany trudnościami w radzeniu sobie z rozwojowymi zadaniami połowy życia. Kryzys ten polega na wewnętrznym zmaganiu, które obejmuje *self* i relacje do świata, na kwestionowaniu niemal wszystkich aspektów życia, na dokonywaniu bolesnych i zdumiewających odkryć w obrębie wzrastającej samoświadomości. Nie da się już kontynuować życia według poprzedniego schematu, a jeszcze nie wiadomo, jakie wprowadzić w nim zmiany. Potrzeba czasu, by zmienić lub zmodyfikować strukturę życia. Stąd rodzą się negatywne uczucia wobec siebie i innych, poczucie zagubienia, a często nawet rozpacz. Kryzys przybiera dramatyczne formy: nieoczekiwane zmiany w życiu zawodowym lub osobistym, ostra depresja, nadużywanie środków odurzających, niezrozumiałe dla otoczenia zmiany stylu życia. Najczęściej jednak kryzys przebiega bez jawnej ekspresji na zewnątrz, pomimo iż zmiany są subiektywnie trudne, a osoba ma poczucie, że nie dysponuje wystarczającymi możliwościami, by sprostać stresom, których doświadcza.

Kryzys tego rodzaju zdaje się być rozwojową normą i wymaga odróżnienia od kryzysu adaptacyjnego. Kryzys połowy życia wynika z trudności w zmaganiu się z rozwojowymi zadaniami w ramach koniecznych przemian struktury życia, podczas gdy kryzys adaptacyjny jest następstwem trudności w przystosowaniu się do nowych warunków zewnętrznych, do tych stresów lub zmian, wobec których jednostka staje w różnych okresach życia (Levinson, Gooden, 1985).

W wyniku transformacji rozwojowej w połowie życia przychodzi czas budowania nowej jego struktury. Niekiedy po okresie gruntownych przewartościowań i przełomu jednostka próbuje zmienić cały system odniesień do świata, niekiedy zmiany są ukryte i dotyczą znaczenia tylko poszczególnych elementów struktury życia, które są przekształcane w kierunku ich większej zgodności z *self*. Osoba jest w stanie bardziej klarownie określić własne oczekiwania pod adresem pracy, rodziny, sposobów spędzania wolnego czasu i kontaktów interpersonalnych. Mężczyźni mogą zwracać się ku rodzinie, przykładając do pracy zawodowej mniejszą wagę niż uprzednio. U kobiet dość powszechna jest tendencja odwrotna.

Około 50. roku życia człowiek przechodzi następny okres przemian i przewartościowań, co stanowi okazję do ubogacania struktury życia. Znow jednak nie starcza to na długo, gdyż wejście w wiek starszy (60-65 lat) wymaga kolejnych zmian. Tym razem zwiastunem koniecznej zmiany stylu życia może być stan zdrowia, ograniczona sprawność fizyczna albo nowa sytuacja – emerytura.

W całe życie człowieka wpisane są nowe zadania i wyzwania, których podjęcie prowadzi do rozwoju, a zaniedbanie powoduje stagnację i zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń. Jak piszą Levinson i Gooden (1985, s. 6), dążenie do zmiany struktury życia należy do „natury ludzkiej egzystencji”.

5.1. Badania nad strukturą życia, fazami przemian i paradygmatem

Na bazie przedstawionej powyżej teorii przeprowadzono wiele badań empirycznych. Pozwoliły one poznać bliżej charakter analizowanego zjawiska. Zgodnie z teorią, można było oczekiwać różnego nasilenia objawów kryzysu połowy życia w zależności od wieku badanych. D. O. Born i B. J. Nelson (1983-84) nie stwierdzili takiego efektu w badaniach 172 dentyków w wieku 35-50 lat. Wykazali natomiast związek kwestionariuszowych wyników dotyczących nasilenia kryzysu z występowaniem zaburzeń zdrowia fizycznego, obniżonym poziomem satysfakcji z pracy i kariery zawodowej oraz z obecnością większej ilości problemów w życiu zawodowym i rodzinnym. Potwierdziło się znaczenie kariery zawodowej dla koncepcji siebie u mężczyzn w okresie przemian połowy życia. W okresie kryzysu mężczyźni mieli tendencję do przenoszenia

kłopotów zawodowych na życie rodzinne. Chociaż u wielu silna była potrzeba zmiany, to jednak tylko ci, u których nasilenie kryzysu było największe, dokonywali nagłych zmian w życiu osobistym lub w karierze zawodowej. Prawdopodobnie nie wytrzymywali oni napięcia wynikającego z rozbieżności między realiami własnej egzystencji a oczekiwaną wizją życia w wieku średnim. Motywację do zmian mogło zwiększać nadmierne angażowanie się w troski związane z pracą i brak wsparcia ze strony osób bliskich, którego pozbawiali się, zatruwając życie rodzinne problemami zawodowymi.

W Polsce H. Sęk (1990) badała zjawisko nakładania się kryzysów rozwojowych rodziców i ich dorastających dzieci. Okazało się, iż fakt przechodzenia kryzysu przez rodziców modyfikuje ich sposób kontaktowania się z dziećmi; u ojców jest to wpływ korzystny, nie oznacza to jednak, że rodzice, którzy przechodzą kryzys, potrafią udzielać swemu dziecku skuteczniejszego wsparcia od rodziców, którzy kryzysu nie przechodzili.

Wracając do kwestii przebiegu zmian związanych z przełomem połowy życia, P. Roberts i P. M. Newton (1987) doszukali się fazowego charakteru tych przemian w badaniach 39 kobiet, które przeprowadzili skróconą metodą Levinsona. Poza większą złożonością przeżyć nie było znaczących różnic w porównaniu z mężczyznami. Po raz kolejny wywiad okazał się metodą szczególnie przydatną do eksploracji złożonych zjawisk związanych z przełomem połowy życia.

Dane z badań idiograficznych świadczą o ogólnym podobieństwie między kobietami a mężczyznami w zakresie przemian połowy życia. Są badacze, którzy skłonni są twierdzić, iż procesy te są tak wysoce zindywidualizowane, że trudno wydzielić w nich ściśle określone fazy (Dederick, Miller, 1992). Do podobnych wniosków doprowadzają niektóre wyniki badań nomotetycznych. Kobiety w wieku 37-47 lat (N = 126) różniły się poziomem satysfakcji z małżeństwa w zależności od posiadanych problemów z dziećmi i trudności w podziale obowiązków w małżeństwie, ale nie ze względu na wiek (Blattberg, Hogan, 1994).

Natomiast D. J. O'Connor i D. M. Wolfe (1987; 1991) nie tylko potwierdzili w swych badaniach fazowy charakter przemian połowy życia, ale szczegółowo opisali ten proces. Posłużyli się badaniami próbki 64 osób (31 kobiet i 33 mężczyzn) w wieku 35-50 lat, które potwierdzały, iż w ich życiu miały miejsce ważne przemiany. Ponadto były to osoby chętne do eksploracji własnego doświadczenia. Badania były prowadzone

za pomocą wywiadu i oceny przez obserwatorów. W ich wyniku dokonano następującej charakterystyki pięciu faz przełomu.

Faza wstępna to okres stabilności. Aktywność osoby cechuje się jeszcze spójnością i skutecznością, a jej uczucia i nastroj są pozytywne.

W drugiej fazie narasta poczucie niezadowolenia, stabilizacja nie przynosi już satysfakcji. Negatywne uczucia stają się źródłem energii do przemian. Rośnie potrzeba zmiany, chociaż osoba nie wie jeszcze, na czym miałyby one polegać i jakie spowodują skutki. Rozwijane wcześniej części *self* dają coraz mniej satysfakcji, do głosu dochodzą natomiast zaniedbane jego części, inicjując proces przemian. Na tym tle może dojść do konfliktu między „starym” a „nowym” w ramach *self* i związanej z tym utraty energii albo prób wydatkowania jej celem utrzymania *status quo*.

Faza trzecia to faza kryzysu, do którego dochodzi samoistnie albo na skutek takich wydarzeń, jak np. wypadek czy utrata pracy. W kryzysie następują najważniejsze zmiany, chociaż jednocześnie rozpraszanie energii emocjonalnej jest największe. Niezadowolenie z dotychczasowego stylu życia dochodzi do szczytu. Pojawiają się silne emocje i uczucia: lęk, złość, rozpacz, zagubienie, żal, osamotnienie. Dochodzi do zakwestionowania ważnych fragmentów koncepcji siebie, podstawowych przekonań i wartości, typowych sposobów zachowania i zaspokajania potrzeb. Zmiany mają charakter przewartościowań, często też działań na zasadzie prób i błędów, stąd też nie doprowadzają jeszcze do odnalezienia punktu oparcia i odzyskania równowagi. Ważnym aspektem procesu przemian jest odrzucanie wymagań, według których podmiot układał swe życie do tej pory, i zwrócenie się ku własnemu wnętrzu, poszukiwanie autentycznych uczuć i wartości. Niekiedy osoba broni się przed zmianą, próbując zachować dotychczasowy styl życia oraz koncepcję siebie.

Czwarta faza obejmuje przeorientowanie i adaptację. Zmiany zaczynają się układać w pewien wzorzec, co sprzyja bardziej uporządkowanemu wydatkowaniu energii. Służy ona do realizacji nowych celów i dążeń, choć nadal kontynuowany jest proces zmian. Po przejściu emocjonalnych burz i zmagania może pojawić się poczucie wyczerpania. Pomimo mniejszej lub większej otwartości na zmiany jednostka przebudowuje strukturę życia i dokonuje różnorodnych wyborów, nie zawsze licząc się z ich skutkami dla siebie i innych. Wysiłek w czwartej fazie kryzysu zmierza do osiągnięcia nowego sposobu przystosowania i rozwiązania kryzysu.

W piątej fazie jednostka odzyskuje stabilizację, dąży do utrzymania i rozbudowania świeżo ukształtowanej struktury życia. Skupiając się na swych uczuciach i wewnętrznych źródłach procesu wartościowania, stara się dostosować do nich swe działania. Stopniowo uwalnia się od poczucia niepewności, odzyskuje poczucie bezpieczeństwa i ukierunkowania w życiu. Utworzona struktura życia wzmacnia poczucie tożsamości osoby, która identyfikuje się z nowymi celami, a w sobie dostrzega znaczące przemiany.

W serii badań eksplorowano różne aspekty przemian struktury życia u osób w wieku średnim, opierając się na przedstawionym modelu (O'Connor, Wolfe, 1987; 1991; Wolfe, O'Connor, Crary, 1990). Potwierdzono opisaną dynamikę emocjonalną – od narastającego niezadowolenia po zmiany i wzrost satysfakcji w życiu. Wykazano istnienie dążeń do autonomii, zwłaszcza w pracy (BOOM), oraz dążenie do większej ekspresji uczuć i preferencji. Dążenie do zmian w strukturze życia okazało się częste u osób w wieku średnim, jednak kierunek przemian u mężczyzn i kobiet był odmienny. U mężczyzn następowało przesunięcie zainteresowania i energii w kierunku większego zaangażowania w życie rodzinne i mniejszego w karierę zawodową; u kobiet proces ten miał kierunek odwrotny (O'Connor, Wolfe, 1987).

Bardziej szczegółowa analiza procesu przemian wykazała, że badani eksperymentowali, wprowadzając w życiu pewne zmiany, które zdecydowanie wychodziły poza dotychczasowy styl ich przystosowania. Wewnętrzne konflikty między utrwalonymi sposobami rozwiązywania życiowych problemów oraz nowo odkrywanymi możliwościami czy testowanymi zachowaniami prowadziły do bardziej złożonej i elastycznej struktury życia, a to dawało szansę spełnienia szerszej gamy potrzeb osobistych. Tym bardziej że badani dystansowali się wobec zewnętrznych oczekiwań, zwracając się ku autodeterminacji. Jednocześnie powstawał opór wobec zmian, wynikający z potrzeby stabilizacji i spójności w życiu. Proces ten opisano jako *zmianę paradygmatu* (Wolfe, O'Connor, Crary, 1990).

Paradygmat – w ujęciu Levinsona – oznacza uporządkowany zespół założeń, spostrzeżeń, oczekiwań, przekonań i wartości, pozwalający rozumieć szeroki zakres sytuacji i wydarzeń oraz nadawać im znaczenie. Funkcją osobistego paradygmatu, który jest istotną częścią *self*, jest integracja myślenia, uczuć i zachowań. Paradygmat pełni też funkcje motywacyjne, wyznaczając priorytety w życiu człowieka, a także pozwala uzgadniać sprzeczne tendencje i rozwiązywać konflikty, czyli wpływa

na redukcję niepokoju. Zmiana paradygmatu uwidacznia się w strukturze życia, ponieważ jest ona jego zewnętrzną manifestacją (Levinson i in. 1978; O'Connor, Wolfe, 1991).

Unikalne badania inspirowane teorią Levinsona przeprowadziła w Polsce H. Sęk (1990), traktując poziom reintegracji w zakresie czterech polaryzacji levinsonowskich jako wskaźnik stopnia przezwyciężenia kryzysu połowy życia. Ustaliła, że przeobrażenia rozwojowe w formie kryzysu występują u połowy badanych (256 osób, po 128 kobiet i mężczyzn) w wieku 40-55 lat, diagnozowanych za pomocą Kwestionariusza Kryzysu Wieków Średniego. Nie było różnic między kobietami a mężczyznami w zakresie reintegracji polaryzacji „męski-żeński” i „destrukcja-twórczość”; były natomiast różnice w zakresie reintegracji polaryzacji „młody-stary” i „przywiązanie-separacja” (oddzielenie). Kobiety znacznie trudniej od mężczyzn radziły sobie z problemami starzenia się i budowania nowych więzi uczuciowych (prawdopodobnie po odejściu dzieci z domu). Mężczyźni częściej od kobiet modyfikowali strukturę życia poprzez własną aktywność, w znacznym stopniu zmieniając linię życia; około połowa spośród mężczyzn przechodzących kryzys poszukiwała nowych możliwości i zmian, zamiast dążyć do stabilizacji. Kobiety przechodzące kryzys częściej popadały w bezsilność i bezradność, wykazując mniej inicjatywy i nie dokonując wielu zmian w życiu (Sęk, 1990).

Między przemianami wewnętrznymi a zewnętrznymi okolicznościami istnieje sprzężenie zwrotne. Bardzo możliwe, że u ekstrawertyków proces przemian wewnętrznych może zostać zainicjowany zmianą warunków w otoczeniu, podczas gdy przemiany wewnętrzne introwertyków skłaniają ich do wprowadzania zmian w swym środowisku i w relacjach ze światem (Wolfe, O'Connor, Crary, 1990).

Poszukując odpowiedzi na pytanie, kiedy dochodzi do rozwoju osobowości pod wpływem przemian typowych dla połowy życia, O'Connor i Wolfe (1991) stwierdzili, że warunkiem koniecznym jest zmiana paradygmatu jako istotnego elementu tzw. filozofii życia. Zmiana, która obejmuje koncepcję siebie, zadania życiowe oraz relacje z innymi ludźmi, łączy się z rozwojem takich cech, jak otwartość, giętkość, realizm, umiejętność rozwiązywania konfliktów i zaufanie do samego siebie.

Badania idiograficzne pokazują, że sposób przechodzenia przemian związanych z połową życia jest wysoce zindywidualizowany, istnieją jednak pewne wspólne różnym ludziom kierunki zmian: a) rosnące poczucie autonomii i odpowiedzialności za siebie, czyli wewnątrzsterowność; b) nabywanie giętkości, w miejsce wcześniejszej sztywności;

c) przekształcanie relacji interpersonalnych w kierunku ich większej spontaniczności, zamiast wzajemnych odniesień w kontekście pełnionych ról; d) próby integrowania różnych sfer życia (np. zawodowego i rodzinnego), co sprzyja osiągnięciu równowagi i umacnianiu poczucia tożsamości zakorzenionego bardziej we właściwościach indywidualnych niż w rolach rodzinnych i zawodowych (O'Connor, Wolfe, 1991).

Procesy rozpatrywane na tym poziomie ogólności wydają się być podobne u kobiet i mężczyzn, zgodnie ze stanowiskiem Levinsona.

5.2. Badania nad marzeniem

Do kwestii paradygmatu jako głównego drogowskazu życiowego nawiązują badania nad „marzeniem”, jego obecnością i rolą w okresie przemian połowy życia. Przypomnijmy, że marzenie (*dream*) jest świadomą wizją własnego życia dorosłego, siebie jako człowieka prowadzącego określony styl życia i realizującego upragnione cele. Marzenie jako afektywnie nasycona koncepcja poznawcza dotycząca głównych celów życiowych jest lepiej uformowana niż zwykła fantazja, ale mniej ukształtowana niż przemyślany plan. Generuje ono napięcie i wyzwala siły życiowe, inspirując i podtrzymując osobę w realizacji dążeń osobistych.

Formą realizacji marzenia jest spełnianie celów; marzenie może też istnieć ponad nimi jako ogólna wizja czy filozofia życia. Stanowi istotny element poczucia tożsamości, dotykając również kwestii egzystencjalnych: celu i sensu życia. Może mieć postać wyidealizowaną (mit o bohaterze) albo przyziemną (być dobrym w swym fachu). Marzenie rozwija się we wczesnym okresie życia dorosłego, potem zostaje wintegrowane w dążenia człowieka albo przechodzi w formę utajoną. Następnie w okresie przemian połowy życia samo poddane jest przewartościowaniu, a jednocześnie stanowi kryterium dla oceny porażek i sukcesów życiowych. Konfrontacja realiów z oczekiwaną wizją życia dorosłego prowadzi do modyfikacji marzenia i uzgadniania go z koncepcją siebie (Levinson 1978).

B. Hedlund i P. Ebersole (1983) chcieli sprawdzić, czy teza Levinsona na temat przewartościowań marzenia w połowie życia uzyska empiryczne potwierdzenie. W tym celu przebadali za pomocą wywiadu trzy grupy mężczyzn, w wieku: 35-39 lat (N = 46), 41-46 lat (N = 55) i 48-53 lata (N = 55). Około 22% badanych przewartościowywało swe życie, ale 3/4 spośród nich uważało to za proces ciągły. Okres, w którym przewartość-

ciowania miały miejsce, nie korespondował z wiekiem badanych, tylko z wydarzeniami życiowymi.

Przeprowadzone w ramach czterech prac doktorskich idiograficzne badania 39 kobiet dostarczają interesujących danych na temat treści marzenia (Roberts, Newton, 1987). Marzenie u kobiet ma swą specyfikę, która wynika z zaangażowania kobiet w życie rodzinne i zawodowe. Dlatego formułowane u prognozy życia dorosłego przez kobiety jest najczęściej złożone i obejmuje obydwie sfery (rodzinną i zawodową), rzadziej tylko jedną z nich (podczas gdy marzenia mężczyzn najczęściej koncentrują się na dążeniu do osobistych dokonań i sukcesów). Marzenie kobiety jest często rozgałęzione, co powoduje dylemat, która powraca w okresie przewartościowości połowy życia: kobiety, które bardziej angażowały się w życie rodzinne, pragną rozwijać się zawodowo; kobiety, które postawiły na karierę, zwracają się ku sprawom osobistym. Wcześniejsze zaangażowanie głównie w życie rodzinne łączy się z mocnym przeżywaniem faktu odejścia dzieci z domu. Mąż często był spostrzegany jako największa przeszkoda w realizacji marzenia w połowie życia, i to pomimo gotowości poświęcenia się dla niego na wcześniejszych etapach życia. Wiele kobiet odwleka realizację marzeń nawet na 10-20 lat, zajmując się domem lub oddając się pracy. Ze względu na wewnętrzną złożoność ich marzenia zdają się mieć mniejszą siłę motywacyjną, ale tylko do czasu kryzysu połowy życia, kiedy to wzmagają się dążenia do spełnienia najbardziej osobistych dążeń. Sama zaś umiejętność sformułowania marzenia u prognozy życia dorosłego wiązała się z osiągnięciem większej satysfakcji w wieku średnim.

C. E. Drebing i W. E. Gooden (1991) przeprowadzili badania ilościowe w celu weryfikacji dwu hipotez dotyczących związków zdrowia psychicznego z a) obecnością marzenia i b) powodzeniem w jego realizacji. W swych badaniach skupili się oni na grupie mężczyzn w wieku 36-55 lat (N = 68); jako miary zdrowia psychicznego przyjęli wyniki uzyskane przez badanych w Inwentarzu Objawów Depresyjnych Becka (BDI), 5-czynnikowym Kwestionariuszu Niepokojów Cattella (5PF) i w Skali Sensu Życia Crumbaugha i Maholicka (PIL). Wyniki przyniosły weryfikację obydwu hipotez. Obecność marzenia łączyła się z mniejszym nasileniem depresji i niepokojów oraz z wyższym poczuciem sensu życia. Treść marzeń najczęściej dotyczyła pracy zawodowej. Mężczyźni, którzy nie mieli marzeń, przejawiali duże nasilenie depresji i obniżone poczucie sensu życia, a przechodząc okres przełomu połowy życia charakteryzowali się dużym nasileniem lęku. Interpretacja tych wyników sugeruje

wpływ spełnienia marzenia na zmniejszenie stresu związanego z przewartościowaniami.

Ci sami badacze przeprowadzili analogiczne badania w odniesieniu do 90 kobiet w wieku 38-52 lata (Drebing i in. 1995). Wyniki tych badań były bardziej skomplikowane. Okazało się, że marzenia na temat kariery w przeszłości oraz aktualne marzenia na temat życia osobistego i kariery zawodowej mają pozytywny związek ze zdrowiem psychicznym. Lęk był szczególnie nasilony u osób, które porzuciły marzenie, w porównaniu z osobami trwającymi przy swych marzeniach i je spełniającymi lub takimi, które potrafiły je odpowiednio zmodyfikować. Samo niespełnianie marzenia nie miało istotnego związku z depresją; z depresją łączył się tylko brak wiary w możliwość realizacji marzeń. Ogółem, związek między marzeniem a zmiennymi wskazującymi na problemy ze zdrowiem psychicznym okazał się bardziej złożony niż u mężczyzn.

Bardzo możliwe, że spełnianie marzeń lub dążenie do ich przeformułowania daje wsparcie dla poczucia własnej wartości i poczucia tożsamości, a brak tych działań powoduje doznania lękowe u kobiet w połowie życia.

Same marzenia były tematycznie bogatsze u kobiet niż u mężczyzn. W porównaniu z wcześniejszym okresem życia u kobiet w wieku średnim następowało przesunięcie przedmiotu marzenia ze spraw związanych z rodziną, poświęcenia dla dzieci i męża na osobiste pragnienia. Marzenie o karierze wiązało się z sensem życia; marzenie dotyczące bliskich relacji międzypersonalnych korelowało ze wskaźnikami zdrowia psychicznego. Ponadto marzenie u kobiet było często rozgałęzione i odnosiło się do pracy oraz małżeństwa, co owocowało zróżnicowanymi historiami życia i powodowało, że okresy stabilizacji były u nich znacznie mniej stabilne niż u mężczyzn.

W rozwoju chłopców wysoko ceni się autonomię i być może jest to jedna z przyczyn, dla których marzenie życiowe młodego mężczyzny skupia się na karierze i stylu życia. W ich spojrzeniu na kobiety dominuje oczekiwanie wsparcia i zachęty do realizacji męskich dążeń, a także oczekiwanie, że będą one tworzyć dom i dbać o życie rodzinne. Dopiero w połowie życia kwestia bliskich relacji międzypersonalnych staje się tak samo ważna, jak praca i realizacja marzenia. Męska ścieżka rozwojowa zaczyna się od autonomii i walki o własne prawa, a troska o innych zostaje włączona w pewnym punkcie życia dorosłego. U kobiet te dwie sprawy przeplatają się nieustannie.

6. TEORIA I BADANIA GAIL SHEEHY

G. Sheehy (1976) nawiązuje do teorii Levinsona i Goulda w interpretacji materiału ze 115 wywiadów, które przeprowadziła z dorosłymi kobietami i mężczyznami. W książce zatytułowanej *Passages* barwnie – posługując się wieloma przykładami – opisała rozwój dorosłego człowieka. Paradoks dorosłości polega na tym, że choć jest to czas największych możliwości, to jednocześnie brakuje człowiekowi rozeznania, jak radzić sobie z coraz to nowymi sytuacjami i wymaganiami dorosłego życia, do których czuje się zupełnie nieprzygotowany.

Każde stadium rozwojowe, wyraźnie określone przez wiek chronologiczny, zawiera odrębne problemy do rozwiązania. Okresy między stadiami to „przejścia” (*passages*). Autorka oryginalnie nazywa poszczególne okresy życia, np. wiek między 35. a 45. rokiem życia, to – w dowolnym tłumaczeniu – „dekada ostatniego dzwonka” (*Deadline decade*). W tym to czasie musimy zweryfikować nasze cele i zastanowić się nad tym, czy właściwie wykorzystywaliśmy nasze możliwości. Pojawia się pytanie: „Kim jestem, robiąc to wszystko, co robię?” i drugie: „W co tak naprawdę wierzę?”

Zadaniem człowieka w okresie połowy życia jest zatem bezpośrednia konfrontacja ze świadomością zagrożeń, wobec których staje, wyzbywając się wszystkiego tego, co dawało poczucie bezpieczeństwa. Chodzi o konfrontację z tymi zagrożeniami, które łączą się z problemem własnej śmiertelności, z tymi, na które wskazuje poszerzanie się samowiedzy obejmującej świadomość nieuchronnych ograniczeń, z tymi, które wywodzą się z destrukcyjnych sił tkwiących w osobowości, i tymi, które wynikają z jałowości dotychczasowego życia. Reakcją jest zachwianie poczucia bezpieczeństwa, a niekiedy niemal zupełny jego brak, dlatego w sposób naturalny może pojawiać się depresja. Ale dzięki temu właśnie możliwe staje się nowe spojrzenie na świat, odkrywanie wartości, na których przyjdzie oprzeć się w przyszłości, i podjęcie próby wzięcia pełnej odpowiedzialności za kształt własnego życia.

Zmiany dokonują się w zakresie percepcji na czterech polach, które obejmują własne „ja”, proporcje między obszarami bezpieczeństwa i zagrożeń, percepcję czasu oraz przetasowania obszarów ożywienia i stagnacji. Człowiek boi się, czy może stanąć na własnych nogach. Będąc w kryzysie czy też w czasie przełomu czuje się nieszczęśliwy. Niemniej jednak jeśli podejmuje próbę rzetelnej samooceny, analizę swych możliwości jak i strat, jeśli stara się określić swe cele na przyszłość i próbuje

osiągnąć jak najwięcej niezależności, to ma szansę na odzyskanie poczucia szczęścia w następnym stadium życia. Reinterpretacja doświadczeń i praca nad przebudową *self* pozwala oderwać się od autorytetu rodziców i od norm kulturowych. A jest to rozwojowa konieczność. Ci, którzy jej nie podejmują i nie czerpią korzyści z trudnych prób przebudowy siebie, tracą szansę rozwoju i szczęścia. Dzięki „przejściom” i czynionym podczas nich zmianom czy przewartościowaniom jednostka umacnia i wciąż na nowo buduje swą tożsamość.

Oryginalność analiz Sheehy wynika z faktu, iż odnosi się ona do różnych dziedzin życia (nie ma tematów tabu). Autorka porusza i obszernie omawia problemy małżeństw w okresie przemiany połowy życia i na tym tle zmieniającą się percepcję siebie nawzajem, marzenia, wzajemne oczekiwania i konflikty. Dowodzi, iż niezwykle rzadko dzieje się tak, by oboje – mąż i żona – byli dokładnie na tym samym etapie przemian. Na ogół nie ma takiej synchronizacji i najczęściej jedna strona przeżywa problemy, których druga jeszcze nie przeczuwa, niezależnie od tego, iż procesy te zachodzą inaczej dla przedstawicieli obu płci. Powodem są różnice biologiczne, psychologiczne i społeczne, jak np. więcej ograniczeń, które dotyczą kobiet w pierwszej połowie życia. U nich połowa życia może pojawiać się wcześniej i być bardziej zagrażająca. Czterdziestoletni mężczyzna, podobnie jak 35-latek, może mieć jeszcze poczucie, że świat stoi przed nim otworem, a różne instytucje czekają tylko, by skorzystać z jego kompetencji. Czterdziestoletnia kobieta, w odróżnieniu od 35-letniej wie, iż jej szanse znalezienia pracy jako sekretarki istotnie zmalały, a z kolei decydując się na dziecko ryzykuje znacznie więcej niż jeszcze trzy lata wcześniej.

Wszystkie te trudności i zagrożenia mają tę pozytywną stronę, iż silnie motywują do intensywnej pracy nad sobą i przygotowania się do przyszłości.

7. KRYTYCZNE PODSUMOWANIE TEORII

Teorie dotyczące rozwoju dorosłego człowieka nie są wzajemnie zgodne. Wszystkie podkreślają np. duże znaczenie pracy i miłości w życiu dorosłym, ale nie są zgodne co do tego, czy sprawy te stają się kluczowymi momentami kryzysów w jakichś szczególnych punktach biegu życia (Santrock, 1983).

C. Colarusso i R. Nemiroff (1979; 1981) dają dobre podsumowanie podstawowych założeń i głównych tez psychodynamicznych teorii przełomu połowy życia (Erikson, Vaillant, Jaques, Gould). Na podstawie przeglądu literatury i uogólnienia własnych doświadczeń klinicznych formułują oni zespół hipotez na temat rozwoju człowieka dorosłego. Natura procesów rozwojowych u osoby dorosłej jest podobna jak u dziecka; do rozwoju, który w okresie życia dorosłego jest dynamicznym procesem, konieczna jest obecność innych osób. O ile rozwój dziecka ukierunkowany jest przede wszystkim na formowanie psychiki, o tyle rozwój osoby dorosłej zmierza do transformacji istniejącej struktury psychicznej. Podstawowe kwestie rozwojowe z dzieciństwa trwają jako centralne aspekty dorosłego życia, tyle że w zmienionej formie³. Proces rozwoju osoby dorosłej pozostaje pod wpływem przeszłości zarówno tej z okresu życia dorosłego, jak i tej z okresu dzieciństwa, a także – jak w dzieciństwie – zależy w dużym stopniu od zmian cielesnych i fizycznych. Centralną problematyką związaną ze specyficzną fazą rozwoju człowieka dorosłego jest przełom rozwojowy, wywołany uświadomieniem sobie faktu czasowej ograniczoności życia i konieczności akceptacji śmierci.

W genezie oraz w przebiegu przełomu połowy życia teorie wyrosłe z psychoanalizy akcentują znaczenie procesów intrapsychicznych, podkreślając jednocześnie rolę czynników psychospołecznych. Sugerują pewne analogie z kryzysem adolescencyjnym, nie biorą jednak w wystarczającym stopniu pod uwagę zasadniczych różnic w biologicznej dojrzałości organizmu i w jego fizjologicznym funkcjonowaniu w okresie adolescencji i we wczesnym wieku średnim. Tymczasem wpływ przemian hormonalnych na psychologiczne funkcjonowanie człowieka, w tym i na sposób przechodzenia kryzysów rozwojowych, jest dość znaczny (por. Lewis i in. 1978).

Teoria Levinsona (1977; 1986), podobnie jak Sheehy (1976), reprezentuje podejście psychospołeczne do kwestii przełomu połowy życia. Levinson wskazuje na specyficzne problemy tkwiące w relacji ja–inni ludzie, kładzie akcent na kwestie zgrywania struktury życia z przebudowywaniem osobowości, głównie w wymiarze koncepcji siebie oraz celów, zadań i wartości życiowych.

Obok odmiennego rozłożenia akcentów niejednakowy jest też status twierdzeń, które dotyczą przełomu połowy życia. Teoria Jaquesa czy

³ Dobrym przykładem takiego ujęcia jest koncepcja rozwoju traktowanego jako proces *separacji-indywiduacji* według M. Mahler (1963).

Goulda w całości poświęcona jest temu zjawisku, w teorii Levinsona kryzys połowy życia jest zagadnieniem centralnym, choć sama teoria jest zakresowo szersza, a w koncepcji Eriksona kwestie przemian połowy życia rozpatrywane są jako jedno ze stadiów rozwoju *ego*.

Metodologiczne podstawy zarysowanych teorii mogą budzić poważne zastrzeżenia. Analizę biografii wybitnych twórców poczynioną przez Jaquesa można potraktować jako ilustrację z góry założonej tezy. Psychoanalityczna teoria zbudowana na podstawie zgromadzonego przez Goulda materiału empirycznego może być uznana za klasyczny przykład nadinterpretacji. Propozycja Levinsona pretendująca do miana teorii rozwoju człowieka opiera się na uogólnieniu dogłębnych analiz tylko 40 przypadków. Analizy Junga dotyczące zasadniczego przełomu w połowie życia można potraktować jako projekcję osobistych problemów i przeżyć: „*Być może Jung zbyt uogólnia w tej kwestii swoje osobiste doświadczenie załamania, które nastąpiło po zerwaniu z Freudem, gdy zbliżał się do czterdziestki*” (Samuels, Shorter, Plaut, 1994b, s. 189).

Pomimo tych zastrzeżeń, które nie pozwalają na bezkrytyczne przyjmowanie twierdzeń, oraz interpretacji dotyczących zjawisk połowy życia trzeba podkreślić, że **teorie przełomu czy też kryzysu połowy życia mają niewątpliwą wartość heurystyczną**. Świadczą o tym dziesiątki hipotez i badań, dla których stanowiły punkt wyjścia, a nawet, sygnalizując zjawisko, zainspirowały obszerny nurt tzw. empiryczny, gdzie badacze świadomie nie nawiązują do konkretnej teorii, ale chcąc zachować obiektywizm, prowadzą badania, mając na uwadze samo zjawisko, a nie jego teoretyczne interpretacje. Przyjęcie takiego stanowiska metodologicznego pozwala uwolnić się od pokusy nadinterpretacji, którą zarzuca się przedstawicielom nurtu psychodynamicznego, ale z drugiej strony odcina pewne możliwości w zakresie wyjaśniania badanych zjawisk.

Przykładem badań prowadzonych na bazie podejścia empirycznego są badania L. M. Tamir (1982), które objęły ponad 500-osobową grupę mężczyzn w wieku 25-69 lat. Badani byli podzieleni na podgrupy z uwagi na wiek życia (co 5 lat) i wykształcenie, które autor traktował jako wskaźnik statusu społecznego. Odpowiadali na wiele pytań dotyczących ich stanu psychicznego, symptomów fizycznych, źródeł życiowej satysfakcji, preferowanych wartości czy orientacji temporalnej. Przełom połowy życia ujawnił się w formie nasilonych konfliktów osobistych, ogniskujących się wokół rozważania różnych opcji życiowych i przewartościowań, które silne rzutują na samoocenę. Procesy te przebiegają różnie

w zależności od pozycji społecznej i sytuacji życiowej, której najważniejszymi elementami są zadowolenie z pracy i jakość kontaktów interpersonalnych, zwłaszcza w rodzinie (Tamir, 1982; 1989).

Warto zauważyć, że różnorodność podejść teoretycznych i badawczych zdaje się świadczyć o znaczeniu i zakresie zjawiska, nawet jeżeli ludzie nie nadają mu ekspresji słownej; często procesy związane z przełomem połowy życia pozostają ukryte, zachodzą na poziomie refleksji, reanalizy, robienia bilansów.

RODZAJE PRZEMIAN OSOBOWOŚCI

Rozważania teoretyczne prowadzą do wniosku, że przełom połowy życia może przybierać rozmaite postaci: od stopniowych, łagodnych przemian po nieoczekiwany zwrot i zmianę linii życia. Ciekawa psychologicznie sytuacja ma miejsce również wówczas, gdy człowiek usiłuje kontynuować poprzedni styl życia, broni się przed zmianami i stara się ich nie wprowadzać. Poniżej przedstawiona analiza ma na celu zilustrowanie rozmaitych postaci przemian, które dokonują się w okresie wchodzenia w wiek średni. Zaczniemy od przypomnienia sensu przełomu według mitu o Odyseuszu.

1. SENS PRZEŁOMU WEDŁUG MITU O ODYSEUSZU

Jako młody mężczyzna Odyseusz, słynący z wielkiej przebiegłości, wyruszył pod Troję. Nie chciał opuszczać młodej żony i małego synka Telemacha. Próbując uniknąć tej wyprawy udawał obłąkanego, jednak jego podstęp został łatwo odkryty. Dziewięć następnym lat spędził na wojnie, dokonując wielu czynów bohaterskich i w końcu obmyślając podstęp z koniem trojańskim. Kiedy po zwycięstwie wszystko zdawało się wróżyć rychły powrót do domu, poczęły piętrzyć się liczne przeszkody, a podróż planowana na kilkanaście dni zajęła następnym dziesięć lat.

Opowieść o powrocie wydaje się pełna symboli. Na pierwszym etapie wędrówki Odyseusz wraz z kompanami dotarł do kraju Lotofagów, gdzie czarodziejski smak rosnących tam lotosów skłaniał każdego wędrowca do zaniechania powrotu do ojczyzny. Coś jakby spotkanie z urokami życia, które oddalają myśl o domu. Niedługo potem dotarli do urodzajnych posiadłości cyklopów. I tu Odys dokonał chyba największego czynu, pokonując potężnego Polifema, który był synem Posejdona. Można są-

dzić, iż zwieńczeniem wczesnego okresu wieku dorosłego, w którym Odyseusz rozwijał instrumentalne cechy osobowości, dążąc do sukcesu i sławy, było to właśnie zwycięstwo. Kiedy udało mu się wymknąć, a wkrótce potem zaskarbić sobie łaski króla wiatrów Eola, powrót do domu stał się znów całkiem realny. Tym razem jednak zawiedli motywowani chciwością towarzysze, którzy uwolnili z miecha niesprzyjające wiatry i tułaczka rozpoczęła się od nowa. W kraju dzikich Lajstrygonów zginęła większość towarzyszy Odysa; tylko jemu udało się wyprowadzić okręt na pełne morze. Dotarł do wyspy uroczej czarodziejki Kirke. Dotąd walczył z zewnętrznymi zagrożeniami; wrogów – choć potężnych – można było pokonać męstwem i przebiegłością. Po okresie zmagania z ludźmi, gniewem bogów, żywiołami i przeciwnościami losu przyszło mu się zmierzyć z zagrożeniem wewnętrznym – własnymi uczuciami. Czy osiągnął już ten etap, kiedy dla dojrzałego mężczyzny coraz bardziej atrakcyjne stają się młode kobiety? Początkowy konflikt z Kirke przerodził się bowiem w kontakt intymny i motywacja szybkiego powrotu do Itaki chwilowo osłabła; spędził u niej rok. Co więcej, Kirke przepowiada Odysowi, że „[...] musi udać się na najdalsze krańce zachodu, gdzie jest wejście do podziemia, wywołać duszę wróżbity Tejrezjasza i wziąć od niego rady na dalsze życie” (Parandowski, 1987, s. 190). Przepowiednia wróżbity rozpoczęła się od słów: „I znów musisz pójść na morze i wędrować wciąż dalej i dalej [...]”, a kończyła: „[...] u kresu szczęśliwej starości w twym państwie kwitnącym, oczekiwania będziesz słodkiej śmierci, która do ciebie wyjdzie z morza” (s. 190-191). Pojawiają się zatem nowe wątki: po pierwsze – zadania na resztę życia, po drugie – osobiste spotkanie z perspektywą śmierci, która choć nieobca Odysowi nawykłemu do zmagania z ludźmi i żywiołami, rysuje się w zupełnie nowy sposób: nie jako skutek walki, ale jako konieczność spotkania, ku któremu podąża człowiek, zaglądając w głąb podziemi i patrząc wraz z wróżbitą w przeszłość. (Spotkanie z gromadami dusz zmarłych przeraziło bohatera). Przepływając obok wyspy syren, których cudowny śpiew sprowadzał z kursu najtwardszych marynarzy, tak że ich statki rozbijały się o skały, a oni ginęli, Odyseusz cierpi katusze, jednak przywiązany do masztu nie jest w stanie przekonać towarzyszy do zmiany wybranego kursu, gdyż wcześniej zalepił im uszy woskiem. Po raz drugi konfrontuje się z uczuciami; a śpiew syren przywodzący żeglarzy do nieszczęścia zdaje się symbolizować pokusy cychające na mężczyznę po trzydziestce. Trzecia próba Odysa jest jeszcze trudniejsza. Po stracie w potężnej burzy statku oraz wszystkich towarzyszy trafia pod opiekę pięknej nimfy Ka-

lipso. „[...] *wybawicielka obiecywała mu nieśmiertelność, wieczną młodość, prosiła, by został jej mężem*” (s. 192). Wprawdzie pamięć o Penelopie i Telemachu jeszcze raz zwyciężyła, niemniej spędził u uwodzicielki niemal osiem lat, tęskniąc jednocześnie za domem. W końcu wołał „*porzucić boginię i wracać do żony, która jest zwykłą kobietą*” (s. 193). Czyż obietnice Kalipso nie symbolizują tych wszystkich złudzeń, które zdaje się ofiarowywać młoda dziewczyna mężczyźnie w połowie życia, mężczyźnie, który dopiero co uzyskał świadomość czekającej go śmierci i starości? Wieczna młodość i nieśmiertelność za małżeństwo – jakże silna pokusa, a jednocześnie metaforyczny wyraz pozornej nieśmiertelności przez zjednoczenie się z młodą kobietą. I jeszcze raz na wyspie Feaków, która już wybitnie zbliżała go do domu, miał możliwość dostrzec tęskne spojrzenia królewny. Powrót Odysa po 20 latach, sprytny kamuflaż w szatach żebraczych i wykonanie przez niego próby dla zalotników oraz krwawa zemsta na nich, zdaje się symbolizować syntezę doświadczenia, mądrości, siły i agresji, jakie mogą towarzyszyć wejściu w wiek średni. Więcej nawet, powrót do domu po okresie rozwoju walecznych cech, przezwyciężania przeszkód i zaangażowania w bliskie intymne kontakty poza rodziną to odzyskanie własnej tożsamości – jako króla, męża i ojca. Symbolem tożsamości jest łuk napięty przez Odysa.

Mit o Odyseuszu obrazuje przemiany osobowości człowieka od starań o sławę we wczesnym wieku dorosłym do zwrócenia się ku więziom emocjonalnym z ludźmi, od heroizmu do intymności, od odwagi do świadomości śmierci, od ekspansji i przygód do powrotu do domu i bliskich.

2. PRZEŁOM JAKO EWOLUCYJNA DROGA KU MĄDROŚCI – HENRYK IBSEN

A. Cohen-Shalev (1992) analizuje przemiany osobowości w ciągu życia u Henryka Ibsena, opierając się na analizie jego twórczości. Twórczość artystyczna pisarza doskonale obrazuje ciągłość i zmianę w biegu życia, podstawowe zagadnienie psychologii *life-span*. Krytycy literatury i biografowie zgodnie wyróżniają trzy fazy twórczości autora *Złotej kaczki*. We wczesnym okresie życia dorosłego jego twórczość, nieodłącznie związana z młodością, miała charakter poetycki, romantyczno-liryczny. Okres środkowy, który rozpoczął się przed czterdziestką i sięga poza 60. rok życia, to czas realistycznych sztuk teatralnych, tematyką nawiązujących do współczesnych pisarzowi problemów społecznych, a same utwory

pisane prozą odznaczają się uporządkowaną strukturą narracji, wyraźnym dialogiem i wyrazistą charakterystyką postaci, co można odnieść do psychologicznych realiów wieku średniego. Późny okres obejmuje ponad 15 ostatnich lat życia, a obecne w nim elementy abstrakcji składają się na artystyczną ekspresję kondycji wieku starszego. Twórczość tego okresu, pomimo powierzchownych podobieństw do okresu realizmu, przy dokładniejszej analizie okazuje się przeniknięta symbolizmem z pewnymi tonami poetyki i rozmyślnym rozczłonkowaniem formy – jakby synteza na poziomie treści i formy artystycznej dwu wcześniejszych okresów.

Patrząc z punktu widzenia tematyki tej książki, szczególnie interesujące jest przejście od poezji do prozy, dokonujące się stopniowo między 35. a 40. rokiem życia pisarza, który sam dostrzegał związek między własnym życiem a twórczością. Charakter zmian oraz dynamika rozwoju dokładnie odpowiadają temu, o czym pisał Jaques (1965). Począwszy od *Komedii miłości* przez *Brandę* i *Peer Gynta* dokonuje się stopniowe przejście od poezji do dramatu; utwory te powstały, gdy autor miał odpowiednio: 34, 37 i 39 lat. Można traktować to jako wyraz naturalnych zmian rozwojowych, które przebiegają na zasadzie stopniowej ewolucji: od introspekcyjnego wyrazu stanów emocjonalnych i romantycznego liryzmu po realistyczną refleksję nad niedolą społeczną, którą łączył z optymizmem co do szans zaradzenia niesprawiedliwości. Pod koniec życia Ibsen staje się jakby bardziej świadom ograniczeń realizmu, co wprost wyraża w swej ostatniej autobiograficznej sztuce pt. *Gdy się zbudzimy spośród zmarłych*.

A. Cohen-Shalev (1992) traktuje poezję liryczną jako twórczość typową dla młodości od okresu adolescencji po 30. lata życia; uważa, że najlepsze lata dla powieściopisarzy przypadają w późniejszym wieku. Liryka w dużym stopniu stanowi projekcję subiektywnych nastrojów, podczas gdy powieść najczęściej osadzona jest w konkretnych realiach życia, dając tym samym wyraz większemu realizmowi i obiektywizmowi. Sama forma jest tu również czymś znaczącym, będąc w powieści bardziej zwartą i uporządkowaną, miałyby oznaczać wzrastającą świadomość skończoności życia oraz kurczących się z czasem możliwości (Mumford, Gustafson – za: Cohen-Shalev, 1992, s. 296). Na tym tle przemiany połowy życia u Ibsena mogłyby wyrażać się próbą opanowania rzeczywistości poprzez odejście od ulotnych i impulsywnych uczuć oraz od poetyckiej formy na rzecz usystematyzowanej analizy, rzeczowej kalkulacji oraz zwartej formy. Z kolei elementy bilansu życia i przygotowania

się do śmierci mogą być widoczne w postaci uogólnień, abstrakcji i egzystencjalnej tematyki ostatnich utworów Ibsena.

Niezależnie od tego, czy chodzi o wewnętrzną przemianę, czy o dojrzałość, która wyraża się w odmienny sposób na różnych etapach życia, łatwo dostrzegalna jest dynamika zmian w twórczości pisarza, zmian w zadziwiający sposób korespondujących z opisywanymi przez psychologiczne teorie przemianami osobowości w ciągu życia. Czy próba dopatrzenia się wizerunku osobowości autora w preferowanej formie literackiej to typowa dla psychodynamicznego podejścia nadinterpretacja, czy też wyraz wnikliwej i umiejętnej sensownego łączenia faktów? Czy przemiany osobowości typowe dla kolejnych okresów życia mogą znajdować wyraz w twórczości artystycznej? Dziwne, gdyby tak nie było. Czy przypadkowa jest zmiana tonacji utworów w okresie połowy życia z mesjanistycznej (*Brand*) w społeczną (*Dom lalki*¹), by w ostatnich sztukach nabrać tonów egzystencjalnych i symbolicznych, które zdają się obrazować osiągnięcie Eriksonowskiej fazy integracji?

Biografia pisarza i jego twórczość sugerują stopniowe ewolucyjne zmiany, zachodzące na zasadzie ciągłości i będące wyrazem przemian świadomości twórcy, który z biegiem życia wypracowuje osobowościową dojrzałość. Przełom połowy życia jest dostrzegalny – zmiana tematyki twórczości i jej formy artystycznej – ale nie następuje w okolicznościach sugerujących kryzys; to raczej łagodnie przebiegająca zmiana sposobu patrzenia na życie i własnego zaangażowania w problemy społeczne i egzystencjalne.

3. PRZEŁOM JAKO ODKRYWANIE NOWYCH DRÓG – SIGMUND FREUD

Stopniowe przemiany osobowości, kierowane refleksją i prowadzące do nowej jakości życia – w kategoriach Levinsona powiedzielibyśmy: do nowej jego struktury – mogą mieć bardziej dramatyczny charakter. Prawdopodobnie istotę sprawy stanowi integracja rosnącej świadomości wewnętrznych potrzeb, trudnej świadomości bilansu porażek oraz dokonanych konfrontowanych z marzeniem o życiu dorosłym i wreszcie zadań, które jawią się jako realne i ważne w przyszłości.

¹ Utwór znany w Polsce również pod tytułem *Nora*.

Przykład tego rodzaju drogi rozwojowej znajdujemy w biografii Freuda, analizowanej pod kątem teorii Levinsona przez P. Newtona (1995). Newton, bliski współpracownik Levinsona, opisuje i interpretuje życie Freuda, począwszy od okresu dorastania i wczesnych lat dorosłych po wiek średni, czyli po lata 40. twórcy psychoanalizy.

Freud urodził się w 1856 roku, a najpłodniejszy okres jego twórczości naukowej, która owocowała wówczas odkryciami dotyczącymi interpretacji marzeń, ich związku z symptomami zaburzeń, kompleksu Edypa, psychodynamiki życia codziennego czy znaczenia seksualności dziecięcej, przypada na lata 90. XIX wieku. Freud miał wtedy 35-45 lat. W tym czasie twórca psychoanalizy przeszedł okres „znakomitej izolacji”, doświadczył śmierci ojca, a jako uczonego charakteryzowało go przejście z pozycji naukowca zorientowanego biologicznie (20. i 30. lata życia) na pozycje humanistyczne i hermeneutyczne, czego skutkiem były wspomniane wyżej odkrycia naukowe.

W wieku 17 lat Freud marzył o tym, by zostać wybitnym uczonym, a już dwa lata później pragnął zainicjować nowe sposoby leczenia jako klinicysta. Można by rzec: rozgałęzione marzenie, dwie wizje dorosłego życia – być może konkurencyjne. Te dwie koncepcje siebie – „wielkiego naukowca” i „rewolucyjnego terapeuty” – wyznaczały strukturę życia u progu dorosłości. Katalizatorami dla jej urzeczywistnienia są mentorzy, protagoniści, którzy wprowadzając w świat osób dorosłych, pomagają sprostać jego wymaganiom; dla Freuda postaciami takimi byli Joseph Breuer i Wilhelm Fliess. Natomiast wzorem wielkiego naukowca był dla niego Ernest Brücke, wybitny niemiecki fizjolog, a innowacyjnego terapeuty – Jean Martin Charcot, którego wykładów słuchał w Paryżu w roku 1886. Podczas tych to wykładów obserwował działanie hipnozy w przypadkach hysterii, demonstrowane przez wybitnego paryskiego neuropatologa. Jak wielki miało to na niego wpływ, najlepiej świadczą opublikowane przez Freuda rewolucyjne prace nad znaczeniem symptomów w hysterii, pozostające w pewnym sensie kontynuacją dokonań mistrza.

W 1886 roku, mając 30 lat, poślubił Marthę Bernays i otworzył kliniczną praktykę w Wiedniu. Przemiany 30-latką polegały na rosnącym zaangażowaniu się w realizację marzenia „terapeuty” przy czasowym zawieszeniu marzenia o „wielkim naukowcu”. W kategoriach Levinsona był to okres stabilizacji, w którym człowiek buduje własną niszę ekologiczną, ustalając plan zawodowej kariery, a równocześnie zapuszcza

korzenie rodzinne, osiągając w ten sposób stabilność życiową, poczucie porządku, bezpieczeństwa i kontroli – jak Freud w wieku 35 lat.

Dobiegając 40. roku życia człowiek odczuwa narastającą potrzebę wzięcia życia we własne ręce (BOOM). Wynika ona ze świadomości zależności od innych ludzi, autorytetów, oczekiwań i wymagań, których wpływ coraz bardziej odbierany jest jako ograniczenie własnych możliwości. Nasila się dążenie do w pełni autonomicznego kształtowania własnego życia, podejmowania autonomicznych decyzji, odrzucania ograniczeń i wymagań, które dotychczas wyznaczały styl osobistej adaptacji. Freud odczuł, że czas na realizację marzeń ucieka. Właśnie wtedy publikuje z Breuerem *Studia nad histerią* – pierwsze psychoanalityczne studium nerwicy. Jednak jego kontakty ze współautorem stają się coraz bardziej napięte. Uświadamia sobie, że nigdy nie zrealizuje marzeń o wielkiej nauce lub nowej terapii, nigdy nie stanie się naprawdę sobą, pozostając pod opieką Breuera. Zbliża się wtedy do Wilhelma Fliessa, berlińskiego laryngologa. Intensywnie pracuje, poszukując źródeł hysterii, tworząc podwaliny pod psychologię jako naukę przyrodniczą.

Freud stanął wobec konieczności konfrontacji ze śmiercią, kiedy miał dokładnie 40 lat, a stało się to poprzez fakt śmierci ojca. Jednak już wcześniej, zanim ten fakt nastąpił, zanim też Freud spotkał się z krytyką ze strony świata nauki dotyczącą interpretacji hysterii opartej na teorii uwiedzenia – jak wykazuje Newton – Freud wszedł w okres izolacji. Zdaniem Newtona, to nie cierpienie po stracie ojca ani zawodowa porażka, ani inne wydarzenia życiowe, ale wewnętrzny proces – kryzys połowy życia – były powodami odsunięcia się od świata. Wydarzenia zewnętrzne mogły oczywiście nakładać się na proces wewnętrznych zmagania. Jasny stawał się fakt, że marzeń nie uda się spełnić przed osiągnięciem 40. roku życia. Zgodnie z teorią Levinsona, typowe dla tego okresu są wahania i wątpliwości co do trafności i sensu najważniejszych dotychczas celów i sposobów ich spełniania. Osiągnięta stabilizacja przestaje przynosić satysfakcję, narasta poczucie niezadowolenia z siebie, wydaje się, że życie było prowadzone w imię jakiejś iluzji. Listy do Fliessa dają wyraz tym frustracjom, niepokojowi, a nawet desperacji, której dobitnym wyrazem jest np. konkluzja o ostatecznej niemożności wykrycia źródeł hysterii (Freud miał wówczas 41 lat).

Nie tylko treść listów Freuda z tego okresu jest zaskakująca, nie mniej porusza ich forma. Przebijają z nich kobieca wyobraźnia, która zwiastuje narodziny nowych idei w umyśle myśliciela. Dość typowe w połowie życia zwrócenie się ku tłumionym wcześniej kobiecym aspek-

tom osobowości otwarło nową i wybitnie twórczą perspektywę myślenia humanistycznego, hermeneutycznego, odejścia od biologicznego stylu uprawiania nauki. I chociaż wgląd w znaczenie snów i ich symbolikę uzyskał kilka lat wcześniej, dopiero mając czterdzieści parę lat Freud rozpoczyna pisać dzieło życia na ten temat. Niespodziewanie odkrywa, jak symboliczna interpretacja snów rozświetla kwestię zrozumienia nerwicy w odniesieniu do kategorii psychodynamicznych, a nie lekarskich czy biologicznych. Interpretacja snów nieoczekiwanie owocuje integracją marzeń o wybitnych dokonaniach naukowych i odkryciu nowych metod leczenia. Dwa marzenia z przeszłości – „wielkiego naukowca” i „innowacyjnego terapeuty” – składają się na nową jakość – psychoanalitika.

Jest to przejaw sprowadzenia marzeń w konkretny kształt pracy na polu nauki i działalności psychoterapeutycznej. Efektem osiągniętej dojrzałości było też zerwanie z powiernikiem, jakim był dla niego Fliess. Mając 45 lat Freud nie potrzebował już dłużej towarzysza walk z wiatrakami, zmagania z marzeniem i obojętnością świata, potrzebował czegoś odwrotnego – spokojnego namysłu nad utraconą iluzją, nad marzeniami i nad nowymi horyzontami poznania, których eksploracja zapewni autentyczny rozwój osobowości w wieku średnim. Twórcze rozwiązanie kryzysu połowy życia, choć dało wewnętrzną integrację i pozwoliło wyznaczyć nowe cele i zadania na przyszłość, nie uchroniło jednak wybitnego twórcy od kolejnych rozterek, pytań, zmagających. W scenariusz życia wpisane są bowiem wciąż nowe wyzwania, a raz osiągnięta stabilność nie wytrzymuje próby czasu. Pomyślnie przebyty przełom połowy życia stanowi etap, a nie kres wędrówki.

Trzeba dodać, że publikacja Newtona zrodziła kontrowersje. D. McAdams (1996), doceniając psychologiczną charakterystykę przemian w osobowości Freuda i jego stylu uprawiania nauki, dystansuje się od ich interpretacji w kategoriach teorii Levinsona; interpretacja tych samych faktów z życia może być bardzo różna, jak to wykazał W. M. Runyan (1992).

Niezależnie od teoretycznych dyskusji nad interpretacją biografii dla Freuda znamienne wydaje się odsunięcie od świata i – jak można się domyślać – wczesny życiowy bilans, który nie wypadł zbyt korzystnie (mając 40 lat, wciąż nie znajdował odpowiedzi na najważniejsze pytania), a jednocześnie świadomość ograniczoności życia mogła stanowić czynnik silnie mobilizujący do poszukiwania nowych rozwiązań. Niektóre odkrycia wyrastają z frustracji, w tym wypadku również z frustracji

niespełnionych marzeń. Zmiana stylu myślenia, można powiedzieć sposobu uprawiania nauki, która zaowocowała wybitnymi osiągnięciami, wydaje się obrazować przełom, jaki dokonał się w osobowości twórcy psychoanalizy. Tym razem przejście nosi wyraźne znamiona istotnej zmiany punktu widzenia, czyli kryzysu rozwojowego.

4. PRZEŁOM JAKO BRAK INTEGRACJI WYZWAŃ – WITOLD GOMBROWICZ

Biografia Witolda Gombrowicza jest interesującym zjawiskiem krańcowej zmiany koncepcji samego siebie w połowie życia. Można powiedzieć, prawdziwy przełom.

Gombrowicz zetknął się osobiście ze śmiercią, mając około 30 lat. Zmarł wówczas jego ojciec, a bliski przyjaciel zginął w wypadku. Po przekroczeniu 30. roku życia pisał *Ferdydurke*, dzieło, które stanowi wyraz nieustannych zmagających z problemem tożsamości i potrzebą autentyzmu, a także poczuciem niedopasowania trapiącym głównego bohatera, układającego swe życie niezgodnie z zegarem społecznych oczekiwań. W wieku 35 lat Gombrowicz wyrusza w podróż transatlantyką „Chrobry” w rejs do Argentyny. Jest sierpień roku 1939, podróż planowana na tygodnie przekształca się w wieloletnią emigrację. Mieszkając w Buenos Aires, prowadząc młodzieńczy tryb życia i cierpiąc nędzę, Gombrowicz ma poczucie, iż rozpoczął życie od nowa. Jako zadanie formułuje wówczas dewizę „*wywyższyć młodość i wyzwolić się z męskości, przewyciężyć strach przed kobiecymi cechami u mężczyzn*” (Wiergiles, 1999, s. 54-55). W połowie życia opowiada się zatem za młodością i kobiecością jako cennymi właściwościami swej natury. Raczej nie chodzi przy tym o skłonności homoseksualne, ale chyba o pogłębiającą się samoświadomość. Kiedy jednak spostrzeżga zmarszczki na swej twarzy, reaguje szokiem: „*Byłem już opatrzony znakiem negatywnym. Byłem w opozycji do życia*” (Gombrowicz, 1986, s. 218). Pisarz ma poczucie, iż z tą chwilą skończyła się jego młodość i od razu zaczęła starość, jakby pozbawiony został wieku średniego. Od razu rozpoczęło się stopniowe urzeczywistnianie śmierci (Wiergiles, 1999, s. 54). Miną jeszcze dwa lata zanim powróci do pisania, kończąc blisko 10-letnią przerwę w twórczości. Jego kolejny utwór – *Ślub* – wyraża zmaganie z czasem i wartościami żywymi, poszukiwanie przeszłości i obawę przed nieznaną i pustą przyszłością; natomiast *Transatlantyk* przynosi nową koncepcję patriotyzmu

opierającego się w pierwszym rzędzie na dążeniu do rozwoju indywidualnego wymiaru człowieka, a nie na podporządkowaniu i poświęceniu się idei lub zbiorowości – coś na kształt koncepcji podmiotowości K. Obuchowskiego (1993). Późniejsze prace wyrażają narastający lęk przed śmiercią i umieraniem oraz prowadzone na kanwie tego refleksje dotyczące natury człowieka.

Życie pisarza obrazuje przemiany zgodne z teorią Levinsona. W wieku lat 30 Gombrowicz dostrzega potrzebę stabilizacji i wytworzenia pewnej struktury życia odpowiadającej temu, jak wygląda życie znajomych i przyjaciół z jego pokolenia. Jednocześnie w imię wolności i indywidualizmu, które nieodmiennie cechowały go na różnych etapach życia, buntuje się przeciwko stabilizacji osobistej i zawodowej. Nieoczekiwanie znalazłszy się na emigracji żyje przez jakiś czas złudzeniem odzyskanej młodości, wkrótce staje jednak wobec wyzwania młodość-starość. Następuje przełączenie świadomości, czego dobitnym wyrazem jest poczucie wypadnięcia wieku średniego. W podobnym czasie, choć trochę wcześniej, fascynuje go kobieca strona osobowości mężczyzny, a środowisko, w które wówczas wchodzi, stawia go w sytuacji dość dwuznacznej. Inny konflikt, między twórczością a destrukcją, jest również widoczny w jego życiu i twórczości. *Transatlantyk* to z jednej strony atak na zakorzenioną w polskiej tradycji narodowej koncepcję patriotyzmu, z drugiej – propozycja nowego spojrzenia na rzeczywistość, coś na kształt przesłania dla kolejnych pokoleń, krzyku pisarza, by rozwijać indywidualność, a nie tłumić jej w imię wyższych racji – oczywisty przejaw kreatywności według Eriksona (1997). Styl życia Gombrowicza to równocześnie rola lidera grupy młodszych od siebie literatów i pisarzy oraz pasmo agresywnych wypowiedzi, ranienia innych; wiekoduszność i wycucie, a jednocześnie zrażanie sobie ludzi i zamykanie się w sobie. Polaryzację więzi i oddzielenia obrazują też liczne przyjaźnie czy listy pisane do rodziny, a jednocześnie silny indywidualizm, który nie pozwalał na trwałe połączyć się z jedną wybraną osobą; raczej dystans i wolność niż miłość i zjednoczenie. Trudno to wszystko zintegrować. Pisarz zdaje się przechodzić od krańca do krańca po wymiarach opisanych przez Levinsona. W *Dzienniku* z pewnością Gombrowicz „mówi swym własnym głosem”, nadając życiu określoną interpretację, w której nie ma miejsca na kompromis, nawet tak podstawowy, jak umieszczenie siebie gdzieś pomiędzy młodością a starością. Autorefleksja zdaje się być pochodną zmian, jakie dostrzega; wyprowadza z nich kategoryczne wnioski. To raczej zmiany wywołują przemyślenia niż przemyślenia prowadzą do zmian.

5. PRZEŁOM JAKO ZMIANA LINII ŻYCIA – SYNDROM PAULA GAUGUINA

Szczególną postać mogą przybrać przemiany wieku średniego, kiedy następuje rozdźwięk między wewnętrzną presją w kierunku zmiany osobowości a zdolnością do kierowania procesem zmian na drodze auto-refleksji. Grozi wówczas przełom noszący znamiona zerwania z dotychczasowym stylem życia. Narasta poczucie niezrozumienia siebie i niezrozumienia ze strony otoczenia, niecierpliwość, frustracja przeszłością i teraźniejszością, aż w końcu jedynym wyjściem z tej nieznosnej sytuacji wydaje się zwrot owocujący diametralną zmianą w życiu, łącznie z porzuceniem dotychczasowych ról i zadań. W ten sposób człowiek próbuje się zmienić, ale to się w dużym stopniu nie udaje, ponieważ zmienia on zewnętrzne okoliczności, a nie zmienia swego wnętrza, czyli koncepcji siebie, systemu wartości i zadań.

Nazwa syndromu pochodzi od nazwiska wybitnego malarza uważanego za przedstawiciela postimpresjonizmu, Paula Gauguina (1848-1903). Jako małe dziecko Gauguin odbył podróż do Peru i przez 5 lat przebywał w Limie. Po powrocie do Europy czuł się obco w zachodnim społeczeństwie, tęskniąc za kontaktem z naturą. Jako 16-letni młodzieniec uciekł z domu i zaciągnął się do marynarki handlowej, a następnie wojennej. Służbę na morzu porzucił po 6 latach i mając 23 lata rozpoczął pracę urzędnika w agencji maklerskiej w Paryżu. Dwa lata później ożenił się z Mette-Sophie Gad, Dunką pochodzącą z zamożnej, mieszczańskiej rodziny. Kiedy miał 26 lat zaczął malować początkowo po amatorsku, a swe prace wystawiał w następnych latach na kolejnych wystawach impresjonistów. W coraz większym stopniu pochłaniało go malarstwo, zaangażował się w artystyczne spory impresjonistów. W końcu, po ponad 10 latach udanej kariery bankowej i dostatniego życia, w wieku 35 lat decyduje się porzucić pracę w agencji maklerskiej: „Od dziś co dzień maluję”. Pozbawiony źródła stałego dochodu wkrótce wpada w tarapaty finansowe, co zaostrza konflikt między nim a żoną, z którą rozstaje się mając 37 lat. Mieszka w Paryżu z najstarszym synem, żyjąc w nędzy. Pracuje twórczo i zarabia, rozlepiając po mieście afisze. W poszukiwaniu inspiracji artystycznych podróżuje do Panamy i na Martynikę, a po powrocie kontaktuje się z van Goghem; zmienia styl malarski, zrywając z impresjonizmem.

Odznaczający się niespokojnym usposobieniem i poszukujący inspiracji twórczych Gauguin w wieku 43 lat wyprzedaje swe obrazy i decyduje

się na wyjazd na Tahiti, gdzie mieszka i maluje przez dwa lata. Czerpie natchnienie z kontaktu z naturą, zgłębia tajniki kultury i religii tubylców, żyjąc w prymitywnych warunkach z dala od cywilizacji oraz pozostając w nieformalnym związku z Maoryską. Rozwija talent, tworząc wybitne i niekonwencjonalne dzieła, np. maluje polinezyjki w konwencji fresków egipskich, używa ostrych barw. Z braku środków do życia wraca do Europy. Próba wyprzedaży obrazów nie przynosi powodzenia. W roku 1895 po raz ostatni widzi się z żoną, opuszcza Europę i wraca na Tahiti, gdzie buduje sobie domek według miejscowego stylu. Wiadomość o śmierci córki doprowadza go do kryzysu egzystencjalnego, którego artystycznym wyrazem staje się dzieło *Skąd przybywamy? Czym jesteśmy? Dokąd idziemy?* Ma wówczas niespełna 50 lat. Choroba, próba samobójcza, kłopoty ze środkami do życia i konflikty z miejscowymi władzami sprawiają, że postanawia opuścić Tahiti. Udaje się na Markizy. Nie przestaje malować, znów popada w konflikt z władzami kolonialnymi oraz z misjonarzami. Oskarżony o zniesławienie żandarma zostaje skazany na karę więzienia i grzywnę. Umiera na atak serca w roku 1903 na wyspie La Dominique.

Pełne niepokoju życie wybitnego artysty obfitujące w gwałtowne zwroty; było wyrazem raczej jego poszukiwań niż efektem spokojnych przewartościowań. Koszty osobiste były wielkie, za to owoce dla malarstwa i kultury znakomite.

Rezygnację Gauguina ze stabilizacji życiowej, kiedy wchodził w wiek średni, oraz jego ucieczkę od cywilizowanego świata, kiedy był już dojrzałym artystą, można tłumaczyć potrzebą zmiany, poszukiwania autentyczności oraz eksplozją talentu, dla którego potrzebował nadzwyczajnych inspiracji. Chociaż jest i taka interpretacja, że była to ucieczka od trudów życia i odpowiedzialności, wynikająca z rozczarowań, jakie spotkały go w karierze artystycznej, ucieczka nosząca znamiona potrzeby powrotu do dzieciństwa. Dramatyczna zmiana, jakiej dokonał w wieku średnim, zdaje się być wyrazem przełomu połowy życia, w którym charakterystyczne jest dążenie do realizacji marzeń i dokonania w życiu czegoś niezwykłego, stymulowane zacieśniającą się perspektywą przyszłości. Są one proporcjonalne do wielkości posiadanego talentu, jak głosi teoria Jaquesa (1965). Potrzeba zmiany, odkrywania najbardziej autentycznego „ja” oraz poszukiwania nowych doświadczeń mogą stanowić tak wielką presję wewnętrzną, że przy impulsywnej osobowości ukierunkowanej bardziej ku czynom niż rozmyślaniom – „[...] *człowiek szukający własnej duszy, nigdzie nie dopasowany [...]*”, jak charaktery-

zuje Gauguina, H. Perruchot (1976, s. 68) – efektem może być drastyczna zmiana stylu życia, „palenie za sobą mostów”. Przewartościowania i przemyslenia stają się wtedy raczej skutkiem dokonanych raptownie zmian, a nie ich siłą przewodnią.

Są i mniej odległe w czasie przykłady podobnych działań. Na początku lat 70. redaktor poczytnego czasopisma *Time*, John Koffend, porzucił swą pracę i rodzinę, by wyjechać – w ślad za Gauguinem – na Pago Pago, jedną z wysp Oceanii; napisał potem powieść *List do mojej żony*, by usprawiedliwić swe działanie. Współczesny przejaw syndromu Gauguina?² Próba wymuszenia przemian osobowości poprzez zmianę środowiska i stylu życia, czy poszukiwanie szczęścia i autentyczności kosztem porzucenia wszystkiego, co jest rolą, społecznym standardem, rutyną? Być może u niektórych ludzi jest to niezbędne dla rozwoju osobowości.

6. PRZEŁOM JAKO ZAŁAMANIE W POŁOWIE ŻYCIA – JACK LONDON

O ile gwałtowna zmiana linii życia otwiera nowe perspektywy, o tyle kontynuacja programu życia z pierwszej jego połowy może wydawać się coraz mniej atrakcyjna. Prawdopodobnie taki los spotkał Jacka Londa, wybitnego pisarza amerykańskiego przełomu XIX i XX wieku. Autor *Martina Edena*, niespokojny duch, zainteresowany sprawami społecznymi, w wieku około 37 lat zamyka się w sobie, ucieka w samotność, dokonuje pełnych gorzycy przemyśleń, co zdecydowanie nie pasuje do ekspansji i aktywnego wcześniej stylu życia. Być może powodem są wewnętrzne przemiany, jednocześnie niezaprzeczalny jest wpływ życiowych wydarzeń i utrata złudzeń. Pomimo wielkiego sukcesu literackiego (i podróży dookoła świata) nie zrealizował wszystkich swych marzeń. Bardzo chciał mieć syna, w pierwszym małżeństwie miał jednak dwie córki, z którymi zresztą nie potrafił stworzyć bliższej więzi. Dziecko

² W programie *Kawa czy herbata* (27 marca 1997 r.), w którym mówiłem na temat przełomu połowy życia, redaktor Jerzy Kisielewski przypomniał, że w latach siedemdziesiątych prasa donosiła o ludziach biznesu w Japonii, którzy pewnego dnia znikali bez śladu. Były to osoby na eksponowanych stanowiskach, o wysokiej pozycji materialnej i ustabilizowanej sytuacji rodzinnej. Odnajdywano ich potem prowadzących gdzieś prymitywny żywot w kontakcie z naturą i z dala od cywilizacji.

z drugiego małżeństwa zmarło wkrótce po urodzeniu. Marzył o wybudowaniu domu, lecz kiedy marzenie to zostało zrealizowane, ktoś spalił tę spokojną przysiań. Stracił złudzenia w stosunku do przyjaciół, którzy oszukiwali go, wykorzystując jego przyjaźń. Dobiegając czterdziestki, pije i popada w depresję, w końcu umiera na skutek przedawkowania morfiny.

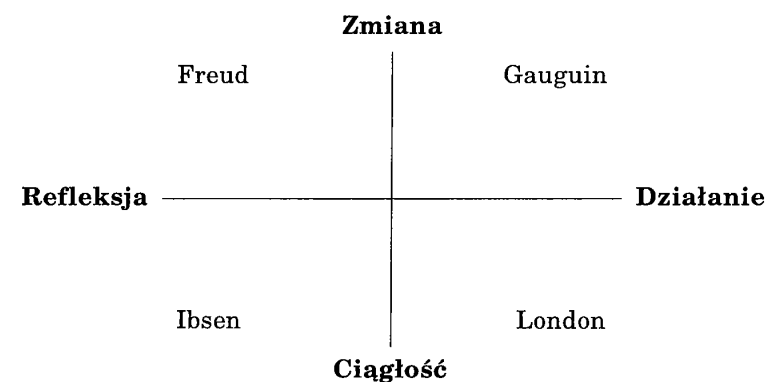
Przyczyny przedwczesnej śmierci można upatrywać w nałożeniu się wydarzeń, które zaostriły kryzys połowy życia. Pisarz nie potrafił nawiązać prawdziwie trwałej i głębokiej więzi z żoną i z córkami, stąd osamotnienie. Nie potrafił również przekształcać swych marzeń, ale trwał przy nich, doświadczając silnej frustracji, gdy w połowie życia okazało się, że już może nie udać się wychować syna, przyjaźnie okazują się złudne, a dobra materialne rozsypują się w popiół znacznie szybciej niż można było przypuszczać. Co więcej, zmagając się z tropikalną chorobą, przywiezioną z niedokończonej podróży dookoła świata (kolejna frustracja marzeń), mógł doświadczyć, iż siły fizyczne nie są niewyczerpane. Frustracja powodowała stan napięcia, z którym radził sobie za pomocą alkoholu. Kontynuacja twórczości zdawała się nie prowadzić do zmiany jej charakteru. Zabrakło filozoficznej refleksji nad sensem życia i śmierci, sensem przyjaźni i miłości, przebaczenia i egzystencjalnych tęsknot. Nie potrafił zająć pozycji mędrca, przedwcześnie zamykając bilans życia, który doraźnie wydawał się negatywny. Problem młodego geniusza, który nie znajduje kontynuacji jako mędrzec?

7. WYMIARY PRZEŁOMU POŁOWY ŻYCIA

Czy przytoczone biografie przybliżają odpowiedź, co decyduje o charakterze przemian w połowie życia? Co decyduje o tym, że jeden człowiek jest zdolny do przemiany, a inny nie, że jeden przedstawia myślenie i akceptuje zachodzące w nim i wokół niego zmiany, a drugi usilnie kontynuuje młodzieńczy styl życia?

Trudno o jednoznaczną odpowiedź. Niemniej jednak opisane przykłady rodzajów przełomu połowy życia pozwalają zaproponować pewne ogólne wymiary, które pomogą lepiej opisać analizowane zjawiska, a być może również lepiej je zrozumieć. Powyższe przykłady różnią się – po pierwsze – proporcją między **aktywnością polegającą na refleksji (wewnętrzna) i na realnym działaniu (zewnętrzna)**, po drugie – proporcją między przemianami osobowości wprowadzanymi **na zasa-**

dzie ciągłości i na zasadzie zmiany. Spróbujmy ująć to w postaci prostego schematu.



Schemat 1. Wymiary przełomu połowy życia

Połączenie autorefleksji i wprowadzania zmian w życiu obrazuje biografia Freuda; zmiany połączone z działaniem, przy minimalnym udziale autorefleksji, to syndrom Gauguina. Refleksję i przemiany osobowości na zasadzie ciągłości ilustruje biografia Ibsena, a kontynuację stylu życia złączoną z silną tendencją do działania mamy w przypadku Londona. Gdzie jednak umieścić Gombrowicza z jego trudnościami integracji przeciwieństw? Jaki charakter miało załamanie w połowie życia Edwarda Stachury³, poety, któremu trudno odmówić zarówno refleksji, jak i dążenia do zmian? Co dzieje się, gdy nie następują przemiany, a jednocześnie brakuje i refleksji, i działań?

Model nie opisuje wszystkich zjawisk; ze swej natury jest uproszczeniem rzeczywistości. Niewątpliwie jednak odgrywa rolę porządkującą, a ponadto wydaje się, że ma odniesienie do różnych procesów dojrzewania osobowości.

Dysproporcja między aktywnością wewnętrzną a zewnętrzną (na niekorzyść aktywności wewnętrznej) jest typowa dla okresu dzieciństwa i wczesnej młodości. Obserwujemy to zjawisko na etapie pomieszanej tożsamości, kiedy młody człowiek próbuje zachowań, których nie tylko

³ Można powiedzieć, że E. Stachura żył poezją, funkcjonując jakby na granicy rzeczywistości. Mając 42 lata w zmarł w wyniku obrażeń, jakich doznał wskutek prób samobójczych, których nie uzasadniały wydarzenia życiowe.

nie zdążył jeszcze włączyć w obraz siebie, ale nawet nie uzgodnił z własnymi formującymi się dopiero przekonaniem (Erikson, 1959). To może wywołać lawinę zmian uwarunkowanych sytuacyjnie. Wkroczenie na tę ścieżkę rozwojową w okresie połowy życia jest poniekąd powtórzeniem stylu rozgrywania kryzysu adolescencyjnego na zasadzie „prób i błędów”, które dopiero po fakcie są reflektowane. Działanie wyprzedza autorefleksję, prowadząc do niekierowanych zmian, a niekiedy nawet do autodestrukcji, jak w przypadku Londona.

Z kolei przemiany osobowości mogą następować (a) na zasadzie ciągłości, czyli kontynuacji istniejących dążeń i tendencji rozwojowych, albo (b) mogą mieć charakter zdecydowanego zwrotu, zmiany kierunku linii życia i realizowanych w nim dążeń.

Obydwa wymiary można interpretować w odniesieniu do poczucia tożsamości, które w przemianach połowy życia odgrywa znaczącą rolę (Farrell, Rosenberg, 1981; Kroger, Haslett, 1991; McAdams, de St. Aubin, 1992; Miluska, 1996). Każda istotniejsza zmiana może naruszać poczucie tożsamości, odnawia pytanie: kim jestem i jaki jestem, przypomina o nieznanym obszarach osobowości. Dla zachowania poczucia tożsamości konieczne są obszary stałe, wokół których bezpiecznie, choć nie bez wysiłku i bólu, mogą dokonywać się zmiany. Jak podkreśla J. B. Coahler (1982), w cyklu życia ważna jest stałość i poczucie tożsamości, a jednocześnie gotowość do zmian i otwartość na nowe doświadczenia.

Zmiana polegająca na kontynuacji może być składnikiem poczucia tożsamości. Osoba rozwijająca uzdolnienia muzyczne, angażująca się w karierę polityczną, odkrywająca coraz większą przyjemność zwiedzania świata ma wyraźne poczucie realizowania pewnych stałych pragnień, które dostarczają wciąż nowych przeżyć. Zatrzymanie tego procesu rodzi wrażenie, że „coś nie jest w porządku”, brakuje czegoś ważnego, czegoś, co godzi w poczucie tożsamości. Tkwiąc w stagnacji, w jakiejś części przestają być sobą. Przemiany na zasadzie ciągłości współgrają z poczuciem tożsamości, nie tylko nie naruszają go, ale przeciwnie – pozwalają je ugruntować i umocnić. Skutki tych przemian w postaci zmieniającego się ewolucyjnie stylu życia są na bieżąco wbudowywane w poczucie tożsamości. Natomiast zmiana na zasadzie zwrotu godzi w poczucie tożsamości i zmusza do budowania go w pewnym sensie od nowa. Wprawdzie na dłuższą metę konsekwencje tego mogą być korzystne, jednak same zmiany pochłaniają wiele energii i grożą niepożądanymi skutkami ubocznymi, gdyż osoba okresowo nie bardzo wiedząc, kim tak naprawdę jest i ku czemu zmierza, ma ograniczoną kontrolę nad

własnym zachowaniem; podobnie jak w ostrej fazie kryzysu emocjonalnego, kiedy załamują się mechanizmy adaptacyjne i obronne. Może więc robić rzeczy nieprzemysłane i niezgodne np. ze swoimi przekonaniem czy systemem wartości.

Poczucie tożsamości, które jest konieczne dla integracji psychicznej i kierowania sobą, jest funkcją „Ja” intencjonalnego (por. Obuchowski, 1995). Niemniej jednak opiera się na treściach „ja” przedmiotowych, formułowanych w postaci koncepcji siebie. Dlatego zmiana w zakresie „ja” przedmiotowego, np. nowa rola, godzi w poczucie tożsamości, wymaga włączenia w nie kosztem mniejszej lub większej jego zmiany. Trudność wprowadzania koniecznych zmian wynika z tego, że naruszają one tożsamość (Czapiński, 1994). System najbardziej osobistych znaczeń dotyczących własnego „ja” musi ulec reorganizacji, a to wymaga wysiłku i czasu, niekiedy również odwagi.

Zmiana jest rozwojową koniecznością, ale zmiana obejmująca zbyt rozległe obszary doświadczeń jest jak powódź, zatracza granice i wymyka się spod kontroli. Może dojść do odarcia ja podmiotowego z ja przedmiotowych, czyli zagubienia spójnej koncepcji siebie. Doświadczenie tego rodzaju poprzez wyzwolenie się ze schematów być może stwarza okazję do ekspresji talentu (Gauguin), być może grozi psychozą albo stylem życia, w którym fakty wyprzedzają jakąkolwiek kontrolę nad nimi. I dlatego są to zmiany równie twórcze, co niebezpieczne.

Podsumowując, różnica między zwrotem a kontynuacją polega na tym, jak głęboko naruszone zostało poczucie tożsamości i w jaki sposób przebiega proces jego odnowienia – na drodze autorefleksji czy metodą prób i błędów.

8. JESZCZE O SYNDROMIE GAUGUINA

Określenie „syndrom Gauguina” odnosi się w psychologii do takiego zachowania, poprzez które osoba usiłuje odnaleźć swe autentyczne ja, jakby narodzić się na nowo, przeprowadzić istotną zmianę koncepcji siebie i stylu życia, czyli – wytworzyć nową tożsamość. I czyni to poprzez zmianę środowiska. Odrodzenie wewnętrzne ma się dokonać w sposób magiczny poprzez poszukiwanie krainy marzeń, co najłatwiej zrobić, zmieniając okoliczności życia. Stąd określenie, które również funkcjonuje w literaturze, „mit Gauguina” (Mayer, 1978).

Próba tego rodzaju wynika z typowej dla kultury zachodniej tendencji do zainteresowania przede wszystkim światem zewnętrznym, przy znacznie słabszym dążeniu do samopoznania i autorefleksji. Człowiek zmienia raczej sytuację niż siebie samego, a zmiana zewnętrzna ma spowodować przemianę wewnętrzną, co zwykle kończy się fiaskiem. Przywołajmy raz jeszcze postać muzyka z powieści *Podróż do źródeł czasu* (Carpentier, 1996), który miał przeświadczenie, że odnalazł siebie pośród Indian i dzikiej przyrody, nie potrafił jednak wpisać przemiany, jaką przeżył, w swe realne życie – mógł je już tylko zrujnować.

Potrzeba zmiany jest u ludzi powszechna (Murray, 1938). Wzmacnia ją rozczerowanie monotonią życia, pragnienie potwierdzenia przekonań czy zbliżenia się choć na moment do ideału. Funkcję taką pełnią marzenia, hobby, wejście w świat literatury, filmu, sztuki czy religii. Między innymi w ten sposób, wchodząc w ten świat, człowiek poszukuje swej tożsamości. Dążenie do zmiany wyrażające się buntem, ucieczką lub wyzwoleniem bez towarzyszącego im wewnętrznego trudu może prowadzić do poszukiwania niecodziennych wrażeń lub do zwrotów życiowych, które nie liczą się z rzeczywistością.

Zjawisko określane jako mit Gauguina dotyczy osób dorosłych o ustabilizowanej sytuacji życiowej. Traktowane jest jako mit, ponieważ człowiek ulega iluzji, że znalazł rozwiązanie wewnętrznych problemów, wydaje mu się, iż automatycznie zmieni siebie dzięki zmianie sytuacji. Podobnej iluzji ulegają jednak ludzie w różnym wieku, a szczególnie w okresie adolescencji, gdy np. ucieczka z domu wydaje się być okazją do rozpoczęcia życia od nowa.

Gdyby jednak spojrzeć na to zjawisko z perspektywy socjologii, a zwłaszcza wywiedzionej ze świata przyrody – głównie zwierząt – zasady poświęcenia jednostki dla zachowania, rozwoju i ekspansji gatunku? Czy zmiana, jakiej dokonuje sfrustrowany 40-latek, gdy próbuje czegoś całkiem nowego po to, by odmienić własne życie, nie jest eksperymentem przyrody, który w przypadku powodzenia przyczynia się do rozwoju społeczności? Czy syndrom Gauguina można tłumaczyć w kategoriach ewolucji widzianej jako bilans ryzyka możliwych strat i szans możliwych zysków?⁴ Liczne eksperymenty świata przyrody w postaci mutacji kończą się fiaskiem, nieliczne otwierają nowe możliwości. Podobnie można spojrzeć na kwestie przełomu połowy życia. Zapewne bezpieczną strate-

⁴ Czy psychologia biegu życia z koncepcją zysków i strat nie jest transformacją biologicznych zasad na kwestie rozwoju człowieka?

gią z punktu widzenia jednostki jest kontynuacja stylu życia, okraszona adaptacyjnymi zmianami związanymi z procesem sztafety pokoleń.

Z punktu widzenia gatunku dokonywanie drastycznych zmian życiowych przez poszczególne jednostki może być czymś bardzo cennym. Choć obarczone ogromnym ryzykiem indywidualnym, dla grupy czy społeczności może przynieść niewyobrażalne korzyści. Jednostka, która dokonuje indywidualnej transgresji, wyłamując się z typowego stylu życia, opanowując nowe środowisko czy kreując nową technologię albo styl życia, może przyczynić się do transgresji gatunku. Czyż nie takie znaczenie miała wyprawa 41-letniego Krzysztofa Kolumba, który nie zawrócił, pomimo ostrego konfliktu z załogą? Znajdujemy zatem przystosowawczy sens syndromu Gauguina. Życiowy zwrot – jak widać – owocuje nie tylko nowymi prądami w sztuce, lecz także może służyć odkrywaniu nowych lądów i ekspansji ludzkości⁵.

Próba przebudowania osobowości w wyniku gwałtownej zmiany w życiu może zawierać element rozwojowy, twórczy (np. szansa wykorzystania talentu czy spełnienia marzeń), chociaż sama zmiana może być kontrowersyjna (np. porzucenie pracy i rodziny albo ucieczka w nieznanne). Zmiana pozornie wydaje się destruktywna, lecz proces odnajdywania siebie, tak gwałtownie uruchomiony, nie daje się już zatrzymać.

Jaki jest mechanizm psychologiczny tego zjawiska? Być może jest ono efektem silnej, a jednocześnie tłumionej potrzeby zmiany i unikania refleksji nad zmianami koniecznymi (stłumione potrzeby działają w sposób eksplozywny). Inna hipoteza: zjawisko jest skutkiem reinterpretacji historii życia, coś na kształt iluminacji przy rozwiązywaniu problemu. Jeszcze inna: decyduje napięcie spowodowane z jednej strony brakiem satysfakcji z życia, z drugiej – obawa przed utratą tego, co jednak udało się uzyskać. Obawę przed utratą obrazuje konflikt między dążeniem a unikaniem, który – jak wiadomo – wiąże się z dużymi kosztami emocjonalnymi dla podmiotu, stąd radykalne rozwiązanie byłoby zachowaniem wręcz adaptacyjnym.

W kategoriach Levinsona (1986; 1992) syndrom Gauguina miałby następującą interpretację. Sposób przejścia połowy życia w formie stop-

⁵ W podobnym sensie służyć idei, również religijnej, na gruncie socjologii kulturowej bywa traktowane jako potencjalne źródło korzyści indywidualnych i grupowych. Indywidualne poświęcenie dla idei „przynosi ostatecznie korzyści darwinowskiej wartości przystosowawczej członków plemienia” (Wilson, 1988, s. 224).

niowych przekształceń albo w formie kryzysu zależy od tego, czy osobowość podlega przemianom wraz ze zmianami, jakie następują w życiu człowieka. Rozbieżność między zmieniającą się strukturą życia, czyli podstawowym wzorcem aktywności podmiotu i jego powiązań z otoczeniem – jest to zmiana jest nieunikniona i konieczna – a osobowością, która może się nie zmieniać, decydują o doświadczanym napięciu. Rosnące napięcie może doprowadzić do gwałtownego zwrotu. W ten sposób osoba pragnie „dopasować” osobowość do struktury, zmieniając jeszcze bardziej strukturę życia, tym razem jednak w kierunku zgodnym z pojedynczym elementem osobowości: marzeniem.

W tym ujęciu zmiana mająca charakter gwałtownego zwrotu mimo wszystko łączy w sobie kontynuację pewnych tendencji, już wcześniej ważnych, z odcięciem się od innych, które zbyt ograniczały wolność, a to może mieć wymiar twórczy (rozwój nowych możliwości) albo autodesrukcyjny (przedwczesne odrzucenie wartości, zerwanie kontaktów, porzucenie czegoś ważnego). Często te dwa wymiary przełomu splatają się ze sobą albo pozostają we wzajemnej opozycji na zasadzie „coś kosztem czegoś”.

Niemniej jednak wydaje się, że jeśli przejście przełomu połowy życia zmierza do przemiany wewnętrznej, odkrywania ukrytych aspektów osobowości i akceptacji faktu skończoności życia, to wymaga raczej refleksji, a dopiero potem – jeśli jest to potrzebne – zmiany zewnętrznych warunków. Typowe dla kryzysu adolescencyjnego działanie na zasadzie prób i błędów nie wydaje się w połowie życia optymalne. Wprowadzając nie przemyślane zmiany wiele można stracić, a oczekiwane zyski pod postacią osobistej wolności i rozwoju mogą okazać się iluzoryczne.

9. PSYCHOLOGICZNE KOSZTY BEZRUCHU

Powróćmy do jednego z pytań przedstawionych powyżej: Co dzieje się, gdy nie następują przemiany, a jednocześnie brakuje zarówno refleksji, jak i działań?

Próba utrzymania dotychczasowego stylu życia, unikanie konfrontacji z marzeniami i odsuwanie od siebie myśli o skończoności życia mogą blokować rozwój osobowości. W wieku średnim zarówno organizm daje sygnały zachodzących w nim przemian, jak i zmienia się układ ról, oczekiwań i obowiązków. Istnieje presja w kierunku zmian – wewnętrzna i zewnętrzna – jednak człowiek broni się przed nią i problemom

środku życia nie czyni przedmiotem refleksji. Zamiast mobilizacji wynikającej ze świadomości czasowej ograniczoności życia pojawia się lęk przed śmiercią. Zamiast nowych celów – poczucie niemożności dokonania zmian i pesymizm. Zamiast energii – depresja. By zobrazować tę sytuację, posłużę się przykładem z własnej praktyki klinicznej.

Jan K. ma 36 lat, jest rolnikiem. Żona pracuje jako katechetka i uzupełnia zaocznie studia wyższe. Mają czterech synów w wieku od 14 miesięcy do 12 lat. Jan prowadzi gospodarstwo o powierzchni 10 ha, kilka lat wcześniej wybudował dom. Akceptuje wykształcenie żony, uważa, że kobieta powinna się kształcić, planuje zatrudnienie niańki do dziecka.

W przeszłości pracował w Urzędzie Gminy przy wydawaniu kartek na żywność. Uważał tę pracę za idiotyczną i buntował się przeciw realizacji bezsensownych poleceń przełożonych. W końcu porzucił to zajęcie i przejął gospodarstwo od rodziców. Jak mówi, zawsze zależało mu na wolności. Został działaczem „Solidarności” na wsi i „robił wszystko, by obalić komunę”. Duże nadzieje wiązał z przełomem politycznym w roku 1989. W roku 1997 został sołtysem. Po okresie wypierania komunistów ze stanowisk dostrzegł potrzebę integrowania środowiska i współpracy gospodarzy ze sobą. Chyba nie do końca uświadamia sobie, że nowy system przyniósł nowe zagrożenia i ograniczenia wolności. Pozornie można gospodarować jak się chce, ale bariery ekonomiczne i ryzyko kredytowe sprawiają, że najbezpieczniej jest kontynuować dotychczasowy sposób gospodarowania. Boi się ryzyka związanego ze specjalizacją z uwagi na zmienną koniunkturę i brak gwarancji cen oraz skupu. Choć dwa lata wcześniej opracował plan restrukturyzacji gospodarstwa i rozpoczęcia hodowli na dużą skalę, to jednak nie wprowadził go w życie, gdyż kredyt mógłby go zrujnować, jak to się już stało z jednym z sąsiadów. Bierze więc tylko takie kredyty, na jakie ma zabezpieczenie, chociaż wie, że ten styl gospodarowania nie daje szans na istotną poprawę sytuacji rodziny. Czuje się „jak w pułapce”, rozumie, że szanse mają gospodarstwa duże i wyspecjalizowane, ale boi się, że podejmując ryzyko, straci wszystko, co ma. Na te problemy nałożyły się inne. Przed dwoma laty zginął w wypadku bliski kolega Jana K. (z tego samego rocznika), a w następnym roku zmarł nagle na atak serca inny kolega, z którym łączyła go działalność opozycyjna i społeczna.

Mniej więcej w tym czasie pojawiły się u Jana problemy zdrowotne, chociaż nigdy wcześniej nie chorował. Nieokreślone bóle klatki piersiowej, kłucia w okolicy serca, uczucie duszności „jakby kołek podchodził

pod gardło”. Niepokój o przyszłość skupia się wokół sprawy zdrowia. Jan K. twierdzi, że nie może myśleć o kredycie, skoro nie wiadomo, czy będzie żył, a synowie są za mali, by pokierować gospodarstwem. Obawia się, że przewlekłe zaburzenia, których doświadcza, doprowadzą w końcu do poważnej choroby, myśli, że może umrzeć na zawał serca lub może na raka. Szukał pomocy u internisty i kardiologa, wzywał pogotowie. Dobre wyniki badań medycznych przynoszą tylko doraźną ulgę. Zgodnie ze wskazaniem lekarzy pozbył się nadwagi i oczekuje, że zidentyfikują oni chorobę i przywrócą mu zdrowie. Chociaż w codziennych czynnościach przeszkadza mu lęk przed śmiercią i myśli o zagrażającej przyszłości, to zupełnie o nich zapomina, kiedy jest na zebraniu gminy.

Zapytany o marzenia mówi, że zawsze chciał mieć duże gospodarstwo hodowlane. Nigdy nie bał się pracy, chciał o wszystkim sam decydować, chciał być wolny i żyć na przyzwoitym poziomie.

Wie, że jest jeszcze zdolny do realizacji tych marzeń, hamuje go jednak lęk przed niepowodzeniem, a stan zdrowia uniemożliwia podjęcie decyzji. Pragnie tylko wykształcić synów. Pomimo iż cierpi, nie widzi wielkiej potrzeby dzielenia się z żoną przeżyciami, „żeby nie miała zbyt wielu argumentów i nie uzyskała przewagi”. Od psychologa oczekuje rad, czy ma przyjmować leki, czy ma naprawiać dach, jak ma postępować. W wyniku rozmowy dochodzi do pierwszego etapu wglądu: „To muszę przestawić moje myślenie: samemu decydować o sobie”.

Przedstawiony przykład ilustruje psychologiczne koszty odstąpienia od marzeń i ideałów, niepodejmowania wyzwań, jakie niesie połowa życia. Opisany rolnik nie tylko nie jest w stanie podjąć ryzyka, które obiektywnie jest wielkie, ale też ceniąc sobie autonomię, coraz bardziej się jej pozbywa. Brak realizacji marzeń, nieprzepracowane spotkanie ze śmiercią, brak zmian w stylu życia i zgoda na przeciętność, ucieczka od własnych decyzji i oczekiwanie od innych rady, pokierowania – tak sprzeczne z potrzebą wolności. Wszystko to rodzi lęk i prowadzi do wyzwolenia się mechanizmu nerwicowego. *„Ważną potrzebą jednostki ludzkiej jest możliwość rozwijania się. Być może nie znajdująca ujścia presja potrzeby realizacji siebie wywołuje lęk niespełnienia, który przejawia się jako nadmierna troska o zdrowie, chęć przedłużenia życia w złudnej nadziei, że «coś się stanie» pozytywnego i wówczas będzie można spełnić swoją życiową misję”* (Strojnowski, 1997, s. 35). Brak umiejętności świadomego rozwiązywania kryzysu połowy życia, niezależnie od tego, jak trudna jest obiektywnie sytuacja, miewa niebezpieczne skutki dla zdrowia psychicznego.

10. DLACZEGO STAGNACJA ŁĄCZY SIĘ Z DEPRESJĄ

W opisanym wyżej przypadku głównym objawem wydawał się lęk. Kontynuacja stylu życia i bezrefleksyjne trzymanie się raz wypracowanej tożsamości równie dobrze może prowadzić do depresji. Utracona młodość, odchodzący rodzice, dolegliwości, które przypominają o starości i śmierci, niespełnione dążenia lub świadomość wypełnionych zadań, które nie dostarczają już poczucia sensu życia, niepewna przyszłość – wszystko to stanowi wystarczający powód do frustracji i braku satysfakcji z życia. Blednące poczucie tożsamości z powodu wyczerpywania się celów i dążeń życiowych oscyluje w kierunku odczucia smutku, znużenia, nudy, braku perspektyw. Nieprzypadkowo Erikson (1963) nazwał kryzys środka życia „twórczość–stagnacja”. Trwanie przy utrwalonej tożsamości, choćby wydawało się bezpieczne, jest w sumie autodestrukcyjne, prowadzi do zacieśnienia, samoograniczenia osobowości, pozbawia ją rozwojowej dynamiki.

Zdaniem H. Kohuta (1971; 1977), nuda życiowa pochodzi z braku napięcia między osobistymi ambicjami i dążeniami a ideałami i celami życiowymi. Takie niedopasowanie poszczególnych części „ja” jest przejawem niezdrowego narcyzmu pochodzącego z wczesnych relacji rodzic–dziecko, kiedy uzyskuje ono poczucie bezpieczeństwa przez fuzję, stopienie się z osobą znaczącą, poprzez identyfikację i idealizację. Natomiast O. Kernberg (1975) interpretuje nudę jako wyraz dewaluacji zarówno siebie, jak i innych oraz jako obronę przed zazdrością, zawiścią.

Poczucie tożsamości oparte na stałych właściwościach nie jest mocne. W poczucie tożsamości może i powinien być wpisany kierunek zmian oraz motywacja do ich wprowadzania. Zresztą przemiany cywilizacyjne i socjokulturowe poniekąd wymuszają zmiany tożsamości. Nowe doświadczenia skłaniają człowieka do przebudowywania swej tożsamości (analogia do akomodacji według Jeana Piageta); jednocześnie interpretacja zdarzeń polega na integrowaniu ich z istniejącą strukturą tożsamości (analogia do asymilacji). Brak równowagi między tymi procesami może powodować kryzys (Whitbourne, Weinstock – za: Przetacznik-Gierowska, 1996b, s. 82-83). Przewaga pierwszego z procesów powoduje zbytnią giętkość i zmienność tożsamości. Człowiek nie ma pewności, kim jest lub jaki jest. W przypadku przewagi drugiego z procesów następuje usztywnienie tożsamości, stagnacja, a jednocześnie tożsamość może coraz bardziej oddalać się od rzeczywistości (np. tożsamość zakotwiczona w wartościach witalnych, które wszak przemijają).

Dynamiczna równowaga między stałością a zmianą sprawia, że osoba posiada zarówno punkty zakorzenienia, jak i sfery rozwoju. Sfery zmian spostrzegane z perspektywy tego, co stałe, jawią się jako szanse i ożywcze możliwości. Sfery stałe, spostrzegane z perspektywy tego, co zmienne, jawią się jako punkt zakotwiczenia i odniesienia. Na zasadzie kontrastu, dzięki zmianom, osoba czuje silne zakorzenienie w tym, co stałe. Dzięki poczuciu stałości dostrzega zmiany i podejmuje związane z nimi ryzyko bez nadmiernego lęku. Jak pisze K. Obuchowski (1999), człowiek, który ma do siebie dystans i żyje według standardu podmiotowego, musi się zmieniać dla zachowania własnej tożsamości, a nawet więcej: dzięki temu, że się zmienia, zachowuje tożsamość.

Zazwyczaj poczucie tożsamości opiera się na elementach koncepcji siebie, które są mniej lub bardziej akceptowane i cenione. W poczuciu tożsamości wpisane jest jednak nie tylko to, co realne i spełnione, ale również oczekiwanie co do przyszłości, cele i dążenia, przewidywania i marzenia. Gdy brakuje tych koniecznych elementów osobistej tożsamości, człowiek być może wie, kim był i kim jeszcze jest, lęka się jednak tego, kim będzie, gdyż każde wydarzenie w przyszłości – nad którą utracił kontrolę, wyrzekając się własnych dążeń – może wybić go z tego, kim jest. Nie odnosząc się intencjonalnie do przyszłości, rezygnuje z czegoś esencjalnie osobowego (por. Obuchowski, 1995). Przypomina się w tym miejscu dylemat egzystencjalny i tzw. śmierć psychologiczna w konsekwencji braku rozwoju osobowości. Natomiast wiedząc, jaki sens chce nadawać swej przyszłości, człowiek gotów jest traktować ją jak wyzwanie, któremu trzeba sprostać, ku któremu można wyjść naprzeciw. Są nawet badania, które można interpretować zgodnie z tą linią myślenia. Opór ze strony otoczenia w stosunku do możliwości realizacji marzeń korelował u kobiet pozytywnie z poczuciem ich sensu życia. Dlaczego? Być może przewyciężanie trudności dodawało życiu barw i umacniało poczucie tożsamości (Drebing i in. 1995).

Rozwojowa konieczność podążania ku zmianom, otwartość na nowe doświadczenie może i musi łączyć się z pewnym poziomem niepokoju, ale jej brak odbiera smak życiu. Nic nie wydaje się już ciekawe, nowe, nieznanne, warte wysiłku. Tak właśnie mówią o tym ludzie, którzy zasklepili się na pewnym etapie i już nie wiedzą, czy jeszcze mogą czegoś chcieć. Rezygnacja z wysiłku i ryzyka wprowadzania zmian szybko wywołuje melancholię, sceptycyzm, pesymizm. Koszt zejścia ze sceny i zajęcia pozycji obserwatora własnego życia okazuje się zbyt wielki.

W połowie życia refleksja i zmiana mogą rodzić niepokój, ich brak pograża w depresji.

11. POSTAWY ŻYCIOWE TYPU „BYĆ” I „MIEĆ”

Wydaje się, iż co najmniej jeszcze jeden wymiar jest tu ważny. Chodzi mianowicie o postawę życiową, czyli najbardziej ogólną i podstawową orientację wartościującą, którą można opisać na wymiarze „być-mieć”. Postawa „być” jest mniej zależna od uśmiechu losu i bardziej współgra z rodzajem zmian typowych dla połowy życia, tj. procesem uwewnętrzniania się osobowości. Postawa „mieć” jest bardziej narażona na oddziaływanie czynników zewnętrznych (utrata mienia może być przeżywana jako zagrożenie lub utrata tożsamości), i na dodatek jest spreczna z kierunkiem przemian osobowości w wieku średnim. Żaden przyrost w kierunku „mieć” nie zadowala, chodzi o coś innego, a jednocześnie pytanie „kim naprawdę jestem?” jest najczęściej zbyt zagrażające, by mogło wystąpić całkiem świadomie. Stąd unikanie głębszej auto-refleksji i w efekcie – depresja.

Niektórzy sugerują, że materialistyczno-hedonistyczna orientacja wartościująca łączy się z większym ryzykiem wystąpienia kryzysu połowy życia na skutek licznych frustracji, ponieważ nie daje ona mocnych podstaw do formułowania celów, które mogą zapewnić poczucie sensu nie w perspektywie doraźnych działań, lecz w perspektywie życia (Loewenthal, 1975; Tamir, 1982).

Z moich doświadczeń i rozmów z osobami, które popadają w rozterki połowy życia wynika, iż niektórzy spośród nich nie potrafią przypomnieć sobie marzeń z okresu wchodzenia w dorosłość. Na to samo zjawisko zwracał wcześniej uwagę Kazimierz Obuchowski (1983), znalazło ono również potwierdzenie w badaniach psychometrycznych (Drebing, Gooden, 1991).

Nie można wykluczyć, że ludzie, którzy będąc w wieku średnim nie mogą przypomnieć sobie marzeń z okresu późnej adolescencji dlatego, że ich wtedy nie mieli, żyli z dnia na dzień, rozglądając się za tym, co korzystne w życiu dorosłym, nie tworząc oczekiwanej wizji siebie lub też formułując wizję życia obejmującą zewnętrzne okoliczności, bez osobistego programu (raczej „mieć” – dobry samochód, dom i pieniądze, atrakcyjnego partnera – niż „być”). Brak osobistego programu lub katalog

żyć dotychczasowej zewnętrznej oprawy doprowadził do uczucia pustki, gdy życie wymknęło się spod kontroli zewnętrznych wymagań.

Nowy etap, wiek średni, to już nie czas realizowania oczekiwanych rodzi-
ców czy wypełniania wymagań, które wprost wynikają z pełnionych ról. Pojawiają się pytania: „Co dalej?“, „Jak sam poprowadzę dalsze życie?“, „Jak wykorzystam czas, który mi pozostał?“ Wtedy nie ma do czego się odnieść. Zewnętrzne warunki szczęścia zostały spełnione (w garażu stoi BMW) albo okazały się nieosiągalne, złudne czy krótkotrwałe (atrakcyjny partner okazał się draniem i odszedł) i nie ma na czym budować własnego programu życia. Paradoksalnie czas spostrzegany przez innych jako za krótki do zrobienia wszystkiego, co ważne, okazuje się przerażająco długi. Trzeba żyć – i nie wiadomo, po co. Nie wiadomo, jak zapełnić czas, co jeszcze można robić, kiedy dom już jest, dzieci dorastają, praca jest jedynie źródłem dochodu i prestiżu, a na zainteresowania nigdy nie było czasu. Brakuje radości życia. Brakuje jej, ponieważ brakuje rzeczy nowych, nowych zadań i dążeń. Stan, w którym perspektywa przyszłości jest dłuższa od perspektywy celów, jest jednym z najsilniejszych źródeł frustracji (por. Łukaszewski, 1984).

Wydaje się, że to właśnie zjawisko ma na myśli Obuchowski (1985), kiedy pisze o życiu, które polega na spełnianiu wymagań, zamiast życia sterowanego zadaniami określanymi przez sam podmiot. Zjawisko to dotyka samego centrum problemu intencjonalności. Człowiek, który nie używa tej funkcji własnego „ja”, skazuje się prędzej czy później na cierpienie i psychologiczną śmierć. Być może dla niektórych przełom i odrzucenie wszystkich dotychczasowych ograniczeń – syndrom Gauguina – jest wtedy jedyną drogą ucieczki, szaleńczą próbą odnalezienia i uratowania własnej indywidualności.

12. ZNACZENIE PRZESZŁOŚCI, CZYLI ROLA POWROTU DO MARZEŃ

Jednym z zadań połowy życia, a jednocześnie jednym z warunków uzyskania satysfakcji w wieku średnim, jest włączenie marzeń w realizowaną wizję życia. W marzeniu z młodości tkwi szansa otwarcia się na nową wartość, robienia czegoś, co zbliża życie do ideału. Jeśli tkwią w tym jakieś niebezpieczeństwa, to polegają one albo na trudności wpa-
sowania w codzienność zbyt ambitnego marzenia, albo na zbyt wczesnej realizacji marzeń.

Ryzykując znaczne uproszczenie można przyjąć, że mężczyźni jest trudniej rozstać się z nierealistycznymi marzeniami o wielkości, a konieczność uznania ich jedynie za mit osobisty już sama w sobie może stanowić powód głębokiego kryzysu. Ale i odwrotnie, motywacja spełnienia marzeń, chęć dokonania czegoś znaczącego może popychać mężczyzn do prób radykalnej zmiany życia – syndrom Gauguina. Kobieta natomiast, której codzienne kłopoty, mąż, praca i niesforne dzieci odbierają marzenie o szczęściu rodzinnym, może odczuwać głęboką frustrację, graniczącą z poczuciem bezsilności albo może pragnąć wyzwolenia się ze swej roli i dokonania czegoś na własny rachunek, czyli wykonania konkretnych działań zmierzających do samorealizacji.

Różny sposób przechodzenia przełomu połowy życia przez kobiety i mężczyzn może mieć związek z odmiennym funkcjonowaniem psychicznym już od dzieciństwa, dodatkowo stymulowanym przez kulturę. Widać to wyraźnie w zabawach dziecięcych. Chłopcy marzą i bawią się w sposób, który eksponuje identyfikację z bohaterami o nadnaturalnych właściwościach, podczas gdy zabawy i marzenia dziewczynek koncentrują się najczęściej wokół życia domowego, rodzinnego oraz miłości. Tradycyjnie wychowywani chłopcy stymulowani są do nabywania sprawności, ćwiczenia siły, a dziewczynki – łagodności, delikatności i opiekuńczości (Hermans, Hermans-Jansen, 1995).

Zapomniane lub odsunięte na margines pamięci mity osobiste i marzenia funkcjonują być może w podświadomości i świadomości mężczyzn jako dążenie do wielkości, władzy i nadzwyczajnych osiągnięć. Jako takie łatwo wywołują frustrację w zetknięciu z realiami codzienności, co wzmacnia napięcie i podgrzewa temperaturę bilansu połowy życia. Dziewczęta, a potem kobiety, przeżywają frustrację niespełnionej, „roz-
mienionej na drobne” lub wyblakłej w codziennych kłopotach wielkiej miłości albo sławy i kariery. Być może są też bardziej realistyczne w osobistej konfrontacji ze śmiercią. Pierwsza miesiączka czy urodzenie dziecka sprawiają, że temat życia i śmierci nie jest dla nich tak odległy jak dla dążących do bohaterskich i często ryzykownych dokonań mężczyzn. Stąd osiągnięcie nowej świadomości czasu i konfrontacja z ograniczonością życia nie stanowi dla nich tak wielkiego szoku jak dla wielu mężczyzn, których od rzeczywistości odrywają dodatkowo ich marzenia.

Przedstawiona niżej historia obrazuje dość paradoksalne zjawisko: kryzys będący wynikiem niespodziewanego spotkania z marzeniem, które od dawna wydawało się spisane na straty. Jest tym ciekawsza, że marzenie o miłości było tym razem udziałem mężczyzny.

Udane małżeństwo: on lat 37, ona 35, mają dwoje dzieci. On pracuje, ona zajmuje się domem, są sobie wierni i wrażliwi na wzajemne potrzeby.

Przed ślubem ona, chcąc być uczciwa, poinformowała go, że nie jest dziewicą. Była nieuświadomiona, w jej domu to był temat tabu, myślała, że każde zbliżenie łączy się z utratą dziewictwa. Dla jej przyszłego męża była to sprawa bardzo ważna, marzył, że ożeni się tylko z dziewczyną naprawdę czystą, będąc człowiekiem religijnym, pragnął miłości małżeńskiej według wysokich standardów moralnych. Zdecydował się jednak na małżeństwo, był zakochany, przysłał żonę cenil za serce i oddanie. Ale nie pozwolił jej iść do ślubu w białej sukni, ponieważ jest to symbol czystości.

Wkrótce doszła do wniosku, iż kiedy wychodziła za mąż była jednak dziewicą. Pomimo iż dla męża był to problem i chciał o tym rozmawiać, ona jednak wstydziła się i nie wracała do tego bolesnego nieporozumienia. Tak trwało to 14 lat, aż w jakiejś sprzeczce przypadkowo poruszyli ten temat i wówczas mąż dowiedział się, jak było naprawdę.

Przeżył szok. Najpierw przez parę godzin odczuwał szczęście, „jakby ktoś posadził mnie na konia”, po paru godzinach przyszła myśl przesycona żalem i złością: „Z takiego powodu można nawet wygonić żonę z domu, jeśli okłamywała przez tyle lat”. Życie wydało się mu absurdalne. Dużo rzeczy było niepotrzebnych: kremowa suknia ślubna, odmawianie sobie wielu radości, poczucie winy i przekonanie, że jego żona i on są gorsi od innych, wielokrotnie odczuwany ból w trakcie różnych rozmów i ludzkich uwag, które zestawiał z własnym doświadczeniem. Z jednej strony – radość, z drugiej – niemożność zaakceptowania „straconych lat”. Marzenie okazało się spełnione, choć mąż o tym nie wiedział, i trudno było mu znieść myśl, że cały trud włożony w pogodzenie się z tym, że trzeba żyć wbrew marzeniom, okazał się pomyłką, czymś zbytecznym. Pozornie było lepiej niż myślał, jednak „zadra tkwiła zbyt głęboko”, a poczucie chaosu było tak silne, że oboje potrzebowali pomocy psychologicznej, która prawdopodobnie nie była konieczna dla samego pogodzenia się z faktami. Otwarcie zaczynają rozmawiać ze sobą o problemie, dostrzegać jego humorystyczną stronę, mając świadomość, że to może ich scementować, chociaż cierpią nadal, szczególnie on, nie mogąc wybaczyć, iż żona wprowadziła go w błąd. Chociaż nie formułują tego wprost, głównym problemem jest jednak pytanie o przyszłość.

Niespodziewanie jako małżeństwo stanęli wobec problemu budowania przyszłości w okolicznościach, które okazały się inne niż sądzili. Stało

się coś, co podważyło sens dotychczasowych wyrzeczeń i wywołało niepokojące pytanie o bilans wspólnej przeszłości. Budowana z trudem koncepcja życia zawaliła się i zupełnie nie wiadomo, jak ją przebudować. Nie trzeba już żyć tak jak dotąd, coś można zmienić, ale koncepcja przyszłości stała się całkowicie niejasna. Dla męża trudności wydają się tym większe, że skupia się na marzeniu, zamiast pomyśleć o realizacji zadań, jakie ma do spełnienia; żona biernie oczekuje, co wyniknie z całej tej sytuacji.

Powyższa historia zdaje się obrazować przywiązanie człowieka do pewnej wizji życia i trudność oderwania się od niej, nawet gdy okazuje się nieprawdziwa. Dominacja ciągłości i kontynuacji nad zmianą, refleksja podążająca raczej ku przeszłości niż wybiegająca naprzód. Można oczywiście żyć wizją spełnionego bądź niespełnionego marzenia, twórcze opanowanie przyszłości polega jednak na poszukiwaniu wciąż nowych szans realizowania tych wartości, które stanowiły fundament marzenia i które pozwalają na zmiany adekwatne do indywidualnego programu oraz wieku i okoliczności życiowych.

Niniejszy rozdział można podsumować konkluzją: istnieje duża różnorodność indywidualnych sposobów przechodzenia przełomu połowy życia zarówno w zakresie udziału procesów poznawczych i emocjonalnych, zmiany zachowania i stylu życia, jak i stopnia uświadamiania sobie tych zmian czy tendencji do reinterpretacji i zmiany linii życia.

KONCEPCJA KRYZYSU POŁOWY ŻYCIA

1. KONTROWERSJE WOKÓŁ KRYZYSU POŁOWY ŻYCIA

Wokół zagadnienia przełomu połowy życia narosło wiele kontrowersji, począwszy od tego, czy zjawisko to w ogóle istnieje, poprzez to, jakie są jego przejawy i skutki, po kwestie jego „normalności” w rozwoju człowieka dorosłego. Poniżej przedstawione zestawienie obejmuje ważniejsze przedmioty sporów.

1.1. *Czy istnieje kryzys połowy życia?*

Odkąd Jaques (1965) swym artykułem o wybitnych osobach wywołał falę publikacji na temat kryzysu połowy życia, nie ustaje wokół tego tematu żarliwa dyskusja. Powstały teorie, przeprowadzono setki badań i pomimo iż przynoszą one przynajmniej częściowe potwierdzenie dla różnych tez formułowanych na temat kryzysu połowy życia, to nie udało się – jak dotąd – wykluczyć najbardziej podstawowej wątpliwości: Czy zjawisko to w ogóle istnieje?

A. Kruger (1994) wprost nazywa je „chimerą w badaniach psychologicznych”, powołując się na badania P. T. Costy i R. R. McCrae'a (1978). Przeprowadzili oni oryginalne badania korelacyjne 315 mężczyzn w wieku 33-79 lat. Badanych podzielili na kilka grup różniących się wiekiem i statusem społeczno-ekonomicznym. Stwierdzili umiarkowaną zależność między wynikami w utworzonej przez siebie skali Kryzysu Połowy Życia (*Mid-life Crisis Scale*) o sprawdzonej trafności i rzetelności a wymiarem Neurotyzmu ($r = 0,51; p < 0,001$) z kwestionariusza Eysencka EPI oraz słabą zależność z wymiarem Ekstrawersji ($r = -0,15; p < 0,01$). Wyniki w skali Kryzysu Połowy Życia istotnie korelowały rów-

niez z każdym z czynników niepokoju z kwestionariusza Cattella 16PF (co najmniej $p < 0,01$). Nasilenie kryzysu w sposób niemal identyczny łączyło się z cechą Neurotyzmu i z niepokojem według Cattella 16PF, tyle że wyniki badań tą drugą metodą pochodziły sprzed 11 lat w porównaniu z badaniami dwoma pozostałymi testami.

Costa i McCrae (1978) wyciągają stąd wniosek, że kryzys połowy życia może być jedynie manifestacją neurotycznych problemów w sferach związanych z aktywnością typową dla osób w wieku średnim, odbijając się na poziomie satysfakcji z małżeństwa i z pracy, czy przejawiając się w postaci obaw przed zbliżającą się śmiercią itp. W jednej ze swych nowszych publikacji McCrae i Costa (1990) ironizują, odnosząc się pośrednio do odkryć Levinsona. Piszą mianowicie, iż w wywiadzie klinicznym można doszukać się każdego zjawiska, jeśli tylko badacz wierzy w jego istnienie. Jeżeli po wielu godzinach rozmów nie znajduje go mimo wszystko, wyciąga stąd wniosek, że są to treści bardzo silnie tłumione, co z kolei gotów jest interpretować jako świadectwo głębokości kryzysu.

Prace wymienionej pary autorów charakteryzuje błyskotliwość i niewątpliwa siła argumentacji. Wydaje się jednak, iż ich dane nie świadczą o nieistnieniu zjawiska, wskazują jedynie, że kryzys połowy życia znacznie silniej przeżywają osoby o mniejszym zrównoważeniu emocjonalnym, i sugerują, że nasilenie kryzysu łączy się z lękiem.

1.2. Zjawisko powszechne czy elitarne?

Nie ma zgodności co do tego, czy kryzys połowy życia jest zjawiskiem powszechnym, jak to postulują wpływowe teorie. Być może nie każdy, kto osiąga wiek średni, przechodzi kryzys. Możliwe, że dotyka on tylko niektórych. Dane empiryczne w tej materii są niemal równie rozbieżne, jak stanowiska teoretyczne.

Levinson (1986) podaje, że ponad 80% mężczyzn przechodzi kryzys połowy życia i że podobny wynik uzyskuje się w grupie kobiet. Według wyników Cierni (1985b), 70% mężczyzn przechodzi kryzys; podobny wynik uzyskała Waskel (1992) dla grupy mieszanej (kobiet i mężczyzn). Według polskich badań Sęk (1990), kryzys jest udziałem połowy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Z kolei McGill (1980) podaje, że liczba osób przechodzących kryzys mieści się w granicach 25%-33% populacji. Moje

wyniki dotyczące mężczyzn w wieku 35-45 lat oscylują między 33% a 50%, w zależności od przyjmowanych kryteriów (obiektywne wyniki badań czy sąd introspekcyjny), przy czym w starszej grupie wiekowej (45-55 lat) do kryzysu połowy życia doświadczanego w przeszłości przyznawało się do 75% badanych (Oleś, 1995b). Natomiast Farrell i Rosenberg (1981) podają, że do przechodzenia kryzysu otwarcie przyznaje się zaledwie 12% mężczyzn, chociaż dane kliniczne i projekcyjne świadczą o tym, że jest ich znacznie więcej, nawet do dwóch trzecich. Inni badacze twierdzą, że kryzys połowy życia jest zjawiskiem rzadkim i obejmuje nie więcej niż kilka procent osób (Neugarten, 1968; Clausen, 1976; Cooper, Gutmann, 1987; Tamir, 1989; Chiriboga 1989a; 1989b). Costa i McCrae (1978; por. też: Hunter, Sundel, 1989) dowodzą, że kryzys połowy życia jeśli w ogóle istnieje, to jest to zjawisko elitarne, dotyczący pojedyncze osoby, być może zaangażowane w proces samoaktualizacji.

1.3. Kontrowersje wokół wieku

Kolejny spór dotyczy wieku życia, w którym występuje *midlife crisis*. Autorzy o nastawieniu psychoanalitycznym wskazują na lata poprzedzające 40. rok życia (Jaques, 1965; Gould, 1972; 1978). Podobnego zdania jest Neugarten (1976), która wskazuje na wiek 35-40 lat. Według Levinsona, kryzys połowy życia następuje między 40. a 45. rokiem życia (Levinson i in. 1978), Brim (1976) wydłuża ten okres do 50. roku życia. Z kolei wielu badaczy uważa, że kryzys wieku średniego może wystąpić w dowolnym okresie wieku średniego, a więc pomiędzy 40. a 55. lub 60. rokiem życia (Figler, 1978; Costa, McCrae, 1978; McGill, 1980; Sęk, 1990).

Dane empiryczne na ogół nie przynoszą potwierdzenia tezy o wieku specyficznym dla kryzysu (Born, Nelson, 1983-84; Hedlund, Ebersole, 1983); są jednak doniesienia wskazujące na taką specyfikę, np. trudności psychologiczne u mężczyzn po 40. roku życia (Tamir, 1982) czy intensywne przemiany koncepcji siebie w dekadzie między 35. a 45. rokiem życia (Kroger, Haslett, 1991). Analiza biografii wybranych twórców dowodzi, że kryzys połowy życia może wystąpić zarówno przed, jak i po 40. roku życia (Sherman, 1987).

1.4. *Problemy uniwersalne czy unikalne?*

I znów ścierają się dwa przeciwstawne punkty widzenia. Z jednej strony problemy połowy życia wydają się uniwersalne, ponieważ każdy staje w tym czasie wobec konieczności dokonania zmian w stylu życia, pożegnania młodości i zmiany perspektywy czasowej czy konieczności zaakceptowania fizycznych przemian w organizmie albo zdania sobie sprawy z ograniczoności życia. Jak twierdzi Maidenbaum (1992), nawet jeśli człowiek układa swe życie w sposób zapobiegający wystąpieniu kryzysu, to zmiany fizjologiczne i tak dojdą do głosu i podmiot musi wziąć je pod uwagę jako sygnały wejścia w wiek średni. Stąd tendencja, by ponownie ocenić swą pracę, sprawy osobiste i cele na przyszłość, podsumować osiągnięcia i pomyśleć nad ewentualnymi zmianami (Eisler, Ragsdale, 1992).

Z drugiej strony problemy połowy życia są dla każdego człowieka niepowtarzalne, ponieważ chodzi w nich o wprowadzenie zmian w ramach koncepcji samego siebie, adekwatnych do własnych doświadczeń, odczuć, aspiracji i niepowtarzalnej historii życia (Figler, 1978). O wystąpieniu kryzysu i jego głównym wątku decyduje często splot wydarzeń, np. choroby rodziców, brak satysfakcji z pracy, brak możliwości osobistego rozwoju, nieudane małżeństwo, które rokuje coraz gorzej... Powody ewentualnego kryzysu są u każdego człowieka inne, sposoby zmagania się z nimi również mają wysoce indywidualny charakter.

Zagadnienie to łączy się z kwestią, co decyduje o wystąpieniu kryzysu: procesy intrapsychiczne, które są podobne u większości ludzi, czy indywidualne wydarzenia życiowe. Konsekwencje odpowiedzi na to pytanie dotyczą charakteru samego zjawiska. Jedni uważają, że przemiany połowy życia ściśle wiążą się z wiekiem i zachodzą w formie kolejnych stadiów, które da się wyodrębnić i opisać (Levinson, 1977; 1986; Levinson, Gooden, 1985; Gould, 1978; O'Connor, Wolfe, 1987; 1991), inni dowodzą, że kryzys wieku średniego zostaje zainicjowany wydarzeniami życiowymi i że nie ma empirycznych podstaw do stwierdzenia fazowego charakteru tych przemian (Farrell, Rosenberg, 1981; Hedlund, Ebersole, 1983; Born, Nelson, 1983-84; Ochse, Plug, 1986).

1.5. *Brak satysfakcji z życia czy lęk przed przyszłością?*

Istnieją różne stanowiska co do tego, na czym właściwie polega kryzys połowy życia. Jedni uważają, że najważniejszym problemem w połowie życia jest kwestia osobistej konfrontacji ze śmiercią (Jaques, 1965; Gould, 1978), inni sądzą, że kluczową sprawą jest konieczność wprowadzenia zmian w życiu, przebudowania koncepcji siebie i ukształtowania nowej struktury życia (Levinson i in. 1978; O'Connor, Wolfe, 1991), jeszcze inni sedno kryzysu upatrują w obniżonej satysfakcji z życia i negatywnej ocenie przeszłości (Bardwick, 1978).

Do kwestii tych nawiązują interesujące badania polskie. Na przełomie lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych W. Gromski (1983) opisał efekt nazwany „studnią czterdziestolatków”, polegający na tym, że u osób w wieku 41-45 lat zauważa się niekorzystny bilans ocen ja aktualnego w porównaniu z (a) „ja” przeszłym i „ja” przyszłym; (b) w porównaniu z osobami stanowiącymi grupy wiekowe bezpośrednio starszą i młodszą oraz (c) w porównaniu z „typowym Polakiem” w tym wieku. To samo zjawisko stwierdził W. Łukaszewski (1978).

Silne choć przejściowe obniżenie satysfakcji z życia wykryto w wielu innych badaniach. P. P. Murphy i H. D. Burck (1976) podają, że około 40. roku życia następuje obniżenie samooceny, kwestionowanie sensu życia, weryfikowanie wartości i bilans dokonań. Porównanie licznych grup kobiet w różnym wieku doprowadziło do wniosku, że między 40. a 46. rokiem życia procentowo najmniej jest takich osób, które uważają, że ich życie jest bardzo udane, i stosunkowo najwięcej tych, które uważają, że ich życie jest nieudane lub źle się układa w porównaniu z innymi okresami dorosłego życia (Mitchell, Helson, 1990).

L. M. Tamir (1982), która przebadła liczną grupę mężczyzn twierdzi, że trudności psychologiczne badanych po 40. roku życia nie przejawiają się obniżonym poczuciem szczęścia czy satysfakcji z życia; zamiast tego wzmacnia się proces eksploracji własnego „ja” i rozważania różnych opcji, jakie istniały w życiu w przeszłości, jakie istnieją obecnie i jakie mogą lub mają zaistnieć w przyszłości. Bezpośrednio po 40. roku życia często zauważa się jedynie obniżony poziom satysfakcji z pełnienia roli ojca, co można wiązać z problemami z dorastającymi i usamodzielniającymi się dziećmi. Mężczyźni we wczesnym wieku średnim w dużym stopniu skupiają się na kwestii samooceny, zmienia się ich system wartości, a także stosunek do osobistej przeszłości i przyszłości. Przyszłość spo-

strzegają jako równie szczęśliwą jak terażniejszość, a nie jako szczęśliwszą, co jest charakterystyczne dla młodych mężczyzn.

Są też dane świadczące przynajmniej pośrednio o tym, że ważną sprawą w połowie życia jest lęk przed przyszłością. Do takiego wniosku skłania np. analiza treści lęków w przebiegu życia ludzkiego, dokonana przez M. Susułowską (1985). Według tych badań, w wieku średnim pojawia się na nowo i stopniowo nasila wraz z wiekiem lęk przed śmiercią, obecny wcześniej u 20-latków. Podobnie jest z lękiem przed starością. Jednocześnie mniej jest lęków przed przyszłością. Z przedstawionych przez autorkę wyników można wysnuć wniosek, że lęk o własną przyszłość, najbardziej typowy ze wszystkich rodzajów lęku dla wczesnego wieku dorosłego, u progu wieku średniego ukonkretnia się w postaci lęku przed chorobą, śmiercią i starością. Lęk przed starością wydaje się szczególnie silny u kobiet (Sęk, 1990). W ostatnich latach do innych lęków dołączył silny lęk przed utratą pracy i bezrobociem, zwłaszcza u osób z podstawowym i średnim wykształceniem (Manek, 1993b). Być może o wadze poszczególnych wymiarów czasowych decyduje nie tyle specyfika okresu życia, ile orientacja temporalna, jaką przyjmuje konkretny człowiek, niekiedy również pod wpływem sytuacji społecznej (por. Sęk, 1990).

1.6. Kryzys jako zjawisko normalne czy patologiczne?

Jedni uważają kryzys połowy życia za zjawisko najzupełniej normalne, a nawet konieczne dla twórczego życia w wieku średnim. Inni wskazują na patologie i nieprzewidywalność zachowań wielu ludzi, którzy w tym krytycznym okresie zdolni są do różnych zaskakujących działań albo nawet nieodpowiedzialnych posunięć, tym dziwniejszych, że nie pasujących ani do osobowości, ani do historii życia. Kryzys widziany z tej perspektywy ujawnia się już nie tylko jako przełamanie rutyny, ale wyłamanie się osoby z uznawanych przez nią zasad i norm społecznych lub niekiedy również moralnych. Dobitnie ilustruje to powtarzany wielokrotnie w literaturze psychologicznej przykład mężczyzny na eksponowanym stanowisku, ojca rodziny, który wypożycza sportowe *porsche* i wyrusza na weekend z 20-letnią striptizerką.

Czy połowa życia jest raczej okresem nieadaptacyjnych reakcji, czy zdrowych zmian? Czy jest rzeczywiście różna od innych etapów życia, jeśli analizujemy częstotliwość lub nasilenie patologicznych zachowań?

Są tacy psychologowie, którzy traktują alkoholizm, nerwice, depresję, samobójstwa czy ekscesy seksualne lub rozwody występujące u osób w wieku średnim jako objawy sygnalizujące trudności w rozwiązaniu kryzysu połowy życia (Gutmann, 1976; Tamir, 1982). D. Shek (1995c) twierdzi, że o ile zmiany orientacji temporalnej czy przewartościowania są typowe dla procesów rozwojowych, o tyle takie symptomy, jak alkoholizm czy zaburzenia zdrowia psychicznego we wczesnym wieku średnim trzeba traktować jako negatywne skutki przemian połowy życia. Niezależnie od faktu, że myślenie tego rodzaju zakrawa na próbę tłumaczenia wielu zjawisk o zróżnicowanej etiologii za pomocą jednej przyczyny, nie ma wcale pewności, iż nasilenie tych zjawisk jest rzeczywiście większe w populacji osób w wieku średnim niż w innych grupach wiekowych (por. McCrae, Costa, 1978; Farrell, Rosenberg, 1981; Hunter, Sundel, 1989; Humphrey, Palmer, 1990-91). Potwierdzają to badania Cierni (1985a), który analizował dane epidemiologiczne na temat alkoholizmu, rozwodów i samobójstw, wychodząc z założenia, że kryzys połowy życia jako stan osobistej dezorganizacji powinien uwidaczniać się wzrostem patologicznych zachowań. Statystyki amerykańskie z lat siedemdziesiątych dawały inny obraz. Zjawiska alkoholizmu, rozwodów i samobójstw nie nasilają się u mężczyzn w wieku średnim, a wręcz przeciwnie – maleją. Na poziomie uogólnień trudno zatem utrzymać tezę o psychopatologicznej symptomatologii przełomu połowy życia.

1.7. Wpływ czynników biologicznych czy socjokulturowych?

Kolejny spór dotyczy tego, czy przemiany osobowości w wieku średnim i – co za tym idzie – sposób przechodzenia kryzysu połowy życia zależą od czynników biologicznych czy społeczno-kulturowych?

Z jednej strony u obu płci stwierdza się zmiany hormonalne, które mogą tłumaczyć ewolucję w zakresie emocjonalności (Julian, McKenry, 1989; Wilk, Kirk, 1995), z drugiej strony wskazuje się na wpływ czynników społecznych i kulturowych na przemiany emocjonalne w połowie życia (Gutmann, 1976; Farrell, Rosenberg, 1981; Tamir, 1982; 1989; Ochse, Plug, 1986; Chiriboga, 1989b).

Jeśli faktycznie miałyby tak być, że mężczyźni odkrywają kobietą stronę swej osobowości, a kobiety męską, to co jest powodem tych zmian? Procesy fizjologiczne, mechanizmy adaptacyjne czy oddziaływa-

nie kultury albo brak równowagi w zakresie realizowanych wcześniej dążeń życiowych?

Znaczenie czynników takich, jak wykształcenie i status społeczny wskazują badania Tamir (1982). Zewnętrzny przejawami procesu przewartościowań w połowie życia są u mężczyzn z wyższym wykształceniem brak zapału, demobilizacja, skłonność do sięgania po alkohol lub leki. Wszystkie one dają się wyjaśnić stanem zwiększonego napięcia i wahań. U mężczyzn o niższym wykształceniu następuje natomiast obniżenie samooceny, co jest silnie związane z porównywaniem się z innymi, czyli wynika z autorefleksji ukierunkowanej na odniesienie do otoczenia. Na ogólny poziom satysfakcji z życia u mężczyzn z wyższym wykształceniem największy wpływ ma zadowolenie z małżeństwa, a u mężczyzn z niższym wykształceniem – szersze powiązania i kontakty społeczne.

W badaniach polskich nie znaleziono współzależności między występowaniem i nasileniem kryzysu połowy życia a zmiennymi socjodemograficznymi (Sęk, 1990; Oleś, 1995b). Według Z. Płużek (1991, s. 109), kryzys środka życia przechodzą najczęściej ludzie inteligentni i dojrzały, według H. Sęk (1990) – głównie osoby refleksyjne. A zatem, czy wystąpienie tego kryzysu łączy się raczej z różnicami indywidualnymi w osobowości (np. Hunter, Sundel, 1989), czy ze statusem socjoekonomicznym (np. Farrell, Rosenberg, 1981)?

1.8. Jaka rolę odgrywa płeć?

Według niektórych, kryzys połowy życia u mężczyzn i kobiet to zjawisko o zupełnie różnej specyfice (Gutmann, 1976; Tamir, 1982; 1989), inni uważają, że taki kryzys przebiega u kobiet i mężczyzn podobnie (Levinson, Gooden, 1985; Levinson, 1986), jeszcze inni wskazują na podobieństwa i różnice u obu płci (O'Connor, Wolfe, 1987; 1991; Sundel, Hunter, 1989; Sęk, 1990).

Za tym, że kryzys połowy życia u kobiet i mężczyzn to odmienne zjawiska, przemawia m.in. fakt, że na kobiety większy wpływ mają przemiany biologiczne (hormonalne) niż to ma miejsce u mężczyzn. Wiek życia zdaje się mieć z kolei większe znaczenie dla mężczyzn jako sygnał stymulujący zmiany. U kobiet rolę taką odgrywają fakty biologiczne i rodzinne (Livson, 1981; Tamir, 1982; 1989). Wynikałoby stąd, że mężczyźni mogą przechodzić kryzys połowy życia wcześniej od kobiet,

tymczasem lansuje się tezę, iż jest na odwrót (Sheehy, 1974; Schalin, 1985).

Mężczyznom trudniej przychodzi zmiana relacji z dorastającymi dziećmi, które poszukują własnej tożsamości i autonomii. Dla kobiet przełomowe znaczenie ma moment odejścia dzieci z domu („puste gniazdo”). Mężczyźni zazwyczaj w większym stopniu uzależniają samoocenę od osiągnięć zawodowych, kobiety – od sytuacji rodzinnej i powodzenia dzieci. Odmienne są kierunki przemian osobowości zarówno jeśli chodzi o zmiany emocjonalne, jak i preferencje, i dążenia życiowe. Mężczyźni zmierzają ku afiliacji, kobiety – ku autonomii. Mężczyźni w wieku średnim mogą przykładać mniejsze znaczenie do pracy, jeśli mają w niej utrwaloną pozycję, kobiety w tym samym czasie mogą skupiać się na poczuciu niespełnienia w zakresie kariery zawodowej i mogą poszukiwać tych możliwości, jakie jeszcze istnieją na tym polu. Dla kobiety przekroczenie 40. roku życia może oznaczać granicę starzenia się, stąd przeżycia związane z fizyczną atrakcyjnością mogą być w tym wieku znacznie bardziej nasilone w porównaniu z mężczyznami (Fodor, Franks, 1990; Sęk, 1990).

W zależności od płci różne jest nasilenie i specyfika stresu oraz różne sposoby radzenia sobie z nim. Kobiety w większym stopniu korzystają zę wsparcia społecznego i stosują mniej strategii konfrontacyjnych, które są typowe dla mężczyzn (Fiske, 1980; Sherman, 1987). Mężczyźni częściej używają aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem, usiłując rozwiązać swe problemy środka życia poprzez dokonywanie zmian. Kobiety łatwiej poddają się poczuciu bezradności i bezsilności (Sęk, 1990).

Tamir (1989, s. 160) pisze, że zmiany osobowości u kobiet i mężczyzn mają tak rozbieżny charakter, a naciski i ograniczenia społeczne są tak dokładnie odwrotne, że ujmowanie kryzysu połowy życia u kobiet i mężczyzn łącznie musiałoby prowadzić do bezsensownych wniosków.

Levinson (1986) natomiast twierdzi, że nie ma zasadniczych różnic w sposobie przechodzenia kryzysu połowy życia przez kobiety i mężczyzn. P. Roberts i P. M. Newton (1987) dowodzą, że kobiety przechodzą te same stadia rozwojowe i w tym samym okresie życia, co mężczyźni. Trwanie okresów i natura rozwojowych zadań są podobne, chociaż same przeżycia, sposoby pracy nad zadaniami rozwojowymi oraz ich rezultaty nieco się różnią. Jest to spowodowane większą złożonością przeżyć u kobiet. Chodzi m.in. o tzw. podzielone marzenie między kwestie zawodowe a osobiste i jego rolę na wczesnych i późniejszych etapach życia dorosłego. Złożoność marzeń oraz fakt, że zawierają one rozmaite wizje „ja”

w różnych okolicznościach, stanowi często przejaw konfliktu dążeń życiowych u kobiet (Nurmi, 1992). Zatem obok tematyki uniwersalnej, czyli egzystencjalnych pytań o sens życia i śmierci oraz cele na przyszłość, zdają się istnieć problemy specyficzne dla mężczyzn i kobiet.

1.9. Na czym polega specyfika kryzysu połowy życia u mężczyzn?

Chociaż na temat kryzysu połowy życia u mężczyzn powstało kilka znaczących teorii, to jednak wiele kwestii pozostaje nadal niejasnych i spornych. Określając główny kierunek rozwoju osobowości u mężczyzn w wieku średnim, jedni skupiają się na przemianach emocjonalnych (w kierunku emocjonalności „kobiecej”) (Gutmann, 1976; Chiriboga, 1989a; 1989b), inni – nie kwestionując tego – bardziej akcentują nasilenie dążenia do autonomii – BOOM (Levinson i in. 1978; Levinson, 1986; O'Connor, Wolfe, 1987; 1991). Idąc dalej, jedni twierdzą, że praca zawodowa i postępy w karierze mają kluczowe znaczenie dla koncepcji siebie (Farrell, Rosenberg, 1981; Born, Nelson, 1983-84), a nawet dla zdrowia psychicznego mężczyzn w wieku średnim (Buunk, Janssen, 1992), natomiast inni dowodzą, że satysfakcja z pracy nie ma wpływu na ogólną satysfakcję z życia, a decydująca jest satysfakcja z małżeństwa i bliskich relacji interpersonalnych (Tamir, 1982; 1989). Badania fińskie pokazują, że główne źródła zarówno satysfakcji, jak i braku satysfakcji z życia łączą się ze sferą życia osobistego (małżeństwo, rodzina, dzieci) i zawodowego (Perho, Korhonen, 1992).

Satysfakcja z pracy w wieku średnim jest na ogół większa niż wcześniej, co można wiązać z osiągnięciem kulminacyjnego punktu kariery zawodowej oraz odpowiedniego doświadczenia, które jest podstawą skuteczności w pracy, daje mocne osadzenie w kontaktach interpersonalnych i pozwala dzielić się z młodszymi pracownikami zdobytą wiedzą i umiejętnościami (kreatywność) (por. Tamir, 1982). Ogólnie jednak ważną wartością, według niektórych najważniejszą, dla mężczyzn w tej fazie życia staje się szacunek dla samego siebie, kiedy – adekwatnie do społecznych oczekiwań – pełnią ważne role zawodowe i rodzinne. Wynika to zapewne z konieczności odnalezienia własnych zasad, ugruntowujących samoocenę i będących rezultatem dokładnego rozważenia priorytetów życiowych, potrzeb oraz źródeł osobistej satysfakcji.

Kontrastowo odmienny obraz przełomu połowy życia ujawniają ci mężczyźni, którzy zaprzeczając procesowi starzenia się, angażują się w związki pozamałżeńskie ze znacznie młodszymi kobietami. W okresie zmniejszającej się aktywności seksualnej w małżeństwie takie związki mogą symbolizować zdolność do odzyskania młodości i witalności wcześniejszych lat (Eisler, Ragsdale, 1992). Wprawdzie w kategoriach socjobiologii związki takie można interpretować jako zachowania wysoce przystosowawcze, zmierzają bowiem wprost do podtrzymania gatunku (Wilson, 1988), niemniej jednak z psychologicznego punktu widzenia wydają się przejawem zjawiska „teraz albo nigdy”, czyli poszukiwania wrażeń i eksplorowania tych sfer życia, których atrakcyjność rośnie wraz z zagrożeniem ich utraty.

Podobnie może być z karierą zawodową. Pomimo znanego kierunku przemian emocjonalnych, pojawia się silna motywacja, by osiągnąć sukces dopóki są siły i możliwości. Potrzeba osiągnięć i dokonania czegoś niezwykłego, niekiedy stymulowana niezadowolaniem z uzyskanej pozycji zawodowej, popycha do agresywnej, twardej walki o pozycję i prestiż, do wyścigu z czasem, by zrobić jak najwięcej i wykazać własną skuteczność (Brim, 1976; Clausen, 1976). Dążenie do sukcesów odsuwa na drugi plan kwestie relaksu, przyjemności, zdrowego życia. I mamy postać współczesnego herosa, gnanego ambicją kolekcjonera sukcesów, żyjącego na granicy ryzyka choroby wieńcowej i zawału serca, opisanego przez M. Friedmana i R. H. Rosenmana (1974) jako typ zachowania A.

Obecnie wiele jest empirycznych dowodów na to, że mężczyźni silnie przywiązani do typowo męskich ról, nastawieni na rywalizację, wykazują większą reaktywność kardiowaskularną na stresory psychiczne i społeczne. I chociaż fizyczne zmiany i dolegliwości przyciągają uwagę, to jednak wielu mężczyzn ma tendencję, by traktować własne ciało jak maszynę, o którą nie trzeba dbać. Co więcej, mężczyźni ze zmniejszoną zdolnością do zawierania bliskich kontaktów interpersonalnych nie tylko są bardziej narażeni na choroby serca, ale również większe jest u nich ryzyko alkoholizmu, problemów ze zdrowiem psychicznym, samobójstw, w porównaniu z mężczyznami, którzy mają silne związki emocjonalne z rodziną (Eisler, Ragsdale, 1992).

Jednocześnie na skutek przewartościowań mogą dochodzić do wniosków, że to nie sukcesy są najważniejsze, że inne wartości mają większe znaczenie, np. autentyczne i pogłębione kontakty międzyludzkie lub postawa moralna. Czasami wspinięcie się po szczeblach kariery, dążenie

do władzy i kontroli zostaje zastąpione troską o młodszą generację. Niektóre zawody, np. nauczyciela, wręcz predysponują do tego.

A zatem, czy w połowie życia mężczyzna walczy o zdobycie jak najsilniejszej pozycji, czy podejmuje próby odnalezienia sensu życia poza tradycyjnie męskimi rolami? Czy kryzys sprowadza się do „skoku po władzę” albo gwałtownej zmiany zawodu, by uratować choć część marzeń, czy polega na poszukiwaniu samego siebie, własnej indywidualności, prawdziwych uczuć i autentycznych wartości?

1.10. Na czym polega specyfika kryzysu połowy życia u kobiet?

Powszechnie uważa się, że w kryzysie połowy życia u kobiet istotną rolę odgrywają przemiany biologiczne, związane z pierwszymi symptomami starzenia się takie, jak siwe włosy, zmarszczki, mniej zgrabna sylwetka. Dla wielu kobiet rzeczywiście są one sygnałem alarmowym. Niektóre przeżywają zmiany fizyczne w dramatyczny sposób, ponieważ spostrzegają, że tracą na atrakcyjności, a to godzi w ich poczucie własnej wartości (por. Sęk, 1990). Jeśli nałożą się na to problemy związane ze zdrowiem lub przekwitaniem, to sytuacja może stać się prawdziwie dramatyczna, ponieważ zaburza ona poczucie tożsamości jako kobiety.

Są to sprawy bardzo trudne, z oporami dyskutowane nawet w toku psychoterapii (Wilk, Kirk, 1995); wiążą się z nimi silnie zagrażające przeżycia głównie u tych kobiet, których cele i dążenia życiowe oraz samoocena ogniskowały się wokół spraw urody, powodzenia, fizycznej atrakcyjności, jeśli nie miały one ważniejszych zadań w życiu. Dla wielu kobiet nawet następująca później menopauza nie stanowi tak dramatycznego problemu (Pietrasiński, 1990). Są nawet badania, które wbrew powszechnie panującym przekonaniom, przynoszą dość paradoksalny wynik, mianowicie że kobiety w wieku średnim mają bardziej pozytywny obraz własnego ciała w porównaniu z kobietami młodszymi i starszymi. Tak jakby osiągnięta dojrzałość psychologiczna stwarzała podstawę dla samoakceptacji w zakresie zmieniających się cech fizycznych (Montepare, 1996).

Utożsamianie kryzysu połowy życia u kobiet z menopauzą wydaje się błędne z dwu powodów. Po pierwsze, menopauza przychodzi później niż świadomość osiągnięcia wieku średniego, jeśli więc jest powodem kryzysu, to nie jest to już kryzys wczesnego wieku średniego, ale kolejny kryzys rozwojowy, tylko w wyjątkowych przypadkach opóźniony kryzys

połowy życia. Po drugie, większość kobiet około 40. roku życia przeżywa znacznie poważniejsze problemy. Życie dochodzi do tego etapu, w którym pojawia się świadomość, że pozostało już niewiele czasu na realizację ważnych dążeń, że nie można już odkładać ich na później. Trudno uniknąć rozrachunku zrealizowanych i niezrealizowanych pragnień oraz celów życiowych (por. Liebllich, 1986; Ward, 1987), tym bardziej że coraz większe dzieci nie potrzebują już troskliwej opieki, a niekiedy stwarzają takie kłopoty, iż wiele matek zadaje sobie rozpaczliwe pytania, gdzie popełniły błędy w ich wychowaniu. Tym silniej odzywają się nie wykorzystane możliwości kształcenia w zawodzie lub kariery, na którą być może nie jest jeszcze za późno, albo przychodzi refleksja o zaniedbanym życiu rodzinnym z powodu zaangażowania w pracę. Czterdziesty rok życia dla niektórych kobiet może kojarzyć się z pewną cezurą, ostatnim momentem, w którym można jeszcze wyjść za mąż lub mieć dziecko.

Na czym polega zatem kryzys połowy życia u kobiet, czy są to problemy, stany depresyjne i zachwianie poczucia własnej wartości związane ze zmianami fizycznymi, czy syndrom „pustego gniazda”, kiedy dzieci odchodzą z domu i kończy się rola matki-opiekunki? Czy też jest to twórcze poszukiwanie nowych celów i zadań, kiedy kobieta po odchowaniu dzieci ma już czas dla siebie i może zatroszczyć się o własny rozwój jako osoba nareszcie autonomiczna i wolna? Czy są to problemy związane z kończeniem się roli (matki), czy problemy związane z zagospodarowaniem przyszłości i realizacją tej części marzeń, na które dotąd nie było miejsca i czasu?

2. W KIERUNKU DEFINICJI KRYZYSU POŁOWY ŻYCIA

Niektóre z kontrowersji dają się stosunkowo łatwo uzgodnić. Należy do nich pozorna sprzeczność dotycząca dwu współwystępujących ze sobą kierunków przemian osobowości (punkt 1.7). Jeden z nich jest w znacznej mierze uzależniony od biologicznego funkcjonowania organizmu i zmian hormonalnych (Julian, McKenry, 1989), drugi wynika ze zmieniającej się sytuacji psychospołecznej osoby w średnim wieku (Levinson, 1986).

Nie zawsze jednak sprawa jest tak prosta. Pewne kontrowersje zdają się wynikać z podstawowych różnic w orientacji teoretycznej i metodologicznej, jakie przyjmują różni psychologowie. Jedni traktują wypowiedzi i zachowania swych badanych dosłownie, inni przypisują im symboliczne

znaczenie, które daje się odkryć w ramach psychologicznej interpretacji. Niektórzy badacze skupiają się na uniwersalnych właściwościach człowieka i ich przemianach w połowie życia (Erikson, 1997; Gould, 1978; Levinson, 1977; 1986), inni interesują się tym, co jest charakterystyczne dla grup wydzielonych ze względu na zmienne socjodemograficzne (np. Farrell, Rosenberg, 1981), jeszcze inni zajmują się tym, co indywidualne w doświadczeniu osobistym (Schalin, 1985; Sherman, 1987), zgodnie zresztą z trzema poziomami ogólności w opisie osobowości i wyjaśnianiu jej funkcjonowania (por. Huyck, 1989).

2.1. Problemy definicyjne

Wiele nieporozumień wynika z różnic w przyjmowanej koncepcji kryzysu połowy życia. Czy każdy proces przemian koncepcji siebie w okresie wchodzenia w wiek średni jest symptomem kryzysu, jak to ujmuje na przykład Sherman (1987)? Czy wystarczającym warunkiem stwierdzenia kryzysu jest stan napięcia, zamętu i wynikające stąd zmiany w postawach, wartościach i w zachowaniu, jak piszą np. Ciernia (1985b) lub Waskel (1992)? Czy kryzys wczesnego wieku średniego to „*radikalne zmiany osobowości człowieka dorosłego związane z przewartościowaniem celów, zasad i dokonań życiowych kiedy nastąpiło przejście połowy życia*”, jak to ujmuje S. K. Whitbourne (1986b, s. 229)?

Helena Sęk (1990) podaje, że w kryzysie środka życia można wyróżnić zjawiska niespecyficzne, które wyrażają się poczuciem dyskomfortu psychicznego (poczucie napięcia, wątpliwości, zmiany i zagubienia; presja i konieczność dokonywania zmian, podejmowania nowych problemów i zadań; stan wzmożonej pobudliwości i ogólnej wrażliwości), czemu towarzyszą specyficzne cechy kryzysu, takie jak:

– *stawianie problemów natury egzystencjalnej w postaci pytań o sens życia, cele, wartości, własną tożsamość i jakość relacji z otaczającym światem;*

– *procesy bilansowania życia polegające na porównywaniu sukcesów i porażek, marzeń i realności, wartości dawniej cenionych i aktualnie ważnych;*

– *planowanie modyfikacji w przyszłości i podejmowanie nowych zadań*” (s. 91).

A może należy jednak przyjąć operacyjną definicję kryzysu połowy życia taką, jak podaje R. H. Figler (1978, por. rozdział I) lub D. Shek

(1995a). Według Sheka (1995a, s. 166) na kryzys składa się: a) negatywny pogląd na przyszłość; b) niezdolność do cieszenia się czasem wolnym; c) poczucie pogarszającego się zdrowia; d) negatywna ocena relacji z dziećmi; e) negatywna ocena małżeństwa; f) negatywna ocena pracy; g) frustracja egzystencjalna, zachwianie sensu życia i brak czasu na realizację życiowych dążeń lub brak osiągnięć; h) stres wynikający z troski o starzejących się rodziców, i obawy o przyszłość.

Można zapytać wreszcie: Czy kryzys połowy życia trafniej diagnozuje sam zainteresowany, czy zewnętrzni obserwatorzy, np. jego bliscy lub przyjaciele, czy też eksperci od zdrowia psychicznego, np. psychologowie lub psychiatrzy?

2.2. Definicja kryzysu połowy życia

Kończąc mnożenie wątpliwości i wskazywanie spornych kwestii oraz pamiętając o ograniczeniach wynikających z przyjęcia pewnych ustaleń wobec tak wieloaspektowego zjawiska, przyjmijmy następującą definicję kryzysu połowy życia: **Kryzys połowy życia to proces intensywnych i subiektywnie trudnych przemian osobowości, które dotyczą koncepcji siebie, świata i wartości oraz zadań życiowych, a mogą wynikać z konfrontacji z faktem czasowej ograniczoności życia, reewaluacji dotychczas realizowanych dążeń życiowych i z konieczności adaptacji do zadań i ról typowych dla wieku średniego** (por. Oleś, 1995b, s. 59).

Można powiedzieć, że osoby wchodzące w wiek średni – podobnie jak młodzież w okresie dorastania – [muszą skonfrontować się ze zmianami biologicznymi i zmianami ról społecznych] Zmiany skłaniają do refleksji, jak przeżyli swoje dotychczasowe życie i jak ma ono wyglądać w przyszłości (por. Eisler, Ragsdale, 1992). Różna może być treść przeżywanych problemów psychologicznych oraz czas ich wystąpienia i trwanie, odmienne są bezpośrednie i odległe skutki przemian (Brim, 1976).

Problemy połowy życia mogą się zmieniać, obejmując wciąż nowe obszary wewnętrznych zmagania. Jednocześnie ich treść nie jest zastrzeżona tylko i wyłącznie dla okresu „półmetka”; pojawiają się one na różnych etapach życia. Ich specyfika wynika – po pierwsze – z nakładania się świadomości osiągnięcia połowy życia i treści konkretnego problemu, po drugie – z ich kumulacji na etapie wchodzenia w wiek średni. W ten sposób np. poczucie niespełnienia w pracy zawodowej albo w rodzinie

nabiera specyficznego znaczenia zarówno w odniesieniu do bilansu zmarnowanych lat i wciąż jeszcze długiej perspektywy przyszłości, jak i w odniesieniu do niepokojącej świadomości ograniczoności życia czy potrzeby nadania ostatecznego kierunku własnej egzystencji.

Kryzys połowy życia może mieć miejsce zarówno przed, jak i po 40. roku życia. Wpływowe teorie przemian i kryzysu połowy życia wskazują na wiek między 35. a 45. rokiem życia (Jaques, 1965; Brim, 1976; Levinson, 1977, 1986; Gould, 1978; Sheehy, 1976). Socjologiczny przegląd obszernej literatury poświęconej kryzysowi połowy życia podaje informację, że według większości prac psychologicznych (57%) i psychiatrycznych (59%) początek kryzysu środka życia przypada średnio na wiek 37,8 lat (Kearl, Hoag, 1984, s. 290).

Zaznaczmy też raz jeszcze, że chodzi tu o kryzysy związane z wejściem w wiek średni, a nie o wszystkie rodzaje kryzysów, jakie mogą występować w życiu dorosłym czy – zawężając – w wieku średnim.

Przełom połowy życia wiąże się ze świadomością wkroczenia w szczytowy wprawdzie okres życia, ale zmierzający jednak do jego kresu. Używając metaforycznego języka Junga, można by powiedzieć: człowiek jest jakby jeszcze na szczytach, lecz jakby kończy się już droga w górę, a miała rozpocząć się droga w dół. Kryzys tego rodzaju – podobnie jak kryzys adolescencyjny – jest dość ściśle związany z wiekiem, może być trochę opóźniony, nie jest jednak tożsamy z wszelkimi kryzysami wieku średniego. Jeśli nie występuje około 40. roku życia, ale parę lat później, może to wynikać z kilku przyczyn: przedłużającej się roli juniora w środowisku osób względnie starszych, z posiadania młodych i pełnych energii rodziców, z podejmowania nowych zadań, takich jak emigracja czy zupełnie nowa praca, albo z silnej postawy obronnej wobec problemów starzenia się. Wcześniejsze wystąpienie kryzysu połowy życia, czyli około 35. roku życia, może być – jak sądzę – skutkiem dużej wrażliwości i otwartości na problemy egzystencjalne.

Przyczyny wywołujące kryzys są mocno zróżnicowane. Czasem decydujące znaczenie ma kumulacja zdarzeń w życiu osobistym, czasem konflikty z dorastającymi dziećmi albo utrata złudzeń i nadziei na dokonanie w życiu czegoś nadzwyczajnego. Bywa, że czynnikiem decydującym jest konfrontacja ze śmiercią i poczucie, że pozostało już niewiele czasu albo tęsknota za utraconymi siłami, energią i młodością.

Sposób przeżywania tych problemów i przebieg kryzysu połowy życia zależy od wielu zmiennych, w tym od osobowości, historii życia oraz pełnionych ról (Wink, 1996). Duże znaczenie mogą mieć również predys-

pozycje fizyczne i stan zdrowia, zdolności, wykształcenie i umiejętności, sytuacja życiowa, satysfakcja z pracy, zadowolenie z małżeństwa, problemy z rodzicami i z dziećmi, bilans dokonań, realizowanych zadań i pełnionych ról, poziom aspiracji i stopień ich spełnienia, uznawane wartości, w tym religia oraz treść i stopień spełnienia marzeń dotyczących oczekiwanej wizji życia dorosłego. Ponadto na przebieg i charakter przełomu mogą mieć wpływ nieoczekiwane wydarzenia życiowe, nasilenie stresu i stosowane sposoby radzenia sobie z nim, orientacja temporalna (ku przeszłości, „tu i teraz” lub ku przyszłości), potrzeba zmiany i zdolność do autorefleksji oraz cechy osobowości.

Już to pobieżne zestawienie pokazuje, jak złożone są to zagadnienia i – w związku z tym – dlaczego prowadzą do tak wielu nieporozumień i sporów.

2.3. Operacjonalizacja kryzysu połowy życia

Przyjmując za punkt wyjścia przedstawioną wyżej definicję kryzysu połowy życia, podjęto próbę operacjonalizacji tego zjawiska. Przyjmowane założenia oraz szczegóły dotyczące sposobu postępowania zostały przedstawione w oddzielnym opracowaniu (Oleś, 1994), wobec tego w tym miejscu podane zostaną tylko najważniejsze informacje.

Wyjściową pulę twierdzeń (150) ułożono na podstawie opisywanych w literaturze zmian i objawów charakterystycznych dla przełomu połowy życia u mężczyzn (Davidson, 1979; Gould, 1975; Hunter, Sundel, 1989; Jaques, 1965; Levinson, 1977; 1986; Farrell, Rosenberg, 1981; Tamir, 1982; Sherman, 1987). Twierdzenia posegregowano w następujące grupy tematyczne: zmiany fizyczne w organizmie, pierwsze symptomy starzenia się; zmiany funkcjonowania psychicznego, postaw, zainteresowań; bilans osiągnięć i strat, wykorzystanych możliwości oraz porażek; refleksja nad czasem, przemijaniem i śmiercią; stosunek do zadań i ról, zaangażowanie w ich wypełnianie; zmiany kryteriów wartościowania; dochodzenie do większej dojrzałości psychicznej; refleksja nad sensem życia, znaczeniem działań i wyborem zadań; potrzeba zmiany stylu życia, pracy, spraw osobistych; stosunek do przyszłości, plany i cele.

Wymienione zagadnienia nie były propozycjami skal tworzonej metody, obrazują jedynie sposób porządkowania wyjściowej puli twierdzeń. Tematyczne zestawienie itemów pozwoliło na wybór 115 spośród nich poprzez eliminację twierdzeń bliskoznaczných, zbyt ogólnych bądź mało

specyficznych dla problemów połowy życia. Dokonując przeglądu zagadnień w aspekcie dziedzin życia, do których odnosiły się twierdzenia, trzeba stwierdzić, że zakres jest podobny do skal kryzysu połowy życia Costy i McCrae'a (1978) oraz Farrella i Rosenberga (1981) czy inwentarza *Men's Adult Life Experiences Inventory* De Luccie, Scheidta i Davisa (1989), obejmuje bowiem relacje z rodziną i przyjaciółmi, pracę, zdrowie, wolny czas, śmierć, świadomość upływającego czasu.

Początkowo zamierzano zbudować jedną ogólną skalę kryzysu połowy życia, włączając do niej itemy o najwyższych współczynnikach mocy dyskryminacyjnej. Następnie starano się wyodrębnić w niej podskale, zgodnie z założeniem, że na kryzys połowy życia składa się zespół kilku przeważnie współwystępujących i wzajemnie powiązanych objawów, które w sumie tworzą jeden wymiar psychologiczny. W ten sposób zbudowali swą Skalę Kryzysu Połowy Życia (*Mid-life Crisis Scale*) Costa i McCrae (1978).

Po przebadaniu listą 115 twierdzeń grupy 100 mężczyzn w wieku 35-45 lat – z wykształceniem wyższym lub średnim, reprezentujących różne zawody – wyniki poddano analizie czynnikowej metodą głównych składowych. Chodziło wówczas o potwierdzenie jednowymiarowej struktury badanego zjawiska. Wyniki analizy czynnikowej nie przyniosły jednak potwierdzenia takiej struktury. Zamiast jednego wyodrębniono trzy względnie niezależne czynniki o treści istotnej dla problematyki przełomu połowy życia.

W interpretacji czynników wzięto pod uwagę tylko twierdzenia o ładunkach czynnikowych, których wartość bezwzględna wynosiła co najmniej 0,40 ($p < 0,001$).

Czynnik I nazwano: Nasilenie kryzysu połowy życia. Zawiera on 52 twierdzenia, których treść odnosi się do szerokiego zakresu problemów takich, jak osiągnięcie wieku średniego, zmiana koncepcji siebie, dostrzeganie negatywnych zmian fizycznych w organizmie, przesycenie elementami negatywnej oceny przegląd życia, reewaluacja osobistych celów i stylu życia, poczucie dezintegracji w zakresie osobistych dążeń i aktywności celowej, potrzeba dokonania zmian w życiu, trudność w określeniu planów i celów na przyszłość. Przykłady twierdzeń składających się na ten czynnik są następujące:

- „*Niepokoje mnie to, że mam za sobą połowę życia*”,
- „*To, że nie mogę zaspokoić wszystkich swoich potrzeb, staje się dla mnie coraz większym problemem*”,
- „*Martwię się, że nie jestem już tak sprawny jak dawniej*”,

„*Przygnębia mnie myśl, że więcej jest za mną niż przede mną*”.

Czynnik II określono: Dojrzałość psychologiczna. Tworzy go 18 twierdzeń dotyczących zaangażowania w realizację celów i dążeń życiowych, osadzonych w akceptowanym systemie ideałów i wartości, staranie o to, by życie było sensowne i by nie tracić czasu na mało ważne działania. Obejmuje też afirmację własnej dojrzałości i gotowość do przekazywania innym nabytej mądrości, doświadczenia i wiedzy. Przykłady twierdzeń są następujące:

- „*Angażuję się w pełni w realizację moich zadań i dążeń życiowych*”,
- „*Staram się tak żyć, by jak najmniej było dni, które straciłem*”,
- „*Zdobyłem wiele cennego doświadczenia życiowego*”,
- „*Mam większą potrzebę przekazywania swej wiedzy innym niż samokształcenia*”.

Czynnik III nazwano: Akceptacja losu i śmierci. Obejmuje 10 twierdzeń odnoszących się do refleksji nad przemijaniem i skończonością życia oraz gotowość zaakceptowania tych faktów. Zawiera zdania, których treść dotyczy refleksyjnej i filozoficznej postawy względem życia, akceptacji losu, przemijania i afirmacji śmierci. Przykłady twierdzeń, to:

- „*Akceptuję swój los*”,
- „*Niepokoje mnie upływ czasu (ujemny ładunek)*”,
- „*Czuję się przygotowany do starości i śmierci*”,
- „*Spokojnie akceptuję przemijanie*”.

Na bazie wyodrębnionych czynników utworzono Kwestionariusz Kryzysu Połowy Życia (Oleś, 1994). Zmienne mierzone przez trzy główne skale tej metody można traktować jako względnie niezależne wymiary psychologiczne, charakteryzujące mężczyzn w połowie życia. Odnosząc je do badanej problematyki, nazwano je wymiarami kryzysu połowy życia.

2.4. Przełom połowy życia jako zjawisko trójwymiarowe

Zjawisko opisane za pomocą trzech wyróżnionych powyżej wymiarów zdaje się mieć ogólniejszy charakter niż to sugeruje nazwa „kryzys połowy życia”. Czynniki Dojrzałości psychologicznej oraz Akceptacji losu i śmierci sugerują możliwość stopniowych przemian w kierunku osobowego wzrostu i refleksji egzystencjalnej niekoniecznie w formie kryzysu.

Przełom połowy życia okazał się zjawiskiem bardziej złożonym niż pierwotnie można było przypuszczać. Trafność wyróżnienia trzech względnie niezależnych wymiarów opisujących przemiany w połowie

życia potwierdzają odmienne ich korelaty (Oleś, 1995b). Co ciekawe, w podobnym okresie w Chinach otrzymano również strukturę trzech czynników, spośród których pierwszy i trzeci były podobne do uzyskanych w moich badaniach, ponieważ dotyczyły problemów połowy życia skupionych wokół własnego ja oraz przyszłości – problem starości; drugi czynnik był jednak odmienny, dotyczył bowiem zmieniających się w połowie życia relacji z innymi ludźmi (Shek, 1995a), co może mieć związek z odmiennością, a zarazem specyfiką kulturową.

Intrygujące jest to odróżnienie jako odrębnych wymiarów: nasilenia kryzysu w postaci przemian koncepcji siebie oraz stosunku osoby do śmierci, przemijania, skończoności życia.

Jeśli rzeczywiście tak jest, że kwestia konfrontacji ze śmiercią stanowi inny wymiar psychologiczny niż przemiany osobowości związane z osiągnięciem wieku średniego, to można postulować, iż pisząc o kryzysie połowy życia, różni autorzy mieli na myśli odmienne zjawiska – o ile oczywiście zaistniała różnica nie jest specyficzna dla badanej grupy albo np. dla jednej płci.

Autorzy o orientacji psychoanalitycznej uważali, że istotę problemów połowy życia stanowi zmiana stosunku wobec śmierci, nazywana przez nich „personalizacją śmierci” (por. Jaques, 1965; Gould, 1975; 1978; Colarusso, Nemiroff, 1981). Badacze innych orientacji zwracali uwagę na przemiany osobowości związane ze zmieniającą się sytuacją psychospołeczną człowieka osiągającego wiek średni i jako jedną z nich traktowali zmianę perspektywy czasowej i konfrontację ze skończonością życia (np. Levinson, 1986; Neugarten, 1968; Farrell, Rosenberg, 1981; Tamir, 1989).

W świetle uzyskanych wyników można przypuszczać, że **kryzys połowy życia może przebiegać w formie przemian koncepcji siebie, które niekoniecznie dotyczą kwestii skończoności życia, albo w formie konfrontacji ze śmiercią, czasem i przemijaniem**. Chodzi tu o wyróżnienie dwu rodzajów wiodącej tematyki w kryzysie połowy życia, nie zaś o twierdzenie, iż są to sprawy rozłączne. O ich powiązaniu świadczy niewielka ujemna współzależność między wymiarami nasilenia kryzysu i akceptacji losu i śmierci (Oleś, 1995b). Podobny rezultat pojawił się też w wynikach innych badań (Ciernia, 1985a; Waskel, Coleman, 1991; Waskel, 1992; Baird, 1992). Według niektórych autorów, katalizatorem przemian osobowości w kierunku większej dojrzałości jest właśnie konfrontacja z faktem skończoności życia (Gould, 1978; Moss, Moss, 1989; Scharlach, Fredriksen, 1993).

Nie mniej ciekawy jest trzeci z uzyskanych wymiarów, dotyczący psychologicznej dojrzałości. Dojrzałość taka, obejmująca refleksyjne odniesienie do świata, dystans wobec siebie, poszukiwanie znaczenia codziennych działań oraz próby łączenia własnego zaangażowania w realizację dążeń życiowych z przekazywaniem innym zdobytego doświadczenia i mądrości, wyraża twórczą (kreatywną – jakby ją nazwał Erikson) postawę wobec życia.

2.5. *Przełom połowy życia jako kryzys rozwojowy*

Kryzys – jako zjawisko znane w psychologii klinicznej i psychiatrii – to punkt zwrotny, w wyniku którego może nastąpić poprawa lub pogorszenie. O ile jednak w kryzysach losowych, czyli spowodowanych konkretnym wydarzeniem, do przesilenia i pozytywnego albo negatywnego rozwiązania kryzysu dochodzi stosunkowo szybko, najdalej w ciągu kilku tygodni, to w kryzysach rozwojowych proces ten może trwać o wiele dłużej.

Przypomnijmy, że kryzys to – według G. Caplana (1964) – *krótkotrwały rozstrój psychiczny* występujący wówczas, kiedy osoba zmagą się z życiowymi problemami, okresowo przekraczającymi jej możliwości adaptacyjne (por. Płużek, 1991, s. 87; Oleś, 1992). Kryzys jest najczęściej reakcją na sytuację zagrożenia, straty kogoś lub czegoś ważnego w życiu albo wyzwania, jakie niesie nowa okoliczność lub szansa życiowa. Takie określenie kryzysu odnosi się przede wszystkim do tzw. kryzysów losowych, a więc wywołanych wydarzeniami życiowymi, kiedy zawodzą dotychczasowe mechanizmy radzenia sobie z problemami, co powoduje ostry stan zaburzonej równowagi psychicznej i wymaga od podmiotu wypracowania nowych sposobów adaptacji.

Kryzys rozwojowy, jakim jest przełom połowy życia, jest punktem zwrotnym w tym znaczeniu, że dzięki niemu ma dojść do przewartościowań, restrukturyzacji celów i zadań, a w efekcie – do zmiany stylu życia. Charakteryzuje go znacząca zmiana punktu widzenia, sposobu postrzegania i interpretacji świata lub własnego życia, celów i zadań, a także ról (por. Allport, 1968, s. 174). Tak zasadnicze zmiany nie dokonują się z dnia na dzień; jest to proces wymagający czasu i refleksji, stąd też przedłuża się na miesiące i lata i niekoniecznie manifestuje się „rozstrojem psychicznym”.

Jako kryzys rozwojowy może charakteryzować się intensywnymi procesami autorefleksji i nie musi mieć zewnętrznej manifestacji w postaci

objawów lękowych czy depresyjnych. A jeśli już występują tego rodzaju objawy, to niekoniecznie oznaczają one patologię, choć mogą ją przypominać, będąc faktycznie sygnałami koniecznej zmiany, do której człowiek nie czuje się jeszcze przygotowany. Zakwestionowanie niektórych przekonań, utrata nadziei dokonania czegoś wielkiego czy nawet tak mała rzecz, jak porzucenie starych nawyków mogą wiązać się ze stanami niepewności i zagrożenia. Jak pisze N. Mayer (1978, s. 242): „*Okres połowy życia jest czasem straty i zmiany. Jest to głównie doświadczenie cierpienia. Powszechne są uczucia złości, zawodu i żalu za utraconą młodością, a wraz z nią za utratą iluzji wszechmocy i nieśmiertelności*”.

To, jaką postać – np. ostrą czy przewlekłą – ma przełom, zależy zapewne od wydarzeń życiowych i od sposobu interpretacji przez podmiot jego zmieniającej się psychospołecznej sytuacji w połowie życia oraz od osobowościowych predyspozycji. Osoba reaguje na zmiany stosownie do tego, jak je spostrzega i jakie nadaje im znaczenie (por. Rapoport, 1965; Halpern, 1973; Sherman, 1987; Hermans, Kempen, 1993).

Można sądzić, że badacze, którzy rozumieli przełom połowy życia w duchu tradycji Caplana i w związku z tym poszukiwali takich zaburzeń przystosowania, które mogły odpowiadać rozstrojowi psychicznemu albo koncentrowali się na ekstremalnym nasileniu lęku jako objawie kryzysu, znajdowali niewielki procent osób, mających tego typu objawy w okresie połowy życia (McCrae, Costa, 1990; Kruger, 1994). Natomiast ci, którzy skupiali się na procesie przemian osobowości, na przewartościowaniach i zmianach w sposobie interpretacji czasu, celów życiowych, sensu życia twierdzą, iż tak rozumiany kryzys ma miejsce u większości lub wielu badanych (Levinson i in. 1978; Levinson, 1986; Tamir, 1989; Gould, 1990; Sęk, 1990).

Obok różnic, w stosunku do kryzysu losowego jest też bardzo istotne podobieństwo, uwidaczniające się szczególnie wyraźnie na poziomie celów pomocy psychologicznej, o ile taka jest potrzebna. Podobnie jak w interwencji kryzysowej, w kryzysach losowych celem pomocy psychologicznej w kryzysie połowy życia nie jest samo przywrócenie równowagi, ale dążenie do wypracowania nowej jakości życia (por. Ewing, 1978). Jeśli cały wysiłek terapeutyczny skupi się na odzyskaniu równowagi, być może traci się niepowtarzalną szansę dokonania rozwojowego przełomu, zobaczenia życia w zupełnie nowej, twórczej perspektywie.

2.6. Przełom połowy życia a kryzys „połowy kariery”

Pewne aspekty przełomu połowy życia uwidaczniają się w formie kryzysu związanego z karierą zawodową (Osherson, 1980; Perosa, Perosa, 1984-85; O'Connor, Wolfe, 1987). Zjawisko *mid-career crisis* jest przedmiotem odrębnego kierunku badań, prowadzonych głównie w kontekście funkcjonowania człowieka w organizacjach i instytucjach, czyli w ramach szeroko rozumianej psychologii pracy.

Niektóre zagadnienia są jednak wspólne z problematyką czysto osobowościową. Przykładem mogą być holenderskie badania, przeprowadzone metodami kwestionariuszowymi na reprezentatywnej próbie 248 mężczyzn w wieku 26-55 lat (Buunk, Janssen, 1992). Miały one dać odpowiedź na pytanie, czy mężczyźni czynni zawodowo, będąc w wieku typowym dla kryzysu połowy życia (36-45), przejawiają więcej trosk (*concerns*) związanych z pracą i karierą zawodową oraz czy te troski i obawy łączą się ze zwiększoną ilością problemów ze zdrowiem psychicznym w tym wieku w porównaniu z grupą młodszą i starszą.

Badania potwierdziły znaczenie pracy i kariery zawodowej dla psychologicznego funkcjonowania mężczyzn czynnych zawodowo w połowie życia. Potwierdziły też, że w dekadzie między 36. a 45. rokiem życia zwiększa się znaczenie realizacji celów zawodowych i nasila się dążenia do sukcesów. Stwierdzono, że w tym okresie życia mają miejsce istotne przemiany zarówno w identyfikacji mężczyzn z pełnionymi rolami zawodowymi, jak i w spostrzeganiu przez nich dalszego rozwoju kariery zawodowej. Narastająca rozbieżność między silną potrzebą prestiżu a percepcją zmniejszających się z czasem możliwości awansu staje się źródłem poważnych trosk. Głównym źródłem napięć jest konfrontacja z rzeczywistością oczekiwań dotyczących kariery, które wynikają z oceny własnych kompetencji i porównywania się z innymi. Nie stwierdzono wprawdzie, żeby w omawianej grupie wiekowej występowanie problemów ze zdrowiem psychicznym czy obniżoną satysfakcją z pracy było większe niż w grupach mężczyzn młodszych (26-35 lat) albo starszych (46-55 lat), ale stwierdzono znacznie silniejszy w tej grupie (36-45 lat) związek między troskami związanymi z pracą a występowaniem i nasileniem problemów ze zdrowiem psychicznym (Buunk, Janssen, 1992).

W Polsce A. Bańka (1995) analizował zjawisko nakładania się kryzysów rozwojowych oraz procesów związanych z aktywnością zawodową człowieka. Stwierdził, że kryzys poczucia jakości życia zależy od czynników przedmiotowych (zmiany technologii, które wymagają aktywności

jednostki), społecznych (konflikty oraz zawodowe kontakty społeczne) i osobistych (związanych z naturalnymi kryzysami rozwojowymi). Oznacza to – po pierwsze – że nie każde załamanie u progu wieku średniego musi być kryzysem połowy życia, po drugie – wskazuje na złożoną etiologię kryzysów.

Paradoksalnie kryzysy związane z karierą mogą być wywołane również osiągnięciem sukcesu. Istnieją dowody na to, że sukces zawodowy nie zawsze zapobiega depresji. T. H. Himmelweit i C. Turner (za: Hermans, Hermans-Jansen, 1995, s. 238) stwierdzili pozytywną korelację ($r = 0,30$) między pozycją zawodową mężczyzn a występowaniem niesomatycznych symptomów depresyjnych we wczesnym okresie życia dorosłego. Interpretują tę korelację w kategoriach „anomalii wczesnego sukcesu”; osiągając swe cele tak wcześnie młodzi mężczyźni faktycznie je tracili¹. Szybkie przekształcenie aspiracji w rzeczywistość może prowadzić do ich dewaluacji albo tworzenia wciąż wyższych aspiracji. W każdym razie wyniki Himmelweita i Turnera sugerują, że to nie sukces sam w sobie, ale raczej temporalne uporządkowanie sukcesów odpowiada za dobre samopoczucie jednostki.

2.7. Kryzys połowy życia a „zespół wypalenia”

Czasami tzw. zespół wypalenia traktuje się jako pokrewny wobec kryzysu połowy życia. Niektórzy autorzy nawet błędnie utożsamiają te dwa zjawiska (faktycznie między tymi zjawiskami istnieją pewne podobieństwa). Obydwa występują w życiu dorosłym, mogą nawet pojawiać się w tym samym wieku; obydwie mogą powodować istotne zmiany w życiu, rzutują na koncepcję siebie oraz może towarzyszyć im depresja. Na tym jednak podobieństwa się kończą.

Kryzys połowy życia dotyczy wielu egzystencjalnych problemów, podczas gdy zespół wypalenia ogranicza się do tej sfery życia, jaką jest praca zawodowa, choć niewątpliwie jego skutki rzutują na inne sfery

życia. Kryzys potencjalnie może dotknąć każdego człowieka, podczas gdy zespół wypalenia dotyczy osób pracujących w zawodach, które wymagają kontaktu z innymi ludźmi (np. nauczyciele, pielęgniarki, asystenci społeczni, psychoterapeuci). Wypalenie zawodowe zachodzi u osób, których narzędziem pracy jest ich osobowość, która jakby „zużywa się” w ciągłych kontaktach z ludźmi. Komponentami tego syndromu są: wyczerpanie emocjonalne, poczucie depersonalizacji w kontaktach z ludźmi oraz brak zadowolenia i motywacji do wykonywania pracy. Tymczasem w kryzysie środka życia komponentów tych jest znacznie więcej – od negatywnego bilansu przeszłości po kwestionowanie życiowych priorytetów, od potrzeby zmiany po rozwój tłumionych talentów, od konfrontacji z marzeniem po lęk przed śmiercią. Tym samym w kryzysie mamy symptomy zarówno pozytywne, jak i negatywne, podczas gdy w zespole wypalenia są tylko negatywne. Kryzys jest zjawiskiem przemijającym, można by rzec: rozwojowym; podczas gdy wypalenie zdaje się zjawiskiem nieodwracalnym (por. Noworol, Marek, 1993). Kryzys połowy życia sprzyja twórczemu zaplanowaniu życia i może prowadzić do lepszego poziomu przystosowania, natomiast wypalenie zdecydowanie obniża jego jakość, począwszy od niższej satysfakcji z pracy do całkowitego wycofania się z niej.

¹ Lawrence A. Pervin zwrócił mi uwagę na to samo zjawisko w odniesieniu do przełomu połowy życia. Wybitne osiągnięcia w młodym wieku sprzyjają ocenie życia jako „już przeżytego” i mogą prowadzić do zagubienia celów i negatywnej oceny przyszłości, która – jak się wydaje – już nic naprawdę wielkiego przynieść nie może. Zjawisko to można było zaobserwować np. śledząc losy niektórych astronautów amerykańskich.

W KIERUNKU MODELU PRZEŁOMU POŁOWY ŻYCIA

Poprzednie rozdziały książki zawierają obszerny materiał teoretyczny oraz wnioski z badań empirycznych, które dotyczyły przemian osobowości u progu wieku średniego. Niniejszy rozdział poświęcony jest syntetycznej prezentacji wyników, jakie uzyskałem w badaniach nad przełomem połowy życia u mężczyzn.

1. WPROWADZENIE W PROBLEMATYKĘ BADAŃ

Przełom połowy życia oznacza gruntowną przebudowę koncepcji siebie i wytworzenie nowej struktury życia, która obejmuje pewien podstawowy wzorzec aktywności podmiotu i jego powiązań z otoczeniem, a także przekonania o świecie i własnej w nim roli, uczucia, dążenia, wartości i oczekiwania. W okresie przełomu, obok poczucia niezadowolenia ze swej aktualnej sytuacji, osoba może odkryć możliwości wprowadzania innowacji w życiu, czy w nowy sposób odnieść się do swych marzeń z przeszłości, próbując je realizować (Levinson i in. 1978).

Przegląd literatury, w tym publikowanych wyników badań, skłania do wniosku, że istnieje taki zespół zmiennych, które potencjalnie łączą się ze sposobem przechodzenia przemian w połowie życia. Są to:

- reakcja na stres wynikający z konfrontacji ze zmieniającą się sytuacją i z nowymi zadaniami (por. Kalish, 1989; Fiske, Chiriboga, 1990);
- wartościowanie, które dostarcza kryteriów dla oceny życia i sensowności możliwych zmian (por. Drebing, Gooden, 1991; Fiske, Chiriboga, 1990);
- orientacja temporalna związana z osiągnięciem półmetka (Neugarten, 1968; por. Bardwick, 1978; McAdams, Ruetzel, Foley, 1986);

– cechy osobowości wyznaczające pewien typowy sposób zachowania (por. Costa, McCrae, 1978; Waskel, Coleman, 1991).

Szczególne znaczenie może odgrywać sposób przezwyciężania problemów i trudności życiowych, tych wewnętrznych i tych interpersonalnych, które – jak wiadomo – mogą narastać u progu wieku średniego. Bilans życia – jeśli osoba go dokonuje – prawdopodobnie w mniejszym stopniu zależy od samych wydarzeń, porażek czy trudów, a w większym – od mniej lub bardziej adaptacyjnego sposobu radzenia sobie z nimi. Ciekawe możliwości empirycznego uchwycenia tych zjawisk stwarza relacyjna koncepcja stresu R. Lazarusa (1986).

Stres rozumiany jest w tej koncepcji jako rodzaj relacji między osobą a otoczeniem, relacji, którą jednostka ocenia, po pierwsze – na ile jest zagrażająca i w jakim stopniu będzie wymagała wysiłku, by jej sprostać (ocena pierwotna), po drugie – jakimi możliwościami zaradczymi osoba dysponuje (ocena wtórna). Dopiero w wyniku procesu oceny poznawczej, podmiot uruchamia – o ile jest taka potrzeba – określone sposoby radzenia sobie ze stresem. Inaczej mówiąc, stres aktywizuje procesy poznawcze i dopiero w ich wyniku procesy radzenia sobie (Lazarus, Folkman, 1984). Radzenie sobie ze stresem, to „nieustannie zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki osoby zmierzające do tego, by sprostać [...] wewnętrznym lub zewnętrznym wymaganiom, które wynikają z relacji osoba – środowisko, ocenianej jako wymagająca wysiłku lub przekraczająca osobiste środki zaradcze” (Folkman i in. 1986, s. 572). Zgodnie z teorią, istnieją strategie zorientowane problemowo (*problem-oriented strategies*) i strategie zorientowane emocjonalnie (*emotion-oriented strategies*). Wśród strategii zorientowanych problemowo wymienia się strategię konfrontacyjną, która polega na walce z przeszkodami lub obronie własnego stanowiska, oraz strategię polegającą na planowym i systematycznym rozwiązywaniu problemu. W ramach strategii zorientowanych emocjonalnie R. Lazarus i S. Folkman (1984) podają: dystansowanie się, unikanie-ucieczkę, samoobwinianie, samokontrolę, poszukiwanie wsparcia społecznego oraz próby dostrzegania dobrych stron trudnej sytuacji.

Badając strategie i sposoby radzenia sobie ze stresem, można traktować je w kategoriach cech, jeśli uzyska się od osób badanych uogólnioną ocenę tego, jak na ogół postępują w sytuacji stresowej.

Na tle powyższych rozważań można postawić pytanie ogólne:

Z jakimi właściwościami psychologicznego funkcjonowania łączy się występowanie i nasilenie kryzysu połowy życia?

Wokół tego problemu skoncentrowany był program badawczy, szczegółowo opisany w innym miejscu (Oleś, 1995b). Tutaj chcę tylko zasygnalizować najważniejsze kwestie tam poruszone.

2. PROBLEM I HIPOTEZY

Problem dotyczył współzależności i wyznaczał wstępny etap na drodze do konstrukcji modelu przełomu połowy życia. Postawienie i weryfikacja kilku hipotez szczegółowych pozwoliło przybliżyć sposób psychologicznego funkcjonowania badanych osób w okresie przełomu połowy życia. Postulowane zależności zawierają się w następujących hipotezach.

H1: Wystąpienie i nasilenie kryzysu połowy życia koreluje pozytywnie z orientacją temporalną skoncentrowaną na przeszłości lub teraźniejszości, a negatywnie – z orientacją temporalną skoncentrowaną na przyszłości.

Orientacja temporalna ku przeszłości i teraźniejszości skłania do „opłakiwania” młodości i robienia bilansu lub wiąże się z tendencją do zaangażowania w aktualne zadania, co z kolei nie sprzyja wprowadzaniu w życie zmian i przygotowaniu się do wieku średniego. Natomiast orientacja ku przyszłości oznacza planowanie, formułowanie dążeń oraz wychodzenie naprzeciw nowym wyzwaniom; stąd pomaga we wprowadzaniu stopniowych zmian w życiu.

H2: Wystąpienie i nasilenie kryzysu w okresie połowy życia łączy się z trudnościami w hierarchizacji systemu wartości i integracji postaw wartościujących przy znaczącym udziale orientacji wartościującej typu „mieć”.

Trudności w wartościowaniu dają efekt w postaci pewnej dezorientacji, która sięga celów i dążeń życiowych. Stąd też spokojne wprowadzanie zmian u progu wieku średniego jest utrudnione, gdyż nieznan jest ich preferowany kierunek. Ma tu też znaczenie rodzaj akceptowanych wartości. Orientacja typu „być”, rozumiana jako ukierunkowanie ku wartościom duchowym, interpersonalnym, społecznym czy estetycznym, współgra z procesem pogłębiania refleksyjności i dlatego jest mniej ryzykowna. Orientacja typu „mieć”, rozumiana jako ukierunkowanie ku wartościom materialnym, hedonistycznym czy prestiżowym (w znaczeniu mieć pieniądze, przyjemności, pozycję i władzę) utrudnia konfrontację z problemem skończoności życia, gdyż zbyt wiele jest do stracenia, i dlatego może sprzyjać kryzysowym formom przełomu.

H3: Wystąpienie i nasilenie kryzysu połowy życia koreluje pozytywnie ze stosowaniem emocjonalnie zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem, a negatywnie ze stosowaniem strategii zorientowanych problemowo.

Stosowanie strategii zorientowanych emocjonalnie w okresie stosunkowo dużego nasilenia stresu rodzinnego, zawodowego oraz związanego z adaptacją do koniecznych przemian w połowie życia łagodzi cierpienie i odsuwa problemy, zmniejszając szanse ich świadomego rozwiązywania, co w ostatecznym rozrachunku może powodować ich zaostrzenie i zwiększa ryzyko kryzysu. Stosowanie strategii zorientowanych problemowo pozwala świadomie radzić sobie z problemami, zanim osiągną one poziom krytyczny.

H4: Przechodzenie okresu przełomu połowy życia w formie kryzysu łączy się z predyspozycjami osobowościowymi: tendencją do introwersji przy małym zrównoważeniu emocjonalnym; tendencją do obniżonej samooceny oraz z frustracją potrzeb związanych z realizacją celów życiowych i z kontaktami interpersonalnymi.

Introwersja i charakterystyczna dla niej postawa introspektywna predysponują osobę do bilansów i rozważań nad różnymi opcjami życiowymi, podczas gdy mniejsze zrównoważenie emocjonalne lub ogólny poziom niepokoju predysponują do doświadczania problemów z większym napięciem i lękiem przed przyszłością. Osoby skłonne do niezadowolenia z siebie i niskiej samooceny często koncentrują się na niepowodzeniach życiowych. Ponadto trudności w realizacji potrzeb warunkujących odnoszenie sukcesów zawodowych oraz rozwijanie bliskich kontaktów i więzi uczuciowych z innymi ludźmi mają kluczowe znaczenie dla ogólnej satysfakcji z życia na etapie osiągania wieku średniego.

Weryfikacja powyższych hipotez miała prowadzić do prób postulowania zależności przyczynowych i odpowiedzi na pytanie:

Od jakich właściwości w zakresie psychologicznego funkcjonowania zależy wystąpienie (i nasilenie) kryzysu połowy życia?

3. METODOLOGIA BADAŃ

Kryzys połowy życia wciąż jest zjawiskiem poznanym w stopniu niewystarczającym. W Polsce opublikowano zaledwie kilka prac na ten temat (Sęk, 1990; Oleś, 1995a; 1995b). Pisząc o „połowie życia” mam na

myśli dekadę między 35. a 45. rokiem życia. Chodzi więc o kryzysy związane z wchodzeniem w tzw. wiek średni albo – inaczej – kryzysy wczesnego wieku średniego. Większa część teorii i badań na ten temat dotyczyła – jak dotąd – mężczyzn. Być może dlatego, iż to oni częściej niż kobiety dokonywali zaskakujących zmian w połowie życia. Istniejąca baza teoretyczna sugerowała wybór właśnie mężczyzn jako grupy osób badanych, choć niewątpliwie takie zawężenie badań można uznać za ich mankament. Warto w tym miejscu przypomnieć drogę poszukiwań Levinsona, który rozpoczął od badań mężczyzn, by z czasem zająć się specyfiką przełomu u kobiet oraz kwestią porównań ze względu na płeć. Jest jeszcze jeden argument. Okres transformacji ustrojowych zdawał się stawiać szczególne wyzwania i zagrożenia właśnie wobec mężczyzn, którzy swą samoocenę częściej niż kobiety opierają na dokonaniach zawodowych, uznając pracę za główne pole realizacji dążeń życiowych. Stąd grupę badaną tworzyli mężczyźni w wieku 35-45 lat.

3.1. Zastosowane metody

Kwestionariusz Kryzysu Połowy Życia (KKPŻ)

Metoda powstała na bazie badań opisanych w poprzednim rozdziale. Kwestionariusz składa się z 76 twierdzeń z 5 możliwościami odpowiedzi: od „zdecydowanie prawdziwe” (5) do „zdecydowanie nieprawdziwe” (1). Metodą analizy czynnikowej wyodrębniono trzy główne skale (Oleś, 1994; 1995b).

Skala Nasilenia Kryzysu Połowy Życia (KPŻ; 52 itemy; α Cronbacha 0,93), mierzy nasilenie zmiany koncepcji siebie w związku z osiągnięciem wieku średniego, w tym zmiany fizyczne i psychologiczne, przegląd życia, przewartościowania, poczucie dezintegracji, potrzebę zmian i trudność określenia planów na drugą połowę życia. Trafność skali oszacowana na podstawie korelacji wyniku liczbowego z introspekcyjnym sądem (czy badany doświadczał lub doświadcza kryzysu połowy życia związane z opisanego w instrukcji) wyniosła $\phi = 0,52$ ($p < 0,001$). W sposobie sprawdzenia trafności posłużono się pomysłem Cierni (1985a), który później wykorzystwała również Waskel (1992; Waskel, Coleman, 1991; dokładniejszy opis zob.: Oleś, 1995b).

Skala Dojrzałości Psychologicznej (DPS; z 18 itemów; $\alpha = 0,83$) mierzy komponenty postawy kreatywnej, w tym zaangażowanie w realizację wartościowych celów i dążeń, troskę o właściwe wykorzystanie czasu,

motywację do przekazywania innym nabytej mądrości i doświadczenia. Stąd nieprzypadkowa zbieżność treściowa itemów z metodą *Loyola Generativity Scale* (McAdams, de St. Aubin, Logan, 1993, s. 230).

Skala Akceptacji Losu i Śmierci (AKL; 10 itemów, $\alpha = 0,71$) mierzy stopień, do jakiego osoba podejmuje refleksję nad przemijaniem i skończonością życia i gotowa jest zaakceptować te fakty, czyli przyjmuje filozoficzną postawę względem życia i śmierci. Trafność skali w odniesieniu do odpowiedzi badanych na pytanie: „Czy akceptujesz realność śmierci?” wynosi $\phi = 0,55$ ($p < 0,001$).

Między Skalą Nasilenia Kryzysu Połowy Życia a skalą Akceptacji Losu i Śmierci zachodzi niewysoka, ujemna korelacja: $r = -0,39$ ($p < 0,001$).

W ramach skali Nasilenia Kryzysu Połowy Życia (KPŻ) wyodrębniono 7 podskal, odpowiadających poszczególnym symptomom kryzysu, stosując hierarchiczną analizę skupień: Problem wieku, Zmiany fizyczne, Negatywna samoocena, Dezintegracja, Poczucie niespełnienia, Poczucie zmiany, Brak wizji przyszłości. Interkorelacje pomiędzy podskalami są istotne przy $p < 0,001$ i wynoszą od $r = 0,33$ między Negatywną samooceną a Problemem wieku, do $r = 0,68$ między Zmianami fizycznymi a Poczuciem zmiany.

Skala Orientacji Temporalnej SOT C. Nosal

Metoda służy do diagnozy postaw względem czasu i orientacji temporalnych: ku przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Składa się z 82 twierdzeń, które zostały zgrupowane w sześciu skalach: Teliczność (TL), czyli nastawienie na cele, Szczegółowość (SZ), Presja czasu (PC), Planowanie (PL), Teraźniejszość (TR) i Przeszłość (PR). Zadaniem osoby badanej jest ocena stopnia prawdziwości sądów wyrażonych w twierdzeniach, za pomocą 5-punktowej skali. Skala SOT jest narzędziem o sprawdzonej wartości psychometrycznej, stosowanym w licznych badaniach naukowych i stopniowo udoskonalanym przez autora¹ (Nosal, 1993).

Kwestionariusz Kryzysu w Wartościowaniu (KKW)

Metoda KKW została opracowana w celu badania kryzysu wartościowania, rozumianego jako stan trudności lub zaburzeń w procesie war-

¹ Aktualna wersja metody ma oznaczenie AION-96 i została opracowana przez C. Nosal i B. Bajcar.

tościowania, charakteryzujący się napięciem, niepokojem i dezintegracją psychiczną, które towarzyszą takim objawom, jak trudności uporządkowania indywidualnego systemu wartości w hierarchię, znaczące przewartościowania, brak integracji procesów kognitywnych, afektywnych i motywacyjnych w wartościowaniu, poczucie nierealizowania wartości w życiu (Oleś, 1998).

Kwestionariusz składa się z 25 twierdzeń, z czego 24 są diagnostyczne. Odpowiedzi udziela się przez wybranie jednej z trzech możliwości: P (prawda), ? (nie wiem), F (fałsz). Miarą nasilenia trudności lub zaburzeń w procesie wartościowania jest wynik ogólny w KKW. W badaniu 100 mężczyzn w wieku 35-45 lat współczynnik zgodności wewnętrznej Cronbacha wyniósł $\alpha = 0,83$.

Skale oceny wartości

W celu zbadania, jakie wartości życiowe mają dla badanych największe znaczenie, zastosowano skale oceny wartości, które obejmują różne sfery życia, potencjalnie ważne dla osoby dorosłej: 1. Działalność społeczna, 2. Kontakty towarzyskie, 3. Kultura osobista, 4. Kwalifikacje zawodowe, 5. Małżeństwo, 6. Mądrość życiowa, 7. Miłość, 8. Możliwości intelektualne, 9. Poziom moralny, 10. Pozycja społeczna, 11. Przyjaźń, 12. Rodzina, 13. Seks, 14. Sprawność i siła fizyczna, 15. Sytuacja materialna, 16. Światopogląd, 17. Warunki życia (m.in. mieszkanie), 18. Wiara religijna, 19. Wiedza ogólna, 20. Wychowanie dzieci, 21. Wygląd fizyczny, 22. Wykonywana praca, 23. Wykształcenie, 24. Zaangażowanie polityczne, 25. Zainteresowania i hobby, 26. Zaradność życiowa, 27. Zdobyte umiejętności i kompetencje, 28. Zdrowie. Zadaniem osoby badanej była ocena każdej ze sfer przy użyciu 7-punktowej skali, która dotyczyła stopnia (1) ważności i (2) satysfakcji jaką przynosi dana wartość w życiu. Uzyskano w ten sposób ocenę stopnia akceptacji wartości, którym badani przypisują największe znaczenie w okresie połowy życia, oraz ocenę poczucia ich realizacji, mierzonego za pośrednictwem stopnia osiągniętej satysfakcji.

Sposoby Radzenia Sobie ze Stresem (SRSS)

Metoda do badania strategii radzenia sobie ze stresem została przygotowana na bazie teorii R. Lazarusa (1986) i stanowi przeróbkę znanej skali S. Folkman i R. Lazarusa (1980; 1985) *Ways of Coping Checklist*. Na podstawie przeglądu sposobów radzenia sobie ze stresem (Folkman,

Lazarus, 1985; McCrae, Costa, 1986), uzupełnionych o kilka własnych pomysłów, sporządzono listę 80 twierdzeń, każde z czterema możliwościami odpowiedzi, dotyczącymi tego, jak często badany stosuje dany sposób radzenia sobie w sytuacjach trudnych (od „bardzo często” do „nigdy”). Opracowano dwie skale główne, odpowiadające strategii zorientowanej problemowo i strategii zorientowanej emocjonalnie.

Strategia Zorientowana Problemowo (PZS; 21 itemów, $\alpha = 0,86$) obejmuje radzenie sobie za pomocą mobilizacji do działania, poszukiwania rozwiązań i samokontroli, czyli opanowania emocji.

Strategia Zorientowana Emocjonalnie (EZS; 40 itemów, $\alpha = 0,87$) służy do badania biernych sposobów radzenia sobie ze stresem oraz redukcji przykrych emocji. Obejmuje poszukiwanie informacji i wsparcia, rezygnację i bierność, samoobwinianie, tendencję do unikania i ucieczki od trudnej sytuacji, bagatelizowanie jej i kompensowanie sobie przykrości.

Ponadto metoda zawierała jeszcze takie zmienne, jak religijne radzenie sobie ze stresem, czyli odwoływanie się do przekonań religijnych w sytuacjach trudnych, czy refleksję nad pozytywnym wpływem takich okoliczności na osobowość (Oleś, 1995a; 1995b).

Test Przymiotnikowy ACL H. G. Gougha i A. B. Heilbruna

Celem zebrania informacji o osobowości badanych zastosowano Test Przymiotnikowy ACL (*The Adjective Check List*) H. G. Gougha i A. B. Heilbruna (1983), który należy do testów wieloskalowych i służy do badania obszernego zakresu zmiennych, związanych z przystosowaniem osobistym i interpersonalnym. Metoda składa się z 300 przymiotników dobranych z języka naturalnego i służy do badania koncepcji siebie. Zadaniem badanego jest zaznaczenie tych przymiotników, które najlepiej go określają – badanie tzw. ja realnego, czyli realnego obrazu siebie. Autorką poprawionego w roku 1983 r. polskiego tłumaczenia listy przymiotników jest Z. Płużek. Aktualna wersja testu ACL zawiera 37 skal, które są uporządkowane w 5 grup: 4 skale *modus operandi* informujące o sposobie odpowiadania; 15 skal potrzeb psychicznych według koncepcji H. A. Murray'a; 9 skal tematycznych do badania różnych aspektów osobowości; 5 skal analizy transakcyjnej zbudowanych na bazie teorii E. Berne'a i 4 skale oryginalności-inteligencji zbudowane na bazie teorii G. Welsha. Metoda ma sprawdzoną trafność i rzetelność (Gough, Heilbrun, 1983), a jej użyteczność w badaniach krajowych została wielokrotnie potwierdzona (por. Juros, Oleś, 1993; Drwal, 1995).

Na bazie wyników indywidualnych w skalach testu ACL obliczono wyniki czynnikowe dla każdego z badanych w pięciu czynnikach, których sens psychologiczny jest zbliżony do wymiarów tzw. Wielkiej Piątki: Ekstrawersja, Ugodowość, Sumiennność, Neurotyczność i Otwartość². Wyodrębnienie czynników odpowiadających najbardziej podstawowym wymiarom osobowości na bazie wyników w ACL, stanowiło polską replikację badań opublikowanych przez R. L. Piedmonta, R. R. McCrae i P. T. Costę (1991); jedyna większa różnica polegała na otrzymaniu odwróconego czynnika Neurotyczność (a zatem w polskiej wersji jest to Zrównowazenie). Czynniki oraz sposób ich uzyskania szczegółowo opisane są w innym miejscu (Oleś, 1995b).

3.2. Opis badanej grupy

Badanymi byli mężczyźni w wieku od 35. do 46. roku życia, z wykształceniem średnim lub wyższym, dobrani w sposób incydentalny. Kryterium wykształcenia zastosowano w związku z użyciem metod wymagających pewnego poziomu autorefleksji oraz umiejętności posługiwania się kwestionariuszami. W sumie było 144 badanych; średnia wieku wyniosła $M = 39,67$, przy $SD = 3,54$. Charakterystyka badanych pod względem zmiennych socjodemograficznych wyglądała następująco: 96% mężczyzn było żonatych, po 2% – rozwiedzionych lub kawalerów; 93% miało co najmniej jedno dziecko; blisko połowa miała pochodzenie inteligentne, około 1/4 – chłopskie i tyle samo – robotnicze; badani w większości mieszkali w mieście (91%); 87% miało wykształcenie wyższe, 13% – wykształcenie średnie lub niepełne wyższe; ponad 95% badanych miało stałą pracę, w tym 29% na stanowiskach kierowniczych, a 6% – zarabiał w ramach wolnego lub samodzielnie wykonywanego zawodu; 63% określało siebie jako wierzących, 13% – jako zaangażowanych religijnie, 16% – jako wierzący, ale nie praktykujący, i 8% – jako niewierzący, co nie odbiega od danych na temat stosunku do religii w ogólnej populacji w Polsce; mając wykształcenie w różnych kierunkach, reprezentowali

² Koncepcja „Wielkiej Piątki”, uzyskana na drodze analiz leksykalnych i psychometrycznych, została potwierdzona empirycznie w badaniach prowadzonych w wielu krajach, co pozwala utrzymać tezę o uniwersalności 5-wymiarowego modelu osobowości (FFM – *Five Factor Model*) (John, 1990; Pervin, 1993; 1996; Jarmuż, 1995; Szarota, 1995; Zawadzki i in. 1998).

rozmaite zawody (m.in. nauczyciel, lekarz, inżynier, prawnik, nauczyciel akademicki, ekonomista czy oficer Wojska Polskiego).

W grupie znaleźli się mężczyźni urodzeni na przestrzeni kilkunastu powojennych lat (1946-59) – przedstawiciele „pokolenia wyżu demograficznego”. Ich rodzice pamiętali lata wojny i okupacji. Dzieciństwo i młodość badanych, okres nauki szkolnej, studiów, podjęcia pracy czy zakładania rodziny wypadły w okresie PRL. Najstarsi rozpoczęli naukę szkolną w czasach stalinowskich, a kiedy nadszedł rok 1956, mieli po około 10 lat. Najmłodszy spośród badanych byli w szkole podstawowej, kiedy nadszedł rok 1968 i 1970. Wzrastali w okresie intensywnego rozwoju techniki, radziecko-amerykańskiego wyścigu w kosmos, wojny w Wietnamie, ekspozycji muzyki rockowej... W początkach lat siedemdziesiątych najstarsi z badanych zakładali rodziny i zdobywali mieszkania; najmłodszy przechodzili okres dojrzewania, dokonywali wyboru szkoły lub zawodu. Jako dorośli przeżywali wybór papieża-Polaka (1978) i tworzenie się „Solidarności” (1980) oraz stan wojenny (1981). W czerwcowych wyborach roku 1989 jedni i drudzy uczestniczyli już jako dojrzały mężczyźni, mając ponad 30, 40 lat. Czas budowania odnowionej Rzeczypospolitej i wielkich ustrojowych transformacji zastał jednych, kiedy mieli już ponad 43 lata (czy nie za późno, by uczyć się nowego zawodu i zmieniać linię życia?); inni, mając 31-32 lata, mogli jeszcze rzucić się w nurt przemian, starając się o zdobycie zawodu menadżera czy maklera. Kraj, w którym wychowali się i uczyli do połowy życia, zaczął się gwałtownie zmieniać, stwarzając nowe możliwości i zagrożenia na przyszłość.

4. WERYFIKACJA HIPOTEZ: KORELATY KRYZYSU POŁOWY ŻYCIA

Na wstępie należy zaznaczyć, że nasilenie objawów kryzysu, czyli wyniki w skali KPŻ, okazały się istotnie wyższe dla mężczyzn powyżej 40. roku życia w porównaniu z mężczyznami przed czterdziestką ($p < 0,005$). Mężczyźni powyżej 40. roku życia dostrzegali u siebie więcej zmian fizycznych i psychologicznych oraz mieli więcej trudności w kreowaniu klarownej wizji przyszłości niż mężczyźni poniżej 40. roku życia. Fakt większego nasilenia objawów kryzysu u osób po 40. roku życia w porównaniu z osobami młodszymi jest zgodny z teorią Levinsona (1977; 1986).

Stwierdzono ponadto związek między deklarowaną religijnością a stopniem akceptacji losu i śmierci (skala AKL), osoby zaangażowane religijnie uzyskały wyższe rezultaty w skali AKL od osób niewierzących ($p < 0,05$). Wymiary kryzysu połowy życia nie wykazywały związku z pochodzeniem społecznym, wykształceniem, zawodem czy pracą badanych na stanowiskach kierowniczych albo podwładnych (Oleś, 1995b).

4.1. Kryzys połowy życia a orientacja temporalna

Poszukiwanie związku między wymiarami kryzysu połowy życia a orientacją temporalną doprowadziło do wyodrębnienia dwu rodzajów związków współzależnościowych³. Obrazują je dwie pary zmiennych kanonicznych (korelacje kanoniczne wyniosły: $CR_1 = 0,66$ i $CR_2 = 0,48$, (w obu $p < 0,001$). Pierwszy rodzaj współzależności dotyczy niskiej dojrzałości psychologicznej (DPS, ładunek w zmiennej kanonicznej -0,84) w powiązaniu z większym nasileniem kryzysu połowy życia (KPŻ, 0,60), które korespondują ze słabą orientacją temporalną ku przyszłości: obniżona realizacja celów (TL, -0,90) i planowanie (PL, -0,72); w mniejszym stopniu również szczegółowość zachowania (SZ; -0,40). A zatem duże nasilenie kryzysu połowy życia u osób o małej dojrzałości psychologicznej ma związek z osłabionym poznawczym mechanizmem regulacji zachowania (Teliczność-Planowanie-Szczegółowość) (por. Nosal, 1993).

Druga para zmiennych kanonicznych opisuje zależność, według której brak objawów kryzysu (KPŻ, -0,79) i towarzysząca jej akceptacja losu i śmierci (AKL, 0,51) oraz mała dojrzałość psychologiczna (DPS, -0,51) łączą się z osłabionym tzw. aktywnym aspektem zachowania, na który składa się nieodczuwanie presji czasu (PC, -0,83), małe zaangażowanie się w terażniejszość (TR, -0,46) oraz słabe planowanie przyszłości (PL, -0,43).

Hipoteza dotycząca zależności między kryzysem połowy życia a orientacją temporalną została częściowo zweryfikowana. Nie potwierdził się postulowany związek orientacji temporalnej ku przeszłości z nasileniem kryzysu połowy życia. Stwierdzono natomiast związek między osłabioną

³ Do badania współzależności między wskaźnikami kryzysu połowy życia a zmiennymi reprezentującymi inne aspekty psychologicznego funkcjonowania badanych zastosowano analizę korelacji kanonicznej (szczegółowy opis oraz wyniki zob.: Oleś, 1995a; 1995b).

orientacją ku przyszłości a nasileniem kryzysu, ale w połączeniu z niską dojrzałością psychologiczną. Na podstawie tego wyniku można sugerować, że brak postawy kreatywnej (niska dojrzałość), w połączeniu z większym nasileniem objawów kryzysu, współwystępuje z brakiem sprecyzowanych celów i z osłabionym planowaniem przyszłości. Z kolei odczuwanie presji czasu związane z orientacją na bieżące problemy i zadania oraz tendencja do planowania jedynie najbliższej przyszłości łączy się z silnym odczuwaniem symptomów kryzysu, dojrzałością psychologiczną i trudnością pogodzenia się z przemijaniem (interpretacja drugiej pary współzależności po odwróceniu znaków).

Nie jest więc tak, że kryzys połowy życia polega na cierpieniu, które jest spowodowane faktem niespełnienia ważnych celów w przeszłości, czyli na negatywnym bilansie życia, jak twierdził np. Mayer (1978). Raczej jest tak, że kryzys połowy życia polega na zagubieniu celów, planów i dążeń na drugą połowę życia albo na nadmiernej koncentracji na sprawach bieżących, co wywołuje silne poczucie presji czasu. Z pewnym przybliżeniem można powiedzieć to jeszcze inaczej. Z kryzysem połowy życia nie tyle łączy się określona orientacja temporalna, ile pewien sposób psychologicznego funkcjonowania. Osoby mniej dojrzałe słabiej planują swe działania, mniejszą uwagę zwracają na wybór celów i realizację dalekosiężnych zamierzeń, angażują się w różne formy aktywności, na które nie starcza im czasu.

4.2. Kryzys połowy życia a wartościowanie

Zanim prześledzimy współzależności między miarami kryzysu połowy życia a stosunkiem do wartości życiowych warto sprawdzić, które to wartości były przez badanych najwyżej cenione i z którymi łączyli oni najwyższe poczucie satysfakcji. Wśród wartości najwyżej cenionych znalazły się kolejno (1) Rodzina, (2) Wychowanie dzieci, (3) Małżeństwo, (4) Miłość i (5) Zdrowie. Najwyższy poziom satysfakcji łączył się z: (1) Rodziną, (2) Małżeństwem, (3) Miłością, (4) Wykształceniem i (5) Poziomem moralnym⁴.

⁴ Podobne wyniki uzyskano w Skali Jakości Życia, która zawiera kilkanaście dziedzin życia, ocenianych pod kątem zadowolenia. Kolejno były to: Małżeństwo, Życie rodzinne, Zdrowie (Campbell, Converse, Rodgers – za: Kowalik, 1995, s. 78).

Zwraca uwagę akcentowanie spraw życia osobistego i rodzinnego. Chociaż kwestia wychowania dzieci jest ważna, to nie pojawia się ona wśród wartości dających największą satysfakcję. Czyżby kłopoty z dorastającymi dziećmi? Z kolei akcent na poziom moralny w zakresie poczucia satysfakcji może wskazywać na duże znaczenie wartości etycznych.

Współzależności między cenionymi i realizowanymi wartościami a miarami kryzysu połowy życia są słabe i dotyczą tylko nielicznych wartości. Na uwagę zasługuje również fakt, iż dla wartości cenionych i realizowanych uzyskano odmienne wzorce powiązań z miarami kryzysu połowy życia. W zakresie akceptacji wartości refleksja nad losem, śmiercią i przemijaniem (AKL, 0,97) łączy się do pewnego stopnia z duchową lub religijną orientacją wartościującą: wysoka ocena ważności wiary religijnej (0,57) i światopoglądu (0,50) (CR = 0,68; $p < 0,005$).

W zakresie oceny satysfakcji otrzymano dwie pary zmiennych kanonicznych (CR₁ = 0,71; $p < 0,001$ i CR₂ = 0,65; $p < 0,05$). Pierwsza wyraża współzależność między dużym nasileniem kryzysu (KPŻ, 0,87) – wraz z tendencją do mniejszej dojrzałości (DPS, -0,46) – a obniżoną satysfakcją z wykonywanej pracy (-0,57), zdrowia (-0,55), posiadanych kwalifikacji (-0,46) oraz zaradności życiowej (-0,44). Druga para zmiennych kanonicznych ujawnia słabą współzależność między dojrzałością psychologiczną (DPS, 0,89) a poczuciem satysfakcji z posiadanych umiejętności i kompetencji (0,43), pomimo pewnego braku satysfakcji ze stanu zdrowia (-0,40).

Podsumowując można sugerować, że nasilenie kryzysu łączy się z niezadowoleniem z pracy i z kondycji psychofizycznej; a przywiązywanie dużego znaczenia do wartości duchowych sprzyja akceptowaniu skończoności życia i przemijania.

Badania dotyczyły również nasilenia trudności w samym procesie wartościowania. Okazało się, że łączą się one ze wszystkimi trzema wymiarami kryzysu połowy życia, w tym najsilniej z intensywnością kryzysu (KPŻ; $r = 0,55$), natomiast ujemnie – z dojrzałością psychologiczną (DPS; $r = -0,39$) oraz akceptacją losu i śmierci (AKL; $r = -0,36$; wszystkie $p < 0,001$).

Hipoteza dotycząca związku między wartościowaniem a kryzysem połowy życia również została zweryfikowana w części. Nie pozostawia wątpliwości związek nasilenia kryzysu połowy życia z trudnościami w wartościowaniu. Problemy w hierarchicznym uporządkowaniu systemu wartości, brak integracji postaw wartościujących, poczucie nierealizowania lub zagubienia wartości mają związek nie tylko z nasileniem

kryzysu połowy życia, ale również – choć słabiej – z brakiem akceptacji losu i śmierci, a także z niską dojrzałością psychologiczną. Problemy związane z wartościowaniem i nasilenie kryzysu połowy życia mają aż 25% wspólnej wariancji, co pozwala sądzić, że przemiany połowy życia polegają w dużym stopniu na trudnych przewartościowaniach (por. Lowenthal, 1975; Thurnher, 1975; Levinson, 1986; Fiske, Chiriboga, 1990). Być może chodzi o tzw. zmianę paradygmatu (Hedlund, Ebersole, 1983; O'Connor, Wolfe, 1991) lub reewaluację marzeń (Auchincloss, Michels, 1989; Drebing, Gooden, 1991).

O ile przebieg procesu wartościowania ma duże znaczenie, o tyle sam rodzaj akceptowanych wartości wydaje się mieć jedynie związek z kwestią akceptacji faktu skończoności życia, która jest znacznie łatwiejsza dla osób preferujących wartości religijne i stawiających sobie pytania światopoglądowe. Jeśli chodzi natomiast o poczucie realizacji wartości, to okazało się, że nasilenie objawów kryzysu połowy życia ma związek z obniżoną satysfakcją z pracy i zdrowia. Ciekawe jest to, że badani mężczyźni najbardziej cenią wartości związane z życiem osobistym (małżeństwo, rodzina) i w tej sferze uzyskują najwyższe poczucie satysfakcji, ale nasilenie trudności psychologicznych w okresie połowy życia nie ma związku (na poziomie wyników grupowych) z tymi sferami życia, pozostaje natomiast pod wpływem problemów związanych z pracą zawodową. Widocznie poziom satysfakcji w wieku średnim zależy najbardziej od tego, czy człowiek robi w życiu to, co chce robić (por. Nydegger, 1976). Jest to zgodne z wynikami innych badań (Farrell, Rosenberg, 1981; Born, Nelson, 1983-84; Buunk, Janssen, 1992), na bazie których podkreślano, że mężczyźni w wieku średnim formułują koncepcję siebie na podstawie osiągniętej pozycji zawodowej i społecznej; a być może daje się nawet uzgodnić z wynikami Tamir (1982; 1989), według której w okresie połowy życia maleje znaczenie pracy, a zwiększa się znaczenie małżeństwa i relacji interpersonalnych.

4.3. Kryzys połowy życia a radzenie sobie ze stresem

Współzależności między trzema wymiarami kryzysu połowy życia a dwoma ogólnymi strategiami radzenia sobie ze stresem daje się opisać za pomocą dwu par zmiennych kanonicznych ($CR_1 = 0,69$ i $CR_2 = 0,39$; w obu $p < 0,001$). Pierwsza para opisuje związek między dużym nasileniem kryzysu (KPŻ, 0,78) i małą dojrzałością psychologiczną (DPS,

-0,68) a rzadkim stosowaniem strategii zorientowanej problemowo (PZS, -0,83), za to częstym używaniem strategii zorientowanej emocjonalnie (EZS, 0,62). Oznacza to, że duże nasileniem kryzysu i mała dojrzałość łączą się z wyborem takich sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, jak unikanie-ucieczka, rezygnacja czy samoobwinianie, kosztem radzenia sobie za pomocą mobilizacji, opanowania emocji czy poszukiwania rozwiązań (Oleś, 1995a).

Druga para zmiennych kanonicznych oddaje związek między małą dojrzałością (DPS, -0,64) połączoną z niskim nasileniem objawów kryzysu połowy życia (KPŻ, -0,53) a rzadkim stosowaniem obydwu rodzajów strategii radzenia sobie ze stresem (EZS, -0,79; PZS, -0,55). Łatwiej uchwycić „odwrotną” stronę tej zależności: dojrzałość psychologiczna i duże nasilenie kryzysu połowy życia łączą się ze stosowaniem zarówno strategii zmierzających do redukcji emocji, jak i strategii prowadzących do zmiany sytuacji i rozwiązania problemu.

Potwierdziła się zatem hipoteza postulująca związek między występowaniem i nasileniem kryzysu połowy życia a stosowaniem emocjonalnie a nie problemowo zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem. Współzależność okazała się jednak bardziej złożona. Po pierwsze, większemu nasileniu objawów kryzysu towarzyszyła mniejsza dojrzałość psychologiczna. Po drugie, obok potwierdzonej współzależności ujawniono także związek małego nasilenia kryzysu połowy życia i małej dojrzałości psychologicznej z obniżonym stosowaniem emocjonalnie i problemowo zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem.

Uzyskany wynik wskazuje na krytyczną rolę dojrzałości psychologicznej. Zwróćmy uwagę, że przy małej dojrzałości występuje przewaga radzenia sobie poprzez redukcję przykrych emocji albo ignorowanie trudności, podczas gdy przy dużej dojrzałości mamy do czynienia bądź z przewagą tendencji do aktywnego radzenia sobie i pokonywania trudności, bądź z łączeniem emocjonalnie i problemowo zorientowanych strategii radzenia sobie. Umiejętność stosowania różnych sposobów radzenia sobie ze stresem i plastyczność w przechodzeniu od jednych do drugich, czyli tzw. giętkość radzenia sobie, określana jest jako najbardziej adaptacyjny styl funkcjonowania w stresie (Cohen, 1987; Brandtstädter, Renner, 1991). Warto dodać, że giętkość radzenia sobie ze stresem łączy się z dojrzałością osobowości (Parkes, 1986; Labouvie-Vief, Hakim-Larson, 1989), co jest zgodne z uzyskanym rezultatem (Oleś, 1995a; 1995b).

Możliwa jest i inna interpretacja. Stosowanie strategii określonego typu zależy od poznawczej oceny sytuacji (ocena pierwotna) i osobistych możliwości poradzenia sobie z nią (ocena wtórna) (Lazarus, Folkman, 1984). W zależności od tego, czy osoba spostrzega problemy związane z połową życia w kategoriach wyzwania (np. nowe możliwości), czy w kategoriach straty (np. młodości) lub zagrożenia (np. że nie starczy czasu na realizację dążeń), może uruchamiać różne sposoby radzenia sobie. Jeśli problemy i stresy interpretuje w kategoriach wyzwania, to jest bardziej skłonna stosować aktywne sposoby radzenia sobie. Jeśli natomiast interpretuje problemy i stresy w kategoriach straty lub zagrożenia, to może mieć skłonność do reagowania poprzez redukcję przykrych emocji (Hunter, Sundel, 1989; Bjorck, Cohen, 1993).

4.4. Kryzys połowy życia a predyspozycje osobowościowe

Współzależności między wskaźnikami kryzysu połowy życia a pięcioma podstawowymi wymiarami osobowości wyrażają się w postaci trzech par zmiennych kanonicznych ($CR_1 = 0,66$; $p < 0,001$ oraz $CR_2 = 0,27$ i $CR_3 = 0,24$; w obu $p < 0,05$), przy czym znaczenie pierwszej pary jest nieporównanie większe od dwu pozostałych ze względu na parametry psychometryczne (Oleś, 1995b). Uzyskano następujące współzależności:

1) mała dojrzałość psychologiczna (DPS, -0,73) i wysokie nasilenie kryzysu (KPŻ, 0,66) łączą się z małą sumiennością (SU, -0,77) i niewielką tendencją do introwersji (EX, -0,45);

2) brak akceptacji losu i śmierci (AKL, -0,85) koresponduje z małą sumiennością (SU, -0,53) i małą otwartością (OT, -0,53) oraz z tendencją do ugodowości (UG, 0,48) i do ekstrawersji (EX, 0,44);

3) większe nasilenie kryzysu (KPŻ, 0,75) współwystępujące z dojrzałością (DPS, 0,54) i zmniejszoną akceptacją losu i śmierci (AKL, -0,52) łączy się z małą otwartością na doświadczenie (OT, -0,76) i małą ugodowością (UG, -0,61).

Nie udało się potwierdzić związku między kryzysem połowy życia a niskim zrównoważeniem emocjonalnym oraz introwersją. Większe znaczenie od tych cech zdaje się mieć mała Sumiennosc, czyli brak dokładności w realizacji zadań. Co więcej, pewną rolę w akceptacji losu i śmierci – i to niezależnie od nasilenia objawów kryzysu i poziomu dojrzałości psychologicznej – zdaje się mieć Otwartosc na doświadczenie,

która sprzyja eksploracji nowych alternatyw i poszukiwaniu niecodziennych doświadczeń bez lęku (Whitbourne, 1986a).

Druga część hipotezy dotyczyła obniżonej samooceny oraz frustracji potrzeb w kryzysie połowy życia. Istotna korelacja kanoniczna ($CR = 0,53$; $p < 0,001$) pomiędzy nasileniem kryzysu (KPŻ, 0,77) i małą dojrzałością (DPS, -0,63) a tendencją do opisywania siebie w kategoriach negatywnych (Unfav, 0,94), a nie pozytywnych (Fav, -0,91) zdaje w pełni odpowiadać oczekiwaniom na temat obniżonej samooceny w kryzysie⁵. Należy jednak pamiętać, iż współzależność ta może w pewnym stopniu wynikać z tendencji badanych do zniekształcania odpowiedzi według schematu: pozytywny opis siebie – brak kryzysu – dojrzałość albo: negatywny opis siebie – kryzys – mała dojrzałość. Prostsze wyjaśnienie sugeruje, że negatywny obraz siebie może rozciągać się na ocenę własnej dojrzałości i łączyć się z przeżywaniem faktycznych trudności osobowościowych, np. w formie problemów połowy życia.

Potwierdził się również związek frustracji potrzeb samorealizacyjnych, czyli warunkujących sukcesy zawodowe, i interpersonalnych z kryzysem połowy życia. Uzyskane współzależności okazały się jednak bardziej złożone od postulowanych. Korelacja kanoniczna ($CR_1 = 0,70$; $p < 0,001$) opisuje współzależność między niską dojrzałością psychologiczną (DPS, -0,74) i dużym nasileniem kryzysu połowy życia (KPŻ, 0,65) a frustracją potrzeb związanych ze skuteczną realizacją celów i dążeń życiowych: osiągnięć (Ach, -0,85), dominacji (Dom, -0,84), wytrwałości (End, -0,78) i porządku (Ord, -0,66), a także potrzeb związanych z kontaktami interpersonalnymi: czerpania przyjemności z kontaktów z kobietami (Het, -0,44), afiliacji (Aff, -0,42) czy rozumienia siebie i innych (Int, -0,42), przy jednoczesnym dużym nasileniu potrzeby wsparcia (Suc, 0,71) i upokorzenia (Aba, 0,61) ze strony innych. Wymienione potrzeby sugerują trudność podtrzymania poczucia własnej wartości na polu sukcesów zawodowych oraz relacji rodzinnych, a także poszukiwanie aprobaty otoczenia za cenę dostosowywania się do oczekiwań innych ludzi⁶.

⁵ Wniosek dotyczący związku niskiej samooceny z kryzysem połowy życia wspierają również wyniki świadczące o powiązaniu kryzysu z małym zaufaniem do siebie czy obniżonym przystosowaniem osobistym (Oleś, 1995b, s. 109).

⁶ Uzyskano jeszcze słabą współzależność ($CR_2 = 0,42$; $p < 0,05$) między brakiem akceptacji losu i śmierci (AKL, -0,92) a dążeniem do czerpania przyjemności z kontaktów z kobietami (Het, 0,62) oraz dążeniem do znaczenia i prestiżu (Exh, 0,41).

Zgodnie z oczekiwaniami, mężczyźni odznaczający się małą ambicją i przedsiębiorczością, małą zdolnością do wytrwałej i systematycznej pracy – cechy, które negatywnie rzutują na ich kariery zawodowe – charakteryzują się z reguły wynikami wskazującymi na nasilone objawy kryzysu połowy życia, a jednocześnie małą dojrzałość psychologiczną.

Podobnie jest z potrzebami warunkującymi rozwijanie i podtrzymywanie więzi emocjonalnych z innymi ludźmi. Większe nasilenie kryzysu przy mniejszej dojrzałości współwystępuje z obniżonym poziomem realizacji potrzeb czerpania przyjemności z kontaktów heteroseksualnych, rozumienia siebie i innych, afiliacji. Związek ten jest słabszy od zależności opisanej powyżej. Ponadto niezupełnie odpowiada intencji postawionej hipotezy. Chodziło bowiem nie tyle o osobiste umiejętności interpersonalne czy o samo czerpanie przyjemności z kontaktu z drugim człowiekiem, co o postawę *kreatywności*, czyli odpowiedzialność i opiekę nad młodszym pokoleniem (por. Erikson, 1997); w kategoriach potrzeb chodzi o potrzebę opiekuńczości, a nie o potrzebę czerpania przyjemności z kontaktów heteroseksualnych.

Ponadto okazało się, że trudności w realizacji obu grup potrzeb współwystępują ze sobą, tworząc jeden wzorzec funkcjonowania osobowości. To znaczy, nasilenie kryzysu połowy życia (i mniejsza dojrzałość) łączą się równocześnie z trudnościami w realizacji potrzeb warunkujących odnoszenie sukcesów (zawodowych) i potrzeb warunkujących zdolność do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych. Co więcej, potrzebom tym towarzyszy duże nasilenie potrzeb wsparcia i upokorzenia. Kryzys w połączeniu z małą dojrzałością koreluje z trudnościami w koncentracji na zadaniach zawodowych oraz trudnościami w budowaniu więzi osobistych przy jednoczesnym nasileniu potrzeb wsparcia i zależności od innych.

Można postawić pytanie o zależności przyczynowe: Czy zachwianie wiary w siebie i zdolności do skutecznego działania jest objawem kryzysu, czy też odwrotnie: problemy osobiste i słaba umiejętność pokonywania życiowych trudności sprzyja wystąpieniu kryzysu połowy życia? Z jednej strony, zmiany obrazu siebie nie następują szybko, co przemawia za osobowościowymi predyspozycjami do kryzysu. Z drugiej strony, kryzys połowy życia jako proces przemian może trwać wystarczająco długo, by zaważyły one na koncepcji siebie.

Poszukiwanie osobowościowych korelatów kryzysu połowy życia doprowadziło również do wniosku o istnieniu związku między nasileniem tychże objawów (w połączeniu z małą dojrzałością psychologiczną) a za-

ležnością emocjonalną od otoczenia, małą rozwagą w działaniu i małą zdolnością do spokojnej, rzeczowej oceny sytuacji⁷. Wniosek ten jest o tyle ciekawy, że sugeruje, iż nasilenie problemów związanych z połową życia jest do pewnego stopnia związane z trwaniem (w okresie dorosłości) uzależnienia emocjonalnego, które jest typowe dla dzieciństwa lub młodości. Interpretując ten rezultat w świetle teorii Eriksona (1997) powiedzielibyśmy, że może być sygnałem nierozwiązania wcześniejszych kryzysów rozwojowych i stąd trudności w wypracowaniu postawy *kreatywnej*. W kategoriach Levinsona (1977; 1986) może oznaczać trudność w dochodzeniu do pełnej autonomii i „mówienia swym własnym głosem”, czyli problem, który pojawia się na drodze do spełnienia głównego zadania rozwojowego w okresie przełomu połowy życia.

5. MODEL PRZEŁOMU POŁOWY ŻYCIA

Weryfikacja hipotez prowadzi do wniosku, że trzy wymiary kryzysu połowy życia, a dokładniej ich określone kombinacje, mają odpowiednio silne korelaty po stronie temporalnych orientacji, strategii radzenia sobie ze stresem, cech osobowości czy w zakresie wartościowania. Na tym tle powstaje pytanie, jak całościowo ująć korespondencję między szerokim zakresem branych tu pod uwagę zmiennych, a wyodrębnionymi trzema wymiarami, które wyrażają nasilenie objawów kryzysu, poziom psychologicznej dojrzałości i stopień akceptacji faktu skończoności życia. Skonstruowanie modelu może prowadzić do próby interpretacji zależności przyczynowych: **Od czego zależy sposób psychologicznego funkcjonowania w połowie życia? Jaki zespół zmiennych i w jakim stopniu tłumaczy występowanie kryzysu połowy życia u mężczyzn albo jego brak?**

⁷ Wniosek wysnuty na podstawie korelacji kanonicznej (CR = 0,61; $p < 0,001$) między skalami analizy transakcyjnej a wskaźnikami kryzysu. Niska dojrzałość psychologiczna (DPS, -0,73) połączona z dużym nasileniem objawów kryzysu (KPZ, 0,64) łączy się z postawą zależności emocjonalnej i buntu wobec otoczenia społecznego (AC – Adaptowane dziecko, 0,90) oraz z niskim nasileniem cech charakterystycznych dla rozważnej i autonomicznej osoby dorosłej (A – Dorosły, -0,74), życzliwie nastawionej i odpowiedzialnej za drugiego człowieka (NP – Wychowawczy rodzic, -0,73).

5.1. Założenia teoretyczne

Model uzyskano na drodze teoretyczno-empirycznej. W warstwie założeń teoretycznych przyjęto, że na sposób funkcjonowania w okresie przełomu z jednej strony mają wpływ indywidualna historia życia, w tym sposób przechodzenia wcześniejszych kryzysów rozwojowych i wydarzenia życiowe, oraz wszystko to, co składa się na aktualną sytuację podmiotu; a z drugiej – takie zmienne psychologiczne, jak podstawowy wzorzec preferencji i ideałów życiowych, który może stanowić kryterium dla bilansu życia, orientacja temporalna w sensie koncentracji na osobistej przeszłości, „tu i teraz” albo przyszłości, radzenie bądź nieradzenie sobie z wewnętrznymi i zewnętrznymi problemami oraz cechy osobowości. Elementy te powtarzają się zarówno w teoriach kryzysu połowy życia, jak i w wynikach badań empirycznych.

Badanie znaczenia historii życia, wcześniejszych kryzysów oraz przeszłych i aktualnych wydarzeń to znakomity temat badań kazuistycznych, które na poziomie uogólnień pozwalają zidentyfikować wspólne elementy w wielkiej różnorodności zmiennych jakościowych, dotyczących ludzkich losów. Włączenie tych zmiennych do ogólnego modelu przełomu połowy życia wymaga przyjęcia określonych założeń teoretycznych, prawdopodobnie nawiązujących do koncepcji Eriksona, Riegela czy Goulda.

Biorąc pod uwagę obecny stan wiedzy psychologicznej oraz chcąc uniknąć założeń o charakterze psychodynamicznym, należy dokonać uproszczenia i budując model ograniczyć się do zmiennych ilościowych. Mieszczą się one w zakresie **wartościowania, orientacji temporalnej, radzenia sobie ze stresem i cech osobowości**. Wymienione kategorie zmiennych trzeba potraktować łącznie, gdyż orientacja wartościująca ze swej natury ma odniesienie do wymiarów temporalnych, sposobów lub uzasadnień dla zmagania się ze stresem czy wreszcie osobowości. Inaczej może przechodzić przemiany rozwojowe beztrojski, nastawiony hedonistycznie, skupiający się na „doświadczeniu tu i teraz” ekspansywny ekstrawertyk; inaczej refleksyjny, pełen obaw przed przyszłością, idealizujący i ambitny introwertyk.

Również łącznie należy potraktować trzy wymiary reprezentowane przez główne skale Kwestionariusza Kryzysu Połowy Życia, ponieważ składają się one na określony sposób psychologicznego funkcjonowania człowieka w okresie przełomu.

5.2. Prezentacja modelu

Konstrukcja modelu opiera się na następujących postulatach.

1. Trzy wymiary przełomu połowy życia: Nasilenie kryzysu połowy życia (KPŻ), Dojrzałość psychologiczna (DPS), Akceptacja losu i śmierci (AKL) zdefiniowano jako zmienne zależne w modelu regresyjnym; natomiast 10 innych zmiennych potraktowano jako zmienne niezależne.

2. Istnieją niespecyficzne zmienne psychologiczne, które mają wpływ na każdy z trzech wymiarów kryzysu połowy życia. Są to: problemowo zorientowane strategie radzenia sobie ze stresem (PZS), trudności w wartościowaniu (KKW) oraz ten element temporalnej orientacji ku przyszłości, który obejmuje posiadanie w życiu celów i formułowanie dążeń, czyli teliczność (TL).

3. Dla każdego wymiaru kryzysu połowy życia istnieją zmienne specyficzne, które – obok zmiennych podanych powyżej – mają wpływ tylko na ten jeden wybrany wymiar:

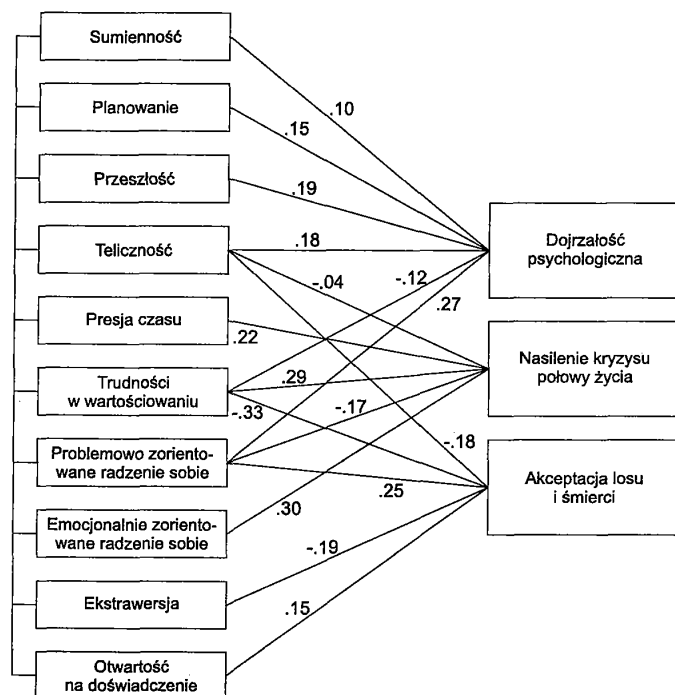
- Nasilenie kryzysu połowy życia (KPŻ) współdeterminują emocjonalnie zorientowane strategie radzenia sobie ze stresem (EZS) i poczucie presji czasu (PC);
- Dojrzałość psychologiczną (DPS) tłumaczy ciągłość orientacji temporalnej, obejmująca korzystanie z przeszłości (PR) i planowanie przyszłości (PL) oraz Sumienność (SU) w realizacji życiowych zadań;
- na Akceptację losu i śmierci (AKL) wpływ ma Otwartość na doświadczenie (OT) połączona z refleksyjnością typową dla introwersji (EX).

Tak zbudowany model (zob. wykres 1) został przetestowany przez LISREL (Jöreskog, Sörbom, 1993; SPSS LISREL, 1990). Kryterium statystyczne potwierdza trafność modelu: test sferyczności Bartletta okazał się nieistotny ($\chi^2 = 19,85$; $df = 14$; $p = n.i.$). Podobnie kryterium psychometryczne: wskaźnik dobroci dopasowania wyniósł 0,980 (poprawiony wskaźnik dobroci dopasowania: 0,868). Współczynniki wielokrotnej determinacji dla poszczególnych zmiennych niezależnych wynoszą: dla KPŻ – $R^2 = 0,468$; dla DPS – $R^2 = 0,449$; dla AKL – $R^2 = 0,228$. Ogólny współczynnik determinacji wyniósł $R^2 = 0,774$ (Oleś, 1999).

Trójwymiarowo ujęty kryzys połowy życia można w znacznym stopniu wyjaśnić za pomocą wpływu zaprezentowanych 10 zmiennych niezależnych. Trzy spośród nich mają związek z każdym z wymiarów przełomu połowy życia, a siedem ma wpływ tylko na jeden z wymiarów. (Wpływ poszczególnych zmiennych niezależnych obrazują współczynniki umiesz-

czony przy strzałkach). Stopień, w jakim wyjaśniane są poszczególne wymiary zmiennych zależnych, nie jest jednakowy. W odniesieniu do intensywności kryzysu (KPŻ) i stopnia dojrzałości psychologicznej (DPS) wyjaśnianie sięga około 45% zmienności; w wymiarze akceptacji losu i śmierci (AKL) jest ono blisko dwukrotnie niższe (23%).

Wyprowadzone z modelu implikacje zostaną przedyskutowane poniżej w trzech paragrafach.



Wykres 1. Model przełomu połowy życia

5.3. Psychologiczne uwarunkowania kryzysu połowy życia

Model przedstawia całościowo ujęty wpływ grupy zmiennych niezależnych na wszystkie trzy wymiary kryzysu łącznie. Statystyczna weryfikacja modelu daje podstawy do interpretacji psychologicznych uwarunkowań kryzysu połowy życia.

A zatem kryzys połowy życia przeżywany jest przede wszystkim przez mężczyzn, którzy mają niejasną koncepcję przyszłości, albo posiadając wiele celów nie mogą pogodzić się z tym, jak znaczną część życia już przeżyli, na ogół funkcjonują pod silną presją czasu, mają niestabilny lub słabo uporządkowany system wartości albo też system ten nie pełni funkcji regulacyjnej względem zachowania, ponadto stosują głównie emocjonalnie, a nie problemowo zorientowane strategie radzenia sobie ze stresem, a przy tym są mało refleksyjni i mało sumienni w działaniach lub w małym stopniu otwarci na nowe doświadczenie. Natomiast klarowne postawy wartościujące i wyraźna orientacja ku przyszłości oraz stosowanie problemowo zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem, a przy tym sumiennosc, refleksja i otwartosc na nowe doświadczenia „chronią” człowieka przed kryzysem.

Zaprezentowany model pokazuje nie tylko to, od jakiego zespołu zmiennych może zależeć wystąpienie kryzysu, ale – szerzej – jak funkcjonowanie psychologiczne mężczyzn wkraczających w wiek średni wpływa na sposób przejścia połowy życia. Przy pewnym układzie zmiennych możliwa jest np. refleksja nad sensem istnienia i wzrastająca dojrzałość, co odbywa się bez symptomów kryzysu.

Dla samej intensywności kryzysu kluczowe znaczenie ma nieadaptacyjne radzenie sobie ze stresem, połączone z poczuciem presji czasu i brakiem celów oraz klarownych kryteriów wartościowania.

Dojrzałość psychologiczną – w świetle uzyskanych wyników – warunkuje sumiennosc działań i skuteczność w stawianiu czoła trudnościom, posiadanie klarownego systemu wartości, a także równowaga między orientacją temporalną ku przeszłości i ku przyszłości, co może polegać na uzgadnianiu nowych zadań z dotychczas realizowanymi dążeniami (por. Bardwick, 1978).

Wymiar Akceptacji losu i śmierci pozostaje pod wpływem wyraźnie określonej i stopniowo realizowanej wizji przyszłości, co jest związane z efektywnością działań, spójnością postaw aksjologicznych oraz refleksyjnością.

W wyjaśnianiu trzech ogólnych wymiarów kryzysu znaczenie podstawowych cech osobowości jest stosunkowo niewielkie. Tendencja do introwersji i otwartosc na doświadczenie wpływają na stopień akceptacji losu i śmierci, tworząc zapewne osobowościowe predyspozycje do refleksji egzystencjalnej, podczas gdy sumiennosc ma wpływ na poziom psychologicznej dojrzałości. Wpływ czynników osobowościowych na sposób przechodzenia przemian połowy życia jest o tyle interesujący, że nie wystę-

puje wśród nich wymiar niepokoju, reprezentowany w tych badaniach jako zrównoważenie emocjonalne⁸.

Znaczącą rolę w wyjaśnianiu sposobu przechodzenia połowy życia odgrywają trudności w procesie wartościowania, i to niezależnie od tego, jaką orientację wartościującą reprezentuje badany. Z jednej strony przewartościowania traktuje się jako naturalny element przemian osobowości w połowie życia (Levinson, 1986), z drugiej – trudności w wartościowaniu wychodzą znacznie poza same przewartościowania, obejmując poczucie zagubienia wartości, niespójność postaw wartościujących, niemożność hierarchicznego uporządkowania systemu wartości czy postępowanie niezgodne z ideałami. Trudności w sferze aksjologicznej powodują większe nasilenie objawów kryzysu połowy życia oraz łączą się z obniżoną dojrzałością psychiczną i obniżoną akceptacją losu i śmierci.

Brak uporządkowania sfery aksjologicznej ogranicza zdolność człowieka do dokonania konstruktywnego bilansu przeszłości, prowadzącego do wyboru wartości, które mają nadać sens „drugiej połowie życia”. Dzieje się tak z powodu niejasnych kryteriów wartościowania i braku spójnych postaw wartościujących, co sprawia, że człowiek nie wie, „*co kosztem czego wybrać należy i co w imię czego należy wytrzymać*” (jak pisał Arystoteles w *Etyce nikomachejskiej*, III, 1.1110a, 30-31). Utrudnia to akceptację zmian, jakie wiążą się z wiekiem, a zwłaszcza faktu przemijania i konieczności śmierci. Wiadomo, że poczucie nierealizowania wartości rzutuje ujemnie na samopoczucie i ogólny poziom satysfakcji życiowej oraz negatywnie odbija się na samoocenie (Orbach, Iluz, Rosenheim, 1987; Oleś, 1989b; Brunstein, 1993; Hermans, Oleś, 1996); wiemy też, że istnieje związek między trudnościami w wartościowaniu a frustracją egzystencjalną (Baumeister, 1989; Oleś, 1991). Można zatem sądzić, że ostry kryzys wczesnego wieku średniego łączy się z obniżonym poczuciem sensu życia.

Znaczenie orientacji temporalnych polega na tym, że wzmożone odczuwanie presji czasu może powodować nasilenie objawów kryzysu połowy życia, a jednocześnie brak wyraźnych celów i planów na przyszłość łączy się z małą dojrzałością psychiczną, podczas gdy silne nastawienie na realizację celów, których jest zapewne wiele, utrudnia zaakceptowanie faktu, że znaczna część życia minęła i czas pozostający do

zagospodarowania jest ograniczony. Orientacja temporalna ku przyszłości oddziałuje odmiennie na dwa wymiary kryzysu połowy życia, sprzyjając osiągnięciu większej dojrzałości psychicznej i obniżając jednocześnie akceptację losu i śmierci. Znajdujemy tu potwierdzenie zjawiska opisanego przez Jaquesa (1965): między konfrontacją z czasem i śmiercią a bogactwem twórczych celów i zadań do realizacji istnieje ujemna korelacja. Wbrew temu, co pisał Erikson (1997), między akceptacją śmierci a samopoczuciem może istnieć negatywna zależność, ponieważ jednostki, które mają wyraźne cele i wysoki stopień satysfakcji z życia, są najbardziej zaniepokojone tym, że mogą je stracić (Reker, Peacock, Wong, 1987).

Fakt, iż sposób przejścia połowy życia pozostaje pod znaczącym wpływem orientacji temporalnej ku przyszłości, nie jest w pełni zgodny z przekonaniem, że kryzys połowy życia wynika z braku satysfakcji z osobistej przeszłości i teraźniejszości (Mayer, 1978). O sposobie przechodzenia przemian połowy życia zdaje się współdecydować posiadanie celów i planów na przyszłość – albo ich brak – w połączeniu z odczuwaniem presji czasu. Wymiar czasu przyszłego w dużym stopniu determinuje funkcjonowanie osobowości (Nuttin, 1984; Nurmi, 1994; Obuchowski, 1995; Zaleski 1994, 1997). Jest to dość ważny wniosek, ponieważ pozytywne odniesienie do przyszłości traktuje się jako niezwykle istotne dla dobrego samopoczucia osoby oraz jej zdrowia psychicznego i fizycznego, zwłaszcza w okresie przechodzenia przemian życiowych (Lowenthal, 1975; Taylor, Brown, 1988; Shmotkin, 1991).

Rola strategii radzenia sobie ze stresem, którego nasilenie we wczesnym wieku średnim jest na ogół wysokie, polega na tym, że stosowanie strategii zmierzających do redukcji emocji zamiast rozwiązywania problemów, powoduje zwiększenie nasilenia objawów kryzysu połowy życia, natomiast stosowanie strategii zorientowanych problemowo sprzyja akceptacji faktu skończoności życia i takiej organizacji bieżących zadań, by ich realizacja nadawała życiu znaczenie. Warto przypomnieć, że stosowanie strategii zorientowanych problemowo ma związek z większą dojrzałością moralną (Lonky, Kaus, Roodin, 1984). To, że stosowanie problemowo zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem łączy się z dojrzałością psychiczną i ułatwia akceptację losu i śmierci, świadczy o ich adaptacyjnym charakterze w rozwiązywaniu problemów połowy życia (por. Billings, Moss, 1981; Lonky, Kaus, Roodin, 1984; El-Shiekh, Klaczynski, Valaik, 1989; Turner, Avison, 1992). Natomiast stosowanie strategii zmierzających do redukcji emocji lub unikania

⁸ Sprawdzono i taki model, gdzie wśród 11 zmiennych niezależnych umieszczono wymiar zrównoważenia emocjonalnego, postulując jego wpływ na nasilenie kryzysu połowy życia. Nie uzyskano jednak potwierdzenia jego trafności.

problemu, a nie do opanowania stresowej sytuacji i przewyciężenia trudności, jest nieadaptacyjny i sprawia, że osoba staje się szczególnie podatna na ostry kryzys połowy życia (por. Cohen, 1987; Pennebaker, Colder, Sharp, 1990).

Adaptacyjne sposoby radzenia sobie łączą stosowanie strategii zorientowanych problemowo i emocjonalnie z akcentem na te pierwsze. Kryzys może być skutkiem unikania bezpośredniej konfrontacji z problemami i ich stopniowego nawarstwiania się (por. Kalish, 1989; Hunter, Sundell, 1989; Feifel, Strack, 1989; Fiske, Chiriboga, 1990). Stosowanie głównie strategii zorientowanej emocjonalnie ma związek z obniżoną samooceną i wyraźnie zaznaczoną obecnością negatywnych treści w ramach koncepcji siebie (Chan, 1977; Parkes, 1986; Von Dras i in. 1996).

5.4. *Przełom połowy życia a problemy ze zdrowiem psychicznym*

Otrzymane wyniki są o tyle interesujące, że zarówno osłabiona orientacja temporalna ku przyszłości, jak i stosowanie emocjonalnie, a nie problemowo zorientowanej strategii radzenia sobie ze stresem czy też ambiwalentna koncepcja siebie, są charakterystyczne dla stanów depresyjnych.

Osoby w umiarkowanej depresji mają tendencję do radzenia sobie ze stresem poprzez ucieczkę, myślenie życzeniowe, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, czyli stosują strategie zorientowane emocjonalnie (Coyne, Aldwin, Lazarus, 1981; Rohde i in. 1990). Przejawiają skłonność do pesymizmu, co zresztą idzie w parze z większym realizmem w ocenie i przewidywaniu zdarzeń (Alloy, Ahrens, 1987; Pyszczynski, Holt, Greenberg, 1987). Koncepcja siebie jest u nich słabo skonsolidowana, ambiwalentna i zawiera zarówno pozytywne, jak i negatywne komponenty (Kuiper, Olinger, Swallow, 1987; Alloy, Lipman, 1992).

U osób nie będących w depresji koncepcja siebie jest bardziej spójna i zdecydowanie przeważają w niej elementy pozytywne, odnoszące się tak do aktualnego obrazu siebie, jak i do osobistej przyszłości (Osberg, Shrauger, 1990; Cross, Markus, 1991; Ryff, 1991). Przewidują więcej pozytywnych niż negatywnych rezultatów swych działań (Staats, Stassen, 1987), aż po nierealistyczny optymizm włącznie (Weinstein, 1980).

Uzyskane wyniki sugerują, że w kryzysie połowy życia istotną rolę odgrywa komponent depresyjny; podobne zjawisko stwierdzono też w innych badaniach (Lidz, 1980; Figler, 1978; Born, Nelson, 1983-84; Sun-

del, Hunter, 1989). Odcień depresyjny związany z przełomem połowy życia łączono niekiedy z brakiem znaczących osiągnięć i negatywnym bilansem przeszłości (Sherman, 1987).

Czy zatem przechodzenie przełomu połowy życia oznacza funkcjonowanie na granicy między adaptacyjnym a nieadaptacyjnym stylem przystosowania być może z powodu doświadczanych zmian? Można tak sądzić, ponieważ pozytywny stosunek do przyszłości, w tym stawianie sobie celów i przekonanie o możliwości ich realizacji, to ważne atrybuty zdrowia psychicznego, jeśli rozumie się je jako *dobrostan psychiczny i fizyczny*, czyli jako coś więcej niż brak choroby (por. Lowenthal, 1975; Recker, Peacock, Wong, 1987; Taylor, Brown, 1988; Fiske, Chiriboga, 1990; Wheeler, Munz, Jain, 1990).

Równocześnie stany depresyjne wydają się jedynie niespecyficznym tłem przełomu. Wskazuje na to analiza interkorelacji między siedmioma symptomami nasilenia kryzysu, gdzie negatywna samoocena jest najmniej specyficznym symptomem, podczas gdy najbardziej specyficzne jest poczucie zmiany (por. Oleś, 1995b). Ponadto jeśli nawet problemy połowy życia prowadzą do obniżenia nastroju, to jednak nie aż do poziomu klinicznego. Prawie wszyscy badani prowadzili aktywne życie zawodowe i rodzinne i nikt spośród nich nie leczył się z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego. Ich „stany depresyjne” mogły oznaczać rozrachunki z marzeniami, żal z powodu niemożności spełnienia wszystkich dążeń albo poczucie straconych szans, ale zapewne w niczym nie ograniczały ich zdolności do „miłości i do pracy”. W przeciwieństwie do depresji, nie prowadziły do obniżenia aktywności, ale – przeciwnie – do jej wzmocnienia z powodu silniejszego odczuwania presji czasu (por. Oleś, 1999).

Wydaje się, że podobny jest status niepokoju lub lęku, który nie znalazł się wśród osobowościowych predyspozycji do kryzysu (czynnik Zrównoważenia Emocji). Jest to ciekawe nie tylko dlatego, że niepokój uważa się za typowy objaw kryzysu, ale też w związku z obecnym w literaturze poglądem, iż kryzys połowy życia daje się sprowadzić do zaostrzenia istniejących wcześniej problemów i trudności psychologicznych, które nasilają się około 40. roku życia w formie zaburzeń nerwicowych (Costa, McCrae, 1978; McCrae, Costa, 1990; por. Kruger, 1994). Gdyby tak było, uzyskane wyniki powinny wyraźnie wskazywać na osobowościowe predyspozycje do doświadczania kryzysu połowy życia w formie nasilonego niepokoju, który jest głównym symptomem nerwicowym. Nie wykryto jednak takiego związku. Słabą stroną tego rozumowania jest

fakt, iż niepokój jest stosunkowo słabo reprezentowany w metodzie ACL Gougha i Heilbruna (John, 1990), na bazie której mierzono ten wymiar.

Problemy ze zdrowiem psychicznym są czymś różnym od kryzysu połowy życia, aczkolwiek mogą się one potęgować, gdy nakłada się na nie kryzys rozwojowy. **Kryzys połowy życia to nie większe nasilenie objawów depresji lub lęku, ale istotna zmiana w sposobie interpretowania własnego życia.** Jeśli badamy nasilenie symptomów lękowych czy depresyjnych, może umknąć nam zjawisko kryzysu. Jeśli badamy, jakie znaczenie mają dla osoby poszczególne sfery jej życia, jak odniesienie do czasu, śmierci, reewaluacja dążeń, itp. oraz jakie następują w nich zmiany, to niekoniecznie uchwycimy większe nasilenie niepokoju czy depresji, ale odnajdziemy te przemiany świadomości, które stanowią o istocie kryzysu.

Co więcej, zarówno niezadowolony z życia, jak i niepokój mogą mieć znaczenie mobilizujące, a niekoniecznie destrukcyjne. Stymulują do zmian, poszukiwania nowych źródeł satysfakcji, nowych zadań i celów. Ambiwalentna perspektywa przyszłości może odegrać rolę adaptacyjną zwłaszcza w okresie zmian socjoekonomicznych, ponieważ stymuluje ona osobę do formułowania możliwych wizji życia, zarówno pożądanych, jak i niepożądanych, a taka kombinacja pozytywnie wpływa na motywację do spełnienia upragnionych dążeń (por. Cross, Markus, 1991; Ryff, 1991; Hooker, Kaus, 1994).

Dążenie do nowego sposobu interpretacji własnego życia wydaje się bardziej podstawowe w przemianach osobowości od kwestii lęku lub depresji, które temu procesowi jedynie towarzyszą. Stąd u podłoża kryzysu połowy życia leży nie tyle obniżone zrównoważenie emocjonalne, jak sądzili Costa i McCrae (1978), ile raczej introwersja i otwartość na doświadczenie (Waskel, Coleman, 1991; Oleś, 1995b). Predyspozycje osobowościowe do intensywnych przemian rozwojowych mogą tkwić w refleksji i introspekcji, wrażliwości na nowe problemy i otwartości na nowe doświadczenia oraz gotowości podejmowania wyzwań czy formułowania nowych zadań.

5.5. Przełom połowy życia a lęk przed śmiercią

Stopień wyjaśniania wymiarów Nasilenia kryzysu i Dojrzałości psychologicznej okazał się blisko dwukrotnie większy od wymiaru Akceptacji losu i śmierci. Tylko około 20% wariacji tej ostatniej zmiennej daje

się wyjaśnić, biorąc pod uwagę analizowany zespół zmiennych niezależnych. Analogiczne zjawisko zaobserwowano i w innych badaniach, które wykazują, że stosunek osoby do śmierci w niewielkim stopniu daje się wyjaśnić za pomocą innych zmiennych psychologicznych (np. Juros, 1988; Popielski, 1993). Jakie inne zmienne współdeterminują poziom akceptacji losu i śmierci? Czy są to zmienne typowo egzystencjalne, jak np. lęk egzystencjalny, nadzieja, sens życia, aktywność noetyczna? Czy są to fakty z historii życia, doświadczenie cierpienia i żałoby po stracie osoby bliskiej, jak sugerują niektóre wyniki badań (Douglas, 1990-91; Scharlach, Fredriksen, 1993)?

Inspirująca teoria opanowania trwogi (*terror management theory*) J. Greenberga i T. Pyszczynskiego (Solomon, Greenberg, Pyszczynski, 1991), którzy nawiązują do prac Beckera (1971; 1973) głosi, że czynnikami decydującymi w zmaganiu się lękiem przed śmiercią są: poczucie własnej wartości i światopogląd, który zapewnia człowiekowi przekonanie o sensowności jego miejsca w świecie. Teoria nawiązuje do koncepcji biologicznych, wskazując na znaczenie instynktu przetrwania, i na tym tle ukazuje właściwości specyficznie ludzkie, tj. wysoki rozwój funkcji intelektualnych, dzięki którym możliwa jest giętkość i adaptacyjność zachowania. Mając zdolność ujmowania rzeczywistości w kategoriach przyczynowych, zdolność pojmowania przyszłości i zdolność do autorefleksji, człowiek może przewidywać przyszłe zdarzenia, skutki własnych poczynań i dzięki temu może kontrolować i regulować swe zachowanie. Koszty świadomości refleksyjnej są równie wielkie jak korzyści. Zdolność wyobrażenia sobie przyszłości, w tym tragicznych zdarzeń, jest źródłem lęku; świadomość, że nieuchronnie umrzemy i że może zdarzyć się to nieoczekiwanie i przedwcześnie, prowadziłaby do paraliżującej trwogi, gdyby człowiek nie wypracował kulturowych sposobów uśmierzenia tego lęku. Funkcją taką, zgodnie z hipotezą Beckera (1973), pełni kultura, która nasycy świat porządkiem i sensem i w ten sposób działa jak bufor w stosunku do lęku wobec nieprzewidywalnego świata, gdzie tylko śmierć jest pewna. Stąd szansą człowieka na wytworzenie (iluzorycznego w sumie) poczucia bezpieczeństwa jest przyjęcie określonego światopoglądu i spełnianie ról wyznaczonych przez kulturę. W ten sposób zyskuje przeświadczenie, że jest wartościowym elementem pewnej sensownej całości społeczno-kulturowej albo nawet szerzej – sensownego wszechświata.

Dostarczając standardów ewaluacyjnych dla samooceny, kultura daje podstawy do przekonania o ponadczasowej wartości określonych czynów

i postaw. Można powiedzieć, że oferuje pewne gotowe rozwiązania, jak zaspokoić nasiloną w połowie życia potrzebę tworzenia „symbolicznej nieśmiertelności”. Chcąc uniknąć trwogi, jednostka skupia się na utrzymaniu poczucia własnej wartości poprzez internalizację kulturowych standardów ewaluacyjnych. Zyskuje w ten sposób przeświadczenie, iż jest częścią czegoś, co ma ostateczny sens i sięga poza jednostkową egzystencję. Nie jest to tylko kwestia symboli; dzięki kulturowym ramom życia społecznego istnieje realna możliwość pozostawienia po sobie śladu w postaci niekonwencjonalnie zaprojektowanego domu, napisanej książki, zbudowanego jachtu, założonej organizacji albo wychowania dzieci. Działanie takie redukuje lęk przed śmiercią, a w zasadzie wypierają go ze świadomości.

Interpretacja przełomu połowy życia w kategoriach teorii Greenberga i Pyszczynskiego z pewnością ma sens. Wystarczy wymienić powody nasilającego się w połowie życia lęku przed śmiercią. Lęk przed śmiercią zwiększa się, gdy pojawiają się wątpliwości, w jakim stopniu pasujemy do standardów wpisanych w nasz pogląd na świat; gdy wydarzenia losowe lub zmiany w organizmie przypominają o skończoności życia; gdy kwestionujemy sens pracy, która była jednym z głównych źródeł poczucia własnej wartości; gdy buntują się dorastające dzieci, kwestionując wartości dzielone wcześniej z rodzicami, światopogląd, który rodzicom dawał poczucie sensowności życia i świata w ogóle; gdy rozluźniają się więzi emocjonalne z bliskimi osobami, np. wskutek kryzysu małżeństwa lub odejścia dzieci z domu.

Zagrożenie związane z docierającym do świadomości lękiem przed śmiercią może przynieść efekt w postaci próby lepszego wpasowania się w określone standardy kulturowe, czyli np. zaangażowania w pracę, co ma umacniać poczucie własnej wartości. Kiedy jednak wydarzenia i zmiany przypominające o śmierci – starzenie się, śmierć bliskich itp. – stanowią tak silne zagrożenie dla samooceny, że stawiają pod znakiem zapytania przyjęty pogląd na świat, bufor kulturowy, który ma chronić przed lękiem, może stać się nieefektywny. Może dojść do znaczącej zmiany przekonań i wartości. Człowiek nie podziela już dłużej dominujących w kulturze standardów światopoglądowych, próbuje budować poczucie własnej wartości na bazie innych założeń i zmienia linię życia – syndrom Gauguina.

Czy zatem – wracając do interpretacji modelu – wypełnianie określonych zadań, które mieszczą się w standardzie społecznym i zapewniają

jednostce poczucie własnej wartości może tłumaczyć akceptację faktu skończoności życia?

Przyjmując założenia teorii opanowania trwogi dotyczące specyficznie ludzkich właściwości i interpretując w ich kontekście przedstawiony model można powiedzieć, że człowiek wypracowuje filozoficzną postawę wobec życia i śmierci dzięki zdolności do refleksji nad wartością życia i konkretnych działań, które wybiera i które realizuje. Tak można zinterpretować sens zmiennych, korespondujących z wymiarem Akceptacji losu i śmierci. Czy człowiek nie lęka się śmierci dlatego, że ulega iluzji, wpisując swą egzystencję w zadany kulturowo schemat, czy też – korzystając z wolności wyboru – bierze odpowiedzialność za twórczy kształt swego życia?⁹

Kwestia odniesienia człowieka do śmierci oraz jej związek z przystosowaniem i zdrowiem psychicznym to zagadnienia złożone. Dotykają one zarówno wczesnodziecięcych doświadczeń i frustracji (Gould, 1978; Fiske, Chiriboga, 1990), znaczenia, jakie człowiek nadaje swemu życiu teraz i w przyszłości, w tym też lęku przed przyszłością (Florian, Mikulincer, Green, 1993-94), kultury, a także odniesienia do spraw ostatecznych, duchowych, które – jak sądzę – leżą na granicy psychologicznego poznania.

6. PODSUMOWANIE

Jedno z pytań, jakie się tutaj nasuwa, to kwestia ogólności modelu. Czy dotyczy on również kobiet? Z badań kobiet w wieku 35-45 lat przy użyciu Kwestionariusza Kryzysu Połowy Życia wynika, że struktura

⁹ Wydaje się, że twórcy teorii opanowania trwogi, podkreślając intelektualne właściwości człowieka, nie wykraczają poza determinizm biologiczny. Zapominają, że obok świadomości refleksyjnej specyficznym „wytworem ewolucji” jest wolność i odpowiedzialność człowieka jako osoby. To jednak już dyskusja w ramach antropologii filozoficznej, inaczej mówiąc metasystemowych założeń, na jakich buduje się psychologiczną koncepcję człowieka. Wracając na grunt psychologii, można zastanawiać się, czy autorzy teorii opanowania trwogi nie czynią błędu, wyjaśniając szeroki zakres zjawisk za pomocą jednej przyczyny. Można np. przyjąć, że sama biologia przygotowuje człowieka do śmierci poprzez proces starzenia się, zmniejszającą się sprawność, dolegliwości i choroby, w końcu cierpienie, które może przywoływać pragnienie śmierci silniejsze od lęku przed nią (na ten aspekt myślenia o śmierci zwrócił mi uwagę prof. Z. Pietrański).

zjawiska przełomu u kobiet jest inna niż u mężczyzn¹⁰. Przeprowadzona w analogiczny sposób analiza czynnikowa ujawnia cztery czynniki: 1) nasilenie kryzysu połowy życia (podobnie jak u mężczyzn), 2) zaangażowanie w zadania życiowe połączone z potrzebą kontaktu uczuciowego z osobami bliskimi (odpowiednik dojrzałości psychologicznej u mężczyzn), 3) poczucie niespełnienia w roli matki i żony, 4) akceptacja przemijania i czerpanie poczucia sensu życia z dokonań dzieci (odpowiednik akceptacji losu i śmierci u mężczyzn). Specyfika czynników otrzymanych w badaniach kobiet sugeruje mocne odniesienia w ich treści do relacji z bliskimi osobami, jakby to np. powodzenie dzieci i poczucie spełnienia w roli matki determinowało sposób przechodzenia przełomu połowy życia. Odmienne wymiary, inna ich treść, stąd i model dla kobiet musi być inny. Kwestią przyszłości jest jego opracowanie.

Nie jest też pewne, w jakim stopniu można odnosić otrzymane wyniki oraz model do innych grup mężczyzn. Jedną z niedoskonałości przeprowadzonych badań jest fakt, iż nie można uogólniać ich wyników na populację mężczyzn w wieku średnim. Badana próba nie była reprezentatywna, obejmowała głównie osoby z wyższym wykształceniem¹¹. Przeprowadzone pomimo to próby uogólnień uzasadnione są zbieżnością otrzymanych wyników z rezultatami uzyskanymi przez wielu innych badaczy, i to w różnych krajach i przy zastosowaniu różnorodnych metod. Jeśli badania prowadzone na różnych grupach i różnymi sposobami prowadzą do zbieżnych wniosków w świetle teorii, na której bazują tzn., że pomimo ograniczeń metodologicznych prowadzą do odkrywania ogólnych prawidłowości.

Na tym tle nasuwa się ogólniejsza uwaga natury metodologicznej. Celem wieloaspektowego i dogłębnego poznania przemian związanych z „połową życia” – stosownie do złożoności tego zjawiska, jak również innych kryzysów rozwojowych – trzeba eksplorować zarówno to, co stałe, jak i to, co zmienne w osobowości (por. Conley, 1985; Chiriboga, 1989b). W związku z tym istnieje potrzeba integrowania trzech różnych per-

¹⁰ Informacja z badań przeprowadzonych w roku 1999 pod moim kierunkiem przez Anetę Bandurę.

¹¹ Inne mankamenty to np. fakt, że brano pod uwagę obszerny, a jednak ograniczony zbiór zmiennych. Sam sposób prowadzenia badań, łączący w sobie podejście korelacyjne z elementami badań idiograficznych (Hermans, Oleś, 1999), też nie był wolny od wad. Wiadomo np., że w badaniach kwestionariuszowych nie wszyscy respondenci przyznają się do faktycznie przeżywanych problemów i trudności połowy życia (Farrell, Rosenberg, 1981; Tamir, 1982).

spektyw teoretyczno-badawczych. Badania prowadzone na poziomie teorii cech i różnic indywidualnych mogą doprowadzić do uzyskania wglądu w najbardziej ogólne predyspozycje do określonego sposobu przechodzenia przemian życiowych. Perspektywa cyklu życia znacznie wybiega poza statyczny obraz osobowości, typowy dla teorii cech, stwarzając podstawy do badania zmian w sposobie adaptacji w różnych okresach życia. Analizy tego typu warto wzbogacić o eksplorację znaczeń, jakie podmiot nadaje wydarzeniom życiowym i poszczególnym składnikom osobistego doświadczenia, co pozwala wnikać w motywację osoby oraz pozwala zrozumieć zmiany w zakresie osobistych przekonań, preferencji czy sposobów zachowania.

RODZAJE PRZEŁOMU

Teoria kryzysu środka życia (Gould, 1978; Levinson, 1986), dane z badań empirycznych (np. Farrell, Rosenberg, 1981; Tamir, 1989; Fiske, Chiriboga, 1990) czy analizy biografii (np. Schalin, 1985; Sherman, 1987), wszystkie te źródła wskazują na możliwość różnych sposobów psychologicznego funkcjonowania w okresie połowy życia. Z tego tytułu jednym z celów programu badawczego, który doprowadził do konstrukcji modelu przełomu połowy życia, było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: **Jakie są sposoby przechodzenia połowy życia przez mężczyzn?**

Pytanie miało charakter eksploracyjny. Nie chodziło przy tym tylko o kwestię przechodzenia połowy życia z kryzysem lub bez, ale o zidentyfikowanie różnych sposobów psychologicznego funkcjonowania badanych mężczyzn. Za podstawę poszukiwania różnych sposobów funkcjonowania w okresie przełomu przyjęto same wyniki empiryczne, uzyskiwane przez badanych. Chodziło o ustalenie, na jakie grupy dzielą się badani mężczyźni, ale nie opierając się na przyjętych z góry kryteriach, lecz na podstawie podobieństw i różnic w ich wynikach, dotyczących trzech wymiarów kryzysu połowy życia. Podział na grupy przeprowadzono za pomocą hierarchicznej analizy skupień¹.

¹ Analiza skupień zmierza do grupowania obiektów (tu: osób) na podstawie ich podobieństwa określonego matematycznie (np. odległość Euklidesowa). Analizę przeprowadzono na wynikach w trzech miarach KKPŻ, wyrażonych w skali z ($M = 0$; $SD = 1$) ze względu na różną rozpiętość wyników w skalach o różnej długości. Zastosowano metodę średnich ważonych połączeń wewnątrz grup, która zmierza do uzyskania jak największego podobieństwa między osobami tworzącymi grupę (Marek, Noworol, 1987). Ze względu na cel podziału, którym było ustalenie typowych rodzajów przełomu połowy życia, wybrano rozwiązanie z pięcioma względnie licznymi skupieniami (szczegółowy opis zob. Oleś, 1995b).

1. PSYCHOLOGICZNA CHARAKTERYSTYKA RODZAJÓW PRZEŁOMU

W wyniku przeprowadzonego podziału udało się wyodrębnić pięć grup o różnej liczebności. Układy wyników w trzech skalach Kwestionariusza Kryzysu Połowy Życia były dla nich zdecydowanie odmienne, co wskazywało na różne sposoby psychologicznego funkcjonowania badanych wchodzących w skład każdego ze skupień. Ponadto okazało się, że wyróżnione grupy różnią się w zakresie orientacji temporalnej, wartościowania, strategii radzenia sobie ze stresem czy koncepcji siebie², co świadczy o faktycznej odmienności psychologicznej mężczyzn tworzących poszczególne grupy (Oleś, 1995b). Każda z wyróżnionych grup reprezentuje zatem odmienny sposób przechodzenia przełomu połowy życia, w uproszczeniu – odmienny rodzaj przełomu. Poniżej zostaną zarysowane psychologiczne sylwetki typowych przedstawicieli pięciu grup.

1.1. „Przystosowani”

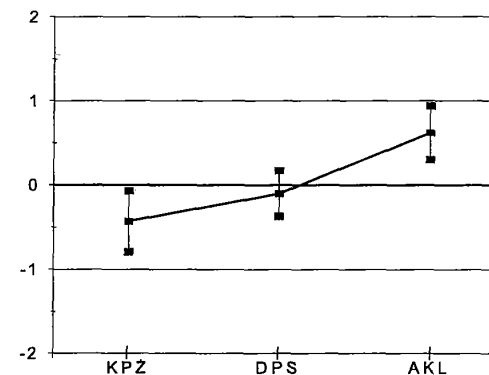
Najliczniejsza grupa, obejmująca 49 badanych, charakteryzuje się przeciętnymi wynikami w skali Dojrzałości Psychologicznej (DPS), lekko obniżonymi wynikami w skali Nasilenia Kryzysu Połowy Życia (KPŻ) i lekko podniesionymi wynikami w skali Akceptacji Losu i Śmierci (AKL). Z pewnym przybliżeniem można powiedzieć, że wyniki we wszystkich trzech skalach oscylują w granicach wyników przeciętnych. Mężczyźni tworzący tę grupę nie doświadczają kryzysu połowy życia i można ich określić jako „przystosowanych” (zob. wykres 2).

Stosunkowo wielu badanych charakteryzuje się brakiem objawów kryzysu połowy życia, przy średniej dojrzałości psychologicznej oraz przeciętnej refleksji egzystencjalnej; stanowią bowiem 34% próbki. Przechodzą połowę życia w sposób zrównoważony, bez kryzysu, ale też i bez pogłębionej refleksji. Nie wyróżniają się w sposób szczególny właściwościami osobowościowymi. Charakterystyka osób tworzących tę grupę jest następująca:

- uniwersalna orientacja temporalna, łącząca w sobie ukierunkowanie ku przeszłości i przyszłości z zaangażowaniem w „tu i teraz”, ale bez nadmiernego odczuwania presji czasu;

² Porównania między grupami w zakresie tych zmiennych przeprowadzono za pomocą MANOVA i ANOVA (szczegółowe wyniki zob. Oleś, 1995b).

- brak szczególnych trudności w procesie wartościowania, a jedynie umiarkowane nasilenie problemów aksjologicznych;
- skuteczne radzenie sobie w trudnych sytuacjach dzięki stosowaniu strategii zorientowanej problemowo i strategii zorientowanej emocjonalnie;
- integracja osobowości;
- zdolność do realizowania własnych celów i dążeń oraz uzyskiwania satysfakcji na różnych polach życia osobistego i zawodowego;
- względnie wysokie przystosowanie osobiste i interpersonalne.

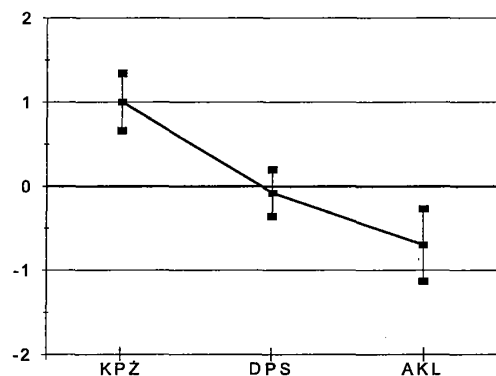


Wykres 2. „Przystosowani”: wyniki w skalach Nasilenia kryzysu Połowy Życia (KPŻ), Dojrzałości Psychologicznej (DPS) i Akceptacji Losu i Śmierci (AKL)

Można sądzić, że mężczyźni przechodzący połowę życia w sposób spokojny i umiarkowany potencjalnie mogą przechodzić kryzys w późniejszym okresie. Z drugiej strony styl adaptacji zdaje się sugerować plastyczność i taki dobór zadań oraz celów i dążeń, który jest dostosowany do zmieniającej się socjopsychologicznej sytuacji mężczyzny wkraczającego w wiek średni. Stąd zdają się reprezentować przejście przełomu połowy życia bez kryzysu.

1.2. „Kryzysujący”

Grupa 36 osób, charakteryzuje się wysokimi wynikami w skali Nasilenia Kryzysu Połowy Życia (KPŻ+) i obniżonymi wynikami w skali Akceptacji Losu i Śmierci (AKL-), przy średnich rezultatach w skali Dojrzałości Psychologicznej (DPS). W skład tej grupy weszli mężczyźni „kryzysujący”, co przejawia się zarówno w ogólnie podniesionym nasileniu symptomów kryzysu, jak i w obniżonej akceptacji faktu skończoności życia; stopień psychologicznej dojrzałości jest w tej grupie przeciętny (zob. wykres 3). Stanowią oni 25% badanej próbki.



Wykres 3. „Kryzysujący”: wyniki w skalach Nasilenia Kryzysu Połowy Życia (KPŻ), Dojrzałości Psychologicznej (DPS) i Akceptacji Losu i Śmierci (AKL)

Mężczyźni, którzy intensywnie przeżywają problemy i zmiany związane z osiągnięciem półmetka i doświadczają ostrej konfrontacji z faktem ograniczoności życia oraz koniecznością śmierci, charakteryzują się następującymi właściwościami:

- odczuwanie silnej presji czasu, co świadczy o koncentracji na bieżących sprawach i zadaniach;
- obecność silnych konfliktów i problemów dotyczących uporządkowania systemu osobistych wartości oraz ich realizacji w życiu;
- stosowanie emocjonalnie zorientowanej strategii radzenia sobie ze stresem, w tym skłonność do biernego oczekiwania i unikania stresowej

konfrontacji oraz do niezadowolenia z siebie i autoagresji, zamiast mobilizacji do działania i opanowania emocji w sytuacji stresowej;

- tendencja do formułowania obrazu siebie nasyconego negatywnymi określeniami i do zwiększonego samokrytycyzmu;
- obniżone zaufanie do siebie i obniżone przystosowanie osobiste;
- zależność emocjonalna od otoczenia, potrzeba aprobaty i wsparcia ze strony innych ludzi.

Wydaje się, że ten zespół cech i właściwości typowych dla kryzysujących mężczyzn łączy się zarówno z predyspozycjami do ostrzejszego przechodzenia rozwojowych kryzysów, jak i z samym funkcjonowaniem psychologicznym w okresie przełomu. Przełom połowy życia, który przybiera postać kryzysu, może nasilać tendencję do radzenia sobie ze stresem, np. poprzez redukcję nagromadzonych napięć.

1.3. „Wieczni chłopcy”

Kolejna grupa zawiera 24 badanych. Ich wyniki w skalach Nasilenia Kryzysu Połowy Życia i Akceptacji Losu oraz Śmierci są zbliżone do przeciętnych, natomiast w skali Dojrzałości Psychologicznej jest niski (DPS-) (zob. wykres 4). Mała dojrzałość mężczyzn należących do tej grupy – stanowią oni 17% próbki – polega na tym, że nie angażują się w działania zmierzające do wypracowania postawy kreatywnej, a równocześnie zaprzeczają objawom kryzysu. Można domyślać się, iż usiłują kontynuować styl życia charakterystyczny dla wczesnego wieku dorosłego i dlatego nazwano ich „wieczni chłopcy”.

Mężczyźni, którzy w swym codziennym funkcjonowaniu w małym stopniu zwracają uwagę na możliwości i ograniczenia, jakie niesie osiągnięty wiek średni, i mało dbają o to, by ich działania i postępowanie stanowiły realizację osadzonej w wartościach wyższych koncepcji życia – „wieczni chłopcy” – charakteryzują następujące właściwości:

- skłonność do improwizowania własnego życia, co wynika ze słabego planowania przyszłości i małej tendencji do wyznaczania sobie dalekosiężnych celów oraz małej zdolności do ich wytrwałej realizacji;
- brak integracji postaw wartościujących, trudności w wyborze i realizacji wartości;
- rzadkie stosowanie problemowo zorientowanej strategii radzenia sobie ze stresem, a więc brak tendencji do mobilizacji czy opanowania

w sytuacji stresowej, a także brak skłonności do refleksji nad jej osobistym znaczeniem;

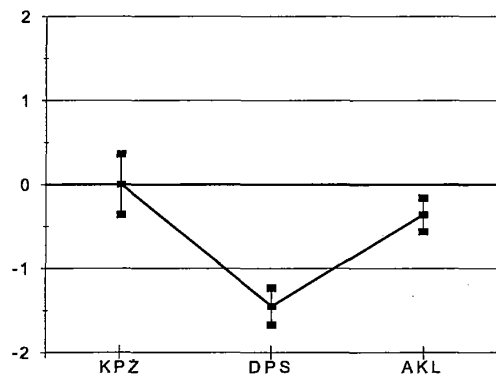
- obniżona skłonność do działań zmierzających w kierunku redukcji przykrych emocji, co może wynikać z niedoceniań problemów lub przeceniania własnych możliwości;

- samoopis w kategoriach bardziej negatywnych niż pozytywnych;

- tendencja do podejmowania działań przywódczych, potrzeba znaczenia i aprobaty ze strony innych ludzi;

- przywiązywanie małej wagi do norm, konwencji i zasad, jeśli stanowią one ograniczenie dla pomysłowości i aktywności, są zmienni i nie zawsze można na nich polegać;

- niska sumienność, mała zdolność do wytrwałej realizacji zadań wymagających wysiłku lub samoograniczenia.



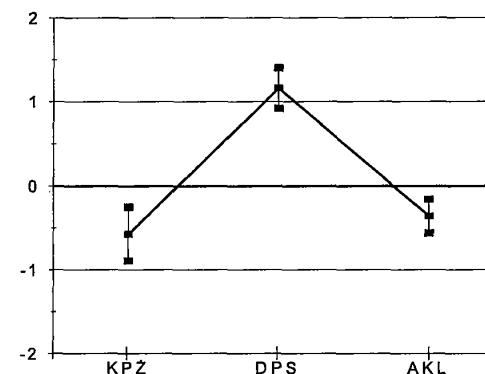
Wykres 4. „Wieczni chłopcy”: wyniki w skalach Nasilenia Kryzysu Połowy Życia (KPŻ), Dojrzałości Psychologicznej (DPS) i Akceptacji Losu i Śmierci (AKL)

Przedstawiony zespół cech zdaje się wskazywać na osobowość o „młodzieńczym” sposobie funkcjonowania, który może być skuteczny w konkretnych sytuacjach, ale który nie sprzyja stabilizacji życiowej i realizacji dążeń wymagających planowania i długotrwałego wysiłku. W świetle przedstawionych charakterystyk znacznie mniej prawdopodobna wydaje się hipoteza, że w grupie tej znaleźli się badani, którzy z powodu kryzysu egzystencjalnego okresowo nie dostrzegają sensu angażowania się

w działalność kreatywną i stąd mają obniżony wynik w skali Dojrzałości Psychologicznej.

1.4. „Dojrzały”

Następna grupa obejmuje 22 badanych, których wyniki są odwrotne w porównaniu z grupą „wiecznych chłopców”, ponieważ charakteryzują się oni dużą dojrzałością psychologiczną (DPS+), przy braku symptomów kryzysu i przy przeciętnym poziomie akceptacji losu i śmierci (zob. wykres 5). Można określić ich mianem „dojrzałych”.



Wykres 5. „Dojrzały”: wyniki w skalach Nasilenia Kryzysu Połowy Życia (KPŻ), Dojrzałości Psychologicznej (DPS) i Akceptacji Losu i Śmierci (AKL)

„Dojrzały” – jest ich 15% – starają się, by ich aktywność przynosiła konkretne rezultaty, z czego czerpią poczucie sensowności własnych działań, ale nie są skłonni do głębszej refleksji czy tworzenia filozofii życia, która obejmowałaby stosunek do śmierci i inne egzystencjalne kwestie. Zachowują wewnętrzną integrację i nie przejawiają tendencji do popadania w kryzys połowy życia. Charakterystyka osób tworzących tę grupę jest następująca:

- temporalna orientacja ku przyszłości: stawianie sobie celów, formułowanie dążeń, planowanie działań i ich realizowanie;

- sprawnie i bez zakłóceń przebiegający proces wartościowania;
- stosowanie problemowo zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem;
- mobilizacja i opanowanie w stresowej sytuacji, a także skłonność do radzenia sobie ze stresem poprzez szukanie gratyfikacji na polach zastępczych, jednak bez tendencji rezygnacyjnych czy ucieczkowych, ale też bez głębszej refleksji nad osobistym znaczeniem stresowej sytuacji;
- skłonność do pozytywnej samooceny, zaufanie do siebie i wysokie poczucie własnej wartości;
- skuteczność w realizowaniu dążeń i zadań dzięki organizacji i wytrwałości w pracy oraz autonomia i skłonność do koncentracji na własnych celach, bez oglądania się na innych;
- przystosowanie osobiste i interpersonalne, ale bez pogłębionej zdolności rozumienia innych ludzi;
- zdecydowanie i zdyscyplinowanie w przestrzeganiu zasad i norm, co może ograniczać twórczą inicjatywę;
- duża sumienność, oznaczająca solidność w działaniu.

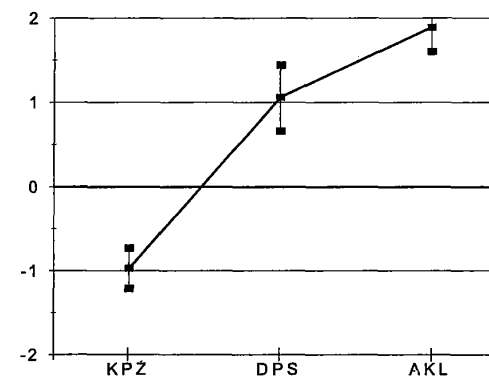
Powyższe charakterystyki w większości wskazują na integrację osobowości przy niezbyt dużej wrażliwości interpersonalnej i aksjologicznej. Zdają się zapewniać w miarę spokojne przechodzenie przełomu połowy życia, z akcentem na spełnianie konkretnych zadań życiowych.

1.5. „Mędracy”

Ostatnia grupa jest niezbyt liczna, zawiera tylko 10 osób. Tworzą ją mężczyźni, którzy obok dużej dojrzałości (DPS+) odznaczają się bardzo wysoką akceptacją losu i śmierci (AKL++) oraz brakiem symptomów kryzysu połowy życia (KPŻ-) (zob. wykres 6). Można określić ich jako „mędrców”, ponieważ przejawiają filozoficzny stosunek do życia, podchodzą z afirmacją do faktu jego skończoności, a podejmując na co dzień refleksję egzystencjalną i starając się wypełniać czas wartościowymi działaniami, nie są podatni na kryzys połowy życia.

Stosunkowo niewielu, bo około 7% badanych – „mędracy” – odznacza się refleksyjnym podejściem do życia i jego problemów. Starają się oni zarówno organizować swe poczynania zgodnie z posiadanym systemem wartości, jak i podejmować refleksję nad życiem i śmiercią, znaczeniem czasu i przemijania, nad sensem życia i własną sytuacją egzystencjalną. Charakterystyka tej grupy jest następująca:

- rozbudowana orientacja temporalna ku przyszłości, co oznacza wyznaczanie sobie celów i planowanie dążeń oraz zdolność do ich wytrwałego realizowania;
- klarowna koncepcja wartości życiowych i harmonijnie przebiegający proces wartościowania;
- stosowanie problemowo zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem, w tym zdolność do mobilizacji, opanowania i poszukiwania rozwiązań w trudnych sytuacjach życiowych;
- brak skłonności ucieczkowych, rezygnacyjnych czy dezorganizacji działań w sytuacjach stresowych, a skłonność do stosowania religijnych sposobów radzenia sobie ze stresem i reewaluacji trudnych doświadczeń;
- świadomość własnych mocnych stron, pozytywny obraz siebie i zaufanie do siebie samych;
- przystosowanie osobiste i interpersonalne, autonomia emocjonalna i zdolność do racjonalnego kierowania sobą;
- tendencja do przestrzegania istniejących zasad i norm, co może świadczyć o stabilności i pewnej konwencjonalności zachowań;
- duża sumienność i odpowiedzialność w podejściu do zadań życiowych, zdolność do uporządkowanego działania i systematycznej realizacji dążeń.



Wykres 6. „Mędracy”: wyniki w skalach Nasilenia Kryzysu Połowy Życia (KPŻ), Dojrzałości Psychologicznej (DPS) i Akceptacji Losu i Śmierci (AKL)

Wiele określić jest podobnych jak w grupie „dojrzałych”. Główna różnica polega na większej refleksyjności „mędrców” i – jak się wydaje – odmiennej orientacji wartościującej, która u „dojrzałych” opiera się na zaufaniu do siebie samego i własnej wolności wyboru, przy silnie zaznaczonej orientacji pragmatycznej, a nie filozoficzno-religijnej – jak w przypadku grupy „mędrców”.

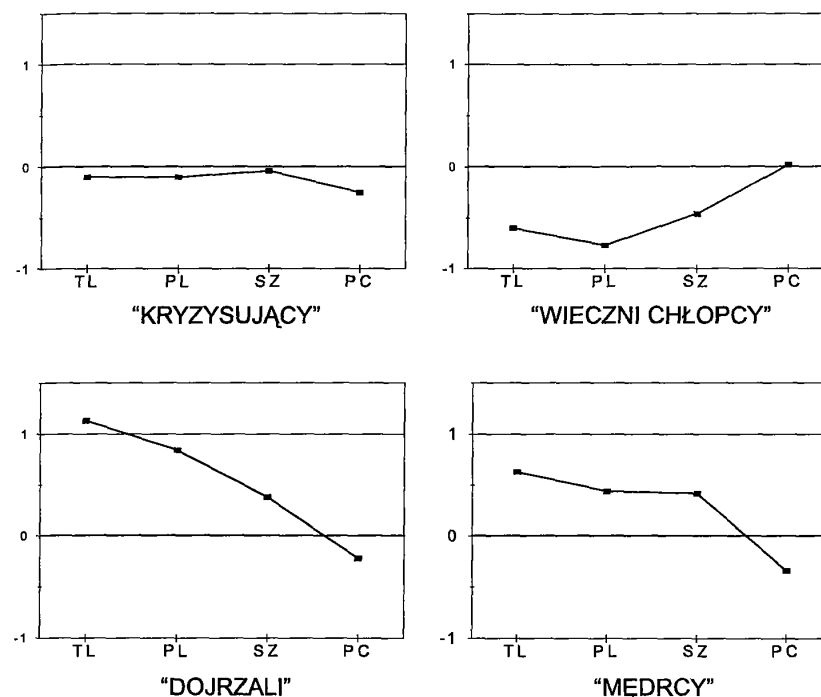
Charakterystyki, które dotyczą grupy „mędrców” i w mniejszym stopniu również „dojrzałych”, zdają się składać na obraz tzw. dojrzałej osobowości (por. Allport, 1961). Jednakże dojrzała osobowość niekoniecznie chroni przed ostrym kryzysem połowy życia. Można tak sądzić, biorąc pod uwagę trzech mężczyzn, którzy nie weszli do żadnej z wyżej opisanych grup. Uzyskali oni bardzo wysokie wyniki w skali Dojrzałości Psychologicznej (DPS++) i skali Nasilenia Kryzysu Połowy Życia (KPŻ++) przy bardzo niskich wynikach w skali Akceptacji Losu i Śmierci (AKL--). Można sądzić, iż ci trzej badani, pomimo iż wypracowali postawę kreatywną, przechodzili przełom połowy życia w formie silnego kryzysu, w tym też ostrej konfrontacji z faktem ograniczoności życia.

2. PORÓWNANIE WYRÓZNIONYCH TYPÓW PRZEŁOMU POŁOWY ŻYCIA

Psychologiczną odmienną wyróżnionych rodzajów przełomu ilustrują porównania międzygrupowe w zakresie wybranych zmiennych: orientacji temporalnej, wartościowania, radzenia sobie ze stresem i koncepcji siebie.

2.1. Orientacja temporalna

Całościowo ujmowana orientacja temporalna jest istotnie różna w porównywanych grupach; MANOVA: $F(24) = 3,49$; $p < 0,001$. Różnice dotyczą głównie odniesienia do przyszłości: Teliczność; ANOVA: $F(4,136) = 15,59$; $p < 0,001$ i Planowanie $F(4,136) = 9,96$; $p < 0,001$, a także – w mniejszym stopniu – Szczegółowości $F(4,136) = 2,58$; $p < 0,05$ i Presji czasu $F(4,136) = 2,82$; $p < 0,05$ (Oleś, 1995b). W pozostałych skalach nie było istotnych różnic (por. wykres 7).



Wykres 7. Orientacja temporalna; średnie wyniki w skalach TL – Teliczność, PL – Planowanie, SZ – Szczegółowość i PC – Presja czasu dla czterech grup wyrażone w skali z (wyniki „przystosowanych” układały się najbliżej średniej)

„Dojrzały” i „mędrca” uzyskali najwyższe wyniki w obydwu skalach badających odniesienie do przyszłości: Teliczność i Planowanie. Badani z dwu wspomnianych grup bardziej od innych planują własną przyszłość, wyznaczają sobie cele i wytrwale do nich dążą, odznaczają się też dokładnością w działaniach (Szczegółowość). Warto zauważyć, że najniższe wyniki w omawianych skalach mają „wieczni chłopcy”. Mała szczegółowość w połączeniu ze słabym planowaniem i telicznością u „wiecznych chłopców” sugeruje osłabiony poznawczy mechanizm regulacji zachowań celowych w tej grupie (por. Nosal, 1993). „Kryzysujący”, przy przeciętnym planowaniu i teliczności, charakteryzują się odczuwaniem presji czasu (PC).

2.2. Wartościowanie

Nasilenie problemów i trudności w procesie wartościowania mierzone kwestionariuszem KKW jest istotnie różne w porównywanych grupach; ANOVA: $F(4,136) = 21,3; p < 0,001$. Dwie grupy uzyskały wyniki wysokie, wskazujące na duże nasilenie dezintegracji postaw wartościujących oraz problemów w uhierarchizowaniu wartości: „wieczni chłopcy” ($M = 15,4; SD = 2,9$) i „kryzysujący” ($M = 14,4; SD = 2,6$). Obydwie grupy istotnie różnią się od trzech pozostałych, w których nasilenie trudności w wartościowaniu jest zdecydowanie niższe: „przystosowani” ($M = 5,6; SD = 1,8$), „mędracy” ($M = 3,9; SD = 1,5$) i „dojrzały” ($M = 3,0; SD = 1,1$). Zwłaszcza u „dojrzałych” i „mędraków” proces wartościowania przebiega bez zakłóceń. Ich wyniki są trzy i pół do pięciu razy niższe od wyników „wiecznych chłopców” lub „kryzysujących”.

Jeśli przeprowadzić porównanie wydzielonych typów pod kątem profilu preferencji wartości życiowych, mierzonych Skalami oceny wartości, to nie znajdziemy między nimi istotnej różnicy; MANOVA: $F(112) = 1,23; n.i.$ Podobnie wygląda porównanie przeprowadzone pod względem stopnia satysfakcji osiągniętej w różnych sferach życia. Porównywane grupy również nie różnią się istotnie, jeśli brać pod uwagę profile ocen wszystkich wartości; MANOVA: $F(112) = 1,20; n.i.$

Niemniej jednak pojawia się kilka istotnych różnic, które dotyczą preferencji poszczególnych wartości lub satysfakcji w obrębie niektórych sfer życia. W zakresie oceny ważności są to: poziom moralny; ANOVA: $F(4,115) = 5,18; p < 0,001$, wiara $F(4,115) = 4,35; p < 0,01$ oraz sprawność i siła fizyczna $F(4,115) = 2,77; p < 0,05$.

„Wieczni chłopcy” wyróżniają się względnie niską oceną przypisywaną poziomowi moralnemu oraz wierze religijnej, w przeciwieństwie przede wszystkim do „mędraków”, którzy przypisywali tym wartościom duże znaczenie. „Mędracy” natomiast nisko cenili sprawność i siłę fizyczną, inaczej niż „dojrzały”, którzy względnie nisko cenili poziom moralny i wiarę religijną, w czym okazali się podobni do „wiecznych chłopców”, ale za to przypisywali duże znaczenie sprawności i sile fizycznej.

W zakresie oceny satysfakcji istotne różnice dotyczą: wykonywanej pracy; ANOVA: $F(4,99) = 4,99; p < 0,001$, kwalifikacji zawodowych $F(4,99) = 4,21; p < 0,005$ i wiary religijnej $F(4,99) = 4,02; p < 0,005$, a także działalności społecznej $F(4,99) = 3,18; p < 0,05$, posiadanych umiejętności i kompetencji $F(4,99) = 3,01; p < 0,05$ oraz mądrości życiowej $F(4,99) = 2,47; p < 0,05$. Układają się one według pewnego porządku. Najczęściej

polega on na tym, że grupa „dojrzałych” albo „mędraków” uzyskiwała wyższe wyniki od którejs z pozostałych trzech grup lub nawet wszystkich trzech naraz. I tak, „dojrzały” wyróżniają się tym, że osiągają większą satysfakcję od „przystosowanych”, „kryzysujących” i „wiecznych chłopców” w tych sferach życia, które są związane z wykonywaną pracą i kompetencjami zawodowymi. Mają także większą satysfakcję od „wiecznych chłopców” w zakresie zdobytych umiejętności i kompetencji. „Mędracy” natomiast odznaczają się wysoką satysfakcją w sferze mądrości życiowej – w porównaniu z „kryzysującymi” – oraz wysoką satysfakcją w sferze wiary religijnej i działalności społecznej (w porównaniu z „wiecznymi chłopcami”, którzy mają szczególnie niskie wyniki dotyczące satysfakcji w tych dwu sferach). Ponadto „przystosowani” i „kryzysujący” osiągają wyższą satysfakcję w sferze wiary religijnej niż „wieczni chłopcy” i „dojrzały”.

Niektóre różnice wskazujące na specyfikę poszczególnych grup uwiadcniają się wyraźniej, kiedy weźmie się pod uwagę zróżnicowanie ocen nie między grupami, ale wewnątrz grup (zob. wykresy umieszczone w aneksie).

Wartości najwyższej cenione są we wszystkich grupach podobne i koncentrują się wokół spraw życia osobistego, rodzinnego i małżeńskiego. Wśród wartości najwyższej cenionych pojawia się też zdrowie, z wyjątkiem grupy „mędraków”.

„Przystosowani” dość wysoko cenią wartości duchowe i zawodowe, i trochę niżej wartości witalne, materialne i prestiżowe, z wyjątkiem wysoko cenionego zdrowia.

„Kryzysujący” na podobnym poziomie oceniają wartości duchowe, zawodowe i witalne, również wysoko ceniąc zdrowie.

„Wieczni chłopcy” wyżej cenią warunki życia i sytuację materialną (i wiele innych wartości) od wiary religijnej.

Podobna prawidłowość dotyczy „dojrzałych”, którzy cenią wartości zawodowe wyżej od duchowych, szczególnie nisko oceniając wiarę. Wartości duchowe (z wyjątkiem religii) oceniane są przez nich na poziomie podobnym jak wartości witalne, materialne i prestiżowe.

„Mędracy” natomiast znacznie wyżej cenią poziom moralny i wiarę religijną od sytuacji materialnej, sprawności fizycznej czy pozycji społecznej. Unikalne wyniki uzyskane przez tę grupę polegają na liczbowo wyższej ocenie satysfakcji niż ważności takich sfer życia, jak sprawność

i siła fizyczna czy pozycja społeczna³. „Mędracy” nie cenią tych wartości specjalnie wysoko, a jednak – albo właśnie dzięki temu – uzyskują w tych sferach sporą satysfakcję. Wysoko cenią natomiast wartości duchowe, znacznie wyżej niż witalne, materialne i prestiżowe.

A zatem „dojrzały” i „mędracy” zdają się posiadać odmienne kryteria wartościowania, zwłaszcza w zakresie wartości wyższych: duchowych, religijnych, moralnych. „Dojrzały” stawiają na skuteczność zawodową i zdrowie, niżej ceniąc religię, podczas gdy w systemach wartości „mędrców” odniesienia religijno-moralne odgrywają bardzo znaczącą rolę.

W grupie „dojrzałych” rozbieżności między oceną ważności i stopnia satysfakcji z różnych sfer życia nie jest zbyt duży, z wyjątkiem kilku najważniejszych wartości i zdrowia.

„Wiecznych chłopców” charakteryzuje pewien stopień dyssatisfakcji w dziedzinie wartości zawodowych, materialnych i duchowych.

Dla „kryzysujących” problemem wydaje się rozbieżność między oceną ważności a poziomem satysfakcji w takich sferach, jak wychowanie dzieci, mądrość życiowa, zdrowie, a także wartości materialne.

„Przystosowani” są ogólnie dość do nich podobni; rozbieżności dotyczą zarówno wysoko cenionych wartości, jak i tych, które cenione są nieco niżej.

2.3. Radzenie sobie ze stresem

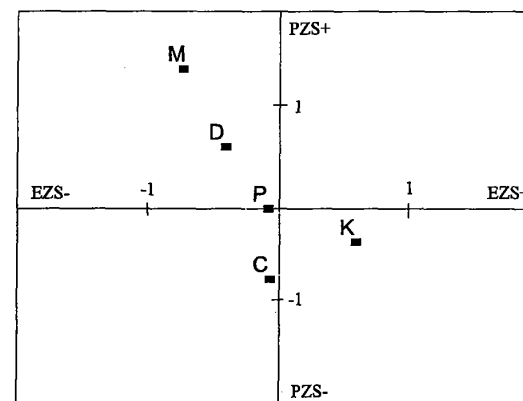
Między pięcioma wyróżnionymi grupami mężczyzn zachodzą bardzo istotne różnice w zakresie problemowo i emocjonalnie zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem; MANOVA: $F(8) = 11,10$; $p < 0,001$. Dużo różnic międzygrupowych wystąpiło zwłaszcza w zakresie strategii zorientowanej problemowo; ANOVA: $F(4,136) = 16,38$; $p < 0,001$. W ramach strategii zorientowanej emocjonalnie – $F(4,136) = 6,44$; $p < 0,001$ – znamienne są wyniki „kryzysujących”, którzy pod tym względem istotnie różnią się od każdej z pozostałych czterech grup. Radząc sobie ze stresem, „kryzysujący” znacznie bardziej niż wszyscy inni badani starają się dążyć do redukcji emocji.

Natomiast „mędracy” i w nieco mniejszym stopniu „dojrzały” wyróżniają się stosowaniem strategii zorientowanej problemowo. W najmniej-

³ Poza bardzo nielicznymi wyjątkami oceny dotyczące satysfakcji były niższe od ocen dotyczących ważności.

szym stopniu ze strategii tej korzystają „wieczni chłopcy”, w stosunkowo niewielkim również „kryzysujący”.

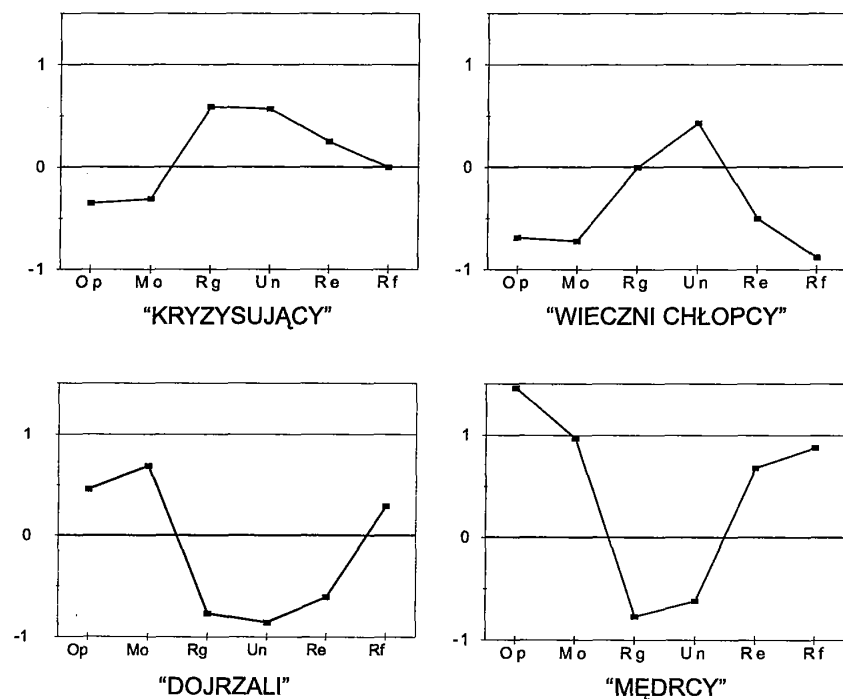
Stwierdzone różnice zilustrowane są na wykresie 8, który przedstawia wzajemną relację między ogólnymi strategiami radzenia sobie ze stresem. Wynika z niego wspólna tendencja: w im większym stopniu dana grupa używa strategii zorientowanej problemowo, tym mniejsze jest w niej nasilenie strategii zorientowanej emocjonalnie⁴. Skrajnymi przykładami są „mędracy”, którzy używają głównie strategii zorientowanych problemowo, a nie emocjonalnie, i „kryzysujący”, postępujący dokładnie odwrotnie – używają strategii zorientowanej emocjonalnie, a nie problemowo. Z prawidłowości tej wyłamuje się grupa „wiecznych chłopców”, którzy w małym stopniu korzystają ze strategii zorientowanej problemowo i tylko w przeciętnym ze strategii zorientowanej emocjonalnie.



Wykres 8. Problemowo (PZS) i emocjonalnie (EZS) zorientowana strategia radzenia sobie ze stresem: średnie wyniki wyrażone w skali z dla grup: P – „przystosowani”, K – „kryzysujący”, C – „wieczni chłopcy”, D – „dojrzały” i M – „mędracy”

⁴ Należy zaznaczyć, że pomiar strategii był niezależny, stąd możliwe były wyniki niskie albo wysokie zarówno w strategii zorientowanej problemowo, jak i emocjonalnie.

Grupy porównywano również pod względem szczegółowych strategii radzenia sobie ze stresem; MANOVA: $F(52) = 3,98; p < 0,001$ (por. Oleś, 1995b). Wykres 9 ukazuje charakterystyczne profile uzyskane przez „kryzysujących”, „wiecznych chłopców”, „dojrzałych” i „mędrców”.



Wykres 9. Wybrane strategie radzenia sobie ze stresem: Op – Opanowanie, Mo – Mobilizacja, Rg – Rezygnacja, Un – Unikanie – ucieczka, Re – Religijne radzenie sobie i Rf – Refleksja; średnie wyniki wyrażone w skali z dla czterech grup (wyniki „przystosowanych” układały się najbliżej średniej)

„Kryzysujący” wyróżniają się tendencją do rezygnacji (Rg) i samoobwiniania w sytuacji stresującej (Oleś, 1995b, s. 137-138). Dla „wiecznych chłopców” znamienne jest rzadkie stosowanie refleksji nad wpływem trudnych sytuacji na osobowość (Rf), a częste stosowanie unikania i ucieczki (Un). Ponadto „kryzysujący” i „wieczni chłopcy” wykazują mniejsze od innych opanowanie w sytuacjach trudnych (Op). „Mędracy” nato-

miast odznaczają się dużym opanowaniem w sytuacji stresowej (Op), jak również dążeniem do poszukiwania rozwiązań (s. 138). „Mędracy” i „dojrzały” wyróżniają się mobilizacją w trudnych sytuacjach (Mo), nie ulegają rezygnacji (Rg) i na ogół nie stosują unikania lub ucieczki od stresujących okoliczności (Un). Główna różnica między tymi grupami polega na tym, że „dojrzały” – w przeciwieństwie do „mędrców” – nie stosują religijnego radzenia sobie ze stresem (Re). Pod tym względem do „mędrców” podobni są „kryzysujący”, i to też odróżnia te dwie grupy od trzech pozostałych. „Przystosowani” stosują różnorodne sposoby radzenia sobie ze stresem (s. 139).

2.4. Koncepcja siebie

Badani z pięciu porównywanych grup różnią się cechami osobowości diagnozowanymi na podstawie koncepcji siebie. W każdej z pięciu części metody ACL różnice między grupami są istotne: skale *modus operandi* – MANOVA: $F(16) = 2,33; p < 0,005$, skale potrzeb $F(60) = 1,56; p < 0,01$, skale tematyczne $F(36) = 1,82; p < 0,005$, skale analizy transakcyjnej $F(20) = 2,04; p < 0,005$ oraz skale oryginalności-inteligencji $F(16) = 2,46; p < 0,001$ – (Oleś, 1995b).

Dokładniejsza analiza danych liczbowych ujawnia, że dwie pary grup uzyskały średnie profile nie różniące się istotnie od siebie. Duże podobieństwo średnich profili „kryzysujących” i „wiecznych chłopców” – brak istotnych różnic między nimi; czy też „dojrzałych” i „mędrców” – również brak istotnych różnic, nie oznacza jednak, iż są one identyczne na poziomie jakościowej interpretacji osobowości. Podstawę do określenia psychologicznej specyfiki każdej z grup stanowi bowiem konfiguracja wyników w poszczególnych skalach, a te są różne (średnie profile osobowości umieszczone są w aneksie).

Największe różnice zachodzą właśnie pomiędzy tymi dwoma parami grup: „kryzysujący” i „wieczni chłopcy”. Mają oni zdecydowanie odmienne profile osobowości od „dojrzałych” i „mędrców”. Widać to już na poziomie najogólniejszych tendencji ujawniających się w samoopisie. „Kryzysujący” i „wieczni chłopcy” opisują siebie w kategoriach raczej negatywnych niż pozytywnych ($Fav < Unfav$), podczas gdy „dojrzały” i „mędracy” przejawiają odwrotną tendencję ($Fav > Unfav$). Grupa „przy-

stosowanych” uzyskała wyniki pośrednie, świadczące o nieznacznej przewadze cech ujemnych w samoopisie.

„Kryzysujący” charakteryzują się słabą zdolnością rozumienia innych ludzi i samych siebie (Int – Potrzeba rozumienia siebie i innych), prawdopodobnie spowodowaną zaabsorbowaniem osobistymi problemami (P-Adj – Przystosowanie osobiste) i brakiem zaufania do siebie (S-Cfd). Obniżone zaufanie do siebie łączy się u nich do pewnego stopnia z zależnością od otoczenia społecznego i potrzebą wsparcia (Suc – Potrzeba wsparcia, Aba – Potrzeba poniżania się i AC – Adaptowane dziecko) oraz z małą dyscypliną wewnętrzną (Mls – Skala uzdolnień przywódczych – wynik niski). Będąc niezadowoleni z siebie, są jednocześnie krytycznie nastawieni do otoczenia społecznego (CP – Krytyczny rodzic).

Podobni do nich są „wieczni chłopcy”. Przedstawiciele tej grupy uzyskują ciekawy układ wyników w skalach potrzeb warunkujących zdolność do osiągania sukcesów i realizacji celów. Względnie wysoką dominację (Dom) łączą z małymi potrzebami osiągnięć (Ach), wytrwałości (End) i porządku (Ord). Oznacza to, że przy małej systematyczności i słabym planowaniu działań ich dążenia w znacznej mierze sprowadzają się do przewodzenia innym. Jednocześnie ta grupa odznacza się silną potrzebą korzystania ze wsparcia społecznego (Suc), graniczącą z uzależnieniem emocjonalnym od innych (AC – Adaptowane dziecko), małym zdecydowaniem, przewagą cech emocjonalności kobiecej nad męską (Mas < Fem). W interpersonalnym funkcjonowaniu przejawiają tendencję do zachowań przesyconych zależnością i buntem nad rozważą i postępowaniem dostosowanym do sytuacji (AC > A – Dorosły). Mając małą motywację do przestrzegania norm i zasad, chętnie je przekraczają (Mls – Skala uzdolnień przywódczych, niski wynik), ale też są zdolni do generowania oryginalnych skojarzeń (A-2 – Wysoka oryginalność, wysoka inteligencja).

Profile „dojrzałych” i „mędrców” są bardzo podobne. Mężczyźni tworzący te grupy potrafią dostrzegać mocne strony swej osobowości (Iss – Skala *self* idealnego). Odznaczają się dużą wytrwałością (End) i dokładnością w działaniu (Ord – Potrzeba porządku), przy mniejszej tendencji do dominacji (Dom). Są więc skoncentrowani na sumiennej realizacji celów i zadań. Przedstawiciele obydwu grup charakteryzują się zarówno samokontrolą (S-Cn), jak i zaufaniem do samych siebie (S-Cfd), co pozwala im skutecznie realizować cele i dążenia życiowe. Cenią normy oraz zasady współżycia społecznego i starają się ich nie przekraczać (NP – Rodzic wychowawczy, Mls – Skala uzdolnień przywódczych). Gotowi są przyjmować odpowiedzialność za innych, udzielając im pomocy

i wsparcia (NP), a jednocześnie zdolni są podejmować racjonalne decyzje, bez lęku i uzależnienia od innych (A – Dorosły > AC – Adaptowane dziecko).

Dla „dojrzałych” charakterystyczna jest wyższa potrzeba kontaktów heteroseksualnych niż autonomii (Het > Aut), podczas gdy „mędracy” uzyskali odwrotny układ wyników w tych skalach (Het < Aut). „Dojrza-li” charakteryzują się zdecydowanie męskim typem emocjonalności (Mas > Fem), czego nie można powiedzieć o bardziej wrażliwych uczuciowo „mędracach”. „Mędracy” cenią czynniki intelektualne w relacjach interpersonalnych i wyróżniają się dobrym wglądem (Int – Potrzeba rozumienia siebie i innych), nie potrzebują wsparcia ze strony otoczenia (Suc) i potrafią upominać się o to, co im się słusznie należy (Aba – Potrzeba poniżania się – niski wynik).

Profil „przystosowanych” w większości skal układa się w granicach wyników średnich.

Podsumowując, można sugerować, że różnice między mężczyznami reprezentującymi różne sposoby psychologicznego funkcjonowania w przełomie połowy życia sięgają struktury osobowości. Z porównania wyróżnionych grup pod względem pięciu czynników osobowości wynika, iż tylko w czynniku Sumienność różnice między grupami są istotne statystycznie $F(4,136) = 6,09; p < 0,001$; w czterech pozostałych wymiarach osobowości nie stwierdzono znaczących różnic. Wyniki grup „mędrców” i „dojrzałych” są względnie wysokie w czynniku Sumienność i istotnie odbiegają od średnich wyników trzech pozostałych grup. Wynik „przystosowanych” jest przeciętny, nieco niższy – „kryzysujących”, a „wiecznych chłopców” – względnie niski (Oleś, 1995b).

3. JAK ZINTEGROWAĆ WIEDZĘ O RODZAJACH PRZEŁOMU?

Model przedstawiony w poprzednim rozdziale mógł sugerować kilka różnych konfiguracji wyników w zakresie trzech wymiarów kryzysu. Wyodrębnione grupy reprezentują tylko niektóre spośród tych możliwości. Bardzo możliwe, że podział na grupy mniej liczne ujawnia większe zróżnicowanie w zakresie możliwości funkcjonowania w połowie życia. To kwestia dalszych badań i analiz. Na tym etapie można powiedzieć, że wyniki przeprowadzonych podziałów w pełni odpowiadają temu, co piszą różni badacze na temat przemian połowy życia twierdząc, iż przebiegają one według kilku różnych wzorców, a nie według jednego sche-

matu (np. Gould, 1975; Farrell, Rosenberg, 1981; Sherman, 1987). Jeszcze raz wypada zastanowić się nad pytaniami: Od czego zależy sposób przechodzenia przełomu połowy życia? Co w większym stopniu decyduje o charakterze kryzysu rozwojowego w połowie życia: struktura osobowości czy indywidualna historia człowieka? Czy ludzie o odmiennych typach osobowości przechodzą przełom połowy życia w różny sposób? Choć odpowiedź twierdząca wydaje się dość oczywista, to jednak kwestia ta z pewnością wymaga dalszych badań. Kwestią otwartą pozostaje np. to, jak duży jest hipotetyczny wpływ struktury osobowości na sposób przechodzenia przełomu połowy życia oraz na czym polega interakcja uwarunkowań osobowościowych, zdarzeń losowych i czynników psychospołecznych, rozumianych jako określony sposób interpretowania okoliczności życia, względnie niezależny zarówno od osobowości, jak i od samych zdarzeń.

Być może zmienną, która decyduje – czy może współdecyduje o charakterze przełomu – jest poziom dojrzałości osobowościowej. Z przeprowadzonych badań wynika, że dojrzałość psychologiczna różnicuje badanych mężczyzn niezależnie od ich wyników w dwu pozostałych wymiarach. Z jednej strony można zatem sądzić, że przejście kryzysu połowy życia nie jest koniecznym warunkiem osiągnięcia większej dojrzałości, wbrew temu, co pisała Tamir (1982). Przemiany osobowości w wieku średnim nie muszą przebiegać pod postacią kryzysu, ale mogą zachodzić stopniowo, zmierzając do osobowego wzrostu i poszerzania horyzontów psychologicznych człowieka (por. Haan, 1981; 1989; Livson, 1981). Z drugiej strony wydaje się, iż w zależności od stopnia dojrzałości psychologicznej przemiany połowy życia zyskują specyficzną jakość; inaczej mówiąc, inny jest sposób przechodzenia przełomu połowy życia u osób mniej dojrzałych, a inny u bardziej dojrzałych. Jest to dość oczywiste, jeśli kwestię dojrzałości potraktuje się jako pochodną rozwiązania wcześniejszych kryzysów rozwojowych w rozumieniu Eriksona.

Z przedstawionych badań wynika, że osoby o niskiej dojrzałości w ograniczonym stopniu podlegają przemianom i dlatego nasilenie kryzysu jest u nich niewielkie („wieczni chłopcy”). Powstaje pytanie, jakie są odległe skutki opierania się koniecznym przemianom rozwojowym, jak długo „wieczni chłopcy” mogą pozostać „wiecznymi chłopcami”? Osoby o średniej dojrzałości skupiają się na przebudowywaniu koncepcji siebie oraz konfrontacji ze śmiercią („kryzysujący”) albo akceptują zachodzące w nich przemiany, łącznie z kwestią ograniczoności życia („przystosowani”). Badani o wysokiej dojrzałości również nie skupiają się na koncepcji

siebie, ale odnoszą się do kwestii skończoności życia z filozoficzną refleksją i spokojem („mędrzy”) albo z oznakami niepokoju („dojrzały”).

Jednym z kryteriów dojrzałości jest wrażliwość aksjologiczna człowieka (por. Allport, 1961). Warto zatem wzbogacić te rozważania o odniesienie do wartości zarówno w sensie określonej orientacji wartościującej, jak i w znaczeniu trudności i problemów związanych w samym procesem wartościowania. Dojrzałość będzie oznaczać spójność wartościowania i jego zakotwiczenie w systemie wartości wyższych. Sprawa komplikuje się jednak, gdy uzyskane wyniki zinterpretujemy z perspektywy teorii „idealizmu ja” B. Wojciszke (1988). Według tej koncepcji, „idealiści”, czyli ludzie, którzy odnoszą się w swym myśleniu, decyzjach i postępowaniu do wartości, charakteryzują się większą spójnością między unawianymi wartościami a zachowaniem, w porównaniu z osobami, które nie myślą w kategoriach wartości. Wydaje się, że „idealiści” to „mędrzy”, a ci, którzy pomijają w myśleniu kategorie wartościowania, to „wieczni chłopcy”. Stąd tak wielka różnica między tymi grupami, jeśli porównać je pod względem trudności w wartościowaniu. Ale czy „dojrzały” są idealistami? Być może do skutecznego funkcjonowania niekonieczne jest wyraźne ugruntowanie aksjologiczne albo rzecz tkwi w rodzaju aksjologicznych odniesień, np. metafizyczno-religijnych czy pragmatyczno-społecznych.

Nawiązując do teorii opanowania trwogi wydaje się, że „dojrzały” i „mędrzy” w różnym stopniu wykorzystują dwa elementy bufora kulturowego: a) poczucie własnej wartości wynikające ze spełniania określonych ról i zadań oraz b) światopogląd. Przypomnijmy, że funkcją bufora kulturowego jest wypieranie ze świadomości lęku przed śmiercią (Solomon, Greenberg, Pyszczynski, 1991). „Dojrzały” stawiają na wysoką samoocenę, którą budują na bazie swych dokonań; „mędrzy” przyjmują pewien spójny system wartości, głównie religijnych, i nie stronią od refleksji egzystencjalnej, która skutecznie chroni ich przed lękiem. Kontynuując tę linię myślenia można powiedzieć, że „kryzysujący” doświadczają lęku przed śmiercią, ponieważ zachwianiu uległo ich poczucie własnej wartości oraz przekonanie, iż żyją według kulturowych standardów typowych dla ich wieku, nie mają tej pewności z powodu przełomu, a więc na skutek zmian typowych dla połowy życia.

Rozpatrując uzyskany podział w świetle teorii Levinsona (1986) powiedzielibyśmy, że kryzys przeżywają ci, u których zarysowała się niespójność między osobowością a strukturą życia. Odwracając tę prawidłowość można sądzić, iż grupy „mędrów” i „przystosowanych” składają się

z mężczyzn, u których zmiany osobowości idą w parze ze zmianami struktury życia, ale niezupełnie odnosi się to do „dojrzałych”, gdyż obniżona akceptacja losu i śmierci u tej grupy sugeruje pewne napięcie między świadomością wieku a systemem osobistych celów i dążeń. „Wieczni chłopcy” natomiast wydają się wewnętrznie spójni, zachowują niezmienny kształt osobowości i struktury życia. Na dłuższą metę jest to niemożliwe, a zatem może nie uświadamiają sobie narastającej rozbieżności między strukturą życia a osobowością.

Wracając do propozycji przedstawionej w rozdziale III interesujące jest to, czy da się odnieść do niej typy przełomu połowy życia wyróżnione na bazie analiz empirycznych. Przypomnijmy, że propozycja wynikająca z analizy biografii obejmowała połączenie dwu wymiarów istotnych dla rozwoju osobowości: refleksja–działanie i ciągłość–zmiana.

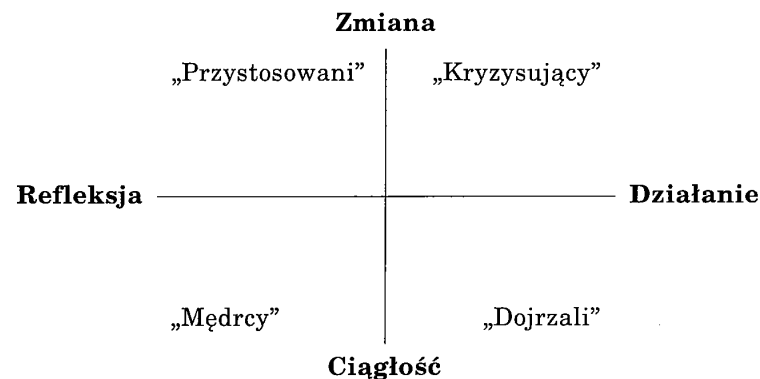
W zależności od poziomu psychologicznej dojrzałości tendencja do refleksji i działania przybiera inną postać. W przypadku dużej dojrzałości refleksja oznacza akceptację skończoności życia, a działanie polega na mobilizacji do realizacji dążeń życiowych w ograniczonej perspektywie przyszłości. W przypadku małej dojrzałości refleksja oznacza świadomość straty (młodości lub życiowych szans) albo lęk przed niepewną przyszłością, podczas gdy działanie polega na aktywności, której funkcją jest zagłuszanie lęku przed śmiercią (zjawisko opisane przez Goulda) albo poszukiwanie doświadczeń, które wkrótce mogą okazać się nieosiągalne.

Również zmiana i ciągłość mają odmienne znaczenie adekwatne do poziomu psychologicznej dojrzałości. W przypadku małej dojrzałości ciągłość oznacza utrzymywanie młodzieńczego stylu bycia niezależnie od wieku, a zmiana oznacza nieprzemyślane zwroty w linii życia. W przypadku dużej dojrzałości ciągłość oznacza kontynuację zadań życiowych, które opierają się na tym samym systemie wartości, choć modyfikowana jest treść i forma ich spełniania. Zmiana oznacza podejmowanie nowych wyzwań i dążenia do samospełnienia na nowych polach aktywności, jak to widzimy na przykładzie J. Conrada.

Propozycje rozmieszczenia poszczególnych typów przełomu – w zależności od poziomu dojrzałości psychologicznej – są przedstawione na schematach 2 i 3.

Wysokie wyniki w zakresie dojrzałości psychologicznej uzyskali „dojrzały” i „mędrca”, a niskie – „wieczni chłopcy”. Wyniki „przystosowanych” i „kryzysujących” były przeciętne, stąd przedstawiciele tych grup mogą reprezentować zarówno obniżoną, jak i ponadprzeciętną dojrza-

łość, a zatem mają swoje miejsce na obydwu schematach, choć ich usytuowanie i znaczenie są różne.



Schemat 2. Klasyfikacja typów przełomu połowy życia u osób o dużej dojrzałości osobowościowej

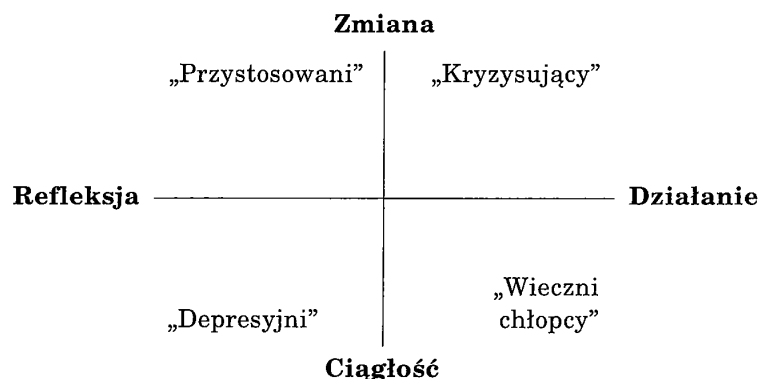
Dla dużej dojrzałości osobowościowej opis typów przełomu byłby następujący. „Mędrca” charakteryzuje refleksja i ciągłość, a to oznacza kontynuację zadań wybranych w odniesieniu do wartości wyższych, ze świadomością ograniczoności życia i odpowiedzialności za sposób jego wypełnienia.

„Przystosowanych” charakteryzuje refleksja i zmiana, czyli skłonność do podejmowania wyzwań typowych dla wieku i podążania ścieżką koniecznych przemian ze świadomością czasowej ograniczoności życia.

„Dojrzały” przejawiają kombinację działania i ciągłości, co należy rozumieć w ten sposób, że mobilizują się do spełnienia dążeń życiowych, które leżą na przedłużeniu zadań realizowanych w pierwszej połowie życia; upływający czas stymuluje ich do większego zaangażowania.

„Kryzysujący” odznaczają się działaniem i zmianą, a to oznacza mobilizację do realizacji przede wszystkim tych dążeń, na które wcześniej nie było miejsca w ich życiu, stąd mogą pojawiać się znaczące modyfikacje struktury życia, jakby to nazwał Levinson (1986).

W przypadku małej dojrzałości osobowościowej możliwe są następujące układy.



Schemat 3. Klasyfikacja typów przełomu połowy życia u osób o małej dojrzałości osobowościowej

Działanie i ciągłość charakteryzują „wiecznych chłopców”, którzy nie są skłonni do refleksji nad przemijaniem i starają się utrzymać młodzieńczy styl niezależnie od wieku, a fakt osiągnięcia półmetka co najwyżej mobilizuje ich do zakosztowania doświadczeń, które już wkrótce mogą być poza ich zasięgiem; stąd możliwe poczynania typu „używania życia”.

Działanie i zmiana predysponują do dużej aktywności, która ma zagłuszyć pojawiający się lęk przed śmiercią oraz aktywności słabo przemyślanej, jakby na zasadzie prób i błędów. Poszukuje się nowych doświadczeń, co może prowadzić do zachowań opisanych jako syndrom Gauguina; wydaje się, że ten typ reprezentują mało dojrzały „kryzysujący”.

Połączenie refleksji i zmiany to świadomość tego, co bezpowrotnie przeminęło, lub konfrontacja z niepokojącym faktem skończoności życia, motywująca do prób modyfikacji odmiany własnej egzystencji, czasem w postaci kierowanego refleksją zwrotu życiowego. Ten typ przełomu może być charakterystyczny dla mniej dojrzałej grupy „przystosowanych”.

I wreszcie połączenie refleksji i ciągłości oznacza próby zachowania w życiu *status quo* niezależnie od upływu czasu i zmieniającego się wieku, przy jednoczesnej świadomości przemijania i towarzyszących jej obawach co do przyszłości. Być może tutaj pojawia się typ „depresyjny”?

Możliwe, że bezowocna refleksja egzystencjalna, za którą nie idą zmiany wprowadzane w życiu, wiedzie ku depresji. Człowiek ma świadomość upływającego czasu i dobrze wie – jak mu się wydaje – co go czeka, ale nie robi nic, by świadomie kształtować swą przyszłość. Nie zmienia zadań życiowych, choć zdaje sobie sprawę, że wiele z tych, które realizował należy już do przeszłości. Może pojawić się poczucie, że życie minęło, choć kalendarz pokazuje zaledwie 45 przeżytych lat. To oczywiście hipotetyczna interpretacja i należałoby poszukać przypadków (klinicznych?), które mogą ją ilustrować.

Należy też zaznaczyć, że powyższe schematy sugerują pewien styl przechodzenia przełomu połowy życia. O stylu tym można wnioskować na podstawie układu wymiarów oraz na bazie charakterystyki wyróżnionych grup na podstawie wyników badań innymi metodami psychologicznymi. Niemniej jednak dane te wprost nic nie mówią o przechodzeniu przełomu. Badania typu przekrojowego również wprost nie dają informacji na temat faz i dynamiki procesu przemian połowy życia, co najwyżej pozwalają się tego domyślać. W celu uzyskania dokładnych informacji o kierunku i dynamice przemian w połowie życia należałoby przeprowadzić badania podłużne. Możliwe, że sposób przechodzenia przemian połowy życia rzeczywiście należy rozpatrywać w odniesieniu do poziomu osobowościowej dojrzałości, z którym łączy się np. umiejętność czerpania mądrości ze zgromadzonego doświadczenia życiowego i opierając się na nim tworzenia planów na przyszłość i formułowania nowych dążeń.

SPECYFIKA PRZEMIAN POŁOWY ŻYCIA

Psychologiczny portret osoby wkraczającej w wiek średni jest wciąż niekompletny. Czy wkraczając w wiek średni człowiek przede wszystkim tęskni za utraconą młodością i szansami, jakie minęły? Czy lęka się tego, by nie przegrać reszty życia, lub boi się zagrożeń tkwiących w niepewnej przyszłości? Czy raczej półmetek jest okresem psychologicznej odnowy, uwolnienia się od młodzieńczego zainteresowania urodą, ciałem i seksem, czasem odkrywania na nowo prawdziwych wartości i podejmowania wyzwań dla osobistego rozwoju, kiedy nie trzeba już tak gonić za pozycją, pieniędzmi i sławą?

W ciągu ostatnich kilkunastu lat w literaturze trwa ożywiona dyskusja na temat przełomu połowy życia. I chociaż nie jest to zjawisko powszechne – jak świadczą o tym wyniki badań – to zainteresowanie nim nie pozostaje w dysproporcji z jego częstotliwością. Kryzys stanowi jedną z dróg przechodzenia przemian połowy życia. Powróćmy do prób jego teoretycznej interpretacji.

1. INTERPRETACJA PSYCHOANALITYCZNA: ZNACZENIE DZIECIŃSTWA

Nie można wykluczyć, że psychoanalitycy mają rację, przypisując doświadczeniom i konfliktom wyniesionym w sposób nieświadomy z dzieciństwa decydującą rolę w przemianach życia dorosłego i – w konsekwencji – w genezie kryzysu. Według nich, istnieją trzy rodzaje patologicznych wzorców w kryzysie połowy życia odpowiednio do przyczyn tych trudności: zaburzenia narcystyczne, neurotyczne i traumatyczne (Schalin, 1985).

Osoby z zaburzeniami narcystycznymi nie doznały w dzieciństwie wystarczająco dużo miłości. Ich dzieciństwo przebiegało pod presją potrzeb libidalnych. Stąd wewnętrzne zranienie przejawiające się brakiem zdrowego narcyzmu, który wyraża się pozytywną samooceną. W konsekwencji osoby te muszą poświęcać wiele energii na podbudowywanie samooceny; może nawet cała ich aktywność skupiona jest na budowaniu pozytywnej samooceny. Nie otrzymawszy wystarczająco dużo miłości w dzieciństwie, nie potrafią prawdziwie kochać i nie są zdolni odnaleźć w sobie tyle miłości własnej, by pogodzić się z utraconą młodością. Zranienie narcystyczne odżywa szczególnie mocno, gdy tracą rodziców, siłę, urodę. Nie mogąc odżałować tego, co bezpowrotnie przeminęło, nie są w stanie przebudować swej tożsamości. Stąd depresja i skłonność do rozwiązywania problemów w sposób autodestrukcyjny. Mogą zaprzeczać wartości wszystkiego, co dotychczas osiągnęli, kwestionując dom, rodzinę, karierę. Skłonni są je odrzucać, szukając antidodum na pustkę, nudę i zagrożenie śmiercią w gorączkowym pragnieniu nowych wartości. (Być może w ten sposób tłumaczy się syndrom Gauguina). Depresja popycha ich do desperackich prób odzyskania wewnętrznej równowagi, stąd bierze się alkoholizm, niewierność, zachłanność. W zdobywaniu dóbr materialnych mogą dążyć do utrzymania samooceny poprzez pieniądze i władzę. Lecz to nie pomaga, nie przynosi satysfakcji i depresja może prowadzić nawet do samobójstwa (Kohut 1977; Kernberg, 1980; por. Maris, 1995).

Inaczej jest w przypadku zaburzeń neurotycznych, w których problem tkwi w nie rozwiązanej konflikcie Edypa, podczas gdy dzieciństwo przebiegało w normalnej, a nawet kochającej rodzinie. Neurotyczne potrzeby popychają jednostkę do rywalizacji, co z kolei wywołuje poczucie winy. Rodzice, zwłaszcza ojciec, stanowią model identyfikacji, model życia społecznego i sukcesu. Dlatego „zaburzeni” rodzice utrudniają dzieciom przystosowanie. Rodzice, którzy odnieśli duży sukces, stawiają dziecko wobec karkołomnych wymagań. Stąd problemy połowy życia są zabarwione poczuciem przegranej i poczuciem winy.

Śmierć ojca odbierana jest na zasadzie mechanizmu introjekcji, czyli jako nieodwołalny werdykt własnej śmierci. Prawo do szczęścia można odzyskać tylko w przypadku uzyskania przebaczenia i pojednania ze swym rywalem – ojcem. Jeśli nie następuje pojednanie, to nie można znaleźć innego rozwiązania, jak droga do katastrofy – w formie jawnych lub podświadomych tendencji samobójczych, np. picie lub nadmierna praca. Kiedy rodzice umierają, człowiek w pewnym sensie zajmuje ich

pozycję i z powodu poczucia winy może robić różne nie przemyślane rzeczy, np. rozwieść się, co symbolizuje nowy początek albo jest powtórzeniem historii życia rodziców.

Obok zaburzeń narcystycznych i neurotycznych psychoanalicy wymieniają zaburzenia traumatyczne, które są pochodną wydarzeń życiowych. Traumatyczne wydarzenia mogą odbierać osobie wiarę w siebie, skłaniać ją do kwestionowania wszelkich celów i wartości. Poprzedzająca kryzys połowy życia utrata najważniejszej wartości na skutek traumy może prowadzić do depresji albo choroby fizycznej, regresji, a nawet do samobójstwa (Schalin, 1985).

Nie sposób lekceważyć zaledwie naszkicowanych tutaj interpretacji psychoanalitycznych. Trudno odmówić im wewnętrznej spójności w wyjaśnianiu faktów. Istnieją ponadto pewne dane empiryczne, które pośrednio potwierdzają ten kierunek myślenia. Badacze o nastawieniu psychoanalitycznym wykazali, że osoby, które w dzieciństwie przeszły traumatyczne wydarzenia polegające na oddzieleniu od osoby znaczącej (zachwiane poczucie bezpieczeństwa), mają poważne trudności z pozytywnym rozwiązaniem kryzysu połowy życia (Lowenthal, 1975; Fiske, Chiriboga, 1990; Braverman, Paris, 1993).

W przeciwieństwie do interpretacji *stricte* psychoanalitycznej zarówno interpretacja będąca poszerzeniem teorii Eriksona, jak i interpretacja poznawcza czy fenomenologiczno-egzystencjalna kładzie nacisk na sam sposób przeżywania połowy życia (wymiar czasu aktualnego) oraz akcentuje znaczenie przyszłości. Jak pisał przed laty Allport „*Ludzie, jak się wydaje, zajmują się tym, by ukierunkowywać swe życie ku przyszłości, podczas gdy psychologia w swej większej części zajmuje się śledzeniem ich przeszłości*” (1955, s. 50). Spróbujmy zatem naszkicować inne perspektywy poznawcze, które zjawisko przemian połowy życia interpretują głównie w odniesieniu do przyszłości.

2. INTERPRETACJA POZNAWCZA: STRES I ORIENTACJA TEMPORALNA

2.1. Krytyczna rola radzenia sobie ze stresem

Każdy kolejny etap życia wymaga adaptacji do nowych okoliczności, sprostania nowym problemom. Już samo to jest źródłem stresu. Dodatkowo przychodzą problemy rodzinne, małżeńskie, zawodowe ...; wszyst-

kie one wywierają wpływ na możliwość wystąpienia kryzysu połowy życia i jego nasilenie (Chiriboga, 1989b; Blattberg, Hogan, 1994; Ryff i in. 1994; Shek, 1995b; 1995c). Interpretacja stresorów jako subiektywnie ważnych, zagrażających i nieuniknionych, a jednocześnie przekraczających indywidualne możliwości poradzenia sobie z nimi może – według teorii poznawczej – prowadzić do kryzysu, w tym też do kryzysu połowy życia (por. Halpern, 1973; Caplan, 1981; Lazarus, Folkman 1984).

Jak wykazali G. L. Kant, T. J. D'Zurilla i A. Maydeu-Olivares (1997), w wieku średnim, jak również starszym, mają miejsce pewne deficyty w zakresie umiejętności rozwiązywania problemów, co nie pozostaje bez wpływu na ogólną kondycję psychiczną człowieka. Jednak nie samo występowanie i nasilenie sytuacji trudnych, ale umiejętność radzenia sobie ze stresem decyduje o ich wpływie na osobowość. Brak umiejętności rozwiązywania problemów zdaje się być ważnym czynnikiem w powstawaniu zaburzeń psychopatologicznych i w ich ostrości – głównie depresji i lęku.

Ważną rolę ma tutaj stosowanie strategii zorientowanej emocjonalnie, zamiast dążenia do rozwiązywania problemów, niemniej jednak jeszcze mocniejszą zmienną jest skłonność do koncentracji na problemie, tzw. dysfunkcyjna kognitywno-emocjonalna koncentracja na problemach. Obejmuje ona tendencje do (1) oceny problemów jako zagrożeń, (2) wątplenia we własną zdolność rozwiązywania problemów, (3) oczekiwania negatywnych skutków oraz (4) niski próg tolerancji na frustrację w sytuacjach konfrontacji z problemem (s. 91). Możliwe, że są to czynniki predysponujące osobę do ostrzejszego przechodzenia problemów połowy życia.

Przeciwny do tego sposób funkcjonowania w sytuacjach trudnych to tzw. kognitywny sposób rozwiązywania problemów, który obejmuje (1) tendencję do spostrzegania problemów jako wyzwań, (2) wiarę we własne zdolności rozwiązywania ich, (3) oczekiwanie pozytywnych efektów, (4) angażowanie się w próby rozwiązywania problemów lub ich zwalczania raczej niż unikania (s. 78).

Powyższe zestawienie obejmuje – w kategoriach teorii Lazarusa i Folkmana (1984) – elementy oceny pierwotnej (wyzwania *versus* zagrożenie) i wtórnej (własne zasoby) oraz wybór odpowiedniej strategii radzenia sobie. Jest więc szersze od opisanego wcześniej adaptacyjnego stylu radzenia sobie z problemami połowy życia, które miałyby polegać na stosowaniu problemowo zorientowanej strategii radzenia sobie ze

stresem oraz plastyczność w łączeniu strategii zorientowanej problemowo i emocjonalnie (por. Parkes, 1986; Oleś, 1995a).

Można dodać jeszcze umiejętność korzystania ze wsparcia ze strony otoczenia, która wydatnie podnosi zdolność osoby do zmagania się z trudami życia. Jak się okazuje, poczucie wsparcia społecznego pozostaje pod wpływem osobowości; silniejsze jest u osób o ekstrawertywnym temperamencie i wysokiej samoocenie (Von Dras i in. 1996; Von Dras, Siegler, 1997). Osoby ekstrawertywne mają więcej kontaktów z uwagi na dużą aktywność towarzyską. Częściej też zwracają się do innych, gdy stają w obliczu kłopotów i trudności. Umiejętność wychodzenia naprzeciw innym, utrwalona w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości, pomaga im korzystać ze wsparcia społecznego, kiedy sami tego potrzebują stając wobec problemów połowy życia.

Z pewnością poczucie więzi z innymi ludźmi pomaga wytrwać w podejmowanych wysiłkach. Nie jest jednak pewne, czy równie dobrze sprzyja świadomemu rozwiązywaniu problemów, jeśli wymaga ono auto-refleksji i pogłębionego kontaktu z drugim człowiekiem, do czego bardziej predysponuje introwersja.

2.2. Optymizm–pesymizm a radzenie sobie

Krytycznym czynnikiem, jeśli chodzi o skuteczność osoby w stresowej konfrontacji z problemami połowy życia, jest wymiar optymizmu-pesymizmu (Bromberger, Matthews, 1996). Według koncepcji M. F. Scheiera i C. S. Carvera (1985), pesymizm może decydować o małej odporności na stres, podczas gdy optymizm łączy się z dużą odpornością w sytuacjach trudnych. W konfrontacji ze stresem osoby, które mają pozytywne oczekiwania i uważają, że są zdolne, by sobie z nim poradzić, skłonne są wytrwać w wysiłkach ukierunkowanych na osiągnięcie celu. Natomiast osoby z negatywnymi oczekiwaniami, które uważają, że są niezdolne, by skutecznie się zmagać z trudnościami, mają skłonność do wycofywania się, biernych zachowań, a nawet rezygnacji. Przedwcześnie poddają się, rezygnując z wysiłków, by osiągnąć zamierzony cel. Stąd też pesymiści bardziej cierpią na skutek konfrontacji ze stresowymi sytuacjami, a optymiści częściej stosują strategie zorientowane problemowo i korzystają ze wsparcia społecznego (por. Czapiński, 1994). Sprawa nie jest jednak tak oczywista; okazuje się bowiem, że bywają również skuteczni pesymiści.

Interpretację tę można poszerzyć o kwestię wyuczonej bezradności. Osoby, których historia życia zawiera nieprzewidywalne i niezrozumiałe dla nich, a jednocześnie silnie stresujące wydarzenia życiowe, skłonne widzieć przyczyny swych klęsk jako stałe, ogólne i wewnętrzne, przejawiają tendencję do reagowania wyuczoną bezradnością, z charakterystycznym deficytem poznawczym, motywacyjnym i emocjonalnym. Nie podejmują kolejnych prób zmiany sytuacji, nie dążą do rozwiązania problemów, lecz biernie i z obniżonym nastrojem poddają się stresującym okolicznościom (Rosenhan, Seligman, 1994). Wyuczoną bezradnością mogą reagować również osoby, które w przeszłości zainwestowały zbyt wiele, by zrozumieć i odmienić swą obiektywnie trudną sytuację, i nic z tego nie wyszło. Doznały porażki, na skutek której ich aktywność uległa wyczerpaniu (Sędek, 1991).

2.3. Prężność ego

Z koncepcji stresu wynika, że o skuteczności radzenia sobie w życiu współdecydują zasoby wewnętrzne człowieka. To, czy wejście w wiek średni jest doświadczane jako okazja do zmiany i wyzwanie, czy jako źródło stresu, stagnacji, obniżania się możliwości, zależy od osobistych zasobów, jakie jednostka wnosi do zadań wieku średniego. Ogólnie ujmując się je jako prężność ego (*ego-resiliency*), czyli uogólniona zdolność do giętkiej, pomysłowej i zaradnej adaptacji do zewnętrznych i wewnętrznych stresorów. To właśnie prężność ego umożliwia jednostce skuteczną, plastyczną, a jednocześnie twórczą adaptację do zmieniających się warunków życia. Dzięki tej zdolności osoba wprowadza zmiany w osobowości i zachowaniu oraz utrzymuje poczucie kontroli i dystans wobec przeżywanych emocji. Może z energią angażować się w autonomiczne działanie w świecie, skutecznie realizując zadania życiowe, mając jednocześnie dobry wgląd, będąc otwarte i rozumiejące w kontaktach z innymi. Na podstawie diagnozy prężności ego można przewidywać przystosowanie i satysfakcję z życia w okresie wieku średniego, ono bowiem decyduje o sposobie rozwiązywania problemów połowy życia, determinuje przystosowanie na dłuższą metę.

Potwierdza się to w badaniu kobiet. Te z nich, które charakteryzują się wysoką prężnością ego, bardziej skutecznie radzą sobie z problemami i mają większą satysfakcję z życia osobistego i zawodowego, doświadczają mniej napięć, przeżywają ten okres jako czas wyzwań i okazję do

rozwoju, a nie jako przykre i konieczne zmiany na gorsze; są skłonne do pogłębionej refleksji nad życiem (Klohn, Vandewater, Young, 1996).

W kategoriach teorii cech powiedzielibyśmy, że to, co składa się na prężność ego, daje się ująć jako silne zrównoważenie emocjonalne, połączone z otwartością na doświadczenie. W tym kontekście tendencja do przeżywania kryzysu może być typowa dla osób z większą tendencją do neurotyzmu, usztywnionych, ludzi, którzy wiele spraw w swym życiu skłonni są widzieć w kategoriach trosk i zagrożeń (Carver, Scheier, 1992). Nie potwierdzają tego wyniki moich badań, które niemniej jednak są zgodne z interpretacją dotyczącą stresu i temporalnej orientacji.

2.4. Orientacja temporalna

Materiał mieszczący się w tej partii tekstu daje się sumarycznie ująć w postaci krótkiego opisu adaptacyjnego i nieadaptacyjnego stylu funkcjonowania w połowie życia. Tabela 1 zawierająca to zestawienie obejmuje również nie komentowaną w tym miejscu kwestię wewnętrznej spójności postaw wartościujących. Przedstawione wyniki badań upoważniają do potraktowania trudności w wartościowaniu jako czynnika znacznie utrudniającego dokonywanie życiowych bilansów i wybór celów na przyszłość.

Wyeksponowana jest też rola orientacji temporalnej ku przyszłości, kontrastowej w stosunku do orientacji typu „tu i teraz”. Choć życie pod presją bieżących wymagań może dawać poczucie sprawczości i kontroli nad krótkoterminowymi zadaniami, to jednak nie daje satysfakcji na dłuższą metę. Potrzebny jest program o większej rozpiętości czasowej, którego realizacja staje się podstawą dla interpretacji życia w kategoriach zysków i strat. Każdy program ma pewną perspektywę czasową, wybiega w przyszłość, charakteryzuje się określonym stopniem realizmu. Obejmuje sprawy osobiście ważne i możliwe. Cele, których subiektywna wartość jest niska, nie motywują (Zaleski, 1991). Z kolei program zbyt wygórowany w stosunku do osobistych możliwości niesie ryzyko pasma klęsk, bowiem nie samo zaangażowanie w realizację celów decyduje o dobrym samopoczuciu, ale przekonanie, że na drodze jego realizacji udaje się czynić postępy (Brunstein, 1993). Poza tym zbyt wyidealizowane cele mają małą wartość motywacyjną, gdyż dla podjęcia działań

potrzebne jest nie tylko przekonanie o wartości celu, ale również przekonanie o tym, że da się go osiągnąć (Zaleski, 1991).

Tab. 1. Charakterystyka adaptacyjnego i nieadaptacyjnego funkcjonowania w okresie przemian połowy życia

Adaptacyjne funkcjonowanie	Nieadaptacyjne funkcjonowanie
Zmienne opisowe	
1. Percepcja życiowej sytuacji w kategoriach uzyskanych zysków i osiągnięć	1. Percepcja życiowej sytuacji w kategoriach poniesionych strat i porażek
2. Spostrzeganie trudności i problemów jako wyzwań	2. Spostrzeganie trudności i problemów jako zagrożeń
3. Ocena przyszłości w kategoriach możliwości i szans	3. Ocena przyszłości w kategoriach czekiwanych ograniczeń
4. Przyszłość – jako dominująca orientacja temporalna: cele i plany	4. Teraźniejszość – jako dominująca orientacja temporalna: presja czasu
5. Posiadanie spójnej orientacji wartościującej	5. Konflikt postaw wartościujących
6. Wiara we własną zdolność pokierowania swym życiem i rozwiązywania problemów	6. Zwątpienie we własną zdolność kierowania swym życiem i rozwiązywania problemów
7. Stosowanie problemowo zorientowanej strategii radzenia sobie ze stresem	7. Stosowanie emocjonalnie zorientowanej strategii radzenia sobie ze stresem
8. Plastyczność w łączeniu różnych strategii radzenia sobie	8. Sztywne trzymanie się jednej strategii radzenia sobie
Zmienne wyjaśniające	
1. Optymizm i sprawczość	1. Pesymizm i bezradność
2. Prężność <i>ego</i>	2. Sztywność <i>ego</i>
3. Zrównoważenie i otwartość na doświadczenie	3. Neurotyzm i brak otwartości na doświadczenie

Niebezpieczeństwo zbyt konkretnego lub zbyt ograniczonego czasowo programu polega na tym, iż może się on łatwo załamać się wskutek

zaistnienia poważnej przeszkody albo zostaje zrealizowany i wtedy nie wiadomo, co jeszcze można w życiu zrobić. Jak pisze Łukaszewski (1984), szczególnie stresująca i dotkliwa jest taka sytuacja, gdy zasięg planów jest mniejszy od perspektywy życia, tak że powstaje luka między czasem biologicznym a psychologicznym. Życie trwa, ale kończą się plany, z których wynika jego sens.

Myślenie o przyszłości, co więcej – świadomość skończoności życia, może być katalizatorem tworzenia planów i formułowania dążeń, wprowadzania zmian, by w ograniczonej czasowo przyszłości zmieścić jak najwięcej. By jeszcze zdążyć. I odwrotnie, niechęć do myślenia o przyszłości u człowieka dorosłego, mająca swoje korzenie zapewne w lęku przed śmiercią, uniemożliwia sensowne gospodarowanie czasem i – co gorsze – przygotowanie się do śmierci (por. Łukaszewski, 1984). Między zdolnością dokonywania zmian a orientacją ku przyszłości zdaje się być istotna korelacja. Zależność ta sięga zapewne samej struktury „ja”. Jak wykazał Z. Zaleski (1991), długa i bogata treściowo perspektywa przyszłości łączy się ze zintegrowaną strukturą „ja”, ze spójnym poczuciem własnego „ja”. Wyniki moich badań korespondują z tym wnioskiem; świadczą o tym istotne powiązania między orientacją temporalną i koncepcją siebie a występowaniem i nasileniem kryzysu połowy życia. Warto dodać, że kobiety, które nie wypracowały zwartego, a jednocześnie elastycznego poczucia własnego „ja”, ulegają w okresie połowy życia poczuciu znużenia i nudy. Wydaje im się, że życie przestało być ciekawe, a przyszłość straciła na atrakcyjności. Natomiast kobiety o silnym poczuciu „ja”, aktywne i otwarte wobec świata, twórcze i przedsiębiorcze, mają do siebie zaufanie i osiągają większą satysfakcję z życia (Wink, 1996).

2.5. *Transgresyjna i paliatywna funkcja radzenia sobie ze stresem*

Poznawcza interpretacja problemów połowy życia może wyznaczać diametralnie odmienny styl ich rozwiązywania. Radzenie sobie z problemami, które są spostrzegane w kategoriach zagrożenia lub straty, może mieć funkcję paliatywną, obronną. Chodzi w nim o uniknięcie większego cierpienia i odzyskanie stanu równowagi emocjonalnej. Radzenie sobie z problemami, które są spostrzegane w kategoriach wyzwań, może mieć funkcję transgresyjną, prorozwojową, bowiem jednostka może wyzwalać

w sobie motywację do dokonania istotnej zmiany, która poprawi jej jakość życia.

3. POSZUKIWANIE ODNOWIONEJ TOŻSAMOŚCI

Następujące około połowy życia przemiany w kierunku wzmocnienia autorefleksji wyrażają nasilającą się potrzebę autentyczności w kontakcie z samym sobą i z innymi ludźmi. Na przykład w swobodnych określeniach przypisywanych sobie i swym rodzicom osoby w wieku średnim ujawniają tendencję do używania określeń dotyczących cech osobistych, indywidualnych kosztem akcentowania ról czy funkcji, jak to ma miejsce w młodszym wieku (Labouvie-Vief i in. 1995). Nawiązując do teorii Junga powiedzielibyśmy, że pierwsza połowa życia to socjalizacja, a druga – indywidualizacja.

Zmiana kierunku dojrzewania osobowości jest na tyle istotna, że dotyka kwestii tożsamości. Wprawdzie głównym zadaniem tego etapu jest uczynienie życia pożytecznym, niemniej jednak osiągnięcie wewnętrznej integracji jest sprawą podstawową dla wytworzenia postawy kreatywnej, istnieje bowiem ścisły związek między kreatywnością a tożsamością (Helson, Stewart, Ostrove, 1995; Vandewater, Ostrove, Stewart, 1997).

Tymczasem w okresie przelomu połowy życia zachwianiu może ulec schemat ja-my-inni, będący podstawą tożsamości indywidualnej i grupowej (Jarymowicz, 1994). Trudno bowiem zaliczać się jeszcze do pokolenia osób młodych, trudno też zaliczyć się już do osób w wieku średnim. Analogicznie jak z osobą dorastającą, która fizycznie przypomina już człowieka dorosłego, psychicznie nie jest jednak jeszcze przygotowana do życia na własny rachunek. Kategoria „my”, w znaczeniu rówieśnicy, nie daje odpowiedniego odniesienia. Jedni są jeszcze jakby młodzi, kontynuując styl życia typowy dla wczesnego wieku dorosłego, inni przypominają już wyraźnie osoby w wieku średnim ze względu na styl bycia, preferencje czy status społeczno-zawodowy.

Pomimo tego, iż daje się wykazać względną stabilność elementów koncepcji siebie konstytuujących poczucie tożsamości (McCrae, Costa, 1990), istnieje konieczność przebudowywania własnej tożsamości w ciągu całego dorosłego życia (De Haan, MacDermid, 1995; Przetacznik-Gierowska, 1996b; Whitbourne, VanManen, 1996; Obuchowski, 1999). Zmiany, które obejmują tak ważne sfery, jak relacje osobiste, praca,

religia, polityka mają charakter procesów służących adaptacji jednostki do nowych wymagań, ról i zadań życiowych.

3.1. Praca i rodzina jako podstawa dla tożsamości

Jeśli brać pod uwagę tylko dwie główne sfery – pracę i rodzinę – to wydaje się, iż dają się wyróżnić dwa odmienne style tożsamości, które tradycyjnie łączy się z rolami kobiecą i męską. Kobiety są silniej zorientowane ku relacjom interpersonalnym, a mężczyźni – ku karierze zawodowej i samodoskonaleniu (Miluska, 1996). Kobiety częściej potwierdzają poczucie własnej wartości i osiągają poczucie tożsamości poprzez bliskie kontakty z innymi ludźmi, głównie w rodzinie – „moja więź z osobami, które kocham, mówi mi, kim jestem”.

Natomiast mężczyźni, budując swą tożsamość, stawiają bardziej na osobisty sukces i potwierdzanie własnej wartości poprzez osiągnięcia głównie na polu zawodowym – „moje sukcesy mówią mi, kim jestem”. Badania nad myśleniem prowadzą do wniosku, że między kobietami a mężczyznami istnieje różnica w sposobie interpretowania świata. W myśleniu kobiet przeważa akcent na poszukiwanie wartości w relacjach interpersonalnych, na odpowiedzialność za innych i troskę, podczas gdy w myśleniu mężczyzn „przeważa koncepcja ja jako indywidualnej i autonomicznej jednostki posługującej się pojęciem reguły i obowiązku” (Kocłęga i in. 1993, s. 68).

Tożsamość opierająca się na jednej sferze życia wiąże się z ryzykiem kryzysu, gdy kariera zawodowa się zachwieje albo relacje rodzinne ulegną rozluźnieniu. Musi wówczas pojawić się pytania, kim właściwie jestem? i kim mam być w przyszłości? Te same pytania stają przed osobą, która znaczną część swego życia poświęciła rodzinie albo pracy, a wpływający czas łączy się z coraz mocniejszym zagrożeniem niespełnienia w tej drugiej, zaniedbanej sferze życia.

Dobłą ilustrację zmian, do jakich motywuje jednostronna koncepcja życia, znajdujemy w twórczości Danielle Steel (1995), amerykańskiej autorki poczytnych książek dla kobiet, która w powieści *Tata* zarysowuje dwie kontrastujące sywetki pań u progu wieku średniego. Matka szczęśliwej rodziny (mąż na stanowisku, trójka dzieci), która przez lata żyła z poczuciem poświęcenia osobistych ambicji dla bliskich, decyduje się na porzucenie domu i wznowienie studiów. Po przekroczeniu 40. roku życia uznała, że to ostatni moment na samorealizację. Jej stan

ducha tuż przed powzięciem tej decyzji był taki: „*Teraz było to coś zupełnie innego – powolne niszczące przekonanie, że jej życie już donikąd nie prowadzi, że marzenia, które miała w wieku dwudziestu lat, dawno się rozwiały i tak naprawdę to nigdy się nie spełnią. Nigdy nie będzie pisarką. Gdyby miała trzydzieści pięć lat, ta świadomość mogłaby ją zniszczyć, w wieku trzydziestu dziewięciu mogłaby ją zabić. Ale Sara miała lat czterdzieści jeden i napełniło ją to tylko smutkiem. Już nic nie zostało poza zwyczajnościami codziennego życia, podczas gdy Ollie [mąż] wspinał się ku szczytowi*” (s. 26).

W poczuciu słuszności tego, co robi, zdecydowała się zadać ból swym bliskim i samej sobie. Odeszła z domu, wznawiając studia. Wkrótce znalazła pocieszenie w ramionach studenta, który prawie mógłby być jej synem. Lustrzane podobieństwo do scenariusza dość często rozgrywanego w rodzinach, od których odchodzi ojciec.

Inna kobieta, aktorka występująca w serialach telewizyjnych, prowadząca życie pełne sukcesów, ale samotne, kiedy odkrywa uczucie, mając 35 lat, postanawia poświęcić dalszą karierę dla rodziny, którą jest gotowa założyć. Zapytana, co w życiu jest ważne, odpowiada bez namysłu „*Mąż, małżeństwo, dzieci. Ludzie, których kochasz. Coś, o czym wiesz, że umiesz to robić. Pewnego dnia seriale, autografy i całe to zamieszanie miną i musisz uważać, żeby nie minąć razem z nimi*” (s. 209). A dalej, analizując karierę aktorki, mówi: „[...] *czterdziestka – i wszystko skończone. Teraz rozumiesz, o co mi chodzi? Dlaczego musisz mieć coś jeszcze w życiu [...]*” (s. 209).

Obie kobiety robią w zasadzie to samo. Zwracają się ku tej stronie życia, której nie udało im się wcześniej wypełnić. Zmiany mają przeciwny kierunek, ale ich sens jest podobny – dążenie do spełnienia obydwu motywów: samorealizacji na polu zawodowym i tworzenia bliskich więzi w rodzinie.

Co mówią badania? Silniejsze poczucie tożsamości mają osoby żyjące w trwałych związkach i odnoszące swą tożsamość równocześnie do sfery życia osobistego i zawodowego (Whitbourne, VanManen, 1996; Marks, Lambert, 1998). Zaangażowanie w wiele różnych ról we wczesnej fazie życia dorosłego umacnia poczucie tożsamości, co z kolei sprzyja adaptacji do zadań typowych dla tego okresu życia (Vandewater, Ostrove, Stewart, 1997). Najlepiej przystosowani mężczyźni w wieku średnim w badaniach G. Vaillanta (1977) nie tylko mieli osiągnięcia w pracy; potrafili również nawiązywać bliskie kontakty z innymi ludźmi. Ogólna prawidłowość nie kwestionuje faktu, iż niektóre osoby samotne mogą

uzyskiwać większą autonomię i wyższy poziom rozwoju osobistego od osób żyjących w związkach małżeńskich (Marks, Lambert, 1998).

3.2. Motywy podstawowe a tożsamość

Wyróżnienie dwu stylów tożsamości przywodzi na myśl motywy podstawowe lub najbardziej ogólne kierunki dążeń człowieka, wymieniane w różnych teoriach: budowanie własnej doskonałości i dążenie do tworzenia wspólnoty. A. Angyal (1965) uważa, że są to autonomia i intymności, według D. McAdamsa (1985; 1994) – motyw władzy i intymności, według H. Hermansa (1991) – dążenie do umacniania siebie oraz do kontaktu i bliskości z kimś drugim. Wyróżnienie w ramach ludzkiej natury dwu fundamentalnych tendencji znajduje odbicie również np. w teorii Adlera (1986) czy w odróżnieniu wymiarów indywidualizmu-kolektywizmu albo egocentryzmu-allocentryzmu (por. Triandis i in. 1988; Jarymowicz, 1989; Schwartz, 1990; Lau, 1992).

Przyjmując za H. Hermanssem (1991) istnienie dwu podstawowych tendencji w człowieku – dążenia do umocnienia samego siebie i dążenia do kontaktu z kimś drugim – wydaje się, że przemiany połowy życia polegają na zmianie akcentów w realizacji tychże motywów. Dla większości mężczyzn wczesną dorosłość można określić jako okres zdobywania różnych dóbr i umiejętności: wykształcenia, pracy i pozycji zawodowej, mieszkania i odpowiedniego poziomu życia. To nie wyklucza chwil intensywnego spełnienia motywu kontaktu w miłości czy opiece nad dziećmi. Jednak cechy uznawane tradycyjnie za męskie są społecznie bardziej cenione; istnieje rodzaj presji w kierunku ich rozwijania. Organizuje się treningi asertywności, nie ma treningów opiekuńczości. Być może jest tak, że tradycyjny model rodziny „deleguje” mężczyzn do stylu życia zdobywcy, roli „myśliwego” polującego na sukces, a kobietę – do roli matki-opiekunki, która realizuje głównie motyw kontaktu i bliskości.

Połowa życia daje szansę tworzenia bardziej spójnego poczucia tożsamości poprzez zrównoważenie i integrację tych biegunowych przeciwieństw (por. Levinson, 1986). Dochodzi do częściowego uświadomienia sobie tego, jak preferowany dotąd styl życia ograniczał obszar indywidualnych możliwości rozwojowych, jak zawęził marzenie. Mężczyzna, który wcześniej stawiał przede wszystkim na sukces, zwraca się ku emocjonalnym kontaktom z bliskimi. Kobieta, spełniwszy swe macierzyńskie powinności, zaczyna myśleć o sobie i możliwych jeszcze dokonaniach zawo-

dowych. Następuje przesunięcie akcentów w nasileniu i realizacji motywów w kierunku większej równowagi między nimi (por. Lieblich, 1986; Miluska, 1996).

Wyzwolenie się z tradycyjnych ról ma istotny wpływ na dalszy rozwój osobowości. Zmiana w nasileniu cech męskości i kobiecości niekoniecznie ujawnia się już w wieku średnim. Efekty tego procesu widoczne są w późniejszym okresie życia (Labouvie-Vief, Orwoll, Manion, 1995). Być może też i dlatego dziadkowie miewają lepszy kontakt z wnuczkami niż rodzice, rozwijają bowiem opiekuńczą stronę osobowości. Wydaje się, że wzmocnienie motywu bliskości i współdziałania, kluczowe dla mężczyzny po połowie życia, do pewnego stopnia typowe jest dla obydwu płci, tyle że kobietom przychodzi to w sposób bardziej naturalny i głównie wtedy, gdy motyw ten nie zdominował funkcjonowania we wczesnym wieku dorosłym. Kobiety w połowie życia mają szansę znacznego ubogacenia tożsamości (James, 1988; Gergen, 1990). Przemiany osobowości idą w kierunku większej otwartości na innych ludzi, gotowości do współpracy i wychodzenia im naprzeciw, empatii, okazywania bliskości uczuciowej i umacniania więzi emocjonalnych (Jones, Meredith, 1996). Nawet dla osób wybitnie uzdolnionych, a więc niejako predysponowanych do zabiegania o rozwój talentu, bliskie relacje z innymi są najgłębszym źródłem satysfakcji z życia (McAdams, Vaillant, 1982).

3.2.1. Integracja motywów w połowie życia

Kreatywność zakłada wypracowanie pewnych wartości, a to dokonuje się najlepiej przy okazji dążenia do umacniania siebie, nabywania lub wypracowywania określonych dóbr psychicznych, społecznych, duchowych czy materialnych. Dobra te następnie mogą zostać przekazane innym; w tym to procesie istotną rolę odgrywa motyw o charakterze wspólnotowym, dążenie do kontaktu i bliskości z innymi ludźmi (por. McAdams, Ruetzel, Foley, 1986).

Zdolność do dzielenia się z innymi czymś, co jest uznawane za wartość, wtórnie może umacniać osobę, ale równie dobrze może stanowić źródło lęku (Oleś, 1995c). Przekazywanie innym czegoś osobiście ważne to poddanie tej wartości weryfikacji ze strony drugiego człowieka, a jednocześnie zrzeczenie się nad nią kontroli. Zawsze istnieje ryzyko, że dzieci nie będą chciały korzystać z mądrości życiowej rodziców, być może nawet nie będą chciały zamieszkać w wybudowanym dla nich domu, a młodzi pracownicy znajdą nowe sposoby organizacji pracy. Jak trafić z kreatywnością, by nie pozostało poczucie własnej nieprzydatno-

ści i osamotnienia? A nawet poczucie przegranej, jeśli spełnienie postawy kreatywnej to *poszukiwanie symbolicznej nieśmiertelności* (Kotre za: McAdams, de St. Aubin, Logan, 1993, s. 222).

Zrozumiałe, że przymiotem nowej jakości funkcjonowania integrującej w sobie działania o charakterze osobistych dążeń i o charakterze wspólnotowym może być zarówno twórczy niepokój, jak i wysoki poziom satysfakcji (Marks, 1995). Realizacja celów życiowych, która spaja w sobie dwa podstawowe dążenia – do umocnienia siebie i działania na rzecz innych ludzi – daje szczególnie silne poczucie tożsamości osobistej (McAdams, Ruetzel, Foley, 1986; McAdams, de St. Aubin, Logan, 1993). Niedawno potwierdzono to jeszcze raz w badaniu kobiet przy użyciu metod projekcyjnych. Kreatywność obejmująca działanie i współuczestnictwo, znajdująca spełnienie w pracy albo w rodzinie, łączyła się z mocnym zdrowiem psychicznym (Peterson, Stewart, 1996).

3.2.2. Niektóre skutki braku integracji motywów

Silna koncentracja na celach osobistych może w pierwszej połowie życia dynamizować dążenia do ambitnych osiągnięć, jednak w wieku średnim prowadzi raczej do konfliktów w rodzinie, trudności w akceptowaniu ograniczeń lub łączy się z poczuciem niezrozumienia ze strony bliskich, którzy przecież „korzystają z efektów mojej pracy” (Wink, 1992; Wink, Donahue, 1995). Dominacja tożsamości osobistej nad społeczną łączy się z tendencją do egocentryzmu, przy małej skłonności do postaw allocentrycznych (Jarymowicz, 1989). A zatem przeakcentowanie motywu umacniania siebie może blokować rozwój w kierunku tworzenia wspólnoty. Kryzys połowy życia może być wynikiem zaniedbania interpersonalnej wrażliwości w okresie największej efektywności działań (Baird, 1992). Przypadek taki opisuje Hubert Hermans (1992). Jest to typowy kryzys wieku średniego, spowodowany niepowodzeniem zawodowym. Terapia 45-letniego mężczyzny wiodła go poprzez rezygnację z dążeń do osobistej doskonałości i sukcesów oraz akceptację „ciemnej strony” własnej natury ku zaangażowaniu się w działalność na rzecz innych. Przemiana moralna leżąca u podłoża tych zmian polegała na zwróceniu się ku wspólnocie i realizacji dążenia do kontaktu i współdziałania z innymi, zamiast pogoni za osobistymi sukcesami, które służyły ciągłemu umacnianiu samego siebie.

Rozwój osobowości w kierunku odkrywania motywu bliskości może przybrać karykaturalną postać w związkach uczuciowych mężczyzn w wieku średnim ze znacznie młodszymi od nich kobietami. Związki

takie wyrażają zapewne nie tylko potrzebę zmiany, chęć powrotu do młodości i przeżycia jeszcze raz płomiennych uczuć albo upewnienia się co do własnej atrakcyjności, swych możliwości fizycznych bądź seksualnych, czy dążenie do przeżycia czegoś fascynującego, zanim będzie za późno, ale u ich podłoża może leżeć jeszcze głębsza i raczej nie uświadamiana motywacja. Drugi człowiek, zwłaszcza związany z nami uczuciowo, pełni symboliczną funkcję zwierciadła psychicznego. Stąd bliski kontakt z młodą kobietą, dając złudzenie własnej młodości i atrakcyjności, zaspokaja tym samym miłość własną. W kategoriach teorii opanowania trwogi powiedzielibyśmy, że bliski związek uczuciowy z młodą kobietą podtrzymuje lub umacnia zachwiane poczucie własnej wartości, chroniąc w ten sposób przed lękiem przed śmiercią, czyli działa jak bufor wobec lęku przed skończonością życia (Solomon, Greenberg, Pyszczynski, 1991).

Ekstrapolując rozważania Eriksona (1997, s. 273) można powiedzieć, że miłość mężczyzny o zachwianej koncepcji siebie, tj. „zawieszoną” pomiędzy młodością a wiekiem średnim, podobnie jak miłość nastolatka, może pełnić funkcję określenia własnej tożsamości. O ile nastolatek dokonuje projekcji własnego ja na kogoś drugiego, o tyle człowiek w wieku średnim może dokonywać introjekcji cudzej młodości, dostrzegając w młodziej od siebie o 20 lat kobiecie jak w zwierciadle własną młodość. Szukając tożsamości, sięga w przeszłość do okresu, kiedy tożsamość się formowała, i w wędrówce tej potrzebuje młodej i atrakcyjnej towarzyski. A zatem związek osoby w średnim wieku z osobą młodą to nie tylko spotkanie z młodością dające wrażenie zdystansowania się od śmierci, ale również – ze strony osoby młodej – poszukiwanie bezpieczeństwa i opieki kogoś doświadczonego¹.

Na to samo zjawisko można spojrzeć z drugiej strony. Trwanie w związku z osobą, której młodość przemija, mocniej – starzejącą się – zwiększa lęk przed własną starością, zwłaszcza kiedy nie jest on uświadomiony i przepracowany. Dlatego kiedy więź erotyczna słabnie, a dzieci

¹ Oczywiście w kategoriach socjobiologii wyjaśnienie jest znacznie prostsze. Jeśli za punkt wyjścia przyjmiemy zasadę przekazywania genów, natychmiast znajdujemy instynktowny powód, dla którego mężczyzna w wieku średnim może wiązać się z młodą partnerką, która zdaje się gwarantować zdrowe potomstwo oraz opiekę nad nim. Z kolei mężczyzna, który reprezentuje życiowe doświadczenie i ma ugruntowaną pozycję społeczną oraz materialną, zdaje się zapewnić młodej kobiecie oraz jej dzieciom lepsze warunki życia. Korzyści są więc obustronne (por. Wilson, 1988).

są już odchowane, trudno niekiedy znaleźć uzasadnienie dla trwania w średnio udanym związku. Rozstanie może wydawać się tyleż łatwym, co i pozornym sposobem ugaszenia lęku przed starością i śmiercią. Jeśli jednak udało się stworzyć trwałą więź opartą na przyjaźni i miłości, to wspólne przechodzenie rozwojowych zmian utrwała związek, w którym obie strony są dla siebie źródłem wzajemnego wsparcia.

3.3. Funkcjonowanie systemu Ja

Na poczucie tożsamości osobistej składa się nie tylko określenie, kim aktualnie jestem, ale też przekonania i pragnienia co do tego, kim chciałbym być, jaki powinienem być i kim mogę się stać. Obejmuje zatem obok „ja-realnego”, „ja-idealne”, „ja-powinnościowe” i „ja-możliwe” (Pervin, 1996). Jeśli „ja-idealne” jest zupełnie nieosiągalne, a człowiek nie chce spuścić z tonu, to jest na prostej drodze do depresji. W końcu trzeba dokonać rozrachunku i zdać sobie sprawę z tego, co osiągalne, a co nie; trzeba zrezygnować z przeświadczenia, że odnowa życia wynika nie ze wzbogacania „ja-idealnego”. Z kolei zbyt rygorystyczne „ja-powinnościowe” to prosta droga do lęku i poczucia winy (Higgins, 1987).

Jako kryterium oceny swych działań osoba może przyjąć to, na ile działanie zbliża ją bądź oddala od idealnej lub powinnościowej wizji siebie. Wyniki tej oceny z kolei mają duży wpływ na ogólny poziom przystosowania oraz na samopoczucie (Cantor i in. 1987). Niepokoją pytania: „Jakim człowiekiem jestem, a jakim mam się stać? Jak powinienem żyć? Jak wykorzystuję posiadane możliwości, by stawać się tym, kim pragnę być?”

Pytania te mogą paraliżować, znacznie gorzej jest jednak, gdy np. „ja-idealne” zostało spełnione. Co jeszcze można zrobić poza realizacją marzeń? Nie zawsze udaje się zastąpić spełnione marzenie nowym (por. Sheehy, 1976). Równie niebezpieczne jest sprowadzenie „ja-idealnego” i „ja-powinnościowego” do poziomu „ja-realnego”; niknie wówczas napięcie w systemie „ja”, które jest konieczne do rozwoju osobowości (por. Łukaszewski, 1984; Reykowski, Kochańska, 1980).

3.3.1. Znaczenie „ja-możliwych”

Pytanie o własną tożsamość, potrzeba nowego dookreślenia siebie w połowie życia to też proces rewizji „ja-możliwych”. Na różnych etapach życia człowiek formułuje różne „ja-możliwe”, czyli wyobrażone wiz-

je, które dotyczą tego, kim może być lub kim może się stać albo jaki będzie po zmianie roli, warunków, sytuacji. Są to „ja-pożądane” i „ja-niepożądane” (Markus, Nurius, 1986). Skłonność do formułowania złożonych i rozmaitych wizji własnego ja w różnych okolicznościach mają zwłaszcza kobiety (Nurmi, 1992).

Z jednej strony następuje proces klaryfikowania tego, co rzeczywiście osiągalne w świetle dotychczasowej historii życia i aktualnych możliwości. Niekiedy łączy się z tym bolesna świadomość, że coś upragnionego pozostanie niespełnione, że nie uda się zrobić światowej kariery, zyskać nieśmiertelnej sławy, dokonać czegoś wielkiego w zawodzie, prześcignąć innych w wiedzy, umiejętnościach czy bogactwie, że życie może już tylko być przeciętne; w tej szarości trzeba zmieścić marzenia, a ambicje wpasować w kształt uprawianego zawodu, kontaktów osobistych czy hobby. Urealnienie pożądanych „ja-możliwych” nie tylko frustruje, ale również dobrze uwalnia dodatkową motywację do konkretnych działań. Nie jest już ona rozpraszana w nierealistyczne sny o wielkości. Lepsza znajomość siebie i większe poczucie wolności czy też silniejsza potrzeba kierowania własnym życiem prowadzą do formułowania niekiedy całkiem nowych „ja-możliwych”, czegoś, na co nie było czasu ani odwagi, a przyszedł ten ostatni moment, by nie stracić istniejącej jeszcze szansy. W ten sposób „ja-możliwe” obejmują zaniedbane dotąd zdolności lub potencjalne sfery osobistych doświadczeń. Ktoś wyrusza, by poznawać świat, ktoś inny zgłębia tajniki niedostępnej dotąd wiedzy, ktoś jeszcze inny wchodzi w sieć Amway albo buduje domek na działce. Czy każde z tych działań jest przykładem transgresji?

Z drugiej strony następuje przeformułowywanie „ja-niepożądanych”. Niektóre samoistnie i niezauważalnie odchodzą w cień (ja-powołany do wojska, ja-bez zawodu czy bez pracy). Inne przestają straszyć, bo wydają się wydumane, jeśli żadne z życiowych doświadczeń ostatnich 15-20 lat ich nie potwierdza (ja-opuszczona przez męża?). Ale pojawiają się nowe. Jedne dotyczą obaw o własne zdrowie i sprawność (ja-chory na raka, ja-po zawale, ja-brzydka i stara, ja-samotna i opuszczona przez dzieci), inne wiążą się z lękiem przed śmiercią (ja-mogący umrzeć tak samo niespodziewanie jak kolega, ja-z poczuciem zmarnowanego życia) czy z niepokojem o osoby bliskie lub klęski zawodowe (ja-zmagający się z niesprawnością lub śmiertelną chorobą rodziców, ja-jako matka lub ojciec dzieci, które nie umiały ułożyć sobie życia, ja-niepotrzebny w zawodzie). To wszystko, co kiedyś dotyczyło tylko i wyłącznie innych ludzi (jak oni sobie z tym radzili?) w końcu dopada człowieka pod postacią

coraz realniejszych obrazów samego siebie, wysoce niepożądanych, ale coraz bardziej realnych.

Jest to jedna z tych szczególnych sytuacji, kiedy ludzie są skłonni poszukiwać potencjalnie szkodzących informacji i na ich bazie tworzyć niepożądane wizje życia (Trope, 1986; Markus, Wurf, 1987). Paradoksalnie wizje „ja-niepożądane” mogą mobilizować. Wyzwalają dodatkowe pokłady energii do działań zapobiegawczo-obronnych, ale prawdopodobnie tylko wtedy, gdy są równoważone przez równie prawdopodobne wizje „ja-pożądane”. W przeciwnym razie osoba wikała się w pułapkę pesymizmu i bezradności (por. Oyserman, Markus, 1990). Zdrowy proces przemian oznacza poszukiwanie szans i unikanie zagrożeń, czyli próby realizowania „ja-pożądane” i aktywnego zapobiegania „ja-niepożądany”.

3.3.2. „Ja-możliwe” z przeszłości

Niektóre „ja-możliwe” dotyczą przeszłości. W ten sposób ludzie tworzą sobie alternatywne wizje życia na bazie możliwości, których nie wykorzystali. U kobiet po przekroczeniu 40. roku życia wyobrażenia te dotyczą głównie pracy zawodowej, a ma je aż 2/3 kobiet (Landman i in. 1995). Myślenie o życiu w kategoriach nie wykorzystanych szans łączy się z napięciem i obniżonym samopoczuciem. Jednocześnie myślenie alternatywne może dynamizować motywację do zmian. Prawdopodobnie u mężczyzn „ja-możliwe” dotyczące przeszłości funkcjonują podobnie, może tylko nieco inne są ich treści. Koncentracja na przeszłych „ja-możliwych” wiąże się z pułapką spojrzenia na aktualne życie z perspektywy wyidealizowanej przeszłości. Trwające przez lata małżeństwo, widziane z perspektywy miłości przeżytej dwadzieścia lat wcześniej, może wydawać się szare i nieciekawe.

3.3.3. Utrata „ja-możliwego”

Jedną z funkcji „ja-możliwego” jest podtrzymywanie nadziei na inne lepsze życie. Mężczyzna przez lata zmagający się z problemem alkoholowym wciąż podtrzymuje nadzieję, iż jednak się z nim upora. Kobieta, która nie oderwała się od rodziców, traktuje małżeństwo i założenie rodziny jako realną możliwość. Osoba zatrudniona na podrzędnym stanowisku oczekuje wyłączonego awansu.

Osiągnięcie połowy życia i zmiana czasowej perspektywy może rodzić świadomość, iż jest za późno na zmianę, że tak będzie już zawsze. Podobnie mogą oddziaływać dramatyczne wydarzenia życiowe, jak np. stra-

ta męża lub żony czy choroba fizyczna; mogą odbierać nadzieję na lepszy los. Ostra świadomość, że problemy są trwałe i zmieniają coś w sposób nieodwracalny – brak możliwych „ja-pożądanych” – może być tak obciążającym stanem psychicznym, że niekiedy motywuje osobę do próby samouniżenia. R. Baumeister (1990) interpretuje jedną z motywacji samobójstwa jako ucieczkę od „ja-realnego”, którego świadomość jest zbyt bolesna do zniesienia. Zachodzą wydarzenia, które w subiektywnym odbiorze przekreślają szanse zbliżenia się do „ja-możliwego”. „Ja-możliwe” zostaje zakwestionowane i nie ma dokąd uciec od rzeczywistości. Nie ma też innego wyjścia z sytuacji, co oznacza, że osoba nie jest w stanie sformułować zastępczych „ja-możliwych”, jakiejś alternatywnej wizji życia. Decyduje się więc na unicestwienie „ja-realnego”, jednak powodem tego dążenia jest to, co dzieje się na poziomie „ja-możliwego”.

Samobójstwo u progu wieku średniego jest możliwe, jeśli osoba nie może np. znieść rozvodu, znaleźć przyjemności w pracy, wyzwolić się z zależności alkoholowej, pogodzić z samotnością, gdy nie potrafi odejść od młodości i zmienić stylu życia, nie umie pogodzić się z ciężkimi warunkami ekonomicznymi, chorobą i niepewnością jutra – słowem, gdy nie potrafi wytworzyć pozytywnego obrazu własnego życia. Samobójstwo może też mieć miejsce wtedy, gdy jednostka zostaje pozbawiona chwilowych przeblysków pozornego szczęścia, gdy musi żyć bez wsparcia ze strony alkoholu, szansy awansu czy wyskoków seksualnych (Maris, 1995). Paradoksalnie, wymienione nieadaptacyjne formy zachowań mogą pełnić funkcję adaptacyjną albo raczej paliatywną, chroniąc człowieka przed najpoważniejszą formą autodestrukcji.

Istotą transformacji połowy życia jest zmiana sposobu doświadczania czasu, osiągnięcie poczucia ciągłości i integracji *self*, pomimo koniecznych zmian i świadomości tego, jak wiele dążeń nie udało się zrealizować (Cohler, Galatzer-Levy, 1990). Zdolność do radzenia sobie z cierpieniem, które wynika z poczucia straty, tej realnej (mniejsze siły) i tej oczekiwanej, kiedy trzeba się rozstać z niektórymi marzeniami i pragnieniami, jest niezbędną dla adaptacji do coraz starszego wieku.

4. NAJWAŻNIEJSZE WYZWANIE: BUDOWANIE NOWEGO SENSU ŻYCIA

Przełom połowy życia jest okresem stawiania fundamentalnych pytań o własną tożsamość w kontekście potrzeby dookreślenia sensu życia

(Sęk, 1990). Potrzeba sensu życia jest powszechna i obecna na każdym etapie (Frankl, 1984; Goldberg, 1993; Popielski, 1993; Obuchowski, 1995), niemniej znaczenie tworzenia czegoś, co ma wartość, zdaje się rosnać wraz z wiekiem osoby (Baum, Stewart, 1990; por. też Shek, 1995a; 1995c).

Pytanie o sens życia pojawia się wówczas już nie w perspektywie niezmierzonej przyszłości stanowiącej przestrzeń do swobodnego zagospodarowania, lecz w perspektywie przyszłości, która z uwagi na swój kres i ograniczenia wynikające z dokonanych w przeszłości wyborów jest już częściowo zdeterminowana, choć nadal oznacza realne szanse robienia rzeczy nowych. Taka perspektywa czasowa stanowi sygnał, iż nie można już dłużej czekać z podjęciem trudu kształtowania własnego życia, spełnienia życiowej misji, podjęcia się zadań leżących na granicy osobistych możliwości. U wielu ludzi owocuje to reorganizacją priorytetów lub stylu życia. Ponawiają się pytania o sens i realność marzeń, o wartość dążeń, o znaczenie decyzji określających przeszłość i przyszłość.

Koncepcja przyszłości wpływa na aktualne działania człowieka. Przyszłość zawiera się w teraźniejszości pod postacią nadziei i obaw, marzeń i oczekiwań, nowych zadań, sytuacji i planów, gotowych scenariuszy działań (Hooker, Kaus, 1994). I nie ma pewności, czy cokolwiek z tych oczekiwań, planów i dążeń uda się spełnić. W miarę, jak upływa życie, ogranicza się pole wolności wyboru, a jednocześnie egzystencjalna waga każdego kolejnych wyborów rośnie (por. Obuchowski, 1993). Mają one dookreślić życie, są coraz bliżej jego kresu. Pozostaje coraz mniej czasu na eksperymentowanie, na korektę błędów, na zmianę, na ten właściwy wybór. Brzemie odpowiedzialności za ostateczne znaczenie każdego ważnego kroku może rodzić coraz silniejszy lęk egzystencjalny. Człowiek kierując swym życiem lub pozwalając, by czynili to inni, sam wpaść w sidła samoograniczeń, zaniedbań, porażek, jednostronnego rozwoju. Ale też rozwinął wiele talentów i zgromadził pewien kapitał wartości, których nic i nikt nie jest w stanie mu już odebrać. Patrząc wstecz, dostrzega przegrane i zasługi. Nie mogąc zmienić przeszłości, może ją reinterpretować i uczyć się z niej mądrości na przyszłość. Czy jednak będzie umiał z niej skorzystać? Czy potrafi lepiej – lub jeszcze lepiej – rozegrać resztę życia?

Świadomość niespełnionych planów i niedokończonych zadań w połączeniu z poczuciem, że nie ma się już czasu do stracenia, powoduje narastającą presję w kierunku ostatecznego określenia priorytetów

i wyborów życiowych. Potrzeba zmiany jest proporcjonalna do adekwatności dążeń, realizowanych w wieku średnim. Jeśli mogą one nadal nadawać znaczenie życiu, zmiany mogą mieć charakter ciągły, czyli przebiegają na zasadzie kontynuacji. Jeśli realizowane cele i dążenia nie nadają się do tego, by stanowić źródło sensu życia w wieku średnim, presja w kierunku zmian jest odpowiednio większa, tak że mogą one przybierać charakter zwrotu, ucieczki, syndromu Gauguina.

Kryzys połowy życia wiąże się z niepewną, ambiwalentną perspektywą przyszłości. Tylko niekiedy wynika ona ze świadomości czasowej ograniczoności życia i z konfrontacji ze śmiercią. Wydaje się, że częściej polega na braku klarownych celów i planów na przyszłość, z których mógłby wynikać nowy sposób adaptacji w wieku średnim, albo z niepewności, czy dotychczasowe cele uda się realizować w przyszłości. W badaniu znaczeń osobistych u mężczyzn w okresie przełomu grupy wyróżnione z uwagi na nasilenie objawów kryzysu połowy życia odróżniają się odmienną organizacją afektywną tychże znaczeń. Ocena przeszłości i teraźniejszości jest we wszystkich grupach mniej lub bardziej pozytywna, różni je diametralnie ocena osobistej przyszłości – ambiwalentna w grupie osób o dużym nasileniu objawów kryzysu połowy życia (Hermans, Oleś, 1999).

Jeśli kryzys połowy życia można pojmować jako załamania się tych sposobów nadawania życiu sensu, które były skuteczne we wczesnym okresie dorosłego życia, to nurt przemian powinien zmierzać w kierunku określenia nowych zadań życiowych. Stąd też pojawia się rozwojowa konieczność przekraczania podmiotowych i społecznych ograniczeń przy budowaniu nowej perspektywy przyszłości, która ma nadać życiu sens (Weick, 1989; Snow, 1990; Lomranz i in. 1994). Jak pisze Bardwick (1978, s. 138), dojrzałość będąca skutkiem przemian połowy życia polega na stworzeniu nowego zakotwiczenia egzystencjalnego.

Człowiek jako aktywny podmiot nadaje znaczenie zdarzeniom i procesom, jakie zachodzą w nim samym. Interpretuje sukcesy, trudy i cierpienia, przez jakie przechodzi (Hall, 1986; van der Lans, 1990; Pargament, 1992). Nadawanie życiu sensu przynależy orientacji człowieka ku przeszłości i wynika z jego systemu znaczeń osobistych, tworzonych wokół uznawanych wartości, stawianych sobie celów i wypełnianych zadań indywidualnych (Heidegger, 1962; Denne, Thompson, 1991). Taka jest geneza i kontekst przewartościowań zmierzających do realistycznej reorganizacji celów w ramach temporalnej orientacji ku przyszłości.

Ten aspekt przemian połowy życia obecny jest w różnych teoriach: jako konieczność tworzenia indywidualnych planów na drugą połowę życia (Jung, 1971), jako proces reewaluacji marzeń, rekonstrukcji struktury życia i zmiany *paradygmatu* (Levinson, 1986), jako szansa i zadanie rozwijania postawy *kreatywnej* (Erikson, 1997), jako dojrzewanie moralne (Pratt, Golding, Hunter, 1983), jako tworzenie spójnej, giętkiej i wielowątkowej autonarracji (McAdams, 1994) czy też jako formułowanie filozofii życia (Figler, 1978).

Są to sprawy podstawowe dla twórczego przejścia przemian połowy życia i pozytywnego rozwiązania kryzysu. Kryzys bowiem oznacza szansę rozwoju – odzyskania i umocnienia zdrowia – albo ryzyko załamania i wystąpienia zaburzeń. Stosunkowo wiele jest empirycznych potwierdzeń tezy o wzrastającej refleksyjności i dojrzałości w wyniku przejścia kryzysu (Ebersole, Flores, 1989; Calhoun, Tedeschi, 1989-90; Holahan, Moss, 1990).

Zwiększająca się refleksyjność – w połączeniu z potrzebą wolności, potrzebą „mówienia swym własnym głosem” – stwarza kolejną szansę rozwojową na umocnienie intencjonalności – kierowania swym życiem, decydowania o osobie, samoaktualizacji.

Człowiek nastawiony na aktywność zewnętrzną może stać się przedmiotem swych działań, kiedy one decydują o jego dniu jutrzejszym i dzisiejszym. Interesy, obowiązki, codzienna walka z przeciwnościami wyznaczają bieg życia, w którym brakuje czasu już nie tylko na chwilę zastanowienia „po co to wszystko?” i „czy to tak miało być?”, ale i na odpoczynek, życie towarzyskie, kontakt z przyrodą, ze sztuką. Kryzys połowy życia stanowi okazję uwolnienia się od ograniczeń, daje kolejną rozwojową szansę, by stać się podmiotem własnych działań, czyli wziąć we własne ręce plan swego życia, samemu zacząć decydować, co, dlaczego i po co. To oczywiście ryzykowne; wymaga wyzwolenia się z własnych przyzwyczajzeń i oczekiwań innych ludzi, być może wycofania się z wyścigu po zaszczyty, za to wzięcia odpowiedzialności za każdy krok, który zależy od indywidualnej decyzji, a nie jest już wyznaczony biegiem spraw i pełnioną w nich rolą. Jest to trudne i ryzykowne, ale daje szansę w pełni twórczego życia, w którym człowiek sam stawia sobie zadania i sam jest za nie odpowiedzialny (Obuchowski, 1995). Dzięki temu możliwy jest prawdziwy rozwój osobowości w wieku dojrzałym. Są badania, które potwierdzają, iż zmiana standardu wartościowania z przedmiotowego na podmiotowy sprzyja rozwojowi osobowości, podobnie jak i przemiany w zakresie pozycji metaetycznych (Golec, Niemczyński, Sapalski,

1995). Niemczyński (1994) proponuje nawet koncepcję autonomii rozwoju, który jest rozumiany nie tylko jako proces rozciągający się na całe życie osoby, lecz także jako proces zmierzający do wytworzenia własnego modelu normatywnego w świecie dzielonym z innymi ludźmi.

Nie jest zatem tak, że człowiek jest zmuszony podejmować różne działania obronne, które redukcją lęk przed śmiercią i wszystkie inne lęki, jakie dają się do niego sprowadzić i dlatego potwierdza poczucie własnej wartości i dopasowuje się do społecznie akceptowanych standardów lub też przyjmuje światopogląd, który tłumaczy mu rzeczywistość i obiecuje nieśmiertelność, czyli przejmuje pewną zadaną przez kulturę koncepcję sensu życia (Solomon, Greenberg, Pyszczyński, 1991). Refleksyjna świadomość nie musi prowadzić do samooszukiwania się i zaprzeczania najistotniejszym właściwościom człowieka takim, jak śmiertelność i bezradność wobec tego faktu, choć współczesna kultura wiele zdaje się czynić w tym kierunku, ale – odwrotnie – świadomość ograniczoności życia mobilizuje do poszukiwania wartości i dokonywania sensownych wyborów. Osoba, zdając sobie sprawę ze skończoności swej egzystencji, doświadcza silniejszej potrzeby nadania jej sensu i odczuwa większą odpowiedzialność za kształt własnego życia. Myślenie o śmierci otwiera nowe perspektywy wolności człowieka; tylko wtedy można przeżyć życie najpełniej, kiedy człowiek jest świadom immanentnego związku życia ze śmiercią (Hermans, Hermans-Jansen, 1995).

Dobrostan psychiczny, który można w uproszczeniu przyjąć jako wskaźnik osobowego wzrostu, rozwoju i twórczego życia, obejmuje sześć wymiarów syntetyzujących wiedzę zawartą w powyższych rozważaniach:

- a) pozytywna ocena siebie i własnej przeszłości, czyli samoakceptacja;
- b) poczucie ciągłości wzrostu i rozwoju jako osoby;
- c) przekonanie, że własne życie jest celowe i sensowne;
- d) dobre relacje z innymi;
- e) umiejętność skutecznego radzenia sobie z życiem i opanowaniem środowiska;
- f) poczucie autodeterminacji, czyli autonomia (Ryff, 1989).

Interpretacja przełomu połowy życia w kategoriach psychologii *self* w nurcie fenomenologiczno-egzystencjalno-poznawczym zakłada podstawowe znaczenie świadomych wyborów człowieka i ich wpływ na przechodzenie poszczególnych etapów od okresu dorastania do starości.

5. WPLYW WYDARZEŃ ŻYCIOWYCH I ZMIENNYCH SOCJOKULTUROWYCH

Ze względu na odmiennność historii życia ogromna musi być różnorodność treści przeżyć łączących się z przemianami człowieka w wieku średnim. Wśród wydarzeń życiowych, które mają wpływ na wystąpienie kryzysu połowy życia, wymienia się przede wszystkim śmierć rodziców lub innej osoby bliskiej (Douglas, 1990-91; Florian, Mikulincer, Green, 1993-94), a także konflikty małżeńskie i rodzinne czy problemy z dziećmi (Ryff i in. 1994; Shek, 1995b; Bromberger, Matthews, 1996). Wpływ tego typu wydarzeń na samopoczucie kobiet w wieku średnim jest w każdym razie znacznie silniejszy od wpływu przemian biologicznych, jakie zachodzą w ich organizmach (Blattberg, Hogan, 1994).

Jakie przyczyny kryzysu podają sami badani? By odpowiedzieć na to pytanie, trzeba sięgnąć do danych idiograficznych. Mężczyźni, którzy przyznają się do przechodzenia kryzysu połowy życia, wymieniają jedną przyczynę kryzysu (84%) albo kilka (16%). Wśród przyczyn, które zapoczątkowały kryzys, podają: śmierć rodziców (18%), refleksje egzystencjalne i religijne (15%), problemy zdrowotne (12%), problemy w małżeństwie i sprawy osobiste (12%), uświadomienie sobie osiągniętego wieku (12%), sytuację ekonomiczną i skutki przemian politycznych (12%), problemy związane z pracą (9%), wydarzenia losowe (5%), problemy rodzinne (5%).

Wiadomo również, że wśród czynników, które potencjalnie mają wpływ na występowanie kryzysu połowy życia, tkwią zmienne socjologiczne. Na przykład stosunkowo niskie wykształcenie podaje się jako jeden z czynników zwiększonego ryzyka wystąpienia depresji w wieku średnim (Gallo, Royall, Anthony, 1993).

Obok wydarzeń zapisanych w indywidualnej historii życia duże znaczenie mają wydarzenia społeczne. Można zastanawiać się nad wpływem unikalnych warunków rozwoju danego pokolenia oraz nad rolą wydarzeń społecznych i historycznych w formowaniu się osobowości czy kształtowaniu określonych nawyków radzenia sobie w zmieniającej się sytuacji. Wiadomo, że znaczące zmiany w środowisku oddziałują istotnie na osobowość człowieka (Moss, Susman, 1980; Chiriboga, 1984; Biela, 1993; Bańka, 1995). Są dane świadczące o tym, że głębokie przemiany społeczno-ekonomiczne mają wpływ na sposób przechodzenia połowy życia (Nydegger, 1976; por. Sęk, 1990), w tym na występowanie i rodzaj

problemów psychologicznych, a nawet zaburzeń zdrowia psychicznego w populacji osób w średnim wieku (Riegel, 1975; Chiriboga, 1989a).

Transformacje ustrojowe po roku 1989 musiały odcisnąć swe piętno na sposobach doświadczania przemian połowy życia. Prosta analiza zmieniającej się sytuacji wskazuje na konieczność określenia na nowo własnego miejsca i roli w społeczeństwie, które podlegało szybkim przemianom. Rzecz dotyczy zarówno przemian w sferze wartości cenionych społecznie, jak i konfrontacji z nowymi wyzwaniem i zagrożeniami, jakie niesie gospodarka rynkowa i liberalizm. Chodzi m.in. o prestiż i perspektywy zawodowe, sytuację ekonomiczną rodziny, możliwości kształcenia dzieci itd. Dużym zmianom uległy szczególnie oczekiwania społeczne, preferencje i plany życiowe ludzi zarówno w Polsce, jak i w innych krajach postkomunistycznych (Biela, Pawłowski, 1993; Mesárošová, Petriková, Machalová, 1991). Percepcja zmian makrospołecznych i makroekonomicznych oraz ich obiektywne skutki dla poszczególnych jednostek i grup mogły mieć znaczny wpływ na sposób przechodzenia przemian połowy życia (por. Bańka, 1995).

Refleksje te uwrażliwiają na potrzebę analizowania nie tylko faktów i wydarzeń życiowych, które poprzedziły wystąpienie kryzysu, lecz także na konieczność wszechstronnego analizowania biografii również pod kątem wpływu wydarzeń społecznych i przemian socjokulturowych na rozwój osobowości i zdolność do rozwiązywania rozwojowych kryzysów.

Kontekst społeczno-historyczny oraz przemiany socjokulturowe mają znaczący wpływ na osobowość (Baltes, 1987; Stewart, Healy, 1989; Carver, Scheier, 1992; Helson, Stewart, Ostrove, 1995; Miluska, 1996). Potencjalny wpływ kultury na jednostkę ilustruje np. zjawisko poszerzania się granic wieku uznawanego za młodość czy wiek średni; poszerzają się też granice wyznaczające tzw. zegar społeczny, czyli wiek odpowiedni do zawarcia małżeństwa, posiadania pierwszego dziecka czy podejmowania innych zadań życiowych (Peterson, 1996). Większa elastyczność społecznie akceptowanych ram czasowych nie zmienia faktu negatywnej oceny, z jaką mogą spotykać się ludzie żyjący niezgodnie ze stereotypem, czyli nie spełniający oczekiwań związanych z wiekiem (Krueger, Heckhausen, Hundertmark, 1995).

Niektórzy obserwatorzy współczesnej kultury sugerują, że wzrasta wiek chronologiczny, z którym łączy się połowę życia. Osoby, które nie ukończyły 40. roku życia, mogą uważać się za młode i mogą nie mieć jeszcze poczucia wkraczania w wiek średni (Chudacoff – za: McAdams, de St. Aubin, Logan, 1993, s. 227). Skutkiem tego jest zjawisko tzw.

ansynchronii wieku (*age a-synchronicity*), czyli poczucia rozbieżności między wiekiem rzeczywistym a wiekiem subiektywnym. Osoby, które czują się młodsze w stosunku do swego rzeczywistego wieku, mogą mieć trudności z akceptacją faktu ograniczonego czasu, jakim dysponują w życiu osobistym i zawodowym, mogą oczekiwać, że korzystne zmiany w przyszłości są ciągle możliwe (Lomranz i in. 1994). Jeśli obserwacje te są słuszne, to można przewidywać, iż zjawisko kryzysu połowy życia będzie „przesuwać się” w czasie na wiek późniejszy, czyli po 40. roku życia.

Odchodzenie od tradycyjnego układu ról w rodzinie, różnorodność karier zawodowych kobiet i mężczyzn, odmiennie rozłożone akcenty presji czasu, różnorodność stylów życia sugerują rosnącą rolę czynników socjokulturowych w przemianach połowy życia. Sprzyjają również większemu zróżnicowaniu sposobów przechodzenia przełomu połowy życia (por. Lieblich, 1986).

Powyższe uwagi pokazują, jak cenne byłoby podejście interdyscyplinarne do problemu przełomu, pozwalające na wszechstronną eksplorację zjawiska przemian osobowości oraz integracji różnych perspektyw poznawczych (np. fizjologia, medycyna, psychologia, socjologia, antropologia), dzięki czemu możliwy byłby wszechstronny wgląd w badane problemy, a jednocześnie zmniejszyłoby się ryzyko tłumaczenia złożonych zjawisk za pomocą jednego rodzaju przyczyn.

PROMOWANIE ROZWOJU W ŻYCIU DOROSŁYM

Współczesna kultura niewiele oferuje człowiekowi zmagającemu się z problemami przełomu połowy życia, poza psychoterapią, gdy ten już całkiem nie potrafi sobie poradzić. Być może nawet w pewnych elementach kultura stwarza warunki dla występowania kryzysu połowy życia (konkurencja zamiast wspólnoty, kult młodości, akcent na konsumpcję, unikanie tematyki egzystencjalnej). Stąd znaczenie kwestii profilaktyczno-terapeutycznych, które obejmują szeroki zakres zagadnień: przygotowanie ludzi do przechodzenia naturalnego procesu przemian oraz zmagania się z traumatycznymi zdarzeniami, kierowanie własnym rozwojem i wprowadzanie zmian, promowanie zdrowych stylów życia i leczenie osób w wieku średnim, wreszcie pomoc i poradnictwo psychologiczne w kryzysach i trudnościach rozwoju osobowości.

1. PROFILAKTYKA I TERAPIA KRYZYSÓW POŁOWY ŻYCIA

W przypadku działań profilaktycznych chodzi nie tylko o zapobieganie np. zaburzeniom emocjonalnym, które mogą towarzyszyć procesowi przemian w połowie życia, kiedy psychologiczne koszty przemian okazują się zbyt wielkie, ale też o zmniejszanie czynników ryzyka wystąpienia chorób psychosomatycznych i somatycznych (por. Thomas, 1988).

1.1. Grupy zwiększonego ryzyka

Zgodnie z modelem Eriksona (1997), większe problemy w okresie przełomu połowy życia mają osoby, które wkraczają w ten okres z bagażem nie rozwiązanych wcześniejszych kryzysów rozwojowych, np. zależą

emocjonalnie od innych, nie mają w pełni wypracowanego poczucia tożsamości, są samotne albo uwikłane w powierzchowne kontakty intymne. Ryzyko wystąpienia różnego typu zaburzeń związanych z przełomem połowy życia jest u takich osób szczególnie duże.

Według modelu przedstawionego w rozdziale V, ostry kryzys może wystąpić u osób o małej dojrzałości psychologicznej, które w konfrontacji ze stresem i problemami połowy życia w małym stopniu posługują się spokojną refleksją, przejawiają natomiast skłonność do impulsywnych reakcji. Nie wytrzymując napięcia, które jest sygnałem problemów związanych z wiekiem, mają skłonność do wprowadzania nieprzemyślanych zmian, włącznie z tendencją do autodestrukcji (Vaillant, 1977; Braverman, Paris, 1993).

N. Roeske (1982, s. 123; por. Oleś, 1992, s. 411-412) wymienia następujące grupy zwiększonego ryzyka:

a) osoby, które nie uświadamiają sobie etapów życia lub nie akceptują przemijania; są one szczególnie podatne na zaburzenia w okresie, kiedy ich dzieci opuszczają dom rodzinny – syndrom „pustego gniazda”;

b) osoby niedojrzałe, stające wobec konieczności konfrontacji z wymaganiami dorosłego życia, odpowiedzialności i niezależności, np. osoby uzależnione emocjonalnie od rodziców, postawione wobec konieczności radzenia sobie z ich chorobą lub śmiercią, albo osoby, których więź emocjonalna z rodzicami była silniejsza od ich więzi małżeńskich i które w przypadku śmierci rodziców zostają pozbawione wsparcia emocjonalnego;

c) osoby przygotowane do samodzielności, ale odsuwane od niej przez rodzinę lub okoliczności, jak np. rolnicy pracujący w gospodarstwie prowadzonym przez rodziców; taka sytuacja odsunięcia od odpowiedzialności u niektórych mężczyzn może prowadzić do alkoholizmu;

d) osoby, których koncepcja siebie została zakwestionowana przez znaczącą osobę lub wydarzenie w sferze życia osobistego lub zawodowego, np. osoby porzucone lub zdradzone albo te, które straciły pracę czy odmówiły przyjęcia awansu, co spotyka się z negatywną reakcją otoczenia;

e) osoby, których kontakt intymny lub wsparcie uległy załamaniu, np. z powodu odejścia męża lub żony albo usamodzielnienia się dzieci;

f) osoby stające wobec bezpośredniego zagrożenia życia, np. na skutek choroby, wypadku lub konieczności poddania się operacji.

W stosunku do wymienionych grup osób szczególne znaczenie ma tworzenie systemów wsparcia, często w formie grup samopomocowych. Samotne przechodzenie trudnych wydarzeń i przemian życiowych może

sprzyjać powstawaniu zaburzeń emocjonalnych, dlatego wspierająca obecność drugiego człowieka może okazać się przysłowiową ostatnią deską ratunku.

1.2. Przygotowanie do zmian – budowanie mądrości

Na podkreślenie zasługuje potrzeba oddziaływań profilaktycznych, które znacznie wcześniej mają przygotować człowieka do twórczego przechodzenia przemian lub kryzysu w wieku średnim. Do wielu zmian i wydarzeń życiowych można się przygotować, np. poprzez poszerzanie wiedzy o nich i o sposobach ich przewycięzania, tak, by nawet najbardziej dramatyczne zmiany i najbardziej stresujące wydarzenia (np. śmierć) spostrzegane były jako należące do normalnego biegu życia (Greer, 1980). Ogólnie chodzi o działania zmierzające do budowania większej dojrzałości psychologicznej, która charakteryzuje się przewidywaniem bezpośrednich i odległych skutków podejmowanych działań oraz zdolnością do autorefleksji i kierowania własnym rozwojem. Całościowa koncepcja oddziaływania psychologicznego na rzecz większej dojrzałości polega na stymulowaniu rozwoju człowieka dorosłego w kierunku budowania mądrości (Pietrasini, 1990). Podejście takie zwiększa szanse twórczego przechodzenia kryzysów połowy życia z wszelkimi ich pozytywnymi skutkami.

Jeśli znamy te aspekty psychologicznego funkcjonowania osób wkraczających w wiek średni, które wpływają na sposób przechodzenia połowy życia, to wiadomo, na jakich cechach i właściwościach psychologicznych można ogniskować działania profilaktyczne i terapeutyczne.

Biorąc pod uwagę znaczenie orientacji ku przyszłości należy podkreślić, że działania profilaktyczne i poradnictwo słusznie zmierzają do poprawy wglądu i do klaryfikacji wartości, która umożliwi wybór celów i dążeń do realizacji w „drugiej połowie życia” (Golan, 1986; Sherman, 1987). Celom tym służą np. techniki planowania życia (Lurie, 1977). Chodzi w tym wypadku o zainspirowanie osoby do poszukiwania i zaangażowania się w takie działania, które mogą być dla niej źródłem sensu i satysfakcji z życia dzięki klarownej perspektywie czasowej oraz dokładnemu rozeznaniu osobistych możliwości. Odnalezienie życiowej pasji albo realizacja zadań wynikających z całościowej koncepcji życia jest bowiem najbardziej skuteczną z form profilaktyki wobec negatywnych skutków kryzysu (Davidson, 1979; Sundel, Hunter, 1989).

W oddziaływaniu profilaktycznym i terapeutycznym związanym z kryzysem połowy życia podkreśla się rolę wglądu w stosowane strategie i sposoby radzenia sobie ze stresem. Wiadomo, że stosowanie nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie, np. tłumienie emocji i uczuć, sprzyja powstawaniu zaburzeń psychosomatycznych, zwłaszcza w sytuacji stresu przewlekłego lub o dużym nasileniu (Lowenthal, 1975; Pennebaker, Colder, Sharp, 1990; Nakano, 1991). Dlatego warto trenować umiejętności stosowania adaptacyjnych sposobów radzenia sobie i giętkość adaptacyjną.

Ważna jest zdolność do swobodnej ekspresji emocji, które są często tłumione zwłaszcza przez mężczyzn. Zdolność do pełnego przeżywania i rozumienia własnych uczuć – łącząca się z otwartością na nowe doświadczenia – ma duże znaczenie dla zdrowia psychicznego i rozwoju osobowości w średnim wieku (Cournoyer, Mahalik, 1995). Jak wykazały badania epidemiologiczne przeprowadzone w Finlandii, u mężczyzn, którzy uzyskują wysokie wyniki w skali aleksytymii, istnieje istotnie wyższe ryzyko śmierci z różnych przyczyn, również wypadków, w porównaniu z mężczyznami uzyskującymi wyniki niskie i średnie (Kauhanen i in. 1996). Dokumentacja statystyczna wydaje się niepodważalna, problemem natomiast jest interpretacja tych danych. Wiadomo że tłumienie uczuć nie sprzyja zdrowiu w wieku średnim (Cournoyer, Mahalik, 1995); być może koszty tego są tak wielkie, że prowadzą nawet do podwyższonego ryzyka śmierci. Jednocześnie wiemy – z badań epidemiologicznych prowadzonych w USA – że traumatyczne wydarzenia w dzieciństwie łączą się z trudnościami małżeńskimi w wieku średnim oraz zwiększonym ryzykiem przedwczesnej śmierci (Tucker i in. 1996). Co zatem decyduje – trudna przeszłość czy prowadzenie życia pełnego napięć, bez możliwości ich rozładowania?

Wymowa poprzednich paragrafów, a zwłaszcza interpretacja przełomu z perspektywy poznawczo-fenomenologiczno-egzystencjalnej sugeruje, że zarówno w przemianach połowy życia, jak i w innych okresach rozwojowych, które decydują o kształcie osobowości i strukturze życia, czymś najbardziej fundamentalnym jest wykorzystanie intencjonalności do planowania osobistej przyszłości i wprowadzania w życie zmian. Tak rozumiany indywidualizm daje możliwość ukierunkowanego rozwoju, będącego skutkiem ubocznym realizowania dalekosiężnych zadań, mocno zakorzenionych w systemie wartości wyższych (por. Obuchowski, 1995). Zmiany są wtedy czymś nie tylko naturalnym, ale wręcz koniecznym i jeśli nawet przewartościowania osiągają poziom krytyczny, to wolny

podmiot potrafi sobie z tym poradzić. Rozumie bowiem ich sens, przynależą one do ogólnej wizji życia. Przekonanie o sensowności własnych działań w zrozumiałym, choć zmieniającym się świecie należy do wskaźników zdrowia (Antonovsky, 1995).

2. SPECYFIKA LUDZI – SPECYFIKA DZIAŁAŃ

Na bazie przeprowadzonych rozważań nasuwa się pytanie, czy sformułowana powyżej propozycja świadomego życia jest uniwersalna. Czy jest to propozycja dla każdego, czy dla wybranych?

Osoby świadomie zmagające się z problemem skończoności życia, podejmujące filozoficzną refleksję nad losami człowieka oraz reprezentujące szeroko rozumianą religijną orientację wartościującą, są na tyle przygotowane do osobistej konfrontacji ze śmiercią, że osiągnięcie półmetka może się im wydawać naturalnym etapem życia. Sami kierują procesami zmian, stresy, jakie niesie codzienność, spostrzegają z religijnej perspektywy, dzięki czemu utrzymują je we właściwych proporcjach i nadają im specyficzny sens. Nie ma więc powodu do kryzysu. Tak zdają się funkcjonować „mędracy”, jak wynika z badań przedstawionych w tej pracy. Stawiając sobie fundamentalne pytania o własną tożsamość, sens życia i odniesienie do spraw ostatecznych, otwierają się na możliwość rozwoju duchowego. Być może nawet niektóre problemy psychologiczne rozwiązują na poziomie duchowym, włączając je w całościową filozoficzno-religijną koncepcję życia i sensu egzystencji (Baird, 1992).

Równocześnie jednak życie refleksyjne może nasilać lęk i może nie być skuteczne. Silnie ugruntowana w wychowaniu orientacja humanistyczna, poparta atmosferą wzajemnej miłości i akceptacji w rodzinie, jak się okazuje stwarza predyspozycje do przechodzenia kryzysów moralnych w okresie życia dorosłego (Quinn, 1987). Osoby odznaczające się integracją osobowości, preferujące wartości interpersonalne, moralne i duchowe, mogą być podatne na przechodzenie kryzysu pod wpływem konfrontacji z odmiennymi postawami wartościującymi w otoczeniu społecznym, co na etapie bilansów połowy życia, porównywania się z bardziej skutecznymi życiowo znajomymi okazuje się szczególnie zagrażające. Trudno bowiem wyrzec się preferowanego modelu życia i odejść od dotychczasowych wartości, i tak samo trudno znajdować wciąż nowe uzasadnienia dla życia kierowanego ku wartościom wyższym kosztem dobrobytu rodziny, kariery społeczno-zawodowej czy powodzenia towa-

rzyskiego. Nie wszyscy wytrzymują tę presję. Dla takich osób potrzebne są odpowiednie formy pomocy psychologicznej, opartej na refleksji i wyraźnych odniesieniach aksjologicznych.

Skuteczne funkcjonowanie w okresie wchodzenia w wiek średni nie musi wiązać się z rozwojem osobowości. Możliwe jest przyjmowanie odpowiedzialnych obowiązków oraz ról i na tej podstawie budowanie pozytywnego obrazu siebie. Na pogłębioną refleksję nad ograniczonością życia nie starcza czasu. Refleksję zastępuje proces adaptacji do nowych ról i zadań. Człowiek radzi sobie ze społecznymi oczekiwaniami, ale to nie owocuje przemianami jego wnętrza. Zamiast wysiłku zmierzającego do przebudowywania osobowości stawia na zewnętrzne przejawy sukcesu: karierę zawodową, atrakcyjną żonę lub męża, wygodne mieszkanie, samochód, udane dzieci (por. Farrell, Rosenberg, 1981). Pozwala mu to efektywnie funkcjonować, zachować, a nawet podnieść samoocenę, daje poczucie związku z innymi ludźmi, ale wszystko to nie wystarcza, by zaplanować drugą połowę życia w perspektywie spraw ostatecznych. Dlatego kiedy kończą się role dające na co dzień satysfakcję, problemy związane z adaptacją do osiągniętego wieku są proporcjonalne do czasu, przez który były odwlekane. Jak niektórzy uważają, brak kryzysu w połowie życia oznacza większe trudności psychologiczne w latach późniejszych (Fiske, Chiriboga, 1990). Rozumowanie to opiera się na założeniu, że dla rozwoju osobowości w połowie życia konieczne jest włączenie śmierci w perspektywę osobistej przyszłości (Jung, 1933; Gould, 1978).

Nie jest to czysto teoretyczne rozważanie, znajduje bowiem potwierdzenie w badaniach empirycznych. Tak zwana grupa „dojrzałych”, wyodrębniona w moich badaniach, zadziwiająco pasuje do powyższego opisu. Pytanie tylko, czy wyrażone powyżej przewidywanie spełni się wobec tworzących ją osób. L. G. De Haan i S. M. MacDermid (1995), również powołując się na wyniki swoich badań, opisują zjawisko polegające na emocjonalnym izolowaniu się od problemu własnej tożsamości. Są ludzie, którzy odsuwają od siebie pytania o własną tożsamość i nie pracują nad jej zmianą w połowie życia, zachowując przy tym wysoką samoocenę, satysfakcję z życia, wewnętrzną lokalizację kontroli i dobre samopoczucie. Życie skuteczne, a nie refleksyjne. Jakiej formy oddziaływania potrzebują tacy ludzie? Czy trzeba na siłę budzić refleksję? Czy raczej w przypadku ewentualnych załamania, do których raczej nie są skłonni, pracować jedynie nad reperowaniem samooceny poprzez bilans życiowych dokonań?

Czy „przystosowani” potrzebują czegoś ponad niespecyficzne działania profilaktyczne? Prawdopodobnie nie, dopóki z dobrostanu psychologicznego nie wytrąci ich odpowiednio mocne wydarzenie życiowe. Wtedy mogą przejawiać skłonność, by dążyć do odzyskania równowagi, którą znają tak dobrze, a ewentualna pomoc lub poradnictwo miałyby prowadzić ich – czy wbrew nim? – ku nowej jakości, ku wyższemu poziomowi twórczego przystosowania.

Czy jest lekarstwo dla „wiecznych chłopców” i „wiecznych dziewcząt”, którzy zdają się ryzykować najwięcej, zaprzeczając temu, co w życiu najbardziej oczywiste – upływowi czasu? Wydaje się, że są to potencjalni klienci psychoterapeutów, jeśli do nich dotrą, albo lekarzy, jeśli za pomocą somatycznych zaburzeń będą usiłowali odzyskać utraconą kontrolę nad sytuacją.

Propozycja określonego systemu profilaktycznego i terapeutycznego opiera się na pewnych fundamentalnych założeniach. W zależności od przyjmowanej orientacji terapeuty prowadzący poradnictwo dla osób w połowie życia będzie analizował wraz nimi to:

a) co wynika z indywidualnych i społecznych oczekiwań ze względu na zegar społeczny oraz z porównań z innymi ludźmi („w jakim miejscu jestem”) – perspektywa psychospołeczna;

b) co wynika z przemian organizmu, mniejszej energii, zmian hormonalnych – perspektywa psychofizjologiczna;

c) co wynika z presji tłumionych wcześniej tendencji, np. kobiecych lub męskich, ze „spotkania z bestią”, z narcyzmu, z lęku przed śmiercią – perspektywa psychodynamiczna;

d) jakie zadania wynikają z bilansu zysków i strat, jakie cele nasuwa analiza szans i wartości oraz jakie są optymalne sposoby radzenia sobie na danym etapie życia – perspektywa poznawcza;

e) jakie są dalsze możliwości samoaktualizacji, które potencjalności wciąż czekają na rozwój, jak stawać się coraz pełniejszą osobą – perspektywa humanistyczna;

f) jak przebudowywać system osobistych znaczeń, biorąc pod uwagę przemijający czas, i jaki sens nadawać swemu życiu, wiedząc o jego ograniczoności – perspektywa fenomenologiczno-egzystencjalna.

3. ASPEKTY TERAPEUTYCZNE

Powyższe wyliczenie ilustruje, jak rozmaite ujęcia teoretyczne implikują odmienne podejście do poradnictwa i psychoterapii problemów środka życia. Terapeuci o nastawieniu psychoanalitycznym skłonni są analizować urazy wyniesione z dzieciństwa po to, by wyjaśnić i obniżyć poziom braku satysfakcji i lęku, jakich doświadczamy w połowie życia. Inni będą kładli nacisk na poznawczą reinterpretację celów życiowych lub na modyfikację zachowania.

Podejście Jungowskie opiera się na założeniu, że to, co spełniało swą rolę w pierwszej połowie życia, nie może nadal jej pełnić w drugiej jego połowie. W okresie przełomu człowiek musi być zdolny wyłamać się z *ego* idealnego, które wcześniej napędzało tak wiele jego aktywności i nawiązać kontakt z tym, co Jung nazywa *self* lub „wewnętrzny przewodnik”. Dopiero po przełomie osoba uzyskuje zdolność do pełnego wzrostu i twórczości, zdolność, jakiej nie miała raczej w wieku lat dwudziestu. Terapia wynikająca z teorii Levinsona, będącej kontynuacją myśli Junga, skupia się na przebudowywaniu koncepcji siebie zmierzającej do integracji przeciwieństw wewnątrz *psyche* i do zmiany struktury życia zgodnie z osobistym programem, który *implicite* zawiera się w marzeniu.

Również w procesie leczenia różnych zaburzeń psychicznych podkreśla się konieczność brania pod uwagę specyfiki rozwojowej połowy życia (Stein i in. 1978; Maltas, 1992). Przewartościowania dotyczące relacji z osobami bliskimi, kariery zawodowej czy pełnionych ról społecznych, zmiany koncepcji siebie (w tym obraz ciała i sił fizycznych), poczucie, że niewiele już zostało czasu na poradzenie sobie z nie rozwiązanymi konfliktami czy skutkami przeżytych wydarzeń i strat w przeszłości – to tylko niektóre problemy (Ellman, 1992). Psychiatri – zarówno zorientowani psychodynamicznie, jak i egzystencjalnie – podkreślają, że w procesie leczenia trzeba nieustannie mieć na uwadze fakt, iż problemy i zaburzenia, z jakimi borykają się osoby w wieku średnim, mają odniesienie do kwestii skończoności życia, nawet wtedy – a może tym bardziej – gdy nie jest to uświadamiane (Figler, 1978; Murphy, 1992). Jak pisze I. D. Yalom (1980, s. 196): „*Terapeuta, który leczy pacjenta w wieku średnim musi pamiętać, że większość psychopatologii wynika z lęku przed śmiercią*”.

Istotny jest cel prowadzonej terapii, wynikający z przyjmowanej koncepcji kryzysu – homeostatycznej albo heterostatycznej (por. Koziński,

1987). Dążenie do odzyskania równowagi, charakterystyczne dla koncepcji homeostatycznej, może oznaczać próbę powrotu do sprawdzonych sposobów radzenia sobie z konfliktami i problemami oraz kontynuowania utrwalonego stylu życia. Unikanie problemów, obrona przed zmianą, dążenie do kontynuacji – nastawienie na przetrwanie – to przykłady działań paliatywnych.

Koncepcja heterostatyczna ukazuje możliwość uczynienia znaczącego postępu, dokonania kroku rozwojowego ku odnowionej koncepcji życia i koncepcji siebie. Przejawem transgresji jest oczywiście rozwój zdolności czy podejmowanie nowych zadań życiowych. Kryzys jest okazją do dokonania rozwojowej transgresji, która polega na zmianie perspektywy życiowej. Mówią o tym zarówno teoretycy i badacze tego zjawiska reprezentujący orientację charakterystyczną dla psychologii biegu życia, teorii kryzysu środka życia (np. Mayer, 1978; Sherman, 1987; Tamir, 1989; O'Connor, Wolfe, 1991), jak i psychologowie interpretujący kryzys w kategoriach religijnych, którzy wskazują na możliwość transcendencji, czyli – inaczej mówiąc – transgresji w sferze duchowej i psychospołecznej (np. w formie wzmocnienia działań altruistycznych) (Snow, 1990; Baird, 1992; Kuire, 1993; Grün, 1995; Jacyniak, Płużek, 1996).

4. SPECYFIKA I ZADANIA CENTRUM ROZWOJU W POŁOWIE ŻYCIA

W 1992 roku Fundacja C. G. Junga otworzyła w Nowym Jorku Centrum Rozwoju w Połowie Życia (*Center for Midlife Development*), które oferuje pomoc osobom borykającym się ze zmianami i problemami, jakie dochodzą do głosu w wieku średnim. Program pracy centrum został opracowany i wdrożony przez zespół pedagogów, psychologów, doradców personalnych i terapeutów pod kierunkiem dr A. Maidenbauma, a D. Levinson był jednym z konsultantów (Bentz, 1992).

W zamierzeniu twórców, Centrum ma służyć ludziom w wielu 35-60 lat, ponieważ kryzys połowy życia może zdarzyć się później, niekoniecznie przed ukończeniem 45. roku życia. Powiedzmy, że ktoś przez wiele lat pracuje w jednej firmie i nieoczekiwanie traci pracę. Kryzys losowy wywołany tym wydarzeniem może rozwinąć się w kryzys połowy życia. Pierwsza pomoc polega na rozeznaniu sytuacji pod kątem ograniczeń, ale i możliwości, jakie człowiek ma w tym wieku, szczególnie takich, których nie miał wcześniej.

Główne założenie świadczonej pomocy psychologicznej to inspirowanie procesu indywidualizacji. Służy temu zindywidualizowana klaryfikacja wartości, traktowana jako esencjalny aspekt poradnictwa i pracy terapeutycznej. „*Próbujemy pomóc ludziom zrozumieć, jakie są ich prawdziwe wartości*” (Maidenbaum, 1992, s. 17). Istotą programu stanowi gruntowny przegląd połowy życia, „[...] *pomaganie ludziom w rozwiązywaniu problemów, które napotykają w okresach przelomu, to w gruncie rzeczy pomaganie im w zrozumieniu, czego chcą od życia. Niektórzy ludzie mają ożywczą wizję tego, z czym nie są jeszcze w kontakcie, pasję, która ostatecznie podyktuje ich wybory. Inni nie odczuwają żarliwych motywów, które mogą ich ukierunkować, to czego chcą to komfort, coś co nie jest nudne, albo przynajmniej ma więcej pozytywów niż negatywów*” (Levinson, 1992, s. 16-17).

Czasem sprawa jest zupełnie podstawowa. Niektórzy ludzie nie umieją poradzić sobie z czymś, czego doświadcza, ponieważ nie potrafią tego nazwać i nie mają jak o tym myśleć. Dzięki nazwaniu doświadczanych zjawisk i procesów mogą włączyć je do języka, jakim operują, i to pomaga je zrozumieć. Stąd program Centrum obok aspektu aplikacyjnego jest jednocześnie edukacyjny. Klienci uczą się nazywać wydarzenia i procesy, których kultura w ogóle nie określa, poza ogólnikową etykietą: „wiek średni” albo „kryzys połowy życia”.

Wszyscy stajemy wobec problemów tego okresu, a jednocześnie sposób ich przeżywania jest bardzo indywidualny. Z tego względu postanowiono połączyć pracę indywidualną ze spotkaniami w małych grupach, które umożliwiają wzajemne dzielenie się doświadczeniami. Sens pracy grupowej twórcy programu uzasadniają tym, że człowiekowi bardzo trudno jest określić samego siebie bez odniesienia do innych. Implikacje dotyczące przepracowywania tożsamości indywidualnej i grupowej wydają się oczywiste. Udział w programie daje zatem również intensywne doświadczenie małej grupy, które obok efektu psychoterapeutycznego i efektu wsparcia grupowego, może dawać efekt symboliczny, rytualny. Nawiązując do myśli Van Gennepa, udział w grupie osób, które są na tym samym etapie życia i mają podobne problemy, daje się porównać do procesu inicjacji do nowych zadań i ról życiowych. Natomiast w ramach pracy indywidualnej uczestnik ma szansę przeanalizować swoje dążenia i preferencje oraz sprawdzać, czego zdołał nauczyć się w odniesieniu do własnej sytuacji życiowej. Obok cotygodniowych spotkań (jest ich 10) prowadzone są również warsztaty weekendowe, podczas których ma miejsce intensywna praca w krótszym okresie czasu. Tej formy oddziały-

wania nie poleca się jednak osobom będącym w poważnym kryzysie osobistym. Natomiast dla chętnych proponowane są dodatkowe warsztaty o następującej tematyce: priorytety życiowe; marzenia; praca, kariera, zdrowie; miłość, seks i intymność; nuda; stres; planowanie drugiej połowy życia.

Program jest unikalny, gdyż nie jest to psychoterapia. Dzięki temu umożliwia dotarcie do ludzi, którzy nie są zainteresowani pomocą psychoterapeutyczną. Można go raczej określić jako model psychoedukacyjny, nikt jednak nie mówi uczestnikom, jak mają żyć. Sami uczą się, jak kierować swym życiem, by było ono bardziej spójne z ich prawdziwymi, wewnętrznymi przekonaniem.

Centrum ma również ofertę dla osób 30-letnich. Jest to program, który ma ich przygotowywać do radzenia sobie z problemami połowy życia. Podejmowane są zagadnienia typowe dla kobiet albo dla mężczyzn, kwestie związane z wiekiem, problemy zmiany pracy, planowania życia itp. W Centrum prowadzone są też badania, jednak główny cel to pomoc ludziom w świadomym rozwoju, w dokonywaniu wyborów i przeprowadzaniu odpowiedzialnych zmian, a także pomoc w przechodzeniu kryzysu połowy życia (Maidenbaum, 1992).

Twórcy centrum zwracają uwagę na niebezpieczeństwa i pułapki, jakie pojawiają się w pracy z osobami w wieku średnim. Największym zagrożeniem jest zagubienie indywidualnego charakteru doświadczeń i problemów konkretnego człowieka, np. poprzez interpretowanie jego problemów w kategoriach proponowanych w modelu teoretycznym. Teoria ma inspirować, nie może ograniczać, i dlatego doradcy i terapeuci starają się łączyć idee Junga z podejściem Eriksona pamiętając, że każde podejście jest do pewnego stopnia arbitralne, a w pracy terapeutycznej ważna jest giętkość. Chodzi m.in. o uniknięcie kategoryzowania klientów, patrzenia na indywidualne procesy pod kątem znanych typów przemian czy formułowania przewidywań.

Niewłaściwe korzystanie z teorii to np. przywiązywanie nadmiernej wagi do marzenia albo wartości życiowych. Jak napisał Levinson, „*Skupiając się na ideałach lub na tym, co jest inspirujące, można łatwo przeoczyć to, co się faktycznie dzieje w życiu*” (1992, s. 16-17).

Inna pułapka wynika z samego używania języka, który opisuje rozwój człowieka dorosłego. Istnieje niebezpieczeństwo fasadowego nazywania pewnych procesów, zamiast pogłębionej pracy w celu ich stymulowania i ukierunkowywania. Klienci bardzo szybko uczą się nazywania zjawisk oraz swych przeżyć, a to może dawać im złudne poczucie kontroli. Łat-

wo mogą wówczas ulec złudzeniu, że coś się dzieje, że zachodzą ważne zmiany, chociaż tak nie jest (Levinson, 1992).

Jeszcze inna trudność polega na rozróżnieniu problemów połowy życia od innych kryzysogennych okoliczności. Nie wszystkie trudności przeżywane u progu wieku średniego są przejawem przełomu połowy życia i też nie wszystkie do niego prowadzą. Stąd jednostronna czy tendencyjna interpretacja problemów, z jakimi ludzie przychodzą, mogłaby prowadzić do wywoływania zjawiska, które samoistnie wcale nie musi się rozwinąć. Biorąc pod uwagę szanse rozwoju osobowości pod wpływem kryzysu, nie jest to może nieszczęście, jednak rola psychologa nie polega na wywoływaniu zjawisk, które zapewniają mu pracę.

Znaczenie powołania Centrum Rozwoju w Połowie Życia nie ogranicza się do konkretnych zadań, które ono realizuje. Nie tylko też świadczy o wadze problemów przeżywanych u progu wieku średniego i w samym wieku średnim. Kultura nastawiona na promowanie młodości, konsumpcję i indywidualizm nie proponuje gotowych odpowiedzi nawet na tak podstawowe pytania, jak np. te: które zmiany są w życiu normalne i konieczne, jak je rozumieć i jak nimi kierować. Zdesperowany człowiek może chcieć wykonać skok ostatniej szansy, szukając nowej pracy, nowego partnera, nowego stylu życia... albo może czuć się zagubiony i przegrany, gdy po latach stabilności opuszcza go mąż lub żona, zakład się reorganizuje, a dzieci wyrastają i zajmują się własnymi rodzinami. Działalność Centrum, jak i inne działania popularyzujące wiedzę psychologiczną na temat przemian człowieka na przestrzeni życia, przyczynia się do formowania świadomości społecznej na temat koniecznych i potrzebnych procesów, którym wszyscy podlegamy. Tym samym daje ludziom podstawy do orientacji w sprawach, które są dla nich egzystencjalnie ważne.

5. DLA TYCH, KTÓRZY CHCĄ ŻYĆ ŚWIADOMIE

Na koniec proponuję trzy serie pytań, coś na kształt psychologicznego rachunku życia. Pytania dotyczą głównych wymiarów temporalnych, których dotyczy tematyka przemian osobowości człowieka. Być może dla jednych są one banalne, dla innych niepokojące, jeszcze dla innych inspirujące. Właśnie o tym traktuje ta książka: przemiany w życiu przechodzimy różnie, co innego motywuje nas do zmian, ale jedno nas łączy – możliwość twórczego życia.

- I. Co wynika z całej Twojej przeszłości:
 1. Jakie były Twoje marzenia u progu dorosłego życia?
 2. Jaki jest bilans strat?
 - czego nie udało się zrealizować?
 - jakie zdolności zostały zaniedbane?
 - jakie szanse pozostały niewykorzystane?
 - na czym polegały Twoje błędy?
 3. Jaki jest bilans zysków?
 - czego udało się nauczyć?
 - co udało się zrealizować?
 - jakie zdolności udało się rozwinąć i wykorzystać?
 - jakie umiejętności udało się wykształcić?
 - jakie mocne strony udało się rozwinąć, czyli na czym można bazować?
 - co jest wartością, której już nic Ci nie zabierze?
- II. Co oznacza Twój czas aktualnie przeżywany:
 1. Jaka jest wartość i sens aktualnie realizowanych dążeń?
 - co pochłania najwięcej czasu lub energii?
 - co jest źródłem największych trosk i zmartwień?
 - co daje Ci najwięcej radości i satysfakcji?
 - jak Twoja sytuacja życiowa ma się do marzeń z przeszłości?
 - jak Twoja sytuacja życiowa ma się do Twoich przekonań religijnych lub światopoglądowych?
 2. Jakie są Twoje najważniejsze zadania życiowe?
 3. Jaki sens nadajesz swemu życiu?
- III. Jak ukształtujesz przyszłość:
 1. Jakiej przyszłości oczekujesz?
 - co możesz zmienić, a czego nie?
 - co jeszcze uda Ci się zrealizować?
 - jak żyć, by czuć się bardziej sobą, podmiotem, twórcą?
 - czego unikać, by nie czuć się kimś sobie obcym; przedmiotem lub narzędziem w czyichś rękach?
 - jaki styl życia odpowiada Ci w przyszłości?
 - jakie zadania życiowe chcesz realizować?
 2. Co chcesz zmienić w swoim życiu?
 - co warto i można zmieniać w Twoim życiu?
 - czego jeszcze warto w życiu spróbować?
 - z czego trzeba lub warto zrezygnować?
 - co warto rozwinąć, do jakich zdolności lub hobby warto powrócić?
 - jak żyć w sposób bardziej twórczy?
 - jak zdrowiej żyć, łącząc pracę, kontakty z ludźmi i rekreację, zadania, obowiązki i przyjemności?
 - jakie wartości wybierać?
 3. Jak przygotowywać się do śmierci?

*

Pomimo zaprezentowanych w tej książce różnorodnych punktów widzenia wiodąca wydaje się koncepcja człowieka, której fundamentem jest wolność wyboru, zdolność do nadawania znaczenia swemu życiu, odpowiedzialność. Jest to w gruncie rzeczy określone stanowisko antropologii filozoficznej, stanowiącej warstwę założeń metasystemowych w stosunku do psychologii. Mam nadzieję, nawet więcej – przekonanie, że nie zniekształca ona psychologicznego myślenia o człowieku. To właśnie ta linia myślenia doprowadziła do finalnych pytań. Gdyby jednak w warstwie podstawowych założeń przyjąć wartość przetrwania, pragmatyzm czy pozbawioną odniesień aksjologicznych skuteczność radzenia sobie z problemami i wyzwaniem – czy nie inaczej wyglądałaby psychologiczna recepta na szczęście?

BIBLIOGRAFIA

- Adler A. (1927). *Practice and theory of individual psychology*. New York: Harcourt, Brace, World.
- Adler A. (1986). *Sens życia*. Warszawa: PWN.
- Alloy L. B., Ahrens A. H. (1987). Depression and pessimism for future: Biased use of statistically relevant information in predictions for self versus others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 336-378.
- Alloy L. B., Lipman A. J. (1992). Depression and selection of positive and negative social feedback: Motivated preference or cognitive balance? *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 310-313.
- Allport G. W. (1955). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven: Yale University Press.
- Allport G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, Winston.
- Allport G. W. (1968). *The person in psychology*. Boston: Beacon.
- Angyal A. (1965). *Neurosis and treatment: A holistic theory*. New York: Wiley.
- Anshin R. (1976). Creativity, mid-life crisis, and Herman Hesse. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 4, 215-226.
- Antonovsky A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Fundacja IPN.
- Auchincloss E. L., Michels R. (1989). The impact of middle age on ambitions and ideals. W: J. M. Oldham, R. S. Liebert (red.), *The Middle years: New psychoanalytic perspectives*. New Haven: Yale University Press, 40-57.
- Baird M. (1992). Self transcendence and narrative practice: A preliminary study of the antecedents of conversion experiences. *Studies in Formative Spirituality*, 13, 333-347.
- Baltes P. B. (1987). Theoretical propositions of the life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Baltes P. B. (1991). Propozycje teoretyczne psychologii rozwojowej biegu życia: O dynamice między wzrostem a ograniczeniem. W: A. Januszewski, P. Oleś, T. Witkowski (red.), *Wykłady z psychologii w KUL* (t. 6). Lublin: RW KUL, 345-386.

- Baltes P. B., Schaie K. W. (1973). *Life-span developmental psychology*. New York: Academic Press.
- Bandura A., Walters R. H. (1963). *Social learning and personality development*. New York: Holt, Rinehart, Winston.
- Bańka A. (1995). Jakość życia w psychologicznym doświadczeniu codzienności związanym z rozwojem zawodowym, pracą i bezrobociem. W: A. Bańka, R. Derbis (red.), *Pomiar i poczucie jakości życia u aktywnych zawodowo oraz bezrobotnych*. Poznań-Częstochowa: ŚECEDS, 9-26.
- Bardwick J. M. (1978). Middle age and a sense of future. *Merrill-Palmer Quarterly*, 24, 129-138.
- Baruch G. K., Barnett R. C. (1986). Role quality, multiple role involvement and psychological well-being in midlife women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 578-585.
- Batchelor M. (1993). *Po czterdziestce, czyli jak wybrnąć z pułapek wieku średniego*. Warszawa: Wyd. Interpress.
- Baum S. K., Stewart R. B. (1990). Sources of meaning through the life span. *Psychological Reports*, 67, 3-14.
- Baumeister R. F. (1989). The problems of life's meaning. W: D. M. Buss, N. Cantor (red.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*. New York: Springer-Verlag, 139-148.
- Baumeister R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97, 90-113.
- Becker E. (1971). *The birth and death of meaning: An interdisciplinary perspective on the problem of man*. New York: Free Press.
- Becker E. (1973). *The denial of death*. New York: Free Press.
- Bee H. (1994). *Lifespan development*. New York: Harper Collins College Publ.
- Benz L. T. (1992). Seasoned reflections on midlife transition. A *Quadrant* review with Aryeh Maidenbaum and Daniel Levinson. *Quadrant*, 25 (1), 9-19.
- Biela A. (1993). Mental changes and social integration perspective in Europe: Theoretical framework and research perspectives. W: A. Biela, L. Pawłowski and Associates (red.), *Protection of environment: Mental changes and social integration perspective*. Lublin: Politechnika Lubelska, 34-46.
- Biela A., Pawłowski L., and Associates (red.) (1993). *Protection of environment: Mental changes and social integration perspective*. Lublin: Politechnika Lubelska.
- Billings A. G., Moss R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Birch A., Malim T. (1995). *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęstwa do dorosłości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bjorck J. P., Cohen L. H. (1993). Coping with threat, losses, and challenges. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 56-72.
- Blattberg K. J., Hogan J. D. (1994). Marital distress across the mid-life transition among middle-class caucasian women. *Psychological Reports*, 75, 497-498.

- Born D. O., Nelson, B. J. (1983-84). Male dentists at midlife: An exploration of the one life/ one career imperative. *International Journal of Aging and Human Development*, 18, 219-235.
- Brandtstädter J., Renner, G. (1991). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Braverman S., Paris, J. (1993). The male mid-life crisis in the grown up resilient child. *Psychotherapy*, 30, 651-657.
- Brim O. G. (1976). Theories of male mid-life crisis. *Counseling Psychologist*, 6, 2-9.
- Bromberger J. T., Matthews K. A. (1996). A longitudinal study of the effects of pessimism, trait anxiety, and life stress on depressive symptoms in middle-age women. *Psychology and Aging*, 11, 207-213.
- Brunstein J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Bühler C. (1935). The course of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19, 405-409.
- Bühler C. (1969). Human life goals in the humanistic perspective. W: A. J. Sutich, M. A. Vich (red.), *Readings in humanistic psychology*. New York: Free Press, 91-112.
- Buunk B. P., Janssen P. M. (1992). Relative deprivation, career issues, and mental health among men in midlife. *Journal of Vocational Behavior*, 40, 338-350.
- Calhoun I. G., Tedeschi R. G. (1989-90). Positive aspects of critical life problems: Recollections of grief. *Omega*, 20, 265-272.
- Cantor N., Norem J. K., Niedenthal P. M., Langston C. A., Brower A. (1987). Life tasks, self-concept ideal, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1178-1248.
- Caplan G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.
- Caplan G. (1981). Mastery of stress: Psychological aspects. *Journal of Psychiatry*, 138, 413-420.
- Carpentier A. (1996). *Podróż do źródeł czasu*. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie.
- Cartwright L. K., Wink P. (1994). Personality change in women physicians from medical student years to mid-40s. *Psychology of Women Quarterly*, 18, 291-308.
- Carver C. S., Scheier M. F. (1992²). *Perspectives on personality*. Boston: Allyn and Bacon.
- Castelnuovo-Tedesco P. (1984). Gioacchino Rossini's „Great Renunciation”. *The American Journal of Social Psychiatry*, 4, 37-46.
- Chan, K. B. (1977). Individual differences in reactions to stress and their personality and situational determinants: Some implications for community mental health. *Social Science and Medicine*, 11, 89-103.
- Chiriboga D. A. (1984). Social stressors as antecedents of change. *Journal of Gerontology*, 39, 468-477.

- Chiriboga D. A. (1989a). Mental health at the midpoint: Crisis, challenge, or relief? W: S. Hunter, M. Sundel (red.), *Midlife myths: Issues, findings, and practical implications*. Newbury Park: Sage Publications, 116-144.
- Chiriboga D. A. (1989b). Stress and loss in middle age. W: R. A. Kalish (red.), *Mid-life loss: Coping strategies*. Newbury Park: Sage Publications, 42-88.
- Ciernia J. R. (1985a). Death concern and businessmen's mid-life crisis. *Psychological Reports*, 56, 83-87.
- Ciernia J. R. (1985b). Myth about mid-life crises. *Psychological Reports*, 56, 1003-1007.
- Clausen J. A. (1976). Glimpses into the social world of middle age. *International Journal of Aging and Human Development*, 7, 99-106.
- Clausen J. A. (1986). *The life course: A sociological perspective*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Cohen F. (1987). Measurement of coping. W: S. V. Kasl, C. L. Cooper (red.), *Stress and health: Issues in research methodology*. New York: J. Wiley and Sons, 282-305.
- Cohen-Shalev A. (1992). Self and style: The Development of artistic expression from youth through midlife to the old age in the works of Henrik Ibsen. *Journal of Aging Studies*, 6, 289-299.
- Cohen-Shalev A., Rapoport A. (1993). The play's the thing – Beckett, Samuel mid-life transition and the theatre of the absurd. *International Journal of Aging and Human Development*, 37, 81-90.
- Cohler B. J. (1982). Personal narrative and life course. W: P. B. Baltes, O. G. Brim, Jr. (red.), *Life-span development and behavior* (vol. 4). New York: Academic Press, 205-241.
- Cohler B. J., Galatzer-Levy R. M. (1990). Self, meaning and morale across the second half of life. W: R. A. Nemiroff, C. A. Colarusso (red.), *New dimensions in adult development*. New York: Basic Books, 214-242.
- Colarusso C. A., Nemiroff R. A. (1979). Some observations and hypotheses about the psychoanalytic theory of adult development. *International Journal of Psycho-Analysis*, 60, 59-71.
- Colarusso C. A., Nemiroff R. A. (1981). *Adult development*. New York: Plenum Press.
- Conley J. J. (1985). A personality theory of adulthood and aging. W: R. Hogan, W. H. Jones (red.), *Perspectives in personality* (vol. 1). Greenwich: JAI Press, 81-116.
- Conrad J. (1958). *Smuga cienia*. Warszawa: PIW.
- Cooper K. L., Gutmann D. L. (1987). Gender identity and ego mastery style in middle aged, pre- and post-empty nest women. *Gerontologist*, 27, 347-352.
- Costa P. T., Jr, McCrae R. R. (1978). Objective personality assessments. W: M. Storrant, I. C. Siegler, M. F. Elias (red.), *The clinical psychology of aging*. New York: Plenum, 119-143.
- Costa P. T., Jr, McCrae R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.

- Cournoyer R. J., Mahalik J. R. (1995). Cross-sectional study of gender role conflict examining college-aged and middle-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 11-19.
- Coyne J. C., Aldwin C., Lazarus R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 439-447.
- Cross S., Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 230-255.
- Czapiński J. (1994). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Dante Alighieri (1986). *Boska komedia*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Datan N. (1980). Midas and other mid-life crises. W: W. H. Norman, T. J. Scaramella (red.), *Mid-life: Developmental and clinical issues*. New York: Bruner and Mazel, 3-19.
- Davidson L. (1976). Mid-life crisis in Thomas Mann's „Death in Venice”. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 4, 203-214.
- Davidson L. (1979). Preventive attitudes toward midlife crisis. *The American Journal of Psychoanalysis*, 39, 165-173.
- Dederick J. G., Miller H. L. (1992). Transitions in adulthood: Are they the same for women and for men? W: B. R. Wainrib (red.), *Gender issues across the life cycle*. New York: Springer Publ. Co., 44-55.
- De Haan L. G., MacDermid S. M. (1995). Is women's identity achievement associated with the expression of generativity? Examining identity and generativity in multiple roles. *Journal of Adult Development*, 1, 235-247.
- De Luccie M. F., Scheidt R. J., Davies A. J. (1989). The Men's Adult Life Experience Inventory: An instrument for assessing developmental concerns of middle age. *Psychological Reports*, 64, 479-485.
- Denne J. M., Thompson N. L. (1991). The experience of transition to meaning and purpose in life. *Journal of Phenomenological Psychology*, 22, 109-133.
- De St. Aubin E., McAdams D. P. (1995). The relations of generative concern and generative action to personality traits, satisfaction/happiness with life, and ego development. *Journal of Adult Development*, 2, 99-112.
- Douglas J. D. (1990-91). Patterns of change following parent death in midlife adults. *Omega*, 22, 123-137.
- Drebing C. E., Gooden W. E. (1991). The impact of the dream on mental health functioning in male midlife transition. *International Journal of Aging and Human Development*, 32, 227-287.
- Drebing C. E., Gooden W. E., Drebing S. M., van de Kemp H., Malony H. N. (1995). The dream in midlife women: Its impact of mental health. *International Journal of Aging and Human Development*, 40, 73-87.
- Drwal R. Ł. (1995). *Adaptacja kwestionariuszy osobowości*. Warszawa: PWN.
- Ebersole P., Flores J. (1989). Positive impact of life crises. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 463-469.

- Eichorn D. H., Clausen J. A., Haan N., Honzik M. P., Mussen P. B. (red.), (1981). *Present and past in middle life*. New York: Academic Press.
- Eisler R. M., Ragsdale K. (1992). Masculine gender role and midlife transition in men. W: V. B. Van Hasselt, M. Hersen (red.), *Handbook of social development: A lifespan perspective*. New York: Plenum Press, 455-471.
- Ellman J. P. (1992). A treatment approach for patients in midlife. *Canadian Journal of Psychiatry*, 37, 564-566.
- Elms A. C. (1981). Skinner's dark year and Walden Two. *American Psychologist*, 36, 470-479.
- El-Shiekh M., Klaczynski P. A., Valaik M. E. (1989). Stress and coping across the life course. *Human Development*, 32, 113-117.
- Erikson E. H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, Monograph, 1, 50-100.
- Erikson E. H. (1963²). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson E. H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Ewing C. P. (1978). *Crisis intervention as psychotherapy*. New York: Oxford University Press.
- Farrell M. P., Rosenberg S. D. (1981). *Men at midlife*. Boston: Auburn House.
- Feifel H., Strack S. (1989). Coping with conflict situations: Middle-aged and elderly men. *Psychology and Aging*, 4, 26-33.
- Figler H. R. (1978). *Overcoming executive mid-life crisis*. New York: J. Wiley and Sons.
- Fiske M. (1980). Tasks and crises of the second half of life: The interrelationship of commitment, coping, and adaptation. W: J. E. Birren, R. B. Sloane (red.), *Handbook of mental health and aging*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Fiske M., Chiriboga D. A. (1990). *Change and continuity in adult life*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Florian V., Mikulincer M., Green E. (1993-94). Fear of personal death and the MMPI profile of middle-age men: The moderating impact of personal losses. *Omega*, 28, 151-164.
- Fodor I. G., Franks V. (1990). Women at midlife and beyond. The new prime of life? *Psychology of Women Quarterly*, 14, 445-449.
- Folkman S., Lazarus R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman S., Lazarus R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 48, 150-170.
- Folkman S., Lazarus R. S., Gruen R., DeLongis A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Frankl V. E. (1984). *Homo patiens*. Warszawa: PAX.
- Freud Z. (1976). *Poza zasadą przyjemności*. Warszawa: PWN.
- Friedman M., Rosenman R. H. (1974). *Type A behavior*. New York: Knopf.

- Fromm E. (1947). *Man for himself*. New York: Rinehart.
- Gallo J. J., Royall D. R., Anthony J. C. (1993). Risk factors for the onset of depression in middle age and later life. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 28, 101-114.
- Gąłdowa A. (1992). *Powszechność i wyjątek: Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Kraków: Wyd. Platan.
- Gergen M. M. (1990). Finished at 40. Women's development within the patriarchy. *Psychology of Women Quarterly*, 14, 471-493.
- Gład B. (1989). Reagan's midlife crisis and the turn to the right. *Political Psychology*, 10, 593-624.
- Golan N. (1986). *The perilous bridge: Helping clients through mid-life transition*. New York: Free Press.
- Goldberg C. (1993). Issues of maturation in the seasoned psychotherapist. W: J. Demick, P. M. Miller (red.), *Development in the workplace*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Ass., Publ.
- Golec A., Niemczyński A., Sapalski W. (1995). Rozwój osobowości w klimacie relatywizmu wartości. *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 3, 49-70.
- Gombrowicz W. (1986). *Dziennik 1953-1957*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Gough H. G., Heilbrun A. B. (1983). *The Adjective Check List: Manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Gould R. (1972). The phases of adult life: A study in developmental psychology. *American Journal of Psychiatry*, 129, 521-531.
- Gould R. (1975). Adult life stages: Growth toward self-tolerance. *Psychology Today*, 8, 74-78.
- Gould R. L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. New York: Simon and Schuster.
- Gould R. (1990). Clinical lessons from adult development theory. W: R. A. Nemiroff, C. A. Colarusso (red.), *New dimensions in adult development*. New York: Basic Books, 345-370.
- Greer F. (1980). Of adult crisis: A re-examination of crisis theory. *Journal of Humanistic Psychology*, 20, 17-29.
- Gromski W. (1983). Wiek życia oraz głębokość retrospektywy i prospektywy czasowej a spostrzeganie siebie i spostrzeganie innych ludzi. W: W. Łukaszewski (red.), *Osobowość – orientacja temporalna – ustosunkowanie do zmian*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 252-266.
- Grün A. (1995). *W połowie drogi: Półmetek życia jako duchowe zadanie*. Kraków: TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów.
- Gutmann D. (1975). Parenthood: A key to the comparative psychology of the life cycle. W: N. Danan, L. Ginsberg (red.), *Life-span developmental psychology*. New York: Academic Press, 167-184.
- Gutmann D. (1976). Individual adaptation in the middle years: Developmental issues in the masculine mid-life crisis. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 9, 41-59.
- Gutmann D. (1987). *Reclaimed powers*. New York: Basic Books.

- Haan N. (1981). Common dimensions of personality development: Early adolescence to middle life. W: D. H. Eichorn, J. A. Clausen, N. Haan, M. P. Honzik, P. B. Mussen (red.), *Present and past in middle life*. New York: Academic Press, 117-151.
- Haan N. (1989). Personality at midlife. W: S. Hunter, M. Sundel (red.), *Midlife myths: Issues, findings, and practice implications*. Newbury Park: Sage Publications, 145-156.
- Hall C. M. (1986). Crisis as opportunity for spiritual growth. *Journal of Religion and Health*, 25, 7-17.
- Hall C. S., Lindzey G. (1990). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Halpern H. A. (1973). Crisis theory: A definitional study. *Community Mental Health Journal*, 9, 342-349.
- Hampes W. P. (1993). Relation between humor and generativity. *Psychological Reports*, 73, 151-156.
- Harker L., Solomon M. (1996). Change in goals and values of men and women from early to mature adulthood. *Journal of Adult Development*, 3, 133-143.
- Havighurst R. J. (1953). *Developmental tasks and education*. New York: McKay.
- Hayslip B., Panek P. E. (1989). *Adult development and aging*. New York: Harper and Row Publ.
- Heidlund B., Ebersole P. (1983). A test of Levinson's mid-life re-evaluation. *The Journal of Genetic Psychology*, 143, 189-192.
- Heidegger M. (1962). *Being and time*. New York: Harper and Row.
- Helson R., Stewart A. J., Ostrove J. (1995). Identity in three cohorts of midlife women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 544-557.
- Helson R., Wink P. (1992). Personality change in women from the early 40s to the early 50s. *Personality and Aging*, 7, 46-55.
- Hermans H. J. M. (1991). Self jako zorganizowany system wartościowań. W: A. Januszewski, Z. Uchnast, T. Witkowski (red.), *Wykłady z psychologii w KUL* (t. 5). Lublin: RW KUL, 387-409.
- Hermans H. J. M. (1992). Telling and retelling one's self-narrative: A contextual approach to life-span development. *Human Development*, 35, 361-375.
- Hermans H. J. M., Hermans-Jansen E. (1995). *Self-narratives. The construction of meaning in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Hermans H. J. M., Kempen H. J. G. (1993). *The dialogical self: Meaning as movement*. San Diego: Academic Press.
- Hermans H. J. M., Oleś P. K. (1996). Value crisis: Affective organization of personal meanings. *Journal of Research in Personality*, 30, 457-482.
- Hermans H. J. M., Oleś P. K. (1999). Midlife crisis in men: Affective organization of personal meanings. *Human Relations*, 52, 1403-1426.
- Higgins E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Holahan C. J., Moss R. H. (1990). Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 909-917.

- Hooker K., Kaus C. R. (1994). Health-related possible selves in young and middle adulthood. *Psychology and Aging*, 9, 126-133.
- Horney K. (1976). *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Warszawa: PWN.
- Humphrey J. A., Palmer S. (1990-91). The effects of race, gender, and marital status on suicides among young adults, middle-age adults, and older adults. *Omega*, 22, 277-285.
- Hunter S., Sundel M. (1989). Introduction: An examination of key issues concerning midlife. W: S. Hunter, M. Sundel (red.), *Midlife myths: Issues, findings, and practice implications*. Newbury Park: Sage Publications., 8-30.
- Huyck M. H. (1989). Models of midlife. W: R. A. Kalish (red.), *Midlife loss: Coping strategies*. Newbury Park: Sage Publications, 10-34.
- Jacyniak A., SJ, Płużek Z. (1996). *Świat ludzkich kryzysów*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- James J. B. (1988). Women's employment patterns and midlife well-being. W: H. Grossman, N. Chester (red.), *The experience and meaning of work in women's lives*. Hillsdale: Erlbaum, 103-120.
- James J. B., Lewkowitz C., Libhaber J., Lachman M. (1995). Rethinking the gender identity crossover hypothesis: A test of a new model. *Sex Roles*, 32, 185-207.
- James W. (1890). *The principles of psychology* (vol. 1). London: Mac Millan.
- Jaques E. (1965). Death and the mid-life crisis. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 46, 502-514.
- Jarmuż S. (1995). Badania weryfikujące model Wielkiej Piątki. W: J. Brzeziński (red.), *Z zagadnień diagnostyki psychologicznej*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora, 11-39.
- Jarymowicz M. (1989). Próba operacjonalizacji pojęć tożsamość osobista – tożsamość społeczna: odrębność schematowa. Ja – My jako atrybut tożsamości. *Studia Psychologiczne*, 27, 73-84.
- Jarymowicz M. (1994). W stronę indywidualnej podmiotowości i zbliżeń z innymi: podmiotowe podstawy społecznych identyfikacji. W: M. Jarymowicz (red.), *Poza egocentryczną perspektywą widzenia siebie i świata*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, 11-33.
- John O. P. (1990). The „Big Five” factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. W: L. A. Pervin (red.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York: The Guilford Press, 66-100.
- Jones C. J., Meredith W. (1996). Patterns of personality change across the life span. *Psychology and Aging*, 11, 57-65.
- Jöreskog K. G., Sörbom D. (1993). *LISREL 8. User's reference guide*. Chicago: Scientific Software.
- Julian T. W., McKenry P. C. (1989). Relationship of testosterone to men's family functioning at mid-life: A research note. *Aggressive Behavior*, 15, 281-289.
- Julian T. W., McKenry P. C., Arnold K. (1990). Psychosocial predictors of stress associated with the male midlife transition. *Sex Roles*, 22, 707-722.

- Julian T. W., McKenry P. C., McKelvey M. W. (1991). Mediators of relationship stress between middle-aged fathers and their adolescent children. *The Journal of Genetic Psychology*, 152, 381-386.
- Jung C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt.
- Jung C. G. (1971). The stages of life. W: J. Campbell (red.), *The portable Jung*. New York: Penguin, 3-22.
- Juros A. (1988). *Struktura niepokoju egzystencjalnego. Badania młodzieży*. Lublin: KUL (nie publikowana praca doktorska).
- Juros A., Oleś P. (1993). Struktura czynnikowa i skupieniowa Testu Przymiotnikowego ACL H. G. Gougha i A. B. Heilbruna. W: J. Brzeziński, E. Hornowska (red.), *Z psychometrycznych problemów diagnostyki psychologicznej*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM, 171-201.
- Kalish R. D. (red.) (1989). *Midlife loss: Coping strategies*. Newbury Park: Sage Publications.
- Kant G. L., D'Zurilla T. J., Maydeu-Olivares A. (1997). Social problem solving as a mediator of stress-related depression and anxiety in middle-aged and elderly community residents. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 73-96.
- Kastenbaum R. (1993). Some other ways of looking at mid-life development. W: R. Kastenbaum (red.), *Encyclopedia of adult development*. Phoenix: Oryx Press, 350-351.
- Kauhanen J., Kaplan G. A., Cohen R. D., Julkunen J., Salonen J. T. (1996). Alexitimia and risk of death in middle-age men. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 541-549.
- Kazan E. (1996). *Układ*. Warszawa: „Świat Książki”.
- Kearl M. C., Hoag L. J. (1984). The social construction of the midlife crisis: A case study in the temporalities of identity. *Sociological Inquiry*, 54, 279-300.
- Kernberg O. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Aronson.
- Kernberg O. (1980). *Internal world and external realities*. New York: Aronson.
- Klohnen E. C., Vandewater E. A., Young A. (1996). Negotiating the middle years: Ego-resiliency and successful midlife adjustment in women. *Psychology and Aging*, 11, 431-442.
- Kocłęga R., Niemczyński A., Ryniak J., Ziółkowska A. (1993). Związane z płcią różnice w rozwoju moralnym i osobowości. *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 1, 51-70.
- Kohut H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Kohut H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- Kowalik S. (1995). Pomiar jakości życia – kontrowersje teoretyczne. W: A. Bańka, R. Derbis (red.), *Pomiar i poczucie jakości życia u aktywnych zawodowo oraz bezrobotnych*. Poznań-Częstochowa: ŚCEDDS, 75-85.
- Kozielecki J. (1987). *Transgresyjna koncepcja człowieka*. Warszawa: PWN.

- Kroger J., Haslett S. J. (1991). A comparison of ego identity status transition pathways and change rates across five identity domains. *International Journal of Aging and Human Development*, 32, 303-330.
- Krueger J., Heckhausen J., Hundertmark J. (1995). Perceiving middle-aged adults: Effects of stereotype-congruent and incongruent information. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 50B, 82-93.
- Kruger A. (1994). The midlife transition: Crisis or chimera. *Psychological Reports*, 75, 1299-1305.
- Kuiper N. A., Olinger L. J., Swallow S. R. (1987). Dysfunctional attitudes, mild depression, view of self, self-consciousness, and social perceptions. *Motivation and Emotion*, 11, 379-401.
- Kuure A. A. (1993). The event of physical weakening: A transcendence crisis as an invitation and as opportunity to foster formative anticipation. *Studies in Formative Spirituality*, 14, 367-380.
- Labouvie-Vief G., Hakim-Larson J. (1989). Developmental shifts in adult thought. W: S. Hunter, M. Sundel (red.), *Midlife myths: Issues, findings, and practice implications*. Newbury Park: Sage Publications., 69-96.
- Labouvie-Vief G., Diehl M., Chiodo L. M., Coyle N. (1995). Representations of self and parents across the life span. *Journal of Adult Development*, 2, 207-222.
- Labouvie-Vief G., Orwoll L., Manion M. (1995). Narratives of mind, gender, and the life course. *Human Development*, 38, 239-257.
- Lachman M. E., Lewkowicz C., Markus A., Peng Y. (1994). Images of midlife development among young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 1, 201-211.
- Landman J., Vandewater E. A., Stewart A. J., Malley J. E. (1995). Missed opportunities: Psychological ramifications of counterfactual thought in midlife women. *Journal of Adult Development*, 2, 87-97.
- Lau S. (1992). Collectivism's individualism: Value preference, personal control, and the desire for freedom among Chinese in Mainland China, Hong Kong, and Singapore. *Personality and Individual Differences*, 13, 361-366.
- Lazarus R. (1986). Paradygmata stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne*, 3-4, 2-39.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publ.
- Lerner R. M. (1998). Completing the construction of the life span. *Human Development*, 41, 288-294.
- Levinson D. J. (1977). The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Psychiatry*, 40, 99-112.
- Levinson D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Levinson D. (1992). W: L. T. Bentz, Seasoned reflections on midlife transition. A Quadrant review with Aryeh Maidenbaum and Daniel Levinson. *Quadrant*, 25 (1), 9-19.

- Levinson D. J., Darrow C., Klein E., Levinson M., McKee B. (1978). *The seasons of men's life*. New York: Knopf.
- Levinson D. J., Gooden W. E. (1985). The life cycle. W: H. I. Kaplan, B. J. Sadock (red.), *Comprehensive textbook of psychiatry*. Baltimore: Williams and Wilkins, 1-13.
- Levinson D. J., Levinson J. (1996). *The seasons of women's life*. New York: Knopf.
- Lewis R. A., Casto R., Aquilino W., McGuffin N. (1978). Developmental transitions in male sexuality. *Counseling Psychologist*, 7, 15-18.
- Lidz T. (1980). Phases of adult life: An overview. W: W. H. Norman, T. J. Scaramella (red.), *Mid-life: Developmental and clinical issues*. New York: Bruner and Mazel, 20-37.
- Lieblich A. (1986). Successful career woman at midlife: Crisis and transition. *International Journal of Aging and Human Development*, 23, 301-312.
- Lifton R. J. (1979). *The broken connection*. New York: Simon and Schuster.
- Livson F. B. (1976). Patterns of personality development in middle-aged women: A longitudinal study. *International Journal of Aging and Human Development*, 7, 107-115.
- Livson F. B. (1981). Paths to psychological health in the middle years: Sex differences. W: D. H. Eichorn, J. A. Clausen, N. Haan, M. P. Honzik, P. B. Mussen (red.), *Present and past in middle life*. New York: Academic Press, 195-221.
- Loevinger J. (1979). Construct validity of the sentence completion test of ego development. *Applied Psychological Measurement*, 3, 282-311.
- Lomranz J., Shmotkin D., Eyal N., Friedman A. (1994). Expectations for changes in midlife men. *Social Behavior and Personality*, 22, 111-122.
- Lonky E., Kaus C. R., Roodin P. A. (1984). Life experience and mode of coping: Relation to moral judgment in adulthood. *Developmental Psychology*, 20, 1159-1167.
- Lowenthal M. F. (1975). Summary and implications. W: M. F. Lowenthal, M. Thurnher, D. Chiriboga, and Associates, *Four stages of life*. San Francisco: Jossey-Bass, 223-245.
- Lurie H. J. (1977). Life planning: An educational approach to change. *American Journal of Psychiatry*, 134, 878-882.
- Łukaszewski W. (1978). *Struktura „ja” a działanie w sytuacjach zadaniowych. Empiryczne studium nad funkcjami osobowości*. Wrocław: Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Łukaszewski W. (1984). *Szanse rozwoju osobowości*. Warszawa: KIW.
- MacDermid S. M., De Haan L. G., Heilbrun G. (1996). Generativity in multiple roles. *Journal of Adult Development*, 3, 145-158.
- Mahler M. S. (1963). Thoughts about development and individuation. *Psychoanalytic Study of the Child*, 18, 307-324.
- Maidenbaum A. (1992). W: L. T. Bentz, Seasoned reflections on midlife transition. A Quadrant review with Aryeh Maidenbaum and Daniel Levinson. *Quadrant*, 25 (1), 9-19.

- Maltas C. (1992). Trouble in paradise: Marital crises of midlife. *Psychiatry*, 55, 122-131.
- Mały Rocznik Statystyczny* (1997). Warszawa: GUS.
- Manek A. M. (1993a). Niektóre zagadnienia rozwoju psychospołecznego osób w średnim wieku. *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 1, 61-73.
- Manek A. (1993b). *Uwarunkowania reakcji na utratę pracy. Badania mężczyzn w średnim wieku*. Lublin: Wydawnictwa Uczelniane Politechniki Lubelskiej.
- Mann T. (1988). *Śmierć w Wenecji*. Warszawa: Wydawnictwa Artystyczne i Filmowe.
- Marcia J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558.
- Marek T., Noworol C. (1987). Zarys analizy skupień (Niehierarchiczne i hierarchiczne techniki skupiania). W: J. Brzeziński (red.), *Wielozmiennowe modele statystyczne w badaniach psychologicznych*. Warszawa-Poznań: PWN, 184-204.
- Maris R. W. (1995). Suicide prevention in adults (age 30-65). *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 25, 171-179.
- Marks N. F. (1995). Midlife marital status differences in social support relationships with adult children and psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 16, 5-28.
- Marks N. F., Lambert J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults. *Journal of Family Issues*, 19, 652-686.
- Markus H. R., Nurius P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Markus H., Wurf E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.
- Maslow A. H. (1968). *W stronę psychologii istnienia*. Warszawa: PAX.
- Mayer N. (1978). *The male mid-life crisis: Fresh starts after forty*. Garden City: Doubleday and Co.
- McAdams D. P. (1985). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. Chicago: Dorsey Press.
- McAdams D. P. (1994). *The person: An introduction to personality psychology*. Forth Worth: Hartcourt Brace College Publishers.
- McAdams D. P. (1996). Reading Freud's life developmentally: A review of Peter M. Newton's *Freud: From youthful dream to mid-life crisis*. *Journal of Adult Development*, 3, 127-132.
- McAdams D. P., de St. Aubin E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1003-1015.
- McAdams D. P., de St. Aubin E., Logan R. L. (1993). Generativity among young, midlife, and older adults. *Psychology and Aging*, 8, 221-230.
- McAdams D. P., Ruetzel K., Foley J. M. (1986). Complexity and generativity at mid-life: Relations among social motives, ego development, and adult's plans for the future. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 800-807.

- McAdams D. P., Vaillant G. E. (1982). Intimacy motivation and psychosocial adjustment: A longitudinal study. *Journal of Personality Assessment*, 46, 586-593.
- McCrae R. R., Costa P. T. (1984). *Emerging lives, enduring dispositions: Personality in adulthood*. Boston: Little, Brown.
- McCrae R. R., Costa P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 384-405.
- McCrae R. R., Costa P. T. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford.
- McGill M. E. (1980). *The 40 to 60 year old male*. New York: Simon, Schuster.
- Mendecka G. (1995). Zmiany rozwojowe w pełnieniu roli ojca. *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 3, 26-41.
- Mesárošová B., Petriková A., Machalová M. (1991). Expectations under recent socio-political changes and their relation to personality traits and the personality value system. *Studia Psychologica*, 33, 97-110.
- Miluska J. (1996). *Tożsamość kobiet i mężczyzn w cyklu życia*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Mirowski J., Ross C. E. (1992). Age and depression. *Journal of Health and Social Behaviour*, 33, 187-205.
- Mitchell V., Helson R. (1990). Women's prime of life. Is it the 50s? *Psychology of Women Quarterly*, 14, 451-470.
- Montepare J. M. (1996). Actual and subjective age-related differences in women's attitudes toward their bodies across the life span. *Journal of Adult Development*, 3, 171-182.
- Moss M. S., Moss S. Z. (1983-84). The impact of parental death on middle aged children. *Omega*, 14, 65-75.
- Moss M. S., Moss S. Z. (1989). The death of a parent. W: R. A. Kalish (red.), *Midlife loss: Coping strategies*. Newbury Park: Sage Publications, 89-114.
- Moss H. A., Susman E. J. (1980). Longitudinal study of personality development. W: O. G. Brim, Jr., J. Kagan (red.), *Constancy and change in human development*. Cambridge: Harvard University Press, 530-595.
- Murphy M. (1992). Psychoanalytic treatment at midlife. Special issue: Psychoanalysis of the mid-life and older patient. *Psychoanalysis and Psychotherapy*, 10, 58-65.
- Murphy P. P., Burck H. D. (1976). Career development of men at mid-life. *Journal of Vocational Behavior*, 9, 337-343.
- Murray H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford.
- Mussen P. H., Conger J. J., Kagan J., Geiwitz J. (1979). *Psychological development: A life-span approach*. New York: Harper and Row, Publ.
- Nakano K. (1991). The role of coping strategies on psychological and physical well-being. *Japanese Psychological Research*, 33, 160-167.
- Neugarten B. L. (1968). Adult personality: Toward a psychology of life cycle. W: B. L. Neugarten (red.), *Middle age and aging: A reader in social psychology*. Chicago: The University of Chicago Press, 137-147.
- Neugarten B. L. (1969). Continuities and discontinuities of psychological issues into adult life. *Human Development*, 12, 121-130.

- Neugarten B. L. (1976). Adaptations and the life cycle. *The Counseling Psychologist*, 6, 16-20.
- Neugarten B. L., Danan N. (1973). Sociological Perspectives on the life cycle. W: P. B. Baltes, K. W. Schaie (red.), *Life-span developmental psychology: Personality and socialization*. New York: Academic Press, 53-69.
- Newton P. M. (1992). Freud's mid-life crisis. *Psychoanalytic Psychology*, 9, 447-475.
- Newton P. M. (1995). Some suggestions for the conduct of biographical research. *Journal of Adult Development*, 2, 147-158.
- Niemczyński A. (1988). Procesy rozwojowe człowieka w pełnym cyklu życia indywidualnego. W: M. Tyszkowa (red.), *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia: Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*. Warszawa: PWN, 222-232.
- Niemczyński A. (1994). O autonomii rozwoju (Zarys problematyki). *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 2, 3-11.
- Nosal C. (1993). Style percepcji czasu: wymiary i struktura. Propozycja nowej skali pomiarowej. W: J. Brzeziński (red.), *Psychologiczne i psychometryczne problemy diagnostyki psychologicznej*. Poznań: Wydawnictwo UAM, 121-141.
- Noworol C., Marek T. (1993). Typology of burnout: Methodology modelling of the syndrome. *Polish Psychological Bulletin*, 24, 319-326.
- Nurmi J. E. (1992). Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension: A life course approach to future oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15, 4, 487-508.
- Nurmi J. (1994). The development of future-orientation in a life-span context. W: Z. Zaleski (red.), *Psychology of future orientation*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, 63-74.
- Nuttin J. (1984). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Hillsdale: Erlbaum.
- Nydegger C. N. (1976). Middle age: Some early returns – a commentary. *International Journal of Aging and Human Development*, 7, 137-141.
- Obuchowski K. (1983). *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa: PWN.
- Obuchowski K. (1985). *Adaptacja twórcza*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Obuchowski K. (1993). *Człowiek intencjonalny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Obuchowski K. (1995). *Przez galaktykę potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Obuchowski K. (1999). Od przedmiotu do podmiotu. W: S. Amsterdamski (red.), *Tendencje indywidualistyczne i kolektywistyczne, a perspektywy życia społeczne w XXI wieku*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Ochse R., Plug C. (1986). Cross-cultural investigation of the validity of Erikson's theory of personality development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1240-1252.
- O'Connor D. J., Wolfe D. M. (1987). On meaning midlife transitions in career and family. *Human Relations*, 40, 799-816.
- O'Connor D. J., Wolfe D. M. (1991). From crisis to growth at midlife: Changes in personal paradigm. *Journal of Organizational Behavior*, 12, 323-340.

- Oleś P. (1989). *Wartościowanie a osobowość: Psychologiczne badania empiryczne*. Lublin: RW KUL.
- Oleś P. K. (1991). Value crisis: Measurement and personality correlates. *Polish Psychological Bulletin*, 22, 53-62.
- Oleś P. (1992). Zjawisko kryzysu psychicznego. W: A. Januszewski, P. Oleś, T. Witkowski (red.), *Wykłady z psychologii w KUL* (t. 6). Lublin: RW KUL, 397-422.
- Oleś P. (1994). Konstrukcja Kwestionariusza do badania Kryzysu Połowy Życia. Założenia a fakty empiryczne. *Przegląd Psychologiczny*, 37, 159-166.
- Oleś P. (1995a). Kryzys połowy życia u mężczyzn a radzenie sobie ze stresem. *Roczniki Filozoficzne*, z. 4: Psychologia, 43, 91-110.
- Oleś P. (1995b). Kryzys „połowy życia” u mężczyzn. *Psychologiczne badania empiryczne*. Lublin: RW KUL.
- Oleś P. (1995c). Źródła lęku u mężczyzn w okresie przemian połowy życia. W: W. Tłokiński (red.), *Lęk. Zjawisko umotywowane*. Warszawa: Drukarnia Naukowo-Techniczna, 90-100.
- Oleś P. (1996). Problematyka doświadczenia sensu i wartości w okresie „połowy życia”. W: K. Popielski (red.), *Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji*. Lublin: RW KUL, 391-394.
- Oleś P. (1998). *Kwestionariusz do Badania Kryzysu w Wartościowaniu. Podręcznik* (wyd. 2, rozszerzone). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Oleś P. (1999). Towards a psychological model of midlife crisis. *Psychological Reports*, 84, 1059-1069.
- Orbach I., Iluz A., Rosenheim E. (1987). Value systems and commitment to goals as a function of age, integration of personality, and fear of death. *International Journal of Behavioral Development*, 10, 225-239.
- Ortega y Gasset J. (1958). *Man and crisis*. New York: Norton.
- Osberg T. M., Shrauger J. S. (1990). The role of self-prediction in psychological assessment. W: J. N. Butcher, C. D. Spielberger (red.), *Advances in personality assessment* (vol. 8). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 97-120.
- Osherson S. D. (1980). *Holding on or letting go: Men and career change at midlife*. New York: Free Press.
- Oyserman D., Markus H. (1990). Possible selves in balance: Implications for delinquency. *Journal of Social Issues*, 46, 141-157.
- Parandowski J. (1987). *Mitologia. Wierzenia i podania Greków i Rzymian*. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie.
- Pargament K. I. (1992). Of means and ends: Religion and the search for significance. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2, 201-229.
- Parkes K. R. (1986). Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277-1292.
- Pennebaker J. W., Colder M., Sharp L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537.

- Perho H., Korhonen M. (1992). *Sense of control and life-satisfaction on the eve of middle-age. Paper presented on XXV International Congress of Psychology, Brussels, 19-24 July*.
- Perosa S. L., Perosa L. M. (1984-85). The mid-career crisis in relation to Super's career and Erikson's adult development theory. *International Journal of Aging and Human Development*, 20, 53-68.
- Perruchot H. (1976). *Gauguin*. Warszawa: PIW.
- Pervin L. A. (1993). *Personality: Theory and research*. New York: J. Wiley and Sons, Inc.
- Pervin L. A. (1996). *The science of personality*. New York: J. Wiley and Sons, Inc.
- Peterson C. C. (1996). The ticking of the social clock: Adults' beliefs about the timing of transition events. *International Journal of Aging and Human Development*, 42, 189-203.
- Peterson B. E., Klohnen E. C. (1995). Realization of generativity in two samples of women at midlife. *Psychology and Aging*, 10, 20-29.
- Peterson B. E., Stewart A. J. (1990). Using personal and fictional documents to assess psychosocial development: A case study of Vera Brittain's generativity. *Psychology and Aging*, 5, 400-411.
- Peterson B. E., Stewart A. J. (1996). Antecedents and contexts of generativity motivation at midlife. *Psychology and Aging*, 11, 21-33.
- Piedmont R. L., McCrae R. R., Costa P. T. (1991). Adjective Check List scales and the five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 630-637.
- Pietrasiański Z. (1988). Rozwój z perspektywy jego podmiotu. W: M. Tyszkowa (red.), *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*. Warszawa: PWN, 80-118.
- Pietrasiański Z. (1990). *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: PW „Wiedza Powszechna”.
- Płużek Z. (1991). Kryzysy psychologiczne. W: Z. Płużek, *Psychologia pastoralna*. Kraków: Instytut Teologiczny Księży Misjonarzy, 86-126.
- Popielski K. (1993). *Noetyczny wymiar osobowości: Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: RW KUL.
- Pospiszyl K. (1985). *Psychopatia*. Warszawa: PWN.
- Pratt M. W., Golding G., Hunter W. J. (1983). Aging as ripening: Character and consistency of moral judgment in young, mature, and older adults. *Human Development*, 26, 277-288.
- Pressey S., Kuhlen R. (1957). *Psychological development through the life span*. New York: Harper and Row.
- Przetacznik-Gierowska M. (1988). Stadia psychicznego rozwoju człowieka. W: M. Tyszkowa (red.), *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*. Warszawa: PWN, 146-186.
- Przetacznik-Gierowska M. (1996a). Periodyzacja rozwoju psychicznego. W: M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa, *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: PWN, 222-239.

- Przetacznik-Gierowska M. (1996b). Zasady i prawidłowości psychicznego rozwoju człowieka. W: M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa, *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: PWN, 57-84.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M. (1996). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Pyszczynski T., Holt K., Greenberg J. (1987). Depression, self-focused attention, and experiences of positive and negative future life events for self and others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 994-1001.
- Quinn R. (1987). The humanistic conscience: An inquiry into the development of principled moral character. *Journal of Humanistic Psychology*, 27, 69-92.
- Rapoport L. (1965). The state of crisis: Some theoretical considerations. W: H. J. Parad (red.), *Crisis intervention: Selected readings*. New York: Family Service Association of America, 22-31.
- Reker G. T., Peacock E. J., Wong P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49.
- Reykowski J., Kochańska G. (1980). *Szkice z teorii osobowości*. Warszawa: WP.
- Riegel K. (1975). Adult life-crises: A dialectic interpretation of development. W: N. Datan, L. Ginsberg (red.), *Life-span developmental psychology: Narrative life crises*. New York: Academic Press, 99-128.
- Riegel K. (1976). The dialectics of human development. *The American Psychologist*, 31, 689-700.
- Roberts P., Newton P. M. (1987). Levinsonian studies of women's adult development. *Psychology and Aging*, 2, 154-163.
- Roeske N. C. A. (1982). Midlife – is crisis necessary? *Psychiatric Annals*, 12, 121-127.
- Rogers C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rohde P., Lewinsohn P. M., Tilson M., Seeley J. R. (1990). Dimensionality of coping and its relation to depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 499-511.
- Rosenberg S. D., Farrell M. P. (1976). Identity and crisis in middle aged men. *International Journal of Aging and Human Development*, 7, 153-170.
- Rosenhan D. L., Seligman M. E. P. (1994). *Psychopatologia*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Runyan W. M. (1992). *Historie życia a psychobiografia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ryff C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 1069-1081.
- Ryff C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6, 286-295.
- Ryff C., Heinicke S. G. (1983). The subjective organization of personality in adulthood and aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 807-816.
- Ryff C. D., Lee Y. H., Essex M. L., Schmutte P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*, 9, 195-205.

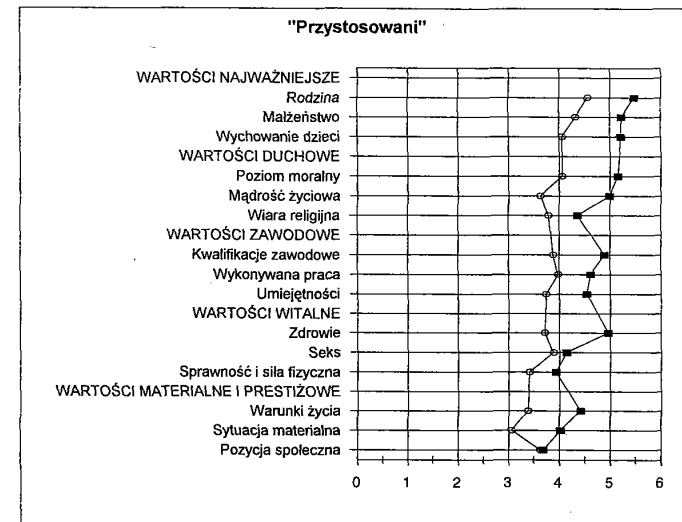
- Samuels A., Shorter B., Plaut F. (1994a). Indywidualizacja. W: A. Samuels, S. Shorter, F. Plant (red.), *Krytyczny słownik analizy Jungowskiej*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza UNUS, 75-79.
- Samuels A., Shorter B., Plaut F. (1994b). Stadia życia. W: A. Samuels, S. Shorter, F. Plant (red.), *Krytyczny słownik analizy Jungowskiej*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza UNUS, 188-189.
- Santrock J. W. (1983). *Life-span development*. Dubuque: W. C. Brown Company Publishers.
- Schalin L. J. (1985). On the normal and pathological middle-age crisis: Erich Maria Remarque, a lost survivor. *Scandinavian Psychoanalytic Review*, 8, 115-139.
- Scharlach A. E., Fredriksen K. I. (1993). Reaction to the death of a parent during midlife. *Omega*, 27, 307-320.
- Scheier M. F., Carver C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Schwartz S. H. (1990). Individualism-collectivism: Critique and proposed refinements. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 21, 139-157.
- Segal E. (1989). *Love story*. Warszawa: Iskry.
- Segal H. (1984). Joseph Conrad and the mid-life crisis. *International Review of Psycho-Analysis*, 11, 3-9.
- Sędek G. (1991). Jak ludzie radzą sobie z sytuacjami, na które nie ma rady? W: M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 289-319.
- Sęk H. (1990). Kryzys wieku średniego a funkcjonowanie w społecznych rolach rodzinnych. W: Tyszkowa M. (red.), *Rodzina a rozwój jednostki*. Poznań (nakładem CPBP 09.02), 89-112.
- Sheehy G. (1976). *Passages: Predictable crises of adult life*. New York: Dutton.
- Shek D. T. L. (1995a). A scale for the assessment of midlife crisis in Chinese people. *Psychologia*, 38, 164-173.
- Shek D. L. (1995b). Gender differences in marital quality and well-being in Chinese married adults. *Sex Roles*, 32, 699-715.
- Shek D. L. (1995c). Marital quality and psychological well-being of married adults in Chinese context. *Journal of Genetic Psychology*, 156, 45-56.
- Sherman E. (1987). *Meaning in mid-life transitions*. Albany: State University of New York Press.
- Shmotkin D. (1991). The role of time orientation in life satisfaction across the life span. *The Journal of Gerontology*, 46, P243-P250.
- Slotkin J. S. (1952). *Personality development*. New York: Harper.
- Snow J. H. (1990). Midlife crises and theological reconstruction. *Studies in Formative Spirituality*, 11, 7-21.
- Solomon S., Greenberg J., Pyszczynski T. (1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldview. W: M. Zanna (red.), *Advances in Experimental Social Psychology* (vol. 24). New York: Academic Press, 93-159.
- SPSS (1990). Chicago: SPSS.

- SPSS LISREL 7 and PRELIS (1990). *User's guide and preference*. Chicago: SPSS.
- Staats S. R., Stassen M. A. (1987). Age and present and future perceived quality of life. *International Journal of Aging and Human Development*, 25, 167-176.
- Steel D. (1995). *Tata*. Warszawa: Wydawnictwo Amber.
- Stein S., Holzman S., Karasu B., Charles E. (1978). Mid-adult development and psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 135, 676-681.
- Stevenson J. S. (1977). *Issues and crises during middlecence*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Stewart A. J., Healy J. M., Jr. (1989). Linking individual development and social changes. *American Psychologist*, 44, 30-42.
- Strajnowski J. (1997). Struktura lęku. *Psychoterapia*, 3, 33-36.
- Sundel M. Hunter S. (1989). Conclusion: Toward applying research knowledge about midlife in the helping professions. W: S. Hunter, M. Sundel (red.), *Midlife myths: Issues, findings, and practice implications*. Newbury Park: Sage Publications, 272-284.
- Susułowska M. (1985). Treść lęków w przebiegu życia ludzkiego a lęki patologiczne. *Przegląd Psychologiczny*, 28, 1065-1085.
- Szarota P. (1995). Polska Lista Przymiotnikowa (PLP): Narzędzie do diagnozy pięciu wielkich czynników osobowości. *Studia Psychologiczne*, 33, 227-256.
- Szewczuk W. (1961). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: PW „Wiedza Powszechna”.
- Tamir L. M. (1982). *Men in their forties: The transition to middle age*. New York: Springer.
- Tamir L. M. (1989). Modern myths about men in midlife: An assessment. W: S. Hunter, M. Sundel (red.), *Midlife myths: Issues, findings, and practical implications*. Newbury Park: Sage Publications, 157-179.
- Taylor S. E., Brown J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Thomas R. M. (1988). *Counseling and life-span development*. Newbury Park: Sage Publications.
- Thurnher M. (1975). Continuities and discontinuities in value orientations. W: M. F. Lowenthal, M. Thurnher, D. Chiriboga, and Associates, *Four stages of life*. San Francisco: Jossey-Bass, 176-200.
- Tokarska U. (1995). Konfrontacja z samym sobą w ujęciu D. J. Levinsona. W: A. Gałdowa (red.), *Współczesne koncepcje osobowości* (cz. 3). Kraków: Uniwersytet Jagielloński, 89-101.
- Triandis H. C., Bontempo R., Villareal M. J., Asai M., Lucca N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 323-338.
- Trope Y. (1986). Self-enhancement and self-assessment in achievement behavior. W: R. M. Sorrentino, E. T. Higgins (red.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*. New York: Guilford, 350-378.

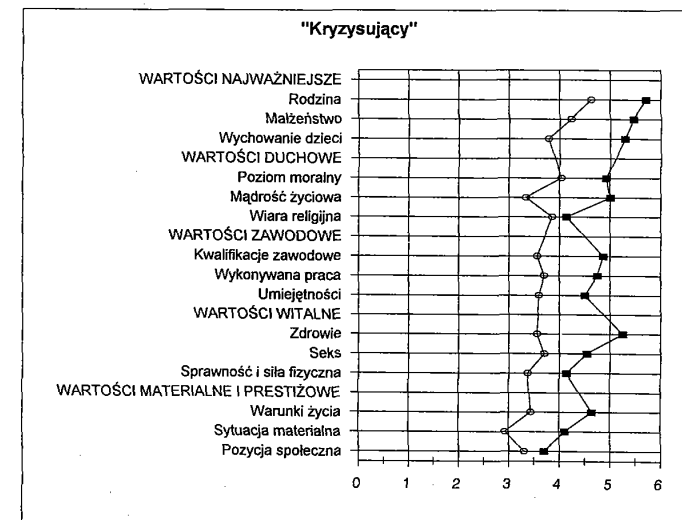
- Tucker J. S., Wingard D. L., Friedman H. S., Schwartz J. E. (1996). Marital history at midlife as a predictor of longevity: Alternative explanations to the protective effect of marriage. *Health Psychology*, 15, 94-101.
- Turner R. J., Avison W. R. (1992). Innovations in the measurement of life stress: Critical theory and significance of event resolution. *Journal of Health and Social Behavior*, 33, 36-50.
- Tyler A. (1997). *Drabina czasu*. Warszawa: „Świat Książki”.
- Tyszkowa M. (1988a). Rozwój psychiczny jednostki jako proces strukturyzacji i restrukturyzacji doświadczenia. W: M. Tyszkowa (red.), *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*. Warszawa: PWN, 44-79.
- Tyszkowa M. (1988b). Wprowadzenie. W: M. Tyszkowa (red.), *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*. Warszawa: PWN, 5-20.
- Vaillant G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Van de Water D. A., McAdams D. P. (1989). Generativity and Erikson's „belief in species”. *Journal of Research in Personality*, 23, 435-449.
- Van der Lans J. (1990). *A conceptual model of meaning-giving as a tool for research and counseling in clinical psychology of religion. Paper presented at the Symposium on „Religion, Mental Health and Mental Pathology”*. Kraków: UJ.
- Vandewater E. A., Ostrove J. M., Stewart A. J. (1997). Predicting women's well-being in midlife: The importance of personality development and social role involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1147-1160.
- Van Gennep A. (1906). *Les rites de passage*. Paris: Librairie Critique.
- Von Dras D. D., Williams R. B., Kaplan B. H., Siegler I. C. (1996). Correlates of perceived social support and equality of interpersonal relationships at mid-life. *International Journal of Aging and Human Development*, 43, 199-217.
- Von Dras D. D., Siegler I. C. (1997). Stability in extraversion and aspects of social support at midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 233-241.
- Ward C. (1987). Mid-life crisis in women – A cross-cultural phenomenon? W: C. Kagitçibasi (red.), *Growth and progress in cross-cultural psychology*. Berwyn: Swets North America, 218-226.
- Waskel S. A. (1992). Intensity of midlife crisis on responses to the Death Concern Scale. *Journal of Psychology*, 126, 147-154.
- Waskel S. A. (1995). Temperament types: Midlife death concerns, demographics, and intensity of crisis. *Journal of Psychology*, 129, 221-233.
- Waskel S. A., Coleman J. (1991). Correlations of temperament types, intensity of crisis at midlife with scores on a death scale. *Psychological Reports*, 68, 1187-1190.
- Weick A. (1989). Patterns of change and processes of power in adulthood. W: S. Hunter, M. Sundel (red.), *Midlife myths: issues, findings, and practical implications*. Newbury Park: Sage Publications, 235-252.
- Weinstein N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.

- Wheeler R. J., Munz D. C., Jain A. (1990). Life goals and general well-being. *Psychological Reports*, 66, 307-312.
- Whitbourne S. K. (1986a). Openness to experience, identity flexibility, and life change in adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 163-168.
- Whitbourne S. K. (1986b). *The me I know: A study of adult identity*. New York: Springer-Verlag.
- Whitbourne S. K., VanManen K.-J. W. (1996). Age differences in and correlates of identity status from college through middle adulthood. *Journal of Adult Development*, 3, 59-69.
- Wiergiles J. (1999). *Psychologiczna analiza osobowości Witolda Gombrowicza na podstawie jego biografii i twórczości* (nie opublikowana praca magisterska, Lublin; KUL).
- Wilk C. A., Kirk M. A. (1995). Menopause: A developmental stage, not a deficiency disease. *Psychotherapy*, 32, 233-241.
- Wilson E. (1988). *O naturze człowieka*. Warszawa: PWN.
- Wink P. (1992). Three types of narcissism in women from college to mid-life. *Journal of Personality*, 60, 7-29.
- Wink P. (1996). Transition from the early 40s to the early 50s in self-directed women. *Journal of Personality*, 64, 49-69.
- Wink P., Donahue K. (1995). Implications of college-age narcissism for psychosocial functioning at midlife: Findings from a longitudinal study of women. *Journal of Adult Development*, 2, 73-85.
- Wink P., Helson R. (1993). Personality change in women and their partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 597-605.
- Wojciszke B. (1988). *Struktura ja, wartości osobiste i zachowanie*. Wrocław: Ossolineum.
- Wolfe D. M., O'Connor D. J., Crary M. (1990). Transformations of life structure and personal paradigm during the midlife transition. *Human Relations*, 43, 957-973.
- Yalom I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zaleski Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych*. Warszawa: PWN.
- Zaleski Z. (1994). Towards a psychology of the personal future. W: Z. Zaleski (red.), *Psychology of future orientation*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, 10-20.
- Zaleski Z. (1997). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21, 165-174.
- Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

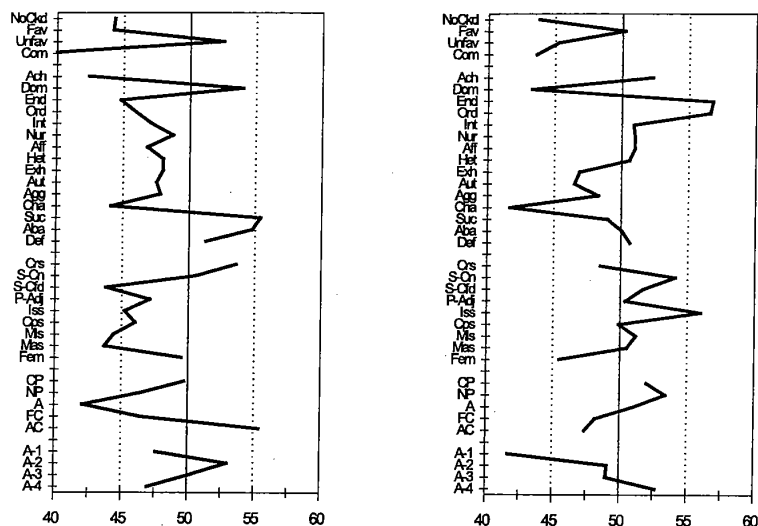
ANEKS



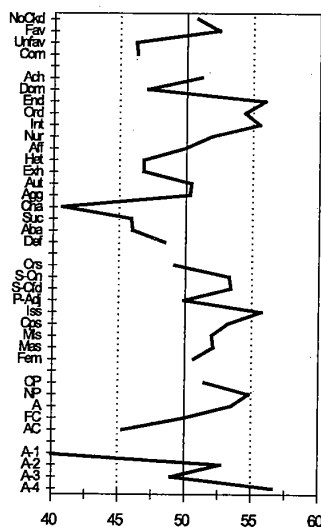
Wykres 10a. Średnie oceny ważności – ■ i poczucia realizacji – ○ wybranych sfer życia



Wykres 10b. Średnie oceny ważności – ■ i poczucia realizacji – ○ wybranych sfer życia



Wykres 11c, 11d. Średnie profile osobowości dla grup „wieczni chłopcy” (po lewej) i „dojrzały” (po prawej) w skalach Testu Przymiotnikowego ACL.



Wykres 11e. Średnie profile osobowości dla grupy „mędrcy” w skalach Testu Przymiotnikowego ACL

PSYCHOLOGY OF MIDLIFE CRISIS

This book is focused on midlife crisis and midlife transition in people entering their middle age.

The first chapter starts with an interpretation of the allegorical novel “The Shadow Line” written by J. Conrad, and other examples of midlife changes from literature and from the biographies of prominent artists (e.g. H. Hesse, E. M. Remarque, S. Beckett). This chapter contains the characteristics of midlife with regard to the notion of life tasks (R. Havighurst), and life-span perspective. There exist two main views with regard to midlife: an optimistic and a pessimistic one. The former treats midlife as the prime of life, a period of top possibilities, energy, and activity in various fields; while the later treats midlife as a time of turmoil, crisis, longing for lost youth and dissatisfaction with the past and the present. Some typical phenomena are also introduced: increased interiority of personality, a change from “time-since-birth” to “time-left to live”, comparisons to the “social clock” and “now or never” experience. Linear and nonlinear perspectives on human development in adulthood are shortly discussed and three theoretical approaches to midlife are presented: a “life events” approach, trait psychology, and stage theories.

Chapter 2 describes the theories of midlife crisis and midlife transition and gives an overview of recent empirical findings concerning the changes in midlife. The presentation starts from the analytical theory by C. G. Jung, and research referring to personality change during midlife (in men towards feminine features and in women towards masculine features) and to midlife attitudes concerning death. The life crises theory developed by E. H. Erikson is followed by G. Vaillant’s study on defenses and by an empirical typology of men passing midlife given by M. P. Farrell and S. D. Rosenberg; the recent works by D. McAdams on identity and generativity are also presented. The chapter contains two other theories inspired by psychoanalysis, namely the biographical study on midlife crises of creative individuals given by E. Jaques, and inspiring interpretations developed by R. Gould. A cognitive-structural approach is represented by the theory introduced by D. Levinson; and also G. Sheehy’s theory. The researches based on this approach are focused on stage changes in the life structure, and the role of dream

and paradigm in midlife. In the frames of an empirical approach, some correlations between midlife crisis and clinical variables such, as e.g., neuroticism are quoted.

Chapter 3 starts with a description of midlife crisis according to the myth about Odysseus, and introduces some different ways of midlife transition. These ways are illustrated by biographies of H. Ibsen, S. Freud, W. Gombrowicz, P. Gauguin, and J. London. Special attention is devoted to the Gauguin syndrome, which is to lead to a personality change through the change of external life conditions. On one hand, a great change in life often does not stimulate a real personality change in midlife. On the other hand e.g. looking from a sociobiological perspective, such a change may bring profit for an individual and for a group. In the scheme of midlife transition two general dimensions are proposed: *continuity vs. change*, and *reflection vs. action tendency*. These two scales cross and so divide the field midlife into four different types represented by some of the great minds: Ibsen – continuity and reflection, Freud – change and reflection, Gauguin – change and action, and London – continuity and action. Avoidance of reflection and of changes in adult life, especially during midlife, leads to boredom and depression; whereas overemphasis on continuity without reflection may result in strengthened pressure the need of change. Therefore, a renewed identity requires a reasonable combination of reflection, continuity and change. Moreover, life attitude based on “to have” orientation as opposed to “to be” orientation may be destructive in midlife, because it is in contradiction with the dominant direction of personality development.

The controversies around the midlife crisis are discussed in chapter 4. They are: existence and occurrence of the phenomenon (common vs. rare); age and crisis; status of the midlife problems (universal vs. unique); dissatisfaction with past or uncertain future; crisis as pathological vs. normal; biological or socio-cultural influences; sex characteristics of midlife crisis and typical themes for men and women. There are numerous definitions of midlife crisis. As a developmental crisis it implies a process of internal changes and changes in adaptation mode. Midlife crisis is defined as a process of an intensive and subjectively difficult transition of self including values and life tasks, caused by a confrontation with death as a future personal event, reevaluation of hitherto realized strivings and necessity of adaptation to middle age. Thus the crisis is caused by the mutual relationship between internal predispositions and a changing socio-psychological situation of a person entering middle age. The crisis is a turning point and both ways are possible, to adaptive functioning and personal maturity as well as to inadaptive psychological functioning. The phenomenon defined in such a way is operationalized by the Midlife Crisis Questionnaire, the method in which three relatively independent dimensions were distracted by means of a principal component factor analysis: (1) Intensity of Midlife Crisis symptoms focused on a changing self-concept (MLC), which contains 7 subscales; (2) Psychological Maturity defined in terms of organizing one's efforts around important life tasks and generativity (PSM), and (3) Acceptance of Fate and Death (AFD). The most striking finding is that psychological changes constituting the intensity of the crisis (MLC), and the awareness of life limitedness and death (AFD) are two different psychological dimensions. In view

of this result, it is proposed that the psychoanalytically oriented theories and the cognitive-structural theories capture – what is in fact – two opposite sides of one phenomenon. Psychological maturity (PSM) is proposed as a dimension, which has some affinity not only to generativity but also to such existential variables as meaning in life or seeking a life goal. The midlife crisis is also contrasted with a “mid-career” crisis, and a “burn-out” syndrome.

Chapter 5 describes a research project concerning midlife crisis in men. The main question in this study was: What are the relationships between midlife crisis and other psychological variables concerning temporal orientation, valuation, coping with stress, self-concept, and personality traits? This question implies also casual relations and leads to the problem of the differences between men who go through midlife crisis and those who do not. Four hypotheses were tested in reference to the question.

The research was conducted in Poland, using a sample of 144 men (aged 35-45 years), married (96%), university-educated (87%), Catholic (92%) and employed (96%) as scholars, scientists, medicine doctors, teachers, engineers and army officers. Measures were the Midlife Crisis Questionnaire by Oleś, the Time Orientation Scale by Nosal, the Adjective Check List (ACL) by Gough and Heilbrun, the modified version of the Ways of Coping Checklist by Folkman and Lazarus, the values rating scales and the Value Crisis Questionnaire by Oleś. Five personality factors were extracted from the ACL results, according to the procedure proposed by Piedmont, McCrae, and Costa (1991), and the factor scores were used as representations of the “Big Five”.

The first hypothesis was partly verified. A low temporal orientation towards the future (goals, plans) was connected with high Intensity of Midlife Crisis (MLC) and low Psychological Maturity (PSM), but the midlife crisis was not strictly connected with temporal orientation towards the past or the present, what was postulated in the hypothesis. Hence the claim that midlife crisis arises from the dissatisfaction of the past or the present ought to be changed into the statement that a core meaning of midlife crisis is the suffering caused by feeling unable to realize important goals in the future.

The second hypothesis was verified in the part which postulated the relationship between difficulties in valuation and Midlife Crisis (high Intensity of Midlife Crisis, low Psychological Maturity and low Acceptance of Fate and Death). While the most important values for men in midlife were marriage, family, and upbringing of the children, the intensity of the crisis was related to a lowered sense of satisfaction with work. A clear relationships between intensity of midlife crisis and a materialistic or hedonistic value orientation was not confirmed; only a weak relationship between acceptance of fate and death and religious-values orientation was found.

The relationship between midlife crisis and the emotion-focus strategy of coping with stress postulated in the third hypothesis was confirmed. Moreover, two different patterns were detected by means of canonical correlations: the first combines high Intensity of Midlife Crisis and low Psychological Maturity with high use of

emotion-focus and low use of problem-focus strategies; the second combines high Intensity of Midlife Crisis and high Psychological Maturity with use of emotion-focus and problem-focus strategies. These patterns suggest that men who were more mature as persons used various and flexible strategies of coping and perceived the changes typical for entering middle age as challenges (e.g. new tasks); while those who were less mature perceived such changes as a threat (e.g. death) or a loss (e.g. youth), thus they were prone to use emotion-focus strategies.

The postulated relationship between the Midlife Crisis and low emotional stability or introversion (H4) was very weak. High Intensity of midlife crisis and low Psychological Maturity were related to low Conscientiousness. The following part of the same hypothesis was confirmed: midlife crisis is associated with a negative self-concept and problems concerning fulfillment of the needs grouped around success ability (achievement, domination, order and endurance) as well as close interpersonal relationships with others (heterosexuality, intraception and affiliation). The midlife crisis was connected with low personal adjustment, low self-confidence and low emotional autonomy.

A theoretical background and synthesis of the results leads to a regressive model of midlife crisis in men. The construction of the regressive model is based on the following assumptions: 1) there are three dependent variables: Intensity of Midlife Crisis (MLC), Psychological Maturity (PSM), and Acceptance of Fate and Death (AFD); 2) and there are 10 independent variables: difficulties in valuation (VC), Problem-focus coping (PFC), Emotion-focus coping (EFC), Telicity – goals (TL), Planning (PL), Past (PA), Time Pressure (TP), Conscientiousness (CO), Extraversion (EX), and Openness (OP); 3) all three dimensions of midlife crisis are influenced by difficulties in Valuation (VC), Problem-focus coping (PFC) and Telicity (TL); 4) specific independent variables for the MLC are EFC and TP; for the PSM: PL, PA and CO; and for the AFD: EX and OP. The model was tested by LISREL. A statistical criterion proved the validity of the model ($X = 19.85$, $df = 14$, $p = n.i.$; goodness of fit is 0.980, adjusted goodness of fit is 0.868). Squared multiple correlations for structural equations are as follows: for MLC $R^2 = 0.468$, for PSM, $R^2 = 0.449$, and for AFD, $R^2 = 0.228$. Total coefficient of determination for structural equations is 0.774. Thus, the proportion of explained variance was relatively high for the MLC (47%) and PSM (45%), but about two times lower for the AFD (23%). The problem of factors influencing death anxiety was discussed in the light of different theories (e.g. terror management theory and existential psychology).

According to the model necessary and sufficient conditions of the crisis appeared to be: 1) difficulties in valuation; 2) emotion-focus coping versus problem-focus coping; 3) lack of the goals for future, and past versus future time orientation; 4) sense of time pressure; 5) some conscientiousness, introversion, and openness to experience. Almost all variables explaining the midlife crisis suggest that the crisis has to do with somewhat inadaptive way of psychological functioning, similar to a mild depression. On the other hand, emotional stability as a personality factor was not relevant for the intensity of crisis symptoms (MLC), nor for the question

of death acceptance (AFD). It could be interpreted that the core meaning of the midlife crisis is not an increased level of depression or anxiety, but a process of internal changes of beliefs, values, feelings and attitudes. It explains why the trait approach to the midlife crisis (e.g. Costa, McCrea, 1978) does not provide a sufficient support for the phenomenon, and why life-stage approaches (e.g. Levinson, 1986) or the studies of the changing self (e.g. Sherman, 1987) give quite opposite views. Although the study has limitations arising from the correlation approach and from the chosen sample, it gives a multidimensional picture of the midlife crisis and its correlates or conditions.

Chapter 6 is focused on the problem of the kinds of midlife transition. The subjects were divided into five homogenous groups, by means of hierarchical cluster analysis, according to their results in three dimensions of midlife crisis.

About one third of the sample, "the adjusted" (34%), with average results in all three dimensions, could be characterized by: 1) universal temporal orientation; 2) a moderate level of the difficulties in valuation; 3) flexible strategies of coping; 4) integration of personality; 5) an ability to realize various personal and professional life goals; 6) a relatively high personal and interpersonal adjustment.

Men who scored high in Intensity of Midlife Crisis and low in Acceptance of Fate and Death (25% of the sample) were named "the crisis group" and were characterized by: 1) high time pressure; 2) difficulties in valuation; 3) passive and emotion-focus strategies of coping; 4) a negative self-concept; 5) a lowered self-confidence and lowered personal adjustment and 6) an emotional dependence and a high need of support from others.

Men who score low in Psychological Maturity (17%) – "the perpetual boys" – were described by: 1) lowered planning of the future and commitment to the goals; 2) high difficulties in valuation; 3) a weak tendency to use problem-focus strategy of coping; 4) a weak tendency to use emotion-focus strategy of coping; 5) a negative self-concept; 6) relatively high needs of dominance, exhibition and social approval; 7) low self-discipline, and tendency to ignore social norms which limit personal freedom and activity; 8) low Conscientiousness and low needs for order and endurance.

Men who scored high in Psychological Maturity and average in Intensity of Midlife Crisis and Acceptance of Fate and Death (15%) – "the mature" – were characterized by features of integrated personality: 1) temporal orientation towards the future – goals and plans; 2) a clear value system; 3) active and problem-focus strategies of coping as well as compensation; 4) a positive self-appraisal, self-confidence and a high self-esteem; 5) an ability to organize one's own activities and to realize them in enduring efforts; 6) a personal and interpersonal adjustment and a relatively high autonomy; 7) self-discipline which limits their creative initiative; 8) conscientiousness in tasks realization and 9) pragmatism and a low reflection on humanistic values.

Men who scored high in Acceptance of Fate and Death and high in Psychological Maturity (7%) – "the wise" – had some characteristics suggesting mature personalities, like: 1) future time orientation – goals and plans; 2) a clear value sys-

tem with emphasis on religious values; 3) active and problem-focus strategies of coping, and tendency to reflect one's own stressful situation; 4) a positive self-concept and self-confidence; 5) an ability to order one's own activity around goals; 6) an emotional autonomy and an ability for self-directed behaviors; 7) a personal and interpersonal adjustment; 8) high self-discipline and 9) conscientiousness and responsibility in tasks realization.

The groups were localized on the scheme containing dimensions of *continuity vs. change* and *reflection vs. action*, according to level of psychological maturity. For high maturity: "the wise" – continuity and reflection, "the adjusted" – change and reflection, "the crisis group" – change and action, and "the mature" – continuity and action. The "perpetual boys" represented a combination of low continuity and action for a low level of psychological maturity.

In chapter 7 one can find more theoretical implications of this study. The midlife crisis is again interpreted from a psychoanalytical point of view with the emphasis on childhood experiences for one's adult life. According to the cognitive interpretation, the key features influencing successful and creative changes in midlife are future time orientation and flexibility of coping with current stress as well as future challenges. Optimism and ego resiliency have a crucial role in employing the crises to push the personality towards growth; thus the subject of the crisis not only regains emotional balance but also becomes wiser. An interpretation based on the self psychology concerns a personal formulation and reformulation of possible selves (desired and undesired) and in this process clarifies self-concept and life priorities. It is proposed, that a person can define his or her identity in two different ways: an identity based on self enhancement motive or an identity based on longing for contact and union with others. Traditionally, the first one is more typical for men, while the second one is more typical for women. For both sexes, midlife transition is a chance for integration of the motives. Maturity as a result of midlife transition from it is proposed to be a process of giving meaning to different parts of personal life, especially renewed life tasks, which results in a new purpose of life. The transition is also influenced by life events, an objective biography, and socio-cultural factors.

Chapter 8 describes implications concerning counseling and treatment for men in their midlife. Such issues as better insight into one's emotional life and into ways and strategies of coping with stress, life strivings, readiness to undertake new tasks and planning of the future seem to be very important. All of them combined together give a picture of life wisdom. Preventive issues are also pointed out. The risk groups are shortly described. Possible ways of preparing people for the developmental crises are also discussed. A program of the Center for Midlife Development set in New York is introduced as an example of preventive and counseling work. The book ends with a short set of questions for those who want to reflect and to lead their development in midlife.

INDEKS RZECZOWY

- Akceptacja losu i śmierci
jako czynnik, 139-140
korelaty, 157-160, 162-163, 167-171,
174-175, 177-178
opis skali, 152
w pięciu grupach, 182-190
- Aktywność
wewnętrzna – refleksja, 104, 110,
202
zewnętrzna – działanie, 104, 109,
202
dysproporcja, 105, 109
- Asynchronia
wydarzeń, 32-33
wieku, 223
- Bieg życia, 31, 32, 71
Bilans, 28, 134, 170
BOOM, 74
- Cele życiowe, 213, 214
a marzenie, 83
Center for Midlife Development, 243-246
Ceremonie, zob. przełomowe wydarzenia
życiowe
Ciągłość–zmiana, 32, 105, 114, 202-204
„Cień”, 36, 38
Czas, zob. też orientacja temporalna
biologiczny i psychologiczny, 215
biologiczny i społeczny, 29, 232
perspektywa przyszłości, 116
trwania życia ludzkiego, 7
- zjawisko „teraz albo nigdy”, 29-30
zmiana percepcji, 28-29
- Cykl życia, 21, 34, 71-72
- Depresja, 84, 111, 115, 144, 172-174,
204-205, 208, 223
a kryzys połowy życia, 172-174
jako skutek braku zmian, 113-114
- Destrukcja a twórczość, 76
Dickstein Death Concern Scale, 48
Dobrostan psychiczny, 173, 230, 231
Dojrzałość osobowości, 43, 140, 190,
200, 229
Dojrzałość psychologiczna
jako czynnik, 139, 141
korelaty, 157-165, 167-171, 174, 178
opis skali, 151-152
w pięciu grupach, 182-190
Dorosłość – zadania rozwojowe, 21-22
Działanie–refleksja, 104, 202-204
- Ego*, 23, 24, 49, 60, 63, 212
okresy rozwojowe, 49-53
- Filozofia życia, 229, zob. też paradyg-
mat, sens życia
- Generatywność, zob. kreatywność
Grant Study of Adult Development,
53-54
Identity Scales Keningstona, 55
Indywidualność, 35, 216, 244

- Integracja *ego*-rozpacz, 51
 Integracja przeciwieństw, 36-37, 75-76, 82, 219-220
 w biografii Gombrowicza, 100
 Intencjonalność, 114, 229
 Intymność-izolacja, 51, 55
- „Ja”
 intencjonalne, 107
 możliwe, 223-226
 powinnościowe, 223
 przedmiotowe, 107
 realne, 154
 struktura, system, 215, 223
- Klasyfikacja wartości, 244
 Kognitywne rozwiązywanie problemów, 210
 Kognitywno-emocjonalna koncentracja na problemach, 210
 Kobiecość-męskość, 75, 76, zob. też przemiany emocjonalne, integracja przeciwieństw
 Kobiety, 42-43, 132-133, 217
 marzenia, 84, 85, 116-117
 przemiany emocjonalne, 39-47
 Koncepcja siebie, 154
 a kryzys, 26-27, 134, 140, 150, 172, 197-199
 realna a idealna i powinnościowa, 223
 „ja” możliwe, 223-226
 Konflikt, zob. integracja przeciwieństw
 Kontynuacja zob. ciągłość
 Kreatywność, 51-52, 54, 141, 164, 220-221, 229
 badania, 53, 54, 60
 definicja, 51
 elementy wg McAdamsa, 58-59
 jako proces, 59-60
 -stagnacja, 51-52, 113
 Kryzys
 adolescencyjny, 106, 108,
 rozwojowy a losowy, 141-142
 społeczny i osobisty, 143-144
 tożsamości, 50-51
 w koncepcji homeostatycznej i heterostatycznej, 242-243
 wg Allporta, 141
 wg Caplana, 141, 142
 Kryzys połowy kariery, 143-144
 Kryzys połowy życia, zob. też przełom połowy życia
 a cechy osobowości, 121-122, 148, 150, 162-165, 169, 197-199, 214
 a depresja, 84-85, 115, 144, 172-174, 204-205
 a koncepcja siebie, 27, 134, 140, 150, 172, 197-199, 215, 223-226, 236
 a kontakty w rodzinie, 79
 a kryzys adaptacyjny, 77
 a lęk, 84, 85, 126, 173-174, 227
 a nerwica, 38, 122, 173, 208
 a orientacja temporalna, 147, 149, 157-158, 170-171, 174, 190-191, 214, 215
 a płęć, 128-130, 178
 a religijność, 157
 a samoocena, 150, 163, 201, 208
 a sens życia, 84-85, 134, 135, 170, 226-230
 a stosunek do śmierci, 47-48, 62-64, 68-69, 140, 175-177, 242
 a stres, 22, 135, 147, 150, 160-162, 171-172, 192-197, 209-210, 214
 a teoria cech, 33
 a wartościowanie, 134, 147, 149, 158-160, 170, 192-194, 201, 214, 227, 237, 239
 a wiek, 9, 123, 136, 156, 232
 a wydarzenia życiowe, 32-33
 a wykształcenie, 128
 a zaburzenia traumatyczne, 209
 a zaburzenia zdrowia, 41, 84, 127, 135, 172-174, 238
 a zmiana w twórczości artystycznej, 61-62

- a zmienna aprobaty społecznej, 55-56, 57
 a zranienie narcystyczne, 208
 częstość występowania, 48, 77, 82, 122-123
 definicja, 135
 Cierni lub Waskel, 134
 Figlera, 26
 Sęk, 134
 Sheka, 135
 Shermana, 134
 Whitbourne, 134
 fazy, 79-81
 geneza, 31, 32-33, 48, 88, 113, 136, 210, 221, 231
 grupy ryzyka, 236
 interpretacja poznawcza, 209-215
 interpretacja psychoanalityczna, 70, 207-209
 kontrowersje, 121-133
 czy istnieje, 121-122
 norma czy patologia, 126-127
 specyfika płci, 128-130
 typowe problemy, 124, 125-127
 typowy wiek, 123
 uwarunkowania, 127-128
 u kobiet, 132-133
 u mężczyzn, 130-132
 zakres zjawiska, 122-123
 model wg Farrella i Rosenberga, 56-57
 model regresyjny, 166-172
 objawy, 26, 77, 137
 podejście empiryczne, 89-90
 profilaktyka, 237-241, 245
 rodzaje, 140
 teorie
 aspekty metodologiczne, 89
 Eriksona, 49-53
 Goulda, 66-71
 Jaquesa, 61-65
 Junga, 35-39
 Levinsona, 71-78
 Sheehy, 86-87
 terapia, 142, 241-245
 tłumienie, 27
 Kultura, 8, 41, 175-176, 230, 232-233
 Kwestionariusz Kryzysu Połowy Życia konstrukcja, 137-139, 151-152
 Kwestionariusz Kryzysu w Wartościowaniu, 152-153
 Lęk, 142, 173-174, 220, 223
 egzystencjalny, 227
 przed przyszłością, 116, 126
 przed śmiercią, 48-49, 52, 63-64, 68-69, 111, 175-177, 201, 202, 222, 242
 a zaangażowanie w pracę, 68-69
Life-span psychology, 21, 93
 LISREL, 167
Loyola Generativity Scale, 152
 Małżeństwo, 27-28, 39, 69-70
 Marzenie, 73, 83-85, 116-117
 a zdrowie psychiczne, 84-85
 badania, 83-85
 efekt paradoksalny, 117-119
 Freuda, 96, 98
 u kobiet i mężczyzn, 84-85, 116-117
 Mądrość, 205, 237
 Mechanizmy obronne, 53-54
 Mechanizmy przystosowawcze wg Peckca, 23
Men's Adult Life Experiences Inventory, 138
 Metoda Marcii, 58
 Męskość-kobiecość, 75, 76, zob. też przemiany emocjonalne, integracja przeciwieństw
 Mężczyźni, 130-132, 217
 przemiany emocjonalne, 39-47
 związki z młodymi kobietami, 131, 221-222
Mid-life Crisis Scale Costy i McCrae, 121, 138
Midlife Crisis Scale Farrella i Rosenberga, 55

- Mit Gauguina, 13, 107, 108, zob. też
syndrom Gauguina
- Młodość
a starość, 75-76
w kulturze jako wartość, 8
- Model przełomu połowy życia, 166-172
budowa, 167-168
dyskusja, 168-177
założenia, 166
- Motywy podstawowe, 219, 220, 221
„Mówienie swym własnym głosem”, 18,
165, 229
- Narracyjna psychologia, 31
- Nasilenie kryzysu połowy życia
jako czynnik, 138-139, 140
korelaty, 156-165, 167-171, 174, 178
opis skali, 151-152
w pięciu grupach, 182-190
- Nuda życiowa, 113, 208
- Orientacja temporalna, 149, 157-158,
170-171, 190-191
- Osobowość
dojrzałość, 43, 140, 190, 200, 229
nieodjrzała a kryzys, 236
konceptje rozwoju, 20
proces „uwewnętrzniania się”, 30,
41, 43-44
wpływ kontekstu socjokulturowego,
156, 231
założenia metasystemowe, 177, 248
- Paradygmat, 81, 229
„Persona”, 36, 38
„Personalizacja śmierci”, 11, 30, 68-69,
140
- Planowanie życia, 237
- Poczucie presji czasu, zob. czas
- Poczucie tożsamości, zob. tożsamość
- Połowa życia, 150-151
a przeciętne dalsze trwanie życia,
7-8
- jako szczyt możliwości, 25, 136
jako zagrożenie, 8, 25
kluczowe pytania, 207, 223, 247
problemy, 27-30, 136-137
sytuacja w pracy, 22, 143-144
sytuacja w rodzinie, 23
- Postawy życiowe „być” i „mieć”, 115-
-116, 149
- Praca, 23, 25, 135, 143-144, 215, 217
a lęk przed śmiercią, 68-69
- Prężność ego, 212, 214
- Procesy rozwojowe, zob. rozwój osobo-
wości
- Profilaktyka i terapia kryzysu połowy
życia, 238-246
perspektywy teoretyczne, 241
- „Przejście” połowy życia, zob. przełom
połowy życia i kryzys połowy życia
- Przełom połowy życia, zob. też kryzys
połowy życia
a kryzys połowy życia, 8
a kultura, 8, 41, 175-176, 232-233,
235
a lęk przed śmiercią, 48-49, 52,
63-64, 68-69, 111, 175-177, 201,
222, 242
a postawy „być” i „mieć”, 115-116,
149
a potrzeby, 150, 163-164, 198-199
a przystosowanie, 173-174
a radzenie sobie ze stresem, 150,
160-162, 171-172, 194-197, 210-
-211, 214
a sukces zawodowy, 144
a transformacje ustrojowe, 232
a wgląd, 70
a wydarzenia społeczne, 156, 231
a zaburzenia zdrowia psychicznego,
38, 41, 84, 112, 127, 135, 142,
172-174, 208-209, 238
a zmiany, 29
funkcjonowanie systemu „ja”, 215,
223-226

- integracja motywów, 218, 219, 221
- integracja przeciwieństw, 36-37,
75-76, 82, 219-220
- jako reinterpretacja własnego życia,
136, 142, 174, 218-220
- jako transformacja, 67-70, 226
- korelaty, 147-148
- model, 166-172
- odmienne ujęcia, 9
- przewartościowania, 134, 142, 149,
160, 227-229
- struktura u kobiet i mężczyzn, 178
- typowy wiek, 9
- w biografiiach wybitnych postaci,
61-63
- w biografii i twórczości
Adlera, 18
Becketta, 16-17
Brittain, 18-19
Conrada, 11, 202
Dantego Alighieri, 15
Freuda, 17, 96-98
Gauguina, 101-103
Gombrowicza, 99-100
Hessego, 15-16
Ibsena, 93-95
Junga, 17-18
Londona, 103-104
Lutra, 18
Manna, 12
Nałkowskiej, 18
Reagana, 18
Remarque'a, 16
Rossiniego, 17
Skinnera, 18
Szekspira, 15
- w filmie, 14-15
- w literaturze
Boska komedia, 15
Czekając na Godota, 16-17
Drabina czasu, 14
Podróż do źródeł czasu, 13-14,
108
- Smuga cienia*, 11-12
Śmierć w Wenecji, 12
Układ, 14
Tata, 217-218
- w muzyce, 15
- według mitu o Odyseuszu, 91-93
- wymiary, 104-106, 138-140, 202-204
a poczucie tożsamości, 106-107
korelaty, 169-171
- Przełomowe wydarzenia życiowe
a kryzys
znaczenie rytuałów i ceremonii 19-
-20
- Przemiany w połowie życia
a dążenia życiowe, 27, 213, 227
a dążenie do autonomii, 74
a dojrzałość osobowości, 43-44, 82-
-83, 236
a funkcjonowanie w rodzinie, 44-45,
236
a małżeństwo, 27-28, 39, 69-70, 84,
236
a nerwica, 38, 173, 208
a twórczość, 61-62
bilans dokonań, 28, 134, 170
emocjonalne, 39-47, 76
a archetyp „animy” i „animusa”,
37, 38
a czynniki biospołeczne, 40-42
a czynniki socjokulturowe, 41-44
a przystosowanie, 45-47
a zmiany hormonalne, 44-45
konceptje teoretyczne, 32-34
kryteriów wartościowania, 36, 74,
227
mechanizmów obronnych, 53-55
motywacyjne, 68
„personalizacja śmierci”, 11, 30,
68-69, 140
różnice międzypłciowe, 81-82, 84-85,
87, 117, 128-130, 217, 219-220
tożsamości, 40, 50-51, 55, 217, 222
transformacja *self*, 67-70

- typy wg Farrella i Rosenberga, 56-57
- u kobiet i mężczyzn, 39-47, 85, 130-133, 217
- u wybitnych artystów, 61-65
- u wybitnych psychologów, 17-18
- „uwewnętrznianie się” osobowości, 30, 41, 43-44
- w badaniach idiograficznych, 61-62, 82-83
- wymiary teoretyczne, 104-105, 202-204
- zmiana perspektywy czasowej, 29
- znaczenie wydarzeń życiowych, 156, 231, 236
- Przeszłość, 28, 134, 149, 170, 157-158, 209, 227
- Przyszłość, 116, 134, 149, 157-158, 171, 174, 209, 214, 215, 228, 237, 238, 240
- Psychologia biegu życia, 21
- Radzenie sobie ze stresem, 148, 150, 194-197
- a pleć, 129
- adaptacyjne, 210-211, 215-216
- giętkość adaptacyjna, 211, 238
- optymizm-pesymizm, 211-212
- prężność *ego*, 212, 214
- sposoby, 153
- strategie, 148, 150
- wyuczona bezradność, 212
- Refleksja, 11, 36, 62-63, 104, 115, 216, 229, 230, 237, 240
- Refleksja-działanie, 104, 202-204
- Rodzina, 22, 25, 69, 217, 236
- Rozwój osobowości, 230, 241, 243
- a zadania życiowe, 21-22, 228, 229, 237
- ery, fazy, stadia wg Levinsona, 72-78
- koncepcja selektywnej optymalizacji, 21
- koncepcje w psychologii, 20
- mechanizmy przystosowawcze wg Pecka, 23
- modele teoretyczne wg Kastenbau-
ma, 32
- perspektywy teoretyczne, 30-34
- koncepcje alinearne, 31
- koncepcje linearne, 31
- koncepcje stadialne, 30-31
- psychospołeczny wg Eriksona, 49-53
- badania, 53-61
- sposoby badania, 33-34
- trendy rozwojowe wg White'a, 23
- u kobiet i mężczyzn, 39-47, 85, 219-220
- w wieku dorosłym, 20-21, 230
- wg koncepcji psychodynamicznych, 88
- wg koncepcji psychospołecznych, 88
- wg Niemczyńskiego, 24-25, 230
- wg Pascual-Leone'a, 23-24
- Samobójstwo w połowie życia, 208, 226
- Self*, 20, 31, 35, 36, 67, 69, 70, 77, 78, 80, 87, 226, 230, 242
- narracyjne rozszerzenie, 12, 31
- transformacja, 67
- Sens życia, 84, 226-230, 239
- Separacja-indywiduacja, 88
- Skala Akceptacji Losu i Śmierci, 152
- Skala Dojrzałości Psychologicznej, 151-152
- Skala Nasilenia Kryzysu Połowy Życia, 151-152
- Skala Orientacji Temporalnej Nosala, 152
- Skale oceny wartości, 153
- Socjobiologia, 45-47, 108-109, 131, 222
- Sposoby przejścia połowy życia, a cechy osobowości, 197-199
- a dojrzałość osobowości, 200-205, 236, 239-240
- a intencjonalność, 229
- a koncepcja siebie, 197-199
- a orientacja temporalna, 190-191

- a radzenie sobie ze stresem, 194-197
- a uprzedmiotowienie, 229
- a wartościowanie, 192-194, 201
- adaptacyjne i nieadaptacyjne, 214
- charakterystyka grup, 182-190
- „Dojrzałość”, 187-188, 203, 240
- „Kryzysujący”, 184-185, 203, 204
- „Mędrcy”, 188-190, 203, 239
- „Przystosowani”, 182-183, 203, 204, 241
- „Wieczni chłopcy”, 185-187, 204, 241
- wg Farrella i Rosenberga, 56-57
- wymiary, 104-105, 202-204
- Stagnacja, 52, 106, zob. też kreatywność
- Stołość a zmiana, 105, 113-115
- Starość a młodość, 8, 75-76
- Strategie radzenia sobie ze stresem, a wiek, 22
- zorientowane emocjonalnie, 148, 154, 160-161, 171-172
- zorientowane problemowo, 148, 154, 160-161, 171-172
- Stres, 148, 162, 208-209, 210
- nasilenie w połowie życia
- radzenie sobie, 148, 160-162, 171-172, 194-197
- w koncepcji Lazarusa, 148, 210
- Struktura życia, 72-73, 110, 229
- zmiany w badaniach, 73-82
- „Studnia czterdziestolatek”, 125
- Sukces zawodowy, 25, 144
- Syndrom Gauguina, 101-103, 107-110, 116, 117, 176, 208, 228
- a transgresja, 109
- interpretacje, 107-110
- Syndrom „pustego gniazda”, 133
- Śmierć, 47-49, zob. też „personalizacja śmierci”
- akceptacja, 65, 139-140
- myślenie o, 47-49, 63, 68, 215, 230, 240
- przedwczesna, 61, 238
- psychologiczna, 114
- stosunek do, 47-49, 63-64, 68-69, 171, 175, 201, 208, 222, 242
- Środek życia, zob. połowa życia
- Teoria „idealizmu ja” Wojciszke, 201
- Teoria opanowania trwogi, 175-177, 201, 222, 230
- Terapia kryzysu połowy życia, 142, 242-245
- „Teraz albo nigdy”, 29-30
- Test Przymiotnikowy ACL Gougha i Heilbruna, 154
- Tożsamość, 40, 55
- a integracja motywów, 219-220, 221
- a poziom rozwoju *ego*, 60
- a samoocena, 59-60, 217
- „inwazja tożsamościowa kobiet”, 40
- indywidualna i grupowa, 216
- kobiet i mężczyzn, 217-220
- komponenty, 58
- kryzys, 50-51
- przemiany, 50-51, 58, 106-107, 114-115, 216
- wg Eriksona, 50-51
- wg McAdamsa, 58
- Transcendencja, 243
- Transformacja *self*, 67-70, zob. też *self*
- Transgresja, 109, 243
- Transformacje społeczne, 231-232
- Twórczość, zob. też kreatywność
- a destrukcja, 75, 76
- zmiany w połowie życia, 61-62
- Typ zachowania A, 131
- „Uwewnętrznianie się” osobowości, 30, 41, 43-44
- Wartościowanie, 134, 149, 152-153, 158-160, 170, 192-194, 201, 239
- Well-being*, 44, zob. dobrostan psychiczny

- „Wieczni chłopcy”, 54, zob. też sposoby przejścia połowy życia
 Wiek średni, 21
 a radzenie sobie ze stresem, 22
 asynchronia, 32-33, 233
 granice w latach, 21
 obszary badań, 8
 zadania rozwojowe, 22
 „Wielka Piątka”, 155, 162
 Więź z otoczeniem—oddzielenie, 75,76
 Wydarzenia życiowe, 19-20, 32, 33, 231
 a ceremonie i obrzędy, 19-20
 asynchronia, 32, 33
 Zadania życiowe, 21-22, 228, 229, 237
 Zdrowie
 a tłumienie emocji, 238
 psychiczne a marzenia, 84-85
 zaburzenia, 25, 41, 238
 Zegar społeczny, 29, 32, 33, 241
 Zespół wypalenia, 144-145
 Zmiana, 29, 101, 108-110, 114-115, 238
 a poczucie tożsamości, 106-107, 113
 jako potrzeba, 108, 228
 linii życia – zob. syndrom Gauguina
 paradygmatu, 81-82
 perspektywy czasowej, 28, 29
 struktury życia, 73-82
 Zmiana—ciągłość, 105, 202-204, zob. też ciągłość—zmiana
 Związki mężczyzn z młodymi kobietami, 131, 221-222
 Życie ludzkie, 7, 215

Indeks sporządził Piotr Oleś

INDEKS NAZWISK

- Adler Alfred 18, 20, 219
 Ahrens Anthony H. 172
 Aldwin Carolyn 172
 Alloy Lauren B. 172
 Allport Gordon Willard 20, 141, 190, 201, 209
 Angyal Andras 219
 Anshin Roman 16, 66
 Anthony James C. 231
 Antonovsky Aaron 239
 Arnold Kevin D. 45
 Auchincloss Elizabeth L. 160
 Avison William R. 171
 Bach Johann Sebastian 61
 Baird Marie 140, 221, 239, 243
 Bajcar Beata 152
 Baltes Paul B. 21, 232
 Balzac Honoré de 61
 Bandura Albert 20
 Bandura Aneta 178
 Bańka Augustyn 143, 231, 232
 Bardwick Judith M. 125, 147, 228
 Barnett Rosalind C. 60
 Bartlett Andrea 167, 169
 Baruch Grace K. 61
 Batchelor Mary 8
 Baum Steven K. 227
 Baumeister Roy F. 226
 Beck Samuel Jacob 84
 Becker Ernest 175
 Beckett Samuel 16, 17
 Bee Helen 28
 Beethoven Ludwig van 61, 65
 Bentz Lenore Thompson 243
 Bernays Martha (żona S. Freuda) 96
 Berne Eric 154
 Biela Adam 231, 232
 Billings Andrew G. 171
 Birch Ann 23
 Bjorck J. P. 162
 Blattberg Kyla J. 79, 210, 231
 Born David O. 78, 123, 124, 130, 160, 172
 Brandtstädter Jochen 161
 Brandys Kazimierz 14
 Braverman Shirley 209, 236
 Breuer Joseph 96, 97
 Brim Orville Gilbert 25, 27, 123, 131, 135, 136
 Brittain Vera 18
 Bromberger Joyce T. 211, 231
 Brown Jonathon D. 171, 173
 Brunstein Joachim C. 213
 Brücke Ernst 96
 Brzeziński Jerzy 10
 Budka Suflera 15
 Burck Harman D. 125
 Buunk Bram P. 130, 143, 160
 Bühler Charlotte 20, 66
 Calhoun Lawrence G. 229
 Campbell A. 158
 Cantor Nancy 223
 Caplan Gerald 141, 142, 210
 Carpentier Alejo 13, 108

- Cartwright Lillian Kaufman 42
 Carver Charles S. 29, 211, 213, 232
 Castelnovo-Tedesco Pietro 17
 Cattell Raymond Bernard 84, 122
 Chan Kwok Bun 172
 Charcot Jean Martin 96
 Chiriboga David A. 25, 39, 123, 127, 130, 147, 160, 172, 173, 177, 178, 181, 209, 210, 231, 232, 240
 Chopin Fryderyk 61
 Chudacoff Howard P. 232
 Ciernia James R. 34, 48, 122, 127, 134, 140, 151
 Clausen John A. 33, 123, 131
 Cohen Frances 161, 172
 Cohen Lawrence H. 162
 Cohen-Shalev Amir 17, 66, 93, 94
 Cohler Bertram J. 32, 34, 106, 226
 Colarusso Calvin Anthony 88, 140
 Colder Michelle 172, 238
 Coleman Judith 48, 140, 148, 151, 174
 Conley James J. 178
 Conrad Joseph (właśc. Józef Konrad Korzeniowski) 5, 8, 11, 12, 61, 202
 Converse P. E. 158
 Cooper Kathryn Lynn 40, 123
 Costa Paul T. 33, 34, 60, 121-123, 127, 138, 142, 148, 154, 155, 173, 174, 216
 Cournoyer Robert J. 238
 Coyne James C. 172
 Crary Marcy 81, 82
 Cronbach Lee Joseph 151, 153
 Cross Susan 172, 174
 Crumbaugh James C. 84
 Czapiński Janusz 107, 211
 Dante Alighieri 15, 65
 Datan Nancy 7, 29
 Davidson Leah 12, 66, 137, 237
 Davis Albert J. 138
 Dederick Judith G. 79
 De Haan Laura G. 60, 216, 240
 De Luccie Mary F. 138
 Denne Julene M. 228
 De St. Aubin Ed 58-60, 106, 152, 221, 232
 Donahue Karen 221
 Douglas Joan D. 47, 60, 175, 231
 Drebing Charles E. 84, 85, 113, 115, 147, 160
 Drwal Radosław Łukasz 154
 D'Zurilla Thomas 210
 Ebersole Peter 83, 123, 124, 160, 229
 Eichorn Dorothy H. 21
 Eisler Richard M. 124, 131, 135
 Ellman Jon P. 242
 Elms Alan C. 18, 66
 El-Shiekh M. 171
 Erikson Erik Homburger 18, 32, 34, 49, 51-55, 58, 59, 88, 89, 95, 100, 106, 113, 134, 141, 164-166, 171, 200, 209, 222, 229, 235, 245
 Ewing Charles Patrick 142
 Eysenck Hans Jurgen 121
 Farrell Michael P. 26, 27, 55, 56, 106, 123, 124, 127, 128, 130, 134, 137, 138, 140, 160, 178, 181, 200, 240
 Feifel Herman 172
 Figler Homer 26, 123, 124, 134, 172, 229, 242
 Fiske Marjorie 129, 147, 181, 240, zob. też Lowenthal Marjorie Fiske
 Fliess Wilhelm 96-98
 Flores Joan 229
 Florian Victor 177, 231
 Fodor Iris G. 129
 Foley Jeanne M. 59, 60, 147, 220, 221
 Folkman Susan 148, 153, 162, 210
 Frankl Viktor Emil 227
 Franks Violet 129
 Fredriksen K. I. 140, 175
 Freud Sigmund 17, 20, 89, 95-98, 105
 Friedman Meyer 131
 Fromm Erich 20
 Gad Mette-Sophie (żona P. Gauguina) 101

- Galatzer-Levy R. M. 226
 Gallo J. J. 231
 Galdowa Anna 7
 Gauguin Paul 8, 13, 61, 101-103, 105, 107-109, 116, 117, 176, 204, 208, 228
 Gennep Arnold van zob. Van Gennep Arnold
 Gergen Kenneth J. 32
 Gergen Mary M. 220
 Glad Betty 18
 Goethe Johann Wolfgang 15, 61, 65
 Gogh Vincent van 101
 Golan Naomi 237
 Goldberg Carl 227
 Golding Gail 229
 Golec Agnieszka 229
 Gombrowicz Witold 99, 100, 105
 Gooden Winston E. 7, 77, 78, 84, 115, 124, 128, 147, 160
 Gough Harrison Gould 42, 154, 174
 Gould Roger L. 25, 34, 66-70, 86, 88, 89, 123-125, 134, 136, 137, 140, 142, 166, 177, 181, 200, 202, 240
 Goya y Lucientes Francisco de 61
 Goya Edna 177, 231
 Greenberg Jeff 49, 172, 175, 176, 201, 222, 230
 Greer Frank 237
 Gromski Wojciech 125
 Grün Anselm OSB 39, 243
 Gurin Gerald 55
 Gustafson S. B. 94
 Gutmann David 39-42, 123, 127, 128, 130
 Haan Norma 40, 200
 Hakim-Larson Julie 161
 Hall C. Margaret 228
 Hall Calvin Springer 18
 Halpern Howard A. 142, 210
 Hampes William P. 55
 Harker Lee Anne 42, 43
 Haslett Stephen J. 58, 106, 123
 Havighurst Robert James 21, 22, 71
 Hayslip Bert 28
 Healy Joseph M. jr. 232
 Heckhausen Jutta 232
 Hedlund Bonnie 83, 123, 124, 160
 Heidegger Martin 228
 Heilbrun Alfred B. 154, 174
 Heilbrun Gabriela 60
 Heincke Susanne G. 59
 Helson Ravenna 41, 125, 216, 232
 Hermans Hubert J. M. 9, 10, 31, 34, 117, 142, 144, 178, 219, 221, 228, 230
 Hermans-Jansen Els 31, 117, 144, 160, 230
 Hesse Hermann 15, 16
 Higgins E. Tory 223
 Himmelweit H. Torry 144
 Hoag Lisbeth J. 8, 136
 Hogan John D. 79, 210, 231
 Holahan Charles J. 229
 Holt Kathleen 172
 Hooker Karen 174, 227
 Horney Karen 20
 Humphrey J. A. 127
 Hundertmark Jutta 232
 Hunter Ski 123, 127, 128, 137, 162, 172, 173, 237
 Hunter William J. 229
 Huyck Margaret H. 134
 Ibsen Henrik 93-95, 105
 Jacyniak Aleksander 243
 Jain Ashish 173
 James Jaquelyn Boone 220
 James William 20, 39
 Janssen Peter M. 130, 143
 Jaques Elliott 19, 61, 63-65, 88, 89, 94, 102, 121, 123, 125, 136, 137, 140, 171
 Jarmuż Sławomir 155
 Jarymowicz Maria 216, 219, 221
 John Oliver P. 155, 174
 Jones Constance J. 220
 Jöreskog Karl G. 167, 169
 Julian Teresa W. 44, 45, 127, 133

- Jung Carl Gustav 17, 20, 35, 37-42, 47, 48, 75, 89, 136, 216, 229, 240, 242, 245
 Juros Andrzej 154, 175
 Kalish Richard A. 147, 172
 Kant Gail L. 210
 Kastenbaum Robert 32
 Kauhanen Jussi 238
 Kaus Cheryl R. 171, 174, 227
 Kazan Elia 14
 Kearl Michael C. 8, 136
 Kempen Harry J. G. 34, 142
 Keniston Kenneth 55
 Kernberg Otto F. 113, 208
 Kirk Mary Ann 127, 132
 Kisielewski Jerzy 103
 Klaczynski P. A. 171
 Klein Melanie 64
 Klohnen Eva C. 60, 213
 Kochańska Grażyna 223
 Kocłęga Renata 217
 Koffend John 103
 Kohut Heinz 113, 208
 Kolumb Krzysztof (Cristoforo Colombo) 109
 Konfucjusz 7
 Korhonen Merja 130
 Kotre J. 221
 Kowalik Stanisław 158
 Kozielski Józef 242
 Kroger Jane 58, 106, 123
 Krueger Joachim 232
 Kruger Arnold 121, 142, 173
 Kuhlen Raymond G. 66
 Kuiper Nicholas A. 172
 Kuuire Albert A. 243
 Labouvie-Vief Gisela 161, 216, 220
 Lachman Margie E. 25
 Lambert James David 218, 219
 Landman Janet 225
 Lau S. 219
 Lazarus Richard S. 148, 153, 154, 162, 172, 210
 Lerner Richard M. 21
 Levinson Daniel Jacob 7, 18, 23, 34, 37, 71, 74, 75, 77-79, 81-83, 86, 88, 89, 95-98, 100, 109, 122-125, 128-130, 133, 134, 136, 137, 140, 142, 147, 151, 156, 160, 165, 181, 201, 203, 219, 229, 242-246
 Levinson J. 71
 Lewis Robert A. 39, 88
 Lidz T. 172
 Lieblisch Amia 43, 133, 220, 232
 Lievegoed B. 23
 Lifton Robert Jay 29
 Lindzey Gardner 18
 Lipman Alan J. 172
 Livson Florine B. 23, 44, 128, 200
 Loevinger Jane 60
 Logan Regina L. 59, 152, 221, 232
 Lomranz Jacob 228, 233
 London Jack 103-106
 Lonky Edward 171
 Lowenthal Marjorie Fiske 115, 160, 171, 173, 209, 238, zob. też Fiske Marjorie
 Lurie Hugh J. 237
 Luter Martin 18
 Łukaszewski Wiesław 10, 116, 125, 215, 223
 Machalová Maria 232
 MacDermid Shelley M. 60, 216, 240
 Mahalik James R. 238
 Mahler Margaret S. 88
 Maholick Leonard T. 84
 Maidenbaum Aryeh 44, 124, 243-245
 Malim Tony 23
 MaltasCarolynn 39, 242
 Manek Anna Maria 30, 126
 Manion Marianna 220
 Mann Thomas 8, 12
 Marcia James E. 58
 Marek Tadeusz 145, 181
 Maris Ronald W. 208, 226
 Marks Nadine F. 218, 219, 221

- Markus Hazel Rose 172, 174, 224, 225
 Maslow Abraham Harold 20
 Matthews Karen A. 211, 231
 Maydeu-Olivares Albert 210
 Mayer N. 17, 66, 107, 142, 158, 171, 243
 McAdams Dan P. 31, 52, 58-60, 98, 106, 147, 152, 219-221, 229, 232
 McCrae Robert R. 33, 34, 60, 121-123, 127, 138, 142, 148, 154, 155, 173, 174, 216
 McGill Michael E. 122, 123
 McKee Braxton 71
 McKelvey Mary W. 45
 McKenry Patrick C. 44, 45, 127, 133
 Mendecka Grażyna 22
 Meredith William 220
 Mesárošová Barbara 232
 Michels Robert 160
 Mickiewicz Adam 15
 Mikulincer Mario 177, 231
 Miller Harry L. 79
 Miluska Jolanta 40, 43, 106, 217, 220, 232
 Mitchell Valory 125
 Montepare Joann M. 132
 Moss Howard A. 231
 Moss Miriam S. 140
 Moss Rudolf H. 171, 229
 Moss Sidney Z. 140
 Mozart Amadeus 61
 Mumford M. D. 94
 Munz David C. 173
 Murphy Maureen 242
 Murphy P. P. 125
 Murray Henry Alexander 108, 154
 Mussen Paul Henry 27
 Nakano Keiko 238
 Nałkowska Zofia 18
 Nelson Bradley J. 78, 123, 124, 130, 160, 172
 Nemiroff Robert Allen 88, 140
 Neugarten Bernice Levin 25, 29, 30, 33, 66, 123, 140, 147
 Newton Peter M. 17, 66, 79, 84, 96-98, 129
 Niemczyński Adam 7, 10, 24, 25, 229, 230
 Nosal Czesław 10, 152, 157, 191
 Noworol Czesław 145, 181
 Nurius P. 224
 Nurmi Jari E. 130, 171, 224
 Nuttin Joseph R. 171
 Nydegger Corrine N. 160, 231
 Obuchowski Kazimierz 10, 100, 107, 114-116, 171, 216, 227, 229, 238
 Ochse Rhona 53, 124, 127
 O'Connor Dennis J. 34, 79, 81-83, 124, 125, 128, 130, 143, 160, 243
 Oleś Piotr K. 9, 39, 123, 128, 135, 137, 139-141, 149-151, 153-155, 157, 161, 163, 167, 173, 174, 178, 181, 182, 190, 196, 197, 211, 220, 228, 236
 Olinger L. Joan 172
 Ortega y Gasset Jose 21
 Orwoll Lucinda 220
 Osberg Timothy M. 172
 Osherson Samuel D. 143
 Ostrove Joan M. 216, 218, 232
 Oyserman Daphna 225
 Palmer Stuart 127
 Panek Paul E. 28
 Parandowski Jan 92
 Pargament Kenneth I. 228
 Paris Joel 209, 236
 Parkes Katharine R. 161, 172, 211
 Pascual-Leone Juan. 23, 24
 Pawłowski Lucjan 232
 Peacock Edward J. 171, 173
 Peck Robert 23
 Pennebaker James 172, 238
 Perho Hannu 130
 Perosa Linda M. 143
 Perosa Sandra L. 143
 Perruchot Henri 103
 Pervin Lawrence A. 144, 155, 223
 Peterson Bill E. 18, 60, 221

Peterson Candida C. 232
 Petriková Alexandra 232
 Piaget Jean 113
 Piedmont Robert L. 155
 Pietrasinski Zbigniew 7, 10, 18, 21, 23,
 27, 72, 132, 177, 237,
 Piwowarski Radosław 15
 Plaut Fred 35, 89
 Plug Cornelis 53, 124, 127
 Płużek Zenomena 10, 128, 141, 154,
 243
 Popielski Kazimierz 175, 227
 Pospiszyl Kazimierz 8, 47
 Pratt Michael W. 229
 Pressey Sidney Leavitt 66
 Przetacznik-Gierowska Maria 7, 23, 24,
 30, 33, 113, 216
 Pyszczynski Tom 49, 172, 175, 201,
 222, 230
 Quinn Ralph H. 239
 Ragsdale Kim 124, 131, 135
 Rapoport Aviva 17
 Rapoport Lydia 142
 Reagan Ronald 18
 Reker Gary T. 171, 173
 Remarque Erich Maria 16
 Renner Gerolf 161
 Reykowski Janusz 223
 Riegel Klaus F. 32, 33, 166, 232
 Roberts Priscilla 79, 84, 129
 Rodgers W. L. 158
 Roeske Nancy C. A. 236
 Rogers Carl Ranson 20
 Rohde Paul 172
 Roodin Paul A. 171
 Rosenberg Stanley D. 26, 27, 55, 56,
 106, 123, 124, 127, 128, 130, 134,
 137, 138, 140, 160, 178, 181, 200,
 240
 Rosenhan David L. 212
 Rosenman Ray Harold 131
 Rossini Gioacchino 17, 61
 Royall D. R. 231
 Ruetzel Karin 59, 60, 147, 220, 221
 Runyan William M. 98
 Rybkowski Jan 14
 Ryff Carol D. 59, 172, 174, 210, 230,
 231
 Samuels Andrew 35, 89
 Santrock J. W. 87
 Sapalski Wiesław 229
 Schaie Klaus Warner 21
 Schalin Lars-Johan 16, 129, 134, 181,
 207, 209
 Scharlach Andrew E. 140, 175
 Scheidt Rick J. 138
 Scheier Michael F. 29, 211, 213, 232
 Schwartz Shalom H. 219
 Segal Erich 15
 Segal Hanna 11
 Seligman Martin E. P. 212
 Sędek Grzegorz 212
 Sęk Helena 9, 79, 82, 122, 123, 126,
 128, 129, 132, 134, 142, 150, 227,
 231
 Shakespeare William 15
 Sharp Lisa K. 172, 238
 Sheehy Gail 8, 86-88, 129, 136, 223
 Shek Daniel T. L. 127, 134, 135, 140,
 210, 227, 231
 Sherman Edmund 19, 31, 34, 66, 123,
 129, 134, 137, 142, 173, 181, 200,
 237, 243
 Shmotkin Dov 171
 Shorter Bani 35, 89
 Shrauger J. Sidney 172
 Siegler Ilene C. 211
 Skinner Burrhus Frederick 18
 Slotkin J. S. 66
 Snow John H. 228, 243
 Solomon Marjorie 42, 43
 Solomon Sheldon 175, 201, 222, 230
 Solon 7
 Sörbom Dag 167, 169
 Staats Sara R. 172
 Stachura Edward 105

Stassen Marjorie A. 172
 Steel Danielle 217
 Stein Stefan P. 242
 Stewart Abigail J. 18, 216, 218, 221,
 232
 Stewart Robert B. 227
 Strack Stephen 172
 Strojnowski Jerzy 112
 Sundel Martin 123, 127, 128, 137, 162,
 172, 237
 Susman Elizabeth J. 231
 Szewczuk Włodzimierz 7
 Susułowska Maria 126
 Swallow Stephen R. 172
 Szarota Piotr 155
 Tamir Lois M. 89, 90, 115, 123, 125,
 127-130, 137, 140, 142, 160, 181,
 200, 243
 Taylor Shelley E. 171, 173
 Tedeschi Richard G. 229
 Thomas R. M. 235
 Thompson Norman L. 228
 Thurnher Majda 160
 Tokarska Urszula 61
 Triandis H. C. 219
 Trope Yaacov 225
 Trzebiński Jerzy 10
 Tucker Joan S. 238
 Turner C. 144
 Turner R. J. 171
 Tyler Anne 14
 Tyszkowa Maria 7, 31, 32
 Underwood Ron 14
 Vaillant George E. 53, 54, 88, 218, 220,
 236
 Valaik M. E. 171
 Van der Lans Jan 228
 Van de Water Donna A. 52
 Vandewater Elizabeth A. 213, 216, 218
 Van Gennep Arnold 19, 244
 Van Gogh V. zob. Gogh Vincent van
 VanManen Karen-Jo Wills 216, 218
 Von Dras Dean D. 172, 211
 Walters Richard Haig 20
 Wałęsa Lech 18
 Ward Colleen 133
 Waskel Shirley A. 48, 122, 134, 140,
 148, 151, 174
 Weick A. 228
 Weinstein N. D. 172
 Weinstock C. S. 113
 Welsh George 154
 Wergiliusz (Publius Vergilius Maro) 65
 Wheeler Robert J. 173
 Whitbourne Susan Krauss 113, 134,
 163, 216, 218
 White R. W. 23
 Wiergiles Joanna 99
 Wilk Carole A. 127, 132
 Wilson Edward O. 45, 46, 109, 131, 222
 Wink Paul 41, 42, 136, 215, 221
 Wojciszke Bogdan 201
 Wolfe Donald M. 34, 79, 81-83, 124,
 125, 128, 130, 143, 160, 243
 Wong Paul T. 171, 173
 Wurf Elissa 225
 Yalom I. D. 242
 Young Amy 213
 Zaleski Zbigniew 10, 171, 213-215
 Zawadzki Bogdan 155
 Zung W. K. 55

Indeks sporządził Jan Gotfryd

SPIS TREŚCI
NIE PODKREŚLAĆ
W KSIĄŻCE

WSTĘP	7
ROZWÓJ CZŁOWIEKA DOROSŁEGO	11
1. Od literatury i psychobiografii po psychologię	11
2. W kierunku psychologii człowieka dorosłego	19
3. Charakterystyka wieku średniego	21
4. Optymistyczny i pesymistyczny obraz środka życia	25
5. Zjawiska typowe dla „połowy życia”	27
6. Perspektywy teoretyczne	30
TEORIE PRZEMIAN I KRYZYSU POŁOWY ŻYCIA	35
1. Teoria Carla G. Junga	35
1.1. Badania nad kierunkiem przemian osobowości	39
1.1.1. Hipoteza Davida Gutmanna	40
1.1.2. Interpretacja socjokulturowa	42
1.1.3. Interpretacja fizjologiczna	44
1.1.4. Interpretacja socjobiologiczna	45
1.2. Kryzys połowy życia a stosunek do śmierci	47
2. Teoria Erika H. Eriksona	49
2.1. Teoria i badania George’a Vaillanta	53
2.2. Typy przemian w połowie życia według Michaela P. Farrella i Stanley’a D. Rosenberga	55
2.3. Dana McAdamsa reinterpretacja teorii tożsamości i kreatywności	58
3. Teoria i biograficzne analizy Elliota Jaquesa	61
4. Teoria Rogera Goulda	66
5. Teoria Daniela Levinsona	71
5.1. Badania nad strukturą życia, fazami przemian i paradygmatem	78
5.2. Badania nad marzeniem	83
6. Teoria i badania Gail Sheehy	86
7. Krytyczne podsumowanie teorii	87

RODZAJE PRZEMIAN OSOBOWOŚCI	91
1. Sens przełomu według mitu o Odyseuszu	91
2. Przełom jako ewolucyjna droga ku mądrości – Henryk Ibsen	93
3. Przełom jako odkrywanie nowych dróg – Sigmund Freud	95
4. Przełom jako brak integracji wyzwań – Witold Gombrowicz	99
5. Przełom jako zmiana linii życia – syndrom Paula Gauguina	101
6. Przełom jako załamanie w połowie życia – Jack London	103
7. Wymiary przełomu połowy życia	104
8. Jeszcze o syndromie Gauguina	107
9. Psychologiczne koszty bezruchu	110
10. Dlaczego stagnacja łączy się z depresją	113
11. Postawy życiowe typu „być” i „mieć”	115
12. Znaczenie przeszłości, czyli rola powrotu do marzeń	116
KONCEPCJA KRYZYSU POŁOWY ŻYCIA	121
1. Kontrowersje wokół kryzysu połowy życia	121
1.1. Czy istnieje kryzys połowy życia?	121
1.2. Zjawisko powszechne czy elitarne?	122
1.3. Kontrowersje wokół wieku	123
1.4. Problemy uniwersalne czy unikalne?	124
1.5. Brak satysfakcji z życia czy lęk przed przyszłością?	125
1.6. Kryzys jako zjawisko normalne czy patologiczne?	126
1.7. Wpływ czynników biologicznych czy socjokulturowych?	127
1.8. Jaką rolę odgrywa płeć?	128
1.9. Na czym polega specyfika kryzysu połowy życia u mężczyzn?	130
1.10. Na czym polega specyfika kryzysu połowy życia u kobiet?	132
2. W kierunku definicji kryzysu połowy życia	133
2.1. Problemy definicyjne	134
2.2. Definicja kryzysu połowy życia	135
2.3. Operacjonalizacja kryzysu połowy życia	137
2.4. Przełom połowy życia jako zjawisko trójwymiarowe	139
2.5. Przełom połowy życia jako kryzys rozwojowy	141
2.6. Przełom połowy życia a kryzys „połowy kariery”	143
2.7. Kryzys połowy życia a „zespół wypalenia”	144
W KIERUNKU MODELU PRZEŁOMU POŁOWY ŻYCIA	147
1. Wprowadzenie w problematykę badań	147
2. Problem i hipotezy	149
3. Metodologia badań	150
3.1. Zastosowane metody	151
3.2. Opis badanej grupy	155
4. Weryfikacja hipotez: korelaty kryzysu połowy życia	156
4.1. Kryzys połowy życia a orientacja temporalna	157
4.2. Kryzys połowy życia a wartościowanie	158
4.3. Kryzys połowy życia a radzenie sobie ze stresem	160
4.4. Kryzys połowy życia a predyspozycje osobowościowe	162
5. Model przełomu połowy życia	165
5.1. Założenia teoretyczne	166
5.2. Prezentacja modelu	167
5.3. Psychologiczne uwarunkowania kryzysu połowy życia	168
5.4. Przełom połowy życia a problemy ze zdrowiem psychicznym	172
5.5. Przełom połowy życia a lęk przed śmiercią?	174
6. Podsumowanie	177
RODZAJE PRZEŁOMU	181
1. Psychologiczna charakterystyka rodzajów przełomu	182
1.1. „Przystosowani”	182
1.2. „Kryzysujący”	184
1.3. „Wieczni chłopcy”	185
1.4. „Dojrzały”	187
1.5. „Mędrcy”	188
2. Porównanie wyróżnionych typów przełomu połowy życia	190
2.1. Orientacja temporalna	190
2.2. Wartościowanie	192
2.3. Radzenie sobie ze stresem	194
2.4. Koncepcja siebie	197
3. Jak zintegrować wiedzę o rodzajach przełomu?	199
SPECYFIKA PRZEMIAN POŁOWY ŻYCIA	207
1. Interpretacja psychoanalityczna: znaczenie dzieciństwa	207
2. Interpretacja poznawcza: stres i orientacja temporalna	209
2.1. Krytyczna rola radzenia sobie ze stresem	209
2.2. Optymizm–pesymizm a radzenie sobie	211
2.3. Prężność <i>ego</i>	212
2.4. Orientacja temporalna	213
2.5. Transgresyjna i paliatywna funkcja radzenia sobie ze stresem ..	215
3. Poszukiwanie odnowionej tożsamości	216
3.1. Praca i rodzina jako podstawa dla tożsamości	217
3.2. Motywy podstawowe a tożsamość	219
3.2.1. Integracja motywów w połowie życia	220
3.2.2. Niektóre skutki braku integracji motywów	221
3.3. Funkcjonowanie systemu Ja	223
3.3.1. Znaczenie „ja-możliwych”	223
3.3.2. „Ja-możliwe” z przeszłości	225
3.3.3. Utrata „ja-możliwego”	225
4. Najważniejsze wyzwanie: budowanie nowego sensu życia	226
5. Wpływ wydarzeń życiowych i zmiennych socjokulturowych	231
PROMOWANIE ROZWOJU W ŻYCIU DOROSŁYM	235
1. Profilaktyka i terapia kryzysów połowy życia	235
1.1. Grupy zwiększonego ryzyka	235
1.2. Przygotowanie do zmian – budowanie mądrości	237

2. Specyfika ludzi – specyfika działań	239
3. Aspekty terapeutyczne	242
4. Specyfika i zadania Centrum Rozwoju w Połowie Życia	243
5. Dla tych, którzy chcą żyć świadomie	246
BIBLIOGRAFIA	249
ANEKS	271
SUMMARY	277
INDEKS RZECZOWY	283
INDEKS NAZWISK	291



000-080952-00-0



Piotr K. Ociepa, dr hab. nauk psychologicznych,
Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

jest psychologiem klinicznym, kierownikiem Katedry Psychologii Klinicznej i Osobowości oraz Zakładu Psychologii Osobowości KUL.

Przełom połowy życia – sugeruje ważną zmianę, dokonywanie bilansu przeżytych lat i inne nowe spojrzenie na świat i własną w nim rolę, uchwycenie nowej perspektywy przyszłości, której zarysowujący się kres zwiększa wagę odpowiedzialności za każdy następny wybór.

Na czym polegają przemiany na półmetku życia? Czy jest to zgłębianie własnej osobowości, poznawanie jej ciemnych stron i podświadomych dotąd destrukcyjnych tendencji – metafora studni – a zachodzące w nas zmiany są zwiastunem spotkania ze śmiercią? Czy – zgodnie z metaforą wzgórze – chodzi o osiągnięcie szczytu, z którego widać całą perspektywę życia, szczytu możliwości osobistych, po którym jednak nieuchronnie trzeba podążać już tylko w dół? Czy może chodzi o nowy impuls w nieustannym procesie zmian – metafora drzewa – gdzie uzyskanie dojrzałości oznacza odejście od ekspansji i walki o własne miejsce na rzecz budowania wspólnoty i spokojnego dążenia do pełni rozwoju osobowego? Czy jest to zakręt – zgodnie z metaforą drogi – w wędrówce życia, której kresu nie znamy, odkrywanie wciąż nowych horyzontów, gdzie każdy etap odmierzany kamieniami milowymi wydarzeń życiowych przynosi nowe zadania, problemy, wyzwania?

I wreszcie – przełom czy kryzys połowy życia? Szansa czy zagrożenie? Jak psychologia opisuje i wyjaśnia doświadczenia osób wkraczających w wiek średni?

ISBN 83-87703-78-8



Towarzystwo Naukowe
Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego