

**MIĘDZYPOKOLENIOWE
P R Z E S T R Z E N I E
W NASZYM ŻYCIU**

Małgorzata Grochowska

MIĘDZYPOKOLENIOWE PRZESTRZENIE W NASZYM ŻYCIU

Małgorzata Grochowska



Projekt sfinansowany ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030.

Opracowanie i redakcja

Małgorzata Grochowska

Opieka merytoryczna

dr hab. Grzegorz Grochowski

Wybór i opracowanie transkrypcji

Paulina Pawlak

Autorzy ćwiczeń

Małgorzata Grochowska, dr hab. Grzegorz Grochowski, Paulina Pawlak, Zofia Pawlak

Eksperci Studia Pokolenia Razem

Aleksandra Bartosiewicz, Joanna Bień, dr hab. Bogusław Borys, Monika Buller, Grzegorz Buller, Małgorzata Chojnowska, Anna Czerwińska-Rydel, Agnieszka Danielewicz, Beata Dettlaff, Marta Dettlaff, Wiktoria Dettlaff, s. Agnieszka Eltmann, Małgorzata Grochowska, dr hab. Grzegorz Grochowski, Eugeniusz Kalski, Małgorzata Kaźmierczak, Remigiusz Kwieciński, Ewa Marcinkowska, Jadwiga Moździerz, Sylwia Piechowska, Ewa Suchodolska, Ryszard Szubartowski, mec. Krzysztof Wilkiel

Autorzy artykułów, esejów, refleksji, tekstów poetyckich i wywiadów

dr hab. Bogusław Borys, Anna Flis, dr hab. Grzegorz Grochowski, Angelika Gyrczuk, Cezary Gyrczuk, Róża Janca-Brzozowska, Marika Kołonowicz, dr hab. Michał Kubiak, Sylwia Moch-Piątek, Paulina Pawlak, Jolanta Sobkowicz, Agnieszka Świercz-Karaś, Zofia Regina Turzyńska, Flexi.pl, Instytut Eligo

Konsultacje społeczne

Antoni Szymański

Grafika i skład

Paulina Pawlak

Korekta

Jadwiga Borowska

Korekta edytorska

Dariusz Krajewski

ISBN: 978-83-938764-3-3

Wydawca

© Fundacja WIEM I UMIEM

wiemiumiem.pl

edukacja dla rozwoju ↑

www.wiemiumiem.pl

biuro@wiemiumiem.pl



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021–2030

NOWEFIO

Projekt sfinansowany ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021–2030



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Między nami pokoleniami. Kilka słów na początek	7
Rozdział 1. MOJE „JA” NA OSI CZASU	15
Arkusze ćwiczeń nr 1	37
Rozdział 2. STARSI I MŁODSI W RODZINIE	43
Arkusze ćwiczeń nr 2	67
Rozdział 3. POKOLENIA – RAZEM CZY OSOBNO?	71
Arkusze ćwiczeń nr 3	91
Rozdział 4. KULTURA TWOJA I MOJA	97
Arkusze ćwiczeń nr 4	121
Rozdział 5. DOBROSTAN W KAŻDYM WIEKU	127
Arkusze ćwiczeń nr 5	153
Rozdział 6. CAŁE ŻYCIE UCZYMY SIĘ OD SIEBIE	159
Przestrzeń: OSOBA	
Róża Janca-Brzozowska, <i>Potrzeby</i>	163
dr hab. Bogusław Borys, „ <i>Movere</i> ”, czyli wprowadzić w ruch	165
dr hab. Bogusław Borys, <i>Wszechobecny stres</i>	169
Paulina Pawlak, <i>Potrzeby a dobrostan emocjonalny</i>	175
Przestrzeń: RODZINA	
Róża Janca-Brzozowska, <i>Dwie Wigilie 1939 r.</i>	179
dr hab. Grzegorz Grochowski, <i>Temperatura uczuć</i>	181
dr hab. Grzegorz Grochowski, <i>Nie tędy droga</i>	185
dr hab. Grzegorz Grochowski, <i>Autorytet rodzica w płaskim świecie</i>	189
dr hab. Bogusław Borys, „ <i>Dom żywy</i> ”	193
Agnieszka Świercz-Karaś, <i>Bliskość na wyciągnięcie „komórki”</i>	197

Przestrzeń: SPOŁECZEŃSTWO

Róża Janca-Brzozowska, <i>Trudna symbioza</i>	201
Zofia Regina Turzyńska, <i>Słowniczek dwunastu dziwnych wyrazów</i>	203
Angelika Gyrczuk, Cezary Gyrczuk, <i>Refleksje po warsztatach międzypokoleniowych realizowanych przez Fundację WIEM I UMIEM w ramach projektu POKOLENIA RAZEM</i>	207
Marika Kołonowicz, Rozmowa Mariki Kołonowicz z Sylwią Błach o nowych technologiach w kontekście międzypokoleniowym	213
Flexi.pl, <i>Nie liczymy pracownikom lat</i>	219
Jolanta Sobkowicz, <i>Dlaczego placówka opiekuńcza?</i>	225

Przestrzeń: KULTURA

Róża Janca-Brzozowska, <i>Epitafium dla motyla</i>	229
Anna Flis, <i>Zabawki – zabawajki, lalki – lalinki, cacka</i>	231
Wywiad z Ryszardem Szubartowskim, <i>Nie ma problemu dla twórcy. Dla twórcy są wyzwania.</i>	237
Marika Kołonowicz, <i>Czy kultura może być formą dialogu międzypokoleniowego?</i>	245

Przestrzeń: DOBROSTAN

Róża Janca-Brzozowska, <i>Kamień</i>	251
dr hab. Bogusław Borys, <i>Zdrowie jako proces</i>	253
dr hab. Michał Kubiak, <i>Aktywne i zdrowe starzenie się – by dłużej cieszyć się życiem</i>	257
Sylwia Moch-Piątek, <i>Dobrostan doświadczany przez Seniorów</i>	265
Flexi.pl, „Szary nomadyzm”, <i>czyli podróże małe i duże</i>	273
Instytut Eligo, <i>Międzypokoleniowe przepisy</i>	275

Spis odcinków Studia Pokolenia Razem	287
Posłowie	297

Między nami pokoleniami

Kilka słów na początek

Książka, którą trzymasz w ręku powstała dzięki współpracy kilku pokoleń. Od wyboru koncepcji, poprzez debatę nad grafiką, aż po znaczenie treści – nasze perspektywy w wielu kwestiach się różniły.

Umieścić słowo *rel* („mam tak samo” – przyp. red.) na okładce czy nie umieszczać? Przy których wyrazach dodawać przypisy redaktorskie? Zastąpić „seniorów” wyrażeniem „srebrne pokolenie”? Kogo i dlaczego może obrazić określenie *boomer* (jeśli chcesz dowiedzieć się co oznacza, zajrzyj w słowniczek na s. 203). Czy nie za często piszemy o Internecie? Które pokolenie zrozumie opisaną aluzję, a które nie? Czy forma nie jest zbyt „nowoczesna” dla osób starszych? A może za nudna dla młodszych? Jak pisać, by zarówno 17, jak i 71 latek znalazł coś dla siebie? Czy to możliwe, by dojrzały Czytelnik ujrzał w sobie dziecko, a nastolatek wewnętrzną mądrość przodków? I przede wszystkim – jak przeprowadzić odbiorcę przez uwrażliwiający proces, towarzyszący twórcom publikacji?

W języku angielskim istnieje zwrot, który można by przetłumaczyć jako „istnienie w czyimś martwym punkcie”. Opisuje sytuację, gdy nie dostrzegamy drugiego człowieka. Nie z zawiści czy ignorancji, ale ze względu na to, że akurat znajduje się w miejscu, na które jesteśmy ślepi.

Wydaje się, że pokolenia mają się do siebie w taki sposób, że istnieją w swoich „ślepych punktach”. Rzeczywistość doświadczana przez osobę urodzoną w latach 40. XX wieku jest drastycznie inna niż perspektywa osoby urodzonej po 2000 roku. Można odnieść wrażenie, że żyją w innych światach. Mijając na ulicy kogoś dużo młodszego lub dużo starszego od siebie widzisz w nim człowieka, ale czy faktycznie potrafisz go zauważyć i zrozumieć? A może obserwujesz tylko migawkę tego, kim jest – zlepek stereotypów?

Publikacja „Międzypokoleniowe przestrzenie w naszym życiu” została zrealizowana w ramach projektu Fundacji WIEM I UMIEM, którego celem jest znalezienie wspólnego pola dla tych rozbieżnych światów. Opracowanie zawiera wybrane wypowiedzi ekspertów Studia Pokolenia Razem, poszerzające perspektywę w obrębie obszarów, takich jak: psychologia, relacje z bliskimi, społeczeństwo, nauka, kultura i zdrowie. Pod każdym z rozdziałów znajdują się ćwiczenia do wykorzystania w pracy własnej lub podczas prowadzenia warsztatów. Ostatnia część publikacji poświęcona jest treściom przygotowanym przez przedstawicieli różnych generacji (najmłodsza autorka ma 18 lat, a najstarsza 84). Teksty te stanowią wartościowe i zróżnicowane w formie uzupełnienie poruszanej tematyki.

Wspólnie zapraszamy Cię na wędrówkę przez pokolenia. Będzie to opowieść o podróży w czasie, która nie wymaga specjalnego wehikułu. Wystarczy otwartość, wyobraźnia i ciepła herbata w ręku. Niech zachęci nas fakt, że w bieżącym roku 2023 słowo *git* zostało nominowane zarówno do Młodzieżowego, jak i Boomerskiego Słowa Roku. Ma wyjątkowo przyjemne znaczenie – oznacza po prostu, zwyczajne „w porządku”.

Małgorzata Grochowska

EKSPERCI STUDIA POKOLENIA RAZEM

Aleksandra Bartosiewicz



Promotorka aktywności fizycznej i instruktorka rekreacji ruchowej w zakresie nordic walking, pływania i narciarstwa zjazdowego. Pracuje jako specjalistka aktywności fizycznej w Gdańskim Ośrodku Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień oraz w projekcie Gdańsk bez Cukrzycy w Medicover. Ukończyła Uniwersytet Gdański i Akademię Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku na kierunkach: wychowanie fizyczne, pedagogika i język angielski.

Joanna Bień



Wieloletnia nauczycielka i dyrektorka szkół średnich. Pomysłodawczyni i koordynatorka projektów Bank Babcinych Bajek i RY-BA. Pisze bajki dla dzieci i czyta je w szkołach, przedszkolach, domach kultury, a także w miejscach nieoczywistych jak: parki, place zabaw, podwórka wspólnot mieszkaniowych. Propaguje integrację międzypokoleniową seniorów z wnukami i wspólne spędzanie czasu na czytaniu, rysowaniu i zabawach edukacyjnych. Interesuje się bajkoterapią jako metodą pracy z dziećmi, która dostarcza wiedzy oraz pozytywnych wzorów zachowania. Lubi podróże i spotkania z przyjaciółmi.

Prof. Bogusław Borys



Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta, emerytowany wykładowca i kierownik studiów podyplomowych Psychologii Klinicznej na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Był pomorski konsultant wojewódzki w dziedzinie psychologii klinicznej, autor kilkudziesięciu publikacji naukowych i książek popularyzujących wiedzę psychologiczną (m.in. „Uczę się siebie, człowieku. Z praktyki psychologa” czy „Dojrzała i niedojrzała dorosłość”). Posiada wieloletnie doświadczenie terapeutyczne i naukowe. Prywatnie szczęśliwy mąż, ojciec czworga dorosłych dzieci i dziadek sześciorga wnucząt (siódme „w drodze”).

Monika i Grzegorz Buller



Kolekcjonerzy i hodowcy roślin domowych. Rodzice czwórki dzieci, opiekunowie czterech kotów, psa, dwóch żółwi i rybek. Posiadają w domu ok. 400 gatunków rzadkich roślin egzotycznych. Monika jest z zamiłowania i wykształcenia flectistką, a Grzegorz interesuje się prądziejami ziem polskich.

Małgorzata Chojnowska



Pedagog, psycholog i psychogerontolog. Obecnie kierownik Domu Seniora „Harmonia” w Gdańsku. Z seniorami i dla seniorów pracuje już ponad 14 lat. Przez 10 lat prowadziła wykłady i warsztaty z gerontologii dla słuchaczy w Centrum Aktywności Seniora w Gdyni. Od 13 lat jest animatorem spotkań Klubu Seniora przy Stowarzyszeniu Św. Mikołaja Biskupa w Gdyni Chyloni.

Anna Czerwińska-Rydel



Pedagog, autorka książek dla dzieci i młodzieży o tematyce historycznej, społecznej i biograficznej. Przedstawia w nich biografie wybitnie utalentowanych Polaków w języku komunikatywnym dla młodego pokolenia. Członek Stowarzyszenia Pisarzy Polskich oraz Polskiej Sekcji IBBY. Pomysłodawczyni i twórczyni serii biograficznych powieści dla dzieci i młodzieży o wielkich postaciach.

Agnieszka Danielewicz



Doświadczony dietetyk, wykładowca i trener motywacyjny z certyfikatem MBT, T&T, właściciel Instytutu Eligo. Od 15 lat tworzy i wspiera merytorycznie programy z obszaru promocji zdrowego odżywiania. Autorka publikacji i metod wspierania w zmianie nawyków żywieniowych.

Beata Dettlaff wraz z córkami Martą i Wiktorią



Absolwentka Akademii Muzycznej na Wydziale Teorii i Kompozycji w Gdańsku. Pedagog pracujący w I Społecznej Szkole Podstawowej STO w Gdańsku i w Instytucie Suzuki. Matka szóstki dzieci. Udało się je zarazić swoją miłością do muzyki i każde z nich ukończyło Szkołę Muzyczną I stopnia. Męża Tomka poznała w zespole muzycznym. W Studio z dwoma utalentowanymi muzycznie córkami Martą i Wiktorią.

s. Agnieszka Eltmann



Absolwentka teologii na PWTW w Warszawie (obecnie Akademia Katolicka). Podczas studiów zajmowała się naukowo zagadnieniem możliwości zastosowania Internetu w katechezie. Pracowała m.in. w Atenach i Brukseli, obecnie zaangażowana duszpastersko w Polskiej Misji Katolickiej w Leverkusen.

Małgorzata Grochowska



Koordynatorka projektów w Fundacji WIEM I UMIEM. Absolwentka psychologii na Uniwersytecie Warszawskim. Asystentka naukowa i autorka publikacji, wieloletnia działaczka społeczna. Prowadzi warsztaty i wykłady dla młodzieży i seniorów, koordynuje projekty społeczne i edukacyjne, organizuje wydarzenia kulturalne.

Dr hab. Grzegorz Grochowski



Prezes Fundacji WIEM I UMIEM. Autor wykładów, szkoleń, warsztatów, organizator konferencji na temat rozwoju osobistego i odkrywania talentów. Wykładał m.in. na Uniwersytecie Gdańskim, w Wyższej Szkole Społeczno-Ekonomicznej w Gdańsku oraz Akademii Katolickiej w Warszawie. Jest autorem, współautorem lub redaktorem ponad 100 publikacji drukowanych, audiobooków oraz filmów dokumentalnych o charakterze naukowym, popularyzatorskim i edukacyjnym. W wolnych chwilach muzyk i kompozytor.

Eugeniusz Kalski



Animator życia kulturalnego seniorów, działacz społeczny, radny Gdańskiej Rady Seniorów, zaangażowany w działania nakierowane na aktywizację środowisk senioralnych. Współtwórca wielu inicjatyw na rzecz środowiska lokalnego.

Małgorzata Kaźmierczak



Psycholog, psychodietetyk, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego oraz SWPS w Warszawie i Sopocie. Pracuje w interdyscyplinarnym Zespole Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień w gabinecie psychologicznym oraz jako współautor i koordynator projektów edukacyjnych. Od wielu lat prowadzi wykłady i warsztaty z zakresu promocji zdrowia oraz profilaktyki uzależnień dla różnych grup wiekowych.

Remigiusz Kwieciński



Od zawsze chętny do pomagania innym, zaangażowany w różnorodne działania społeczne. Aktywny m.in. w radach nadzorczych spółdzielni mieszkaniowych i we wspólnotach parafialnych. Razem z żoną Jolantą założyciel i pilot wielu kręgów „Domowego Kościoła”. Działacz Stowarzyszenia „Odpowiedzialny Gdańsk”. Od 1988 r. służy społecznie w Gdańskim Telefonie Zaufania „Anonimowy Przyjaciel”, a od 12 lat jest Prezesem Zarządu tej, mającej już 56 lat, organizacji. W 2018 roku został radnym w Gminie Pruszcz Gdański, starając się za wstawiennictwem Św. Kingi, patronki samorządowców, pracować dla społeczeństwa.

Ewa Marcinkowska



Edukatorka, właścicielka IEdukacja. Prowadzi warsztaty z zakresu rozwoju osobistego i edukacji finansowej. Mentorka w Fundacji Metapomoc, związana również z branżą ubezpieczeniową. W wolnych chwilach gra w brydża lub tańczy bachatę.

Jadwiga Moździerz



Aktorka, reżyser, choreograf, indonezjolog, wieloletni pedagog. Absolwentka Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej we Wrocławiu. Założycielka i choreograf Teatru Tańca Sendratari Damai. Realizuje produkcje i post produkcje filmowe. Tworzy projekty jako scenarzystka, aktorka i reżyser. Współpracuje z artystami wielu stron świata.

Sylwia Piechowska



Zielarka, fitoterapeutka, absolwentka Instytutu Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych, Ambasadorka Kultury Pomorza. Właścicielka manufaktury kosmetyki botanicznej „Chwastowe Pole”. Edukatorka proekologiczna z zakresu wytwarzania chemii domowej, kosmetyki naturalnej oraz dzikiej kuchni. Hoduje zioła lecznicze oraz wytwarza żywe octy rzemieślnicze.

Ewa Suchodolska



Pedagog, instruktor terapii zajęciowej, pracuje z seniorami w Klubie Samopomocy przy Domu Pomocy Społecznej “Polanki” w Gdańsku Oliwie.

Ryszard Szubartowski



Profesor oświaty, trener mistrzów programowania, Prezes Stowarzyszenia Talent. Absolwent wydziału cybernetyki w Wojskowej Akademii Technicznej w Warszawie. Pracuje z uzdolnioną młodzieżą w renomowanych liceach Trójmiasta (w tym w III LO im. Marynarki Wojennej w Gdyni). Jest nauczycielem informatyki i trenerem kadry uzdolnionych informatycznie uczniów, którzy rokrocznie odnoszą sukcesy na olimpiadach i konkursach w kraju i za granicą.

mec. Krzysztof Wilkiel



Radca prawny, mediator, negocjator. Absolwent Uniwersytetu Gdańskiego oraz Chicago Kent College of Law. Członek Krajowej Izby Radców Prawnych. obrońca/ pełnomocnik w sprawach cywilnych, gospodarczych, karnych, karno-skarbowych, karno-gospodarczych. Członek Zarządu i Rad Nadzorczych w spółkach kapitałowych. Były Członek Komisji Pomorskiego Związku Piłki Nożnej.

Rozdział 1

Moje „ja” na osi czasu



Przestrzeń: OSOBA

Tematyka Rozdziału 1. nawiązuje do psychologii człowieka na przestrzeni życia. Omawiamy obszary m.in. potrzeb osób w różnym wieku, dojrzałości psychicznej, tożsamości związanej z przynależnością do danej grupy wiekowej, form ekspresji siebie, a także rozwoju świadomości emocjonalnej i społecznej.

„A potem stało się teraz”

Terry Pratchett, Kosiarz

Czas.

Ten drogocenny i stracony. Spokojny, gorący, trudny lub po prostu dobry. Nieubłagany. Idziemy z jego duchem albo toczymy z nim wyścig. Czasem nam go szkoda, nieraz go zabijamy. Cierpimy na jego nadmiar lub niedobór. A on leczy rany. Jest wolny i zajęty. Najwyższy. Niemal niezauważalnie rządzi naszym życiem, a my poddajemy się jego biegowi. Zakotwiczeni w tym co było i skupieni na tym, co przed nami, nie doceniamy tego, co nam daje – chwilę obecną.

Jak byś opisał/a czas, który obecnie przeżywasz?

Twoja odpowiedź:

Psychologia człowieka zakłada istnienie **spójnego, niepodzielnego poczucia „ja”** – tego, co charakteryzuje Ciebie jako indywidualność. Składają się na nią różne aspekty tożsamości – Twoje imię, płeć, zawód, pełnione role w rodzinie, światopogląd, wyznawane wartości. Poza względnie stałymi elementami wchodzącymi w poczucie „ja”, są również obszary będące **pochodną czasu**. Twoje wspomnienia dzieciństwa, zadowolenie z siebie, plany na przyszłość, to co zjadłeś/aś na śniadanie – oto wymiary, które łatwo mogą **ulec zmianie**. Z dnia na dzień! Mimo to, są osoby, które zaczynają poranek od paczki czipsów i nie wyobrażają sobie, by mogło być inaczej. Takie zachowania nawykowe, nieraz będące wyrazem wewnętrznego

cierpienia, pochłaniają i odbierają poczucie sprawczości. Każdy z nas ma w sobie taką tendencję – lubimy być tam, gdzie nam **dobrze i wygodnie**. A gdzie jest najlepiej i najwygodniej? W wyobrazeniach siebie – z przeszłości i w przyszłości.

Masz _____ lat i świadomość tego, kim jesteś – nastolatką/kiem, osobą dorosłą, seniorem/ką. Wyobraź sobie, że jest osoba, która w tym momencie czyta te same słowa niniejszego tekstu i jest od Ciebie 15 lat starsza.

Jak myślisz, jaka ona jest?

Twoja odpowiedź:

A teraz pomyśl o tym, że jest osoba 10 lat młodsza od Ciebie. I czyta to co Ty teraz. **Jak ją sobie wyobrażasz?**

Twoja odpowiedź:

Coś Ci powiem – właśnie opisałeś/aś siebie. Być może domyśliłeś/aś się celu tego ćwiczenia, wydaje Ci się, że rozgryzłeś/aś ukryte intencje. Obiecuję ci, cokolwiek wpisałeś/aś lub pomyślałeś/aś, jakkolwiek „abstrakcyjne i nieadekwatne” mogą wydawać Ci się te słowa, **to jest Twoje wyobrażenie siebie** – symboliczny, ukryty przejaw Twojego „ja”. Jego znaczenie musisz odgadnąć sam/a.

Jesteśmy przyzwyczajeni do życia w wyobrazeniach – tego, co się zdarzyło i tego, co jeszcze nie nadeszło. Filtrujemy rzeczywistość przy użyciu

tych wyobrażeń. Opieramy na nich poczucie własnej wartości, komunikację z innymi, nasze wartości i priorytety. Poczucie stałego „ja” na przestrzeni czasu jest dla nas niezbędne – pozwala mieć punkty odniesienia, dzięki którym nie budzimy się codziennie rano z pytaniem „Kim ja jestem?”. Jednak nieraz zapominamy o tym, że pod tym kruchym i poddającym się zmianom w czasie wyobrażeniem jest **człowiek** – wielowymiarowy, wartościowy, nieprzewidywalny. Przejaw życia. Tajemnica.

Rozpoczynając podróż w poznanie różnych obszarów życia, które zawierają wątek międzypokoleniowy, warto zacząć od siebie. Czytając ten przewodnik, jesteś w jakimś wieku, ale z każdą sekundą coś w Tobie i mnie się zmienia – starzejemy się. Możesz się temu opierać, skrycie wierzyć w to, że jesteś nieśmiertelny/a, ale upływ czasu w którymś momencie życia da Ci o sobie znać. Być może wrócisz do tego przewodnika za kilka lat, odnajdziesz w nim inne aspekty siebie. Z większą wiedzą i doświadczeniem życiowym zobaczysz coś, czego wcześniej nie dostrzegałeś/aś. Starzenie się jest naturalnym procesem, ale w naszej kulturze ma złą renomę. Warto zauważyć potencjał, który niesie – na zmianę, wewnętrzny rozkwit, dojrzewanie.

W tematykę dojrzałości wprowadza prof. Bogusław Borys – uznany psycholog i psychoterapeuta.

DAR I ROBOTA – O DOJRZAŁOŚCI SŁÓW KILKA



Grzegorz Grochowski:
Czym jest dojrzałość?



Prof. Bogusław Borys:
Często kojarzy się **doroślność** człowieka z **dojrzałością**. To błąd. Człowiek dorosły w Polsce to osoba, która ukończyła 18 lat życia. Ma prawo być wybranym, ma prawo wybierać, staje się obywatelem pełnoprawnym, czyli jest **dojrzały prawnie**. Dojrzałość biologiczną

daje nam natura. Mówimy wtedy o **dojrzałości płciowej**. I tyle! Na tym kończy się dar, który otrzymujemy z zewnątrz. Natomiast jeśli idzie o **dojrzałość psychiczną**, na którą składa się sfera **intelektualna, emocjonalna, społeczna i duchowa** – te obszary pozostają „do roboty” dla nas. To my sami je wypracowujemy. Nie od początku oczywiście – pierwszymi nauczycielami są rodzice.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 3 „...zdrowy duch!”.
Więcej na s. 287-295.

Dojrzałość poddaje się zasadom obowiązującym w wielu obszarach psychologii – składa się z elementów, które nie zależą od nas i takich, na które mamy wpływ. Parafrazując profesora Bogusława Borysa, dojrzałość prawną i płciową osiągamy po upływie danej liczby lat życia, natomiast dojrzałość psychiczną rozwijamy sami. Jest to pewnego rodzaju **odpowiedzialność** – nie tylko za swoje życie, ale również za to jak komunikujemy się z innymi.

TWARZ SFINKSA



Grzegorz Grochowski:

W jaki sposób władać swoimi emocjami w rozmowie?



Prof. Bogusław Borys:

Dojrzałość emocjonalna polega na tym, że przede wszystkim muszę znać siebie od strony emocjonalnej – z którymi emocjami mam kłopot, a które „brykają we mnie za mocno”. To jest właśnie **świadomość** emocjonalna i dobrze rozumiana **kontrola** emocjonalna. Mam być **czytelny** emocjonalnie. Bo są ludzie „sfinksy” – nieczytelni. Nie wiadomo co myśli, co czuje, bo mina zawsze taka sama. Albo zawsze uśmiechnięta, albo zawsze naburmuszona, a w nim dzieją się różne rzeczy. Czytelność emocjonalna jest ważna. Wysyłam wtedy sygnał do swojego rozmówcy, że: „**Jestem z Tobą**”

w rozmowie. Teraz się cieszę, a teraz uważam, że nie masz racji”.
To jest taki dodatkowy **przekaz pozawerbalny** dla rozmówcy.



Grzegorz Grochowski:
Z czego się bierze ta „sfinksowa” twarz?



Prof. Bogusław Borys:
Bardzo często bierze się z tego, że niektórzy boją się ujawniać swoje emocje.



Grzegorz Grochowski:
Starsi ludzie również wobec młodszych.



Prof. Bogusław Borys:
Oczywiście. To działa w dwie strony.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 3 „...zdrowy duch!”.
Więcej na s. 287-295.

Wydawać by się mogło, że **słowa** są najbardziej precyzyjnym sposobem opisywania świata i komunikacji. To dla nas oczywiste – nazywamy przedmioty, rozmawiamy z bliskimi, zdobywamy wiedzę za pomocą słów. Etykiety werbalne są nieodłączną częścią naszego życia, również tego wewnętrznego. Jednak psychologia ewolucyjna pokazuje, że to **przekaz niewerbalny** jest starszy i bardziej naturalny. Współczesne badania dostarczają dowodów na to, że w komunikacji z innymi osobami przekaz niewerbalny ma dla nas większe znaczenie i niesie więcej informacji niż słowa, które wypowiadamy. Nasze gesty, tembr głosu, mimika są nośnikami ogromnej ilości danych wskazujących na to, kim jesteśmy w danym momencie. Emocje, intuicja, wewnętrzne doświadczenia zabarwiają naszą rzeczywistość i są darem dla nas samych i naszych rozmówców. Nie traktujmy ich po macoszemu! Z dostrzegania tego, co w danym momencie przeżywasz,

rodzi się **świadomość, dobrze rozumiana kontrola i czytelność emocjonalna**, o których wspomina profesor Borys. Spróbuj zajrzeć w siebie w tym momencie i odpowiedz na pytanie: **Co teraz czuję?**

Twoja odpowiedź:

Czasem trudno nam rozpoznać co czujemy, innym razem nie znajdujemy słów, które opiszą nasze przeżycia. To naturalne, nie walczmy z tym. Być może będziemy mogli je narysować? Wyśpiewać? Rozchodzić? A może rozmowa z drugą osobą pomoże nam zrozumieć to, co w nas? W komunikacji z innymi pamiętajmy o tym, że słowa to nie wszystko.

Znaczenie przekazu niewerbalnego w komunikacji z innymi podkreśla aktorka i pedagogka Jadwiga Moździerz.

BĄDŹMY WYCZULENI NA TO, CO POD SŁOWAMI



Jadwiga Moździerz:

W relacjach międzypokoleniowych bardzo ważne jest wyczulenie na **muzykę i esencję słowa**. **Drganie emocjonalne** w głosie często dyktuje nam monolog wewnętrzny, jak to nazywają aktorzy. Czyli to, że słowa mówią jedno, a podszycie tych słów przekazuje jakąś dodatkową treść, która może się okazać dużo ważniejsza. **W krzyku: „Jesteś głupia!” może być „Bardzo Cię potrzebuję”** albo **„Zwróć na mnie uwagę”**. To jest bardzo ważne – czasami w pośpiechu słyszymy tylko to, co jest przekazane werbalnie, a tak naprawdę w podszyciu kryje się malutki osamotniony człowiek, albo jakaś

niewypowiedziana potrzeba. Mówi się, że nie ma dzieci niegrzecznych, są tylko dzieci, u których są niespełnione potrzeby.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 4 „Międzypokoleniowe przestrzenie w kulturze”.
Więcej na s. 287-295.

Pod powierzchnią słów, które wypowiadamy – w myślach i na głos – istnieje bogaty, intymny świat różnorodnych wewnętrznych doświadczeń. Wśród nich są nie tylko emocje, ale również nasze **potrzeby**. Zapomniane, ukryte, niechciane. Stanowią o naszej kruchości, braku. A ich językiem jest niedopowiedzenie. Nie jesteśmy uczeni do nazywania własnych potrzeb i komunikowania ich na głos, dlatego zdarza się, że wypływają z naszych głębin przyjmując formę nadmiernej kontroli, wybuchów, napięcia. Powołując się na przykład przytoczony przez aktorkę Jadwigę Moździerz, pod słowami „Jesteś głupia!” może skrywać się pragnienie otrzymania uwagi, czułości i zrozumienia.

Miarą dojrzałości jest dostrojenie swojego wewnętrznego kompasu do tego, by wychwytywał nasze własne potrzeby. To nie jest proste, bo wymaga konfrontacji z tym, że nie jesteśmy doskonali. Być może jesteś w stanie dostrzec jakąś potrzebę lub kilka, które są w Tobie w tym momencie? **Co to za potrzeby?**

Twoja odpowiedź:

Potrzeby mogą pojawiać się w różnych, zazębiających się aspektach naszego życia – w wymiarze ciała, umysłu, serca i ducha. Przeplatają się ze sobą, łączą, wykluczają. Mogą przybrać wielorakie formy i nieraz

jedne maskują drugie. O tym mówi dietetyczka i mówczyni motywacyjna, Agnieszka Danielewicz.

GŁÓD RELACJI



Grzegorz Grochowski:

Mam takie wspomnienie z dzieciństwa i skojarzenie literackie z *Doliną Muminków*. Mama Muminka piekła placek śliwkowy, gdy pojawiały się problemy w domu i trzeba było coś rozwiązać. Zapach, który wtedy się unosił łagodził obyczaje i powodował, że komunikacja w domu była lepsza. Dzisiaj mówimy o tym, że więzi pokoleniowe się rozchodzą, a może to jest też wynik tego, że tradycje, m.in. związane z domową kuchnią zanikają?



Agnieszka Danielewicz:

Jeżeli upieczenie placeka śliwkowego jest związane z tym, że kupujemy mąkę, karmelizujemy śliwki, dodajemy cynamon, przygotowujemy w domu, a potem siadamy do wspólnego stołu i rozmawiamy o tym, co nas trapi – to jest okej. Natomiast są sytuacje, kiedy głód nie jest głodem fizjologicznym, tylko spełnia funkcje „**plastra psychologicznego**” – nie porozmawiam, zamknę się w sobie, „zajem to”. We współczesnych mediach, bajkach dla dzieci czy filmach, widać obraz Bridget Jones – złamane serce, wielki kubeł z lodami, wino i wpisy do pamiętnika. To nie rozwiązuje problemów. Musimy pamiętać, że **czasem głód nie jest głodem fizjologicznym, tylko głodem emocjonalnym**. Niezaspokojenie go może prowadzić do przykrych konsekwencji. **Dlatego potrzebujemy relacji**.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 1 „Przez żołądek do zdrowia”.
Więcej na s. 287-295.

Wiele pragnień jest uniwersalnych, łączących ludzi. Wszyscy – bez względu na wiek – potrzebujemy dachu nad głową, poczucia bezpieczeństwa i przynależności, spełnienia na polu zawodowym, prywatnym i duchowym.

Ale są też obszary, w których odczuwamy brak, którego nikt poza nami nie zrozumie. Wynika on ze specyficznie naszej, intymnej sytuacji życiowej.

Konfrontując się z poczuciem **samotności** warto zadać sobie pytanie – co daje mi obecność drugiego człowieka? I ważniejsze – co ten człowiek mi odbiera, gdy go nie ma?

BRAKUJE MI CIEBIE



Prof. Bogusław Borys:

Problem samotności jest bardzo trudnym tematem, zwłaszcza w odniesieniu do osób starszych. Oczywiście są różni ludzie. Niektórzy znoszą samotność całkiem dobrze – im mniej ona przeszkadza. Lubią побыć sami ze sobą. Ja myślę, że obecnie życie biegnie szybciej niż kiedyś i młodzi ludzie mają tego czasu mniej. **A potrzeby starszych osób w zakresie kontaktu są nadal duże.** Ważne jest zrozumienie, że to nie jest tylko i wyłącznie „niewdzięczność” młodszego pokolenia, które „nie pamięta”, tylko rzeczywiście **autentyczny brak czasu**. Ale nie oznacza to, że starsze osoby nie powinny sygnalizować swoich potrzeb. Mogą to zrobić, tylko delikatnie, np.: „Tak mi czasem brakuje Waszych telefonów”. To jest **sygnał, ale w uprzejmej formie**. Komunikat typu: „No tak... Wy przychodzicie tylko, jak czegoś potrzebujecie” nie zachęca do kontaktu.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 3 „Sami w Święta”.
Więcej na s. 287-295.

Często mylimy **potrzeby z oczekiwaniami**. Wydaje nam się, że mówimy „chcę, pragnę, potrzebuję”, a tak naprawdę komunikujemy „oczekuję, wymagam”. To nie są równoważne konstrukty. Potrzeby są nieuniknione i naturalne, natomiast oczekiwania wyrastają na gruncie potrzeb i są dla nas wygodne – maskują cierpienie wywołane brakiem. Oczekiwanie nakłada

przymus – tak musi być i koniec! A potrzeba? Może być niespełniona. Daje wolność i przestrzeń do tego, żeby marzyć.

Nasze potrzeby zmieniają się na przestrzeni życia. Inne priorytety mamy jako dzieci, nastolatki, dorośli czy osoby starsze. Jedno się nie zmienia – chcemy być zauważeni.

CZŁOWIEK, KTÓRY CHCE TWORZYĆ



Grzegorz Grochowski:
Jest Pani osobą kreatywną?



Jadwiga Moździerz:
No niestety (śmiech).



Grzegorz Grochowski:
To jest przyjemność czy brzemię?



Jadwiga Moździerz:
O, wspaniała rzecz. Wspaniała! Mam nadzieję, że to jest wciąż płaszczyzna, którą można dzielić się z młodzieżą. Często znajduję na to dowody. Czasami czuję się sfrustrowana tym, że ktoś mówi: „Ale po co? A co, pani się chce?”. To mnie bardzo zaskakuje, to mnie frustruje. A z drugiej strony widzę, że zza takiej postawy – czasem aroganckiej, czasem ignorancji, która jest po prostu niewiedzą – **wyłania się człowiek, który tak naprawdę chciałby tworzyć**. Mówię o moich uczniach. Tylko może to jest „niemodne, nie na czasie”. Kiedy ja odważę się, żeby mówić moim uczniom w szkole coś niestandardowego, to oni zgłaszają się i mówią: „Pani Jagodo, ale czy ja mogę tak nie przy całej klasie?”. Podchodzą i na ucho mówią mi bardzo ciekawe rzeczy, które odnoszą się do tematu lekcji, komunikacji, sztuki czy teatru. To jest wspaniałe, że **każdy z tych ludzi nosi w sobie niezwykłą wrażliwość**. Tylko forum objawiania tej rzeczywistej wrażliwości jest ukryte, meandrowe. **W nią trzeba się wsłuchać jak w cichutki nurt potoku.**



Grzegorz Grochowski:

(...) Z drugiej strony wydaje się, że właśnie to młode pokolenie dąży do tego, żeby pokazać swoją indywidualność – chociażby poprzez ubiór, wizerunek.



Jadwiga Moździerz:

Oczywiście, ale musimy pamiętać o tym, że bardzo mocno rozwinęta jest kultura medialna. Trudno tu czasami mówić o kulturze, czasami jest to wręcz podkulturowe. Czasami młodzież chcąc być kreatywna wędruje w kierunku kopiowania.



Grzegorz Grochowski:

No właśnie.



Jadwiga Moździerz:

Tak. Wpasowuje się w pewne wpojone wzorce. Później, kiedy są już szczęśliwi, że wreszcie wyglądają tak jak sobie wyobrażają... to niestety nie wyglądają tak jak sobie wyobrażają, tylko tak jak namalował to pan w Disneyu. I później w klasie mam cztery postacie z jednej baśni, kilka z innej. To są np. filmy fantastycznonaukowe czy kreskówki japońskie. Bywa, że mam uczniów, którzy mają fryzury takie, jakby cały czas wiał wiatr. Są to wspaniałe osoby i myślę, że jest to jakiś etap w ich życiu. Pod tym wszystkim kryje się bardzo **wrażliwy człowiek**, który być może schował się za taką formą. Z jednej strony brawo, że ma odwagę wejść w taką formę, a z drugiej strony liczę na to, że za jakiś czas wyłoni się piękny, wrażliwy człowiek, własny. **Własny sobie**.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 4 „Międzypokoleniowe przestrzenie w kulturze”.
Więcej na s. 287-295.

Sposób wyrażania potrzeby bycia **zauważonym** jest inny u nastolatków, dorosłych i osób starszych, ale zawsze odbywa się na wymiarach

zmysłowych. Szukamy dostrzeżenia. Chcemy zobaczyć w oczach drugiej osoby komunikat „widzę cię”. Pragniemy zostać usłyszani. Nie pobieżnie, instrumentalnie, jedynie na poziomie werbalnym. Chcemy, by nasz wewnętrzny głos wybrzmiał i rezonował z drugim człowiekiem. Łakniemy dotyku, przytulenia.

To są formy wyrażania autentycznej **troski**, którą możemy również komuś ofiarować. Wspomina o tym również Ewa Suchodolska, która na co dzień pracuje z seniorami w klubie samopomocy.

SŁUCHANIE I UWAGA – TYLKO I AŻ TYLE



Ewa Suchodolska:

Cierpliwość jest ważna w komunikacji z osobami starszymi – ja tego doświadczam podczas pracy w klubie samopomocy. Niektórzy seniorzy mają problem, żeby zebrać myśli, żeby się wypowiedzieć. Trzeba trochę ich w tym wesprzeć.



Anna Czerwińska-Rydel:

Czyli potrzebna jest empatia, chęć i zaangażowanie, żeby słuchać.



Ewa Suchodolska:

Tak, to jest bardzo potrzebne. Osoby starsze potrzebują uwagi, dużo uwagi.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 2 „Być seniorem!”.
Więcej na s. 287-295.

Może Ci się wydawać, że Ciebie to nie dotyczy. Jesteś młody/a lub masz wystarczająco siły, zdrowia i chęci na zaspokajanie własnych potrzeb. Jest w Tobie przekonanie o samowystarczalności, autonomiczności. To iluzja.

Każdy z nas potrzebuje **pomocy**. Świadomość tego pozwala na spojrzenie na siebie i innych z perspektywy mijającego czasu.

JA TEŻ KIEDYŚ BĘDĘ STARSZY



Prof. Bogusław Borys:

Niedawno słyszałem o sytuacji, której ktoś doświadczył w autobusie. Nikt nie ustąpił miejsca pani w ciąży, a siedziała sama młodzież. Bywa i tak. To jest problem kształtowania, czy raczej niekształtowania dojrzałości.



Joanna Bień:

Společnej?



Prof. Bogusław Borys:

Tak. Bo **młody, dojrzały społecznie człowiek** zdaje sobie sprawę, że: „Ja też kiedyś będę starszy”. To już jest obszar bardzo dużej dojrzałości – jeśli ktoś tak myśli. Ale są młode osoby, które tak myślą.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 3 „...zdrowy duch!”.
Więcej na s. 287–295.

Starzenie się to nieodłączna część opowieści o mnie i o Tobie. Warto rozumieć czym jest i w jaki sposób oddziałuje na nasze ciało, psychikę, duszę. Dzięki temu osławiamy procesy, które dzieją się w nas. A to pozwala nam **adaptować się** do zmieniających się uwarunkowań życia. O nauce starzenia się mówi Małgorzata Chojnowska, psychogerontolożka i kierowniczka domu seniora.

CZYM JEST GERONTOLOGIA?



Małgorzata Chojnowska:

Pozwólcie Państwu, że zacznę, żeby łatwiej było zrozumieć. Kim jest psychogerontolog? Czym zajmuje się nauka zwana gerontologią? Gerontologia to nauka o procesach starzenia organizmów, ludzi, ale też zajmuje się profilaktyką. Mój przyjaciel senior kiedyś powiedział, że po wykładach z gerontologii nauczył się: „Jak na starość nie być nieznośnym”. **To umiejętność adaptowania się do zmian jakie zachodzą w organizmie osób starzejących się.**



Anna Czerwińska-Rydel:

Och! To wszyscy powinniśmy taki kurs przejść.



Małgorzata Chojnowska:

Tak. To jest adaptacja związana z tym, żeby w wieku kiedy rezygnujemy z pracy zawodowej, albo jesteśmy w pewien sposób przymuszeni do tego, umieć **odnaleźć w sobie zasoby, potencjał i moc z nich korzystać**. Często są one mocno uśpione w nas, nieodkryte. Osoby z wykształceniem gerontologicznym – psychogerontolog, gerontolog – mają umiejętności odczytania tego co jest mocną, silną zaletą. Być może nową albo skrytą w sobie od dawien dawna. I często tak właśnie się dzieje, że psychogerontolog odkrywa nie tylko potrzeby, ale również ukryte możliwości.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 2 „Być seniorem!”.
Więcej na s. 287-295.

Korzystanie z wiedzy i doświadczenia autorytetów – osób kompetentnych i inspirujących – może przynieść przełomowe zmiany w życiu. Nasze dojrzewanie po części dzieje się samoistnie, ale może być wsparte przez intencjonalne, uważne kierowanie mentora/ki. A do tego potrzeba **otwartości**

na zmianę. Przywołując obiegowe wyrażenie – gdy jest gotowość ucznia, pojawia się nauczyciel.

NO! WRESZCIE OSIĄGNAŁEM DOJRZAŁOŚĆ



Joanna Bień:

Człowiek dorosły, ale niedojrzały emocjonalnie, społecznie – czy powinien pójść na terapię? Szukać pomocy na zewnątrz? Czy to wstyd?



Prof. Bogusław Borys:

Przede wszystkim taki człowiek w ogóle nie przyjąłby informacji, że nie jest dojrzały. Od tego trzeba by zacząć. Ludźmi jesteśmy wszyscy. To, że kogoś nazywamy człowiekiem dojrzałym, to nie znaczy, że jest człowiekiem świętym, który nie popełnia błędów. Nie. Ludźmi zostajemy. Niestety popełniamy błędy, nie na wszystkim się znamy – po prostu **jesteśmy ludźmi z wszelakimi ułomnościami**. Różnica polega na tym, że człowiek dojrzały potrafi przyznać się do tego, że czegoś nie wie, a człowiek niedojrzały nie. Jeżeli człowiek dojrzały kogoś skrzywdzi, to potrafi przeprosić. Nie będzie mówił: „Nie, nie... To nie moja wina”. **Duchowym i emocjonalnym przejawem dojrzałości jest m.in. system wartości**, który wypracowujemy i przyjmujemy. A nie zależność od sytuacji: „Dziś jestem taki, jutro inny”. Oczywiście to nie oznacza, że nie możemy modyfikować swoich poglądów, ale generalnie rzecz biorąc te zasadnicze wartości są utrzymane.



Grzegorz Grochowski:

Jakie to wartości?



Prof. Bogusław Borys:

Między innymi prawdomówność, szacunek do drugiego człowieka. To jest szalenie ważne. Pojęcie „szacunek do drugiego człowieka”

jest szerokie – można bardzo dużo treści w nie włożyć. Jest to w moim odczuciu jedna z podstawowych wartości osoby dojrzałej.



Grzegorz Grochowski:

Wracając do dojrzałości – dojrzałość to nie to samo, co doskonałość. Kiedy można sobie powiedzieć, że jest się dojrzałym?



Prof. Bogusław Borys:

Dobre pytanie. **Dojrzałość nie jest stanem.** Bardzo chcę to podkreślić. **Dojrzałość jest procesem.** Do końca życia się pniemy. Ktoś powie: „No! Wreszcie osiągnąłem dojrzałość, więc mogę wygodnie sobie usiąść”. O nie! Już idziesz na dół. To jest proces. Osoba dojrzała popełnia błędy, ale potrafi je dostrzec, próbuje je naprawić, uczy się na błędach. To jest istota dojrzałości.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 3 „...zdrowy duch!”.
Więcej na s. 287-295.

Dojrzewanie jest naturalnym procesem. Możemy iść z jego nurtem lub mu się opierać. Pierwszym krokiem w kierunku pielęgnowania w sobie dojrzałości jest pojawienie się otwartości na rozwój. Chęć zmiany jest budującym impulsem, ale ma swoje ciemne strony.

Na fali samorozwoju możemy nieświadomie zaprosić do naszego życia **perfekcjonizm**, pragnienie bycia doskonałymi. Nieraz zostajemy przez nie pochłonięci. Szukamy dziur w sobie, szybko je zakopujemy i idziemy dalej. Traktujemy swoje życie jak projekt, zadanie do wykonania, w którym nie ma miejsca na lekkość, dziecięcość i błędy. W efekcie **usztyniamy się** we własnym ciele, schematach postępowania i odbierania rzeczywistości. Tworzymy swoją bańkę.

INTELIĞENTNY I NIEDOJRZAŁY



Prof. Bogusław Borys:

Na dojrzałość psychiczną składają się cztery elementy: dojrzałość intelektualna, emocjonalna, społeczna i duchowa. Przy czym dojrzałość intelektualna to nie jest iloraz inteligencji.



Grzegorz Grochowski:

Czasami mylimy wiedzę z mądrością, prawda?



Prof. Bogusław Borys:

Tak, ktoś może być uzdolniony jednokierunkowo, np. wspaniały fizyk. I tyle.



Joanna Bień:

A wciąż niedojrzały emocjonalnie.



Prof. Bogusław Borys:

Albo nawet intelektualnie, bo interesuje go tylko fizyka. Nie ma refleksji typu: „Po co żyję na świecie?”. Jest bardzo inteligentny, ale zapatrzone tylko w swoją działkę. Tak bywa niestety.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 3 „...zdrowy duch!”.
Więcej na s. 287-295.

Organiczny, niewymuszony rozwój w zgodzie ze sobą jest z natury **holistyczny** – całościowy, zawierający różne aspekty naszego życia. Wyizolowanie jednej części siebie i skupienie się tylko i wyłącznie na niej nie ubogaca, wręcz przeciwnie. Zapalony naukowiec może zapomnieć jak być tatą dla swojego syna. Z kolei kochająca matka może odwrócić się od własnej bez troski i przyjemności. Ten, kto żyje tylko i wyłącznie w świecie

materii, pomija aspekt duchowy. Osoba uważająca się za uduchowioną może nieświadomie wpaść w fundamentalizm.

Szukajmy aktywności, które pozwolą nam spojrzeć na siebie z innej niż dotąd perspektywy. Może to będzie nauka obcego języka? Wolontariat? Powrót do pasji, która kiedyś została porzucona?

Jednym z najlepszych sposobów na poznawanie siebie jest **rozmowa z drugim człowiekiem**. Najlepiej takim, z którym – jak się wydaje – nie mamy nic wspólnego.

Zaproszenie do swojego życia nowości pobudza, wzmacnia kreatywność. Dostajemy bardzo ważną wiadomość – to, co inne nie jest niebezpieczne. Nasz wzrost jest **zrównoważony**, a nie podyktowany ambicją. Pojawia się łagodność i refleksja nad tym, co ważne.

BILANS ŻYCIOWY



Joanna Bień:

Kiedy człowiek zaczyna sobie zdawać sprawę, że ma problem z dojrzałością psychiczną?



Prof. Bogusław Borys:

Trzeba słuchać ludzi i słyszeć, co mówią. Dobrze mieć takie „lustro społeczne” w postaci przyjaciela. Jeżeli mam wątpliwości co do swojego postępowania, wtedy warto zapytać osobę zaprzyjaźnioną, życzliwą mi, która powie mi prawdę. Rozwój dojrzałości to nie jest „hop siup” z dnia na dzień, tylko proces, o którym mówiłem. **Refleksja własna** tak samo podpowiada nam: „Zaraz, zaraz... Chyba coś jest nie tak z tym moim postępowaniem”. Ludzie od czasu do czasu robią też bilanse życiowe. Niektórzy robią to w ważnych momentach życia, na przykład gdy się pobierają czy rodzi im

się pierwsze dziecko. To nie jest rachunek sumienia, tylko właśnie taki bilans. **Wymaga od ludzi refleksji.**

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 3 „...zdrowy duch!”.
Więcej na s. 287-295.

Arkusz ćwiczeń
Moje „ja” na osi czasu

1. Oś czasu

W życiu każdego z nas pojawiają się momenty przełomowe. Są to wydarzenia, które w znacznym stopniu wpłynęły na nasze życie i je ukształtowały. Zamknij oczy i pomyśl, jakie epizody z Twojego życia były dla Ciebie istotne, a następnie zaznacz je na osi czasu i odpowiedz na poniższe pytania.

	Data Co to za wydarzenie? Jak na mnie wpłynęło? Za co jestem wdzięczny/a?	Data Co to za wydarzenie? Jak na mnie wpłynęło? Za co jestem wdzięczny/a?	Data Co to za wydarzenie? Jak na mnie wpłynęło? Za co jestem wdzięczny/a?	Data Co to za wydarzenie? Jak na mnie wpłynęło? Za co jestem wdzięczny/a?
--	--	--	--	--

Wybierz jedno z tych wydarzeń – takie, które czujesz, że jest w Tobie teraz żywe. Wyobraź sobie, że masz możliwość przekazać wiadomość do siebie samego z tamtego momentu. Co byś chciał/a sobie powiedzieć?

Wiadomość do mnie z przeszłości:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jesteś teraz w punkcie życia, który otwiera przed Tobą potencjał związany z przyszłością. Co chcesz zrobić, a nie miałeś/aś jeszcze szansy? Jakie są Twoje marzenia i ambicje? Które relacje chcesz pielęgnować i w jaki sposób? Co sprawia Ci przyjemność? Do czego dążysz?



Mój cel	W jaki sposób będę go realizować?
---------	-----------------------------------

.....	—
.....	—
.....	—
.....	—
.....	—
.....	—

Napisz notatkę do siebie samego za 10 lat. Może to być coś motywującego, pokrępiącego. Na co masz nadzieję? Czego sobie życzysz?

Wiadomość do mnie z przyszłości:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Młodość i dojrzałość we mnie

Przeczytaj poniższe cechy, które kojarzą się z młodością i dojrzałością (możesz również dopisać swoje propozycje). Następnie zaznacz 10 cech, które najwyraźniej dostrzegasz u siebie. Jeśli nie jesteś pewny/a, które cechy wybrać, podejdź z listą do zaufanej osoby i zapytaj ją o zdanie.

młodość: *wyobraźnia, energiczność, wigor, ciekawość, beztraska, spontaniczność, emocjonalność, popełnianie błędów, poszukiwanie, buntowniczość, intuicyjność, naiwność, słomiany zapal, niepokorność, pycha, śmiałość, marzycielstwo, nieporadność, kreatywność*

.....

dojrzałość: *rozumność, rozwaga, doświadczenie, cierpliwość, refleksyjność, upór, sztywność, opanowanie, mądrość, wytrwałość, odpowiedzialność, samoświadomość, stabilność, ukorzenie, rozwaga, umiar, opiekuńczość, powściągliwość*

.....

Wypisz cechy, które chciał(a)byś w sobie rozwinąć i odpowiedz, jak możesz to zrobić?

Cecha	Mój pomysł na rozwinięcie tej cechy
-------	-------------------------------------

.....-
.....-
.....-
.....-
.....-
.....-

3. Refleksja nad porzekadłami

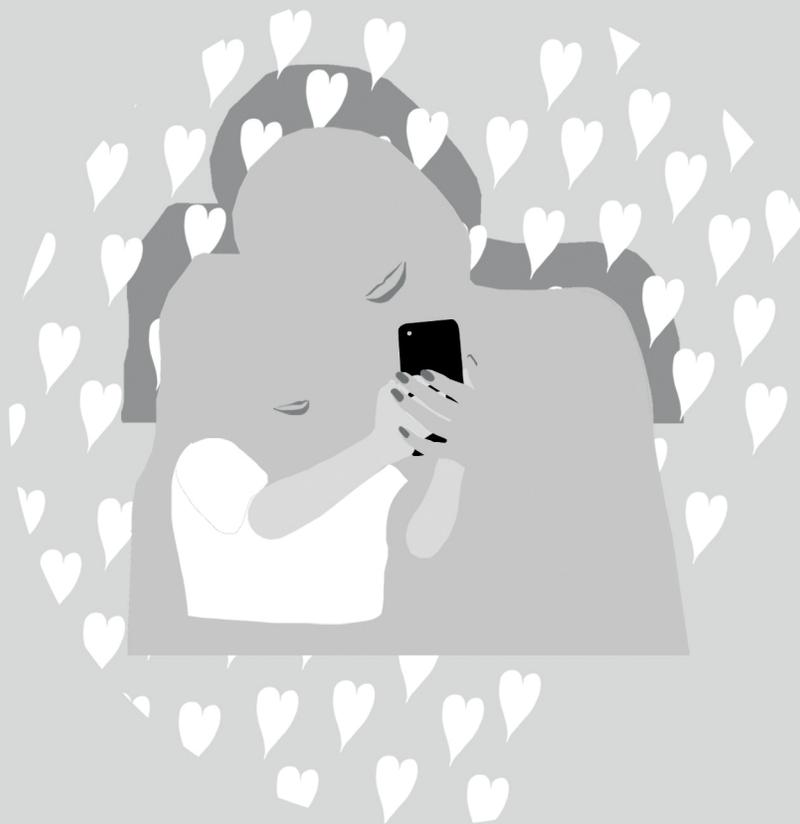
Prysłowia są mądrością społeczeństw przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Zapoznaj się z poniższymi porzekadłami i napisz co o nich sądzisz? Czy sprawdzają się w życiu Twoim i Twoich bliskich? A może masz inne zdanie?

1. *Starość nie radość*
2. *Lepiej późno niż wcale*
3. *Stara miłość nie rdzewieje*
4. *Szczęśliwi czasu nie liczą*
5. *Czas najlepszy lekarz*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Rozdział 2

Starsi i młodszy w rodzinie



Przestrzeń: RODZINA/WSPÓLNOTA

W Rozdziale 2. skupiamy się na międzypokoleniowych obszarach w przestrzeni rodzinnej. Podejmujemy tematykę m.in. ról w rodzinie, pielęgnowania więzi, rytuałów rodzinnych, dostrzegania potrzeb i adaptowania się do zmian w dynamice rodziny związanych z przemijaniem.

Jest rok 1957.

Amerykański inżynier i świeżo upieczony ojciec przyszedł do pracy z fotografią, która przedstawia uśmiechniętego, dumnego tatę trzymającego na rękach syna w wieku niemowlęcym. Nie jest to historia o rodzicu, który lubi chwalić się zdjęciami swojego dziecka, a o mężczyźnie, który zrewolucjonizował świat fotografii, bowiem tego dnia Russell Kirsch wykonał pierwszą na świecie fotografię cyfrową. Jej bohaterem był trzymiesięczny Walden.

Najstarsze zdjęcie utrwalone cyfrowo (a nie jak do tej pory drogą chemiczną), przedstawia wyjątkową **wieź ojca i syna**. Wszystkie fotografie robione telefonem każdego dnia są potomkami tego jednego, niezwykłego „przodka”. Rodzice i dziadkowie uwieczniają swoje dzieci na zdjęciach, powielając pierwszą, pierwotną intencję – zatrzymania chwili radosnego trwania w przestrzeni rodzinnej.

Pomyślałam – gdzie znajduje się teraz Walden? Co robi? Jakie znaczenie ma dla niego fotografia, którą zrobił mu ojciec? Czy wywołuje jakieś emocje, myśli, tęsknoty?

Przeszukałam źródła w Internecie i napisałam w mediach społecznościowych do – dzisiaj już 66-letniego – Waldena. Umówiliśmy się na rozmowę.

„Tak naprawdę o tym, że nasza rodzinna fotografia ma tak duże znaczenie dowiedzieliśmy się dopiero kilkanaście lat temu, gdy *Life* opublikował książkę pt. *100 fotografii, które zmieniły świat*” – mówi Walden po rozpoczęciu naszej rozmowy. „Mój tata był zaangażowany w prace, które poprzedzały dzisiejszą sztuczną inteligencję. Był bardzo uzdolnionym człowiekiem. Jednak w roku 1957 nie wiedział, że dokonał czegoś historycznego. Nikt wtedy nie przypuszczał, że dojdzie do takich rewolucji i będzie możliwe to, co my teraz robimy łącząc się na wideorozmowie z dwóch końców świata” – uśmiecha się.

Przywołuje przykład swoich relacji rodzinnych – „Moja córka mieszka teraz na wschodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych, ale **codziennie**

mamy ze sobą kontakt – ciągle pisze do nas wiadomości, wysyła zdjęcia. Moja mama, która ma 93 lata, również używa komputera – wysyła maile, uczestniczy w wideorozmowach. Możemy godzinami rozprawiać o wadach Internetu, ale możliwość połączenia się z 93-letnią matką, stały kontakt z moją córką – to samo dobro!”.



Russell Kirsch z synem Waldenem,
dzięki uprzejmości autora

Na moje pytanie o wspomnienia związane z ojcem, które ukształtowały go w dzieciństwie Walden odpowiada – „Gdy byłem dzieckiem jeździliśmy z rodziną do Kalifornii, gdzie chodziliśmy po górach, biwakowaliśmy. To sprawiło, że pokochałem aktywność na powietrzu. Mój tata urodził się w Nowym Jorku, ale z wiekiem pokochał wieś, naturę. **Mam to po nim.** On był zawsze bardzo ciekawy świata, chciał go odkrywać. Jako wieloletni reporter i fotograf mam podobnie – chodzę do ludzi, zadaję im pytania, opowiadam historie. **Jego ciekawość intelektualna bardzo na mnie wpłynęła**”. Po chwili dodaje z uśmiechem – „Kiedyś powiedziałem mu, że temat, którym mam się zająć jest nudny. Na

co mój tata odpowiedział – **»Nic nie jest nudne. Musisz tylko zadać odpowiednie pytania, by znaleźć to, co Cię zaciekawi«**. Do tej pory przypominam sobie jego słowa, gdy mam zrealizować jakiś materiał i przychodzi myśl – **»O nie, to nudne!«**. To ważna **nauka**, którą dał mi tata – zawsze bądź ciekawy i zadawaj właściwe pytania”.

Pierwszą cyfrową fotografię, na której znajduje się Walden w wieku niemowlęcym, bohater zdjęcia komentuje tak: „Jestem wdzięczny, że tata wybrał mnie do uwiecznienia na fotografii, a nie np. długopis czy kubek

(śmiej). **Chyba był ze mnie dumny, tak jak ja teraz jestem dumny ze swojego dziecka**”.

Poszukaj zdjęcia przedstawiającego Twoją rodzinę. Przyjrzyj się mu, a potem wejrzyj w siebie – co czujesz patrząc na tę fotografię?

Twoja odpowiedź:

Więzi rodzinne stanowią **fundament** naszych relacji społecznych. Kształtują to, kim jesteśmy. W dzieciństwie od rodziców uczymy się podstawowych umiejętności i schematów reagowania na świat – **budujemy naszą tożsamość w oparciu o to, czym jest dla nas dom**. To miejsce ciepłe i bezpieczne czy pełne chłodu i wymagań? A może coś pomiędzy?

Dorastając rozpoczynamy proces rekonstrukcji. Tworzymy **właśny dom** w oparciu o to, co znamy z dzieciństwa. Pewne mechanizmy udaje nam się zrewidować – **świadomie przyjąć lub odrzucić**. Inne powtarzamy bezwiednie. Z wiekiem wzrasta nasze doświadczenie życiowe i świadomość, że to od nas zależy, jak będzie wyglądał nasz dom. To miejsce ciepłe i bezpieczne czy pełne chłodu i wymagań?



Portret Waldena – pierwsza fotografia cyfrowa, dzięki uprzejmości autora

O tym, że budowanie więzi rodzinnych jest sztuką harmonizowania i szukania własnego rytmu, opowiada Beata Dettlaff, muzyczka i pedagogka, wraz z muzykującymi córkami, Martą i Wiktoria.

RODZINNE RYTMY



Eugeniusz Kalski:

Ja całe życie wędrowałem. Do domu wracałem odpocząć i potem dalej do pracy. Zawsze wydawało mi się, że **piękna rodzina to coś, gdzie jest śpiew, gdzie jest muzyka, jest jakaś harmonia.**



Wiktoria Dettlaff:

Jeżeli staramy się o to, żeby nasze relacje rodzinne były **ciepłe, bliskie** i nie tylko były relacjami mama-córka, ale rzeczywiście **odnajdujemy przyjaciela w drugiej osobie**, wtedy **chce się z tą osobą spędzać czas**. Daje to dużo możliwości – możemy czerpać z tego, co druga osoba oferuje. Nie wszyscy są związani z muzyką. U nas dzięki mamie rozmawiamy o tej muzyce bardzo żywo, ale babcia... Uwielbiam przyjeżdżać do naszej babci i rozmawiać z nią o sztuce. Ona wie tyle rzeczy! Po prostu **otwiera zupełnie inne „drzwi” w moim mózgu**. Trzeba pielęgnować tę rodzinę.



Beata Dettlaff:

Rytm jest najważniejszy w muzyce, bo bez melodii muzyka może istnieć, ale bez rytmu nie. A rytm kojarzony jest z czasem, czyli **czas jest ważny**. Po prostu. **Ten czas powinien być. Dla siebie nawzajem.**

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze, odc. 1 „W rytmie muzyki pokoleń”.

Więcej na s. 287-295.

Czas dla siebie nawzajem i uważna **obecność** to najcenniejsze dary, jakie możemy ofiarować naszym najbliższym. Dzięki nim wychodzimy z rodziną dobrze nie tylko na zdjęciach. Budujemy przestrzeń, do której **chcemy wracać**.

Szukajmy sposobów na pielęgnowanie relacji rodzinnych – możliwości jest wiele. Opowiada o tym psycholog i edukatorka Małgorzata Kaźmierczak.

AKTYWNIEM, CYFROWO... RAZEM



Eugeniusz Kalski:

Wspomnę te dawne lata, kiedy nie było telefonów... Jakoś inaczej żeśmy podchodzili do życia. Trzeba było pobiegać, poruszać się. Czy dzisiaj nie można by było cofnąć się do tej sytuacji i nie zabraniać dziecku telefonu, tylko **wymyślić coś lepszego**? Usiąść z nim, nawet poturlać się po podłodze. Bo **to powoduje zbliżenie, ta wspólna aktywność**.



Małgorzata Kaźmierczak:

To jest świetny apel! Do wszystkich dorosłych, dzieci i dziadków. Myślę, że dziadkowie mają taką świadomość jak Pan i starają się **aktywnie** spędzać czas z wnuczkami. Chodzą z nimi do muzeów, pokazują dawne zdjęcia, opowiadają ciekawe historie. Ale młode pokolenie żyje **w pośpiechu** i często młodzi rodzice są po prostu zmęczeni. Nasze mózgi są tak zmęczone, przebodźcowane, że wieczorem chcemy mieć święty spokój w domu.



Eugeniusz Kalski:

Kontakt z dzieckiem to jest **odsapnięcie** psychologiczne. Dziecko powinno **czuć swojego rodzica** i oderwać się od rzeczywistości, a dla rodziców to też jest sposób na odpoczynek.



Małgorzata Kaźmierczak:

Rzeczywiście tak powinno być, ale obecnie niestety nie zawsze tak bywa.



Małgorzata Grochowska:

Wydaje mi się, że zanika takie poczucie, że dorosły **też może się dobrze bawić** z dzieckiem. To nie jest tylko praca, wychowanie, ale forma zabawy. Nawigując do tego co mówiła Pani wcześniej, sporo młodych rodziców pracuje przez komputer. A nawet jeśli nie używają elektroniki w pracy, to korzystają z Internetu dla rozrywki. W takiej sytuacji trudniej jest robić **detoksy od elektroniki**, bo jest ona nieodłączną częścią życia. Chyba ważne jest w tym momencie powiedzieć stop. Nie używamy telefonów, nie oglądamy razem filmu z dzieckiem, tylko poczytamy, pokopujemy piłkę, zrobimy coś aktywnego.



Małgorzata Kaźmierczak:

Może być tak jak Pani mówi, ale może być też tak, że to właśnie **rodzic wejdzie z dzieckiem w jego świat cyfrowy** – zagra razem w minecraft, zobaczy jego projekty graficzne. Wielu rodziców w ogóle **nie wie** ile czasu ich nastoletnie dziecko spędza w Internecie i co w nim robi. Nie chodzi tylko o ilość czasu, ale o **jakość**. Uważam, że rodzic powinien wiedzieć co jego dziecko robi w Internecie i jeżeli ma możliwość, zagrać z nim w jakieś wyścigi, w grę typu FIFA. **Jego dziecko pokaże mu swój świat**. Nowe technologie naprawdę są też przyjazne, mogą nas w pewnym sensie **łączyć**.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl cyfrowy, odc. 1 „Nasza psychika w Internecie”.
Więcej na s. 287–295.

Osoby dorosłe nieraz wpadają w nawyk **doświadczenia codzienności jako listy zadań do wykonania**. Pobudka, kawa, praca, aktywność fizyczna, spotkania, dzieci, film. W skrajnych przypadkach taka postawa objawia się wchodzeniem w interakcję ze światem w sposób przedmiotowy,

niemal robotyczny. Będąc w stanie „**chronicznej dorosłości**” zapominamy o naszym **wewnętrznym dziecku** – wymiarze nas samych, który łąknie zabawy i nieskrępowanego tworzenia.

Przestrzeń rodzinna daje nam możliwość odkrywania w sobie tej części. Wspólna aktywność, zarówno ta „na żywo”, jak i online, wyzwala **potencjał twórczy** i wzmacnia **poczucie bliskości** w rodzinie. Nie dlatego, że wymaga nadmiernej pracy, wysiłku i zaangażowania, tylko wprost przeciwnie – jest czymś lekkim i przyjemnym.

Świetnym pomysłem na wspólne spędzanie czasu jest przebywanie na łonie natury. Dobrze wiedzą o tym Monika i Grzegorz Buller – rodzice czwórki dzieci, opiekunowie pięciu kotów, psa, trzech żółwi i rybek oraz właściciele pokaźnej kolekcji roślin.

PÓJDŹMY DO OGRODU!



Ewa Marcinkowska:

Czy wspólne sadzenie roślin to dobry pomysł na **integrację międzypokoleniową**, na przykład dziadków i wnuków?



Monika Buller:

Jak najbardziej. Dziadkowie naszych dzieci mają ogród, w którym **wspólnie z naszymi dziećmi sadzą rośliny**, podlewają je. Dzieci biegają z konewkami. Tam to się jak najbardziej sprawdza.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 2 „Dżungla w polskim domu”.
Więcej na s. 287-295.

Wspólna aktywność w naturze ma właściwości lecznicze – **hortiterapia**, to rodzaj wsparcia rozwoju psychofizycznego poprzez kontakt z przyrodą (np. uprawianie ogrodu czy uważny spacer w parku). Współczesne badania

potwierdzają to, co nasi przodkowie kultywowali na co dzień – obcowanie z **naturą** ma dla nas dobroczynne właściwości.

Po wycieczce do lasu czy parku, warto wyjść na spotkanie z **kulturą**. O formach kreatywnego spędzania czasu w rodzinie mówi aktorka i scenarzystka Jadwiga Moździerz.

I DO TEATRU!



Grzegorz Grochowski:

Czy teatr jest dobrym pomysłem na to, żeby rodzina spędzała czas razem?



Jadwiga Moździerz:

To jest **cudowny** pomysł. Tylko, że to jest tak, jak z przepisem na ciasto. Widzimy jedno, przychodzimy, a tam jest coś zupełnie innego. Czasami warto samemu pójść wcześniej, choć jest to trudne czasowo, zobaczyć, co zobaczą nasze dzieci. Mnie się zdarzyło coś takiego, że zaprowadziłam dzieci na „Dziadka do Orzechów” z myślą, że będzie to klasyczna baśń. Okazało się, że podczas spektaklu Barbie i Ken wyskoczyli z pudełka, postaci na scenie kopaty babcię w zadek. I wtedy moje trzyletnie dziecko powiedziało: „Babcię?! **Przecież to niekulturalne!**”. Publiczność zaczęła się śmiać. (...) Przyznam, że świetną rzeczą jest chodzenie razem do teatru. Jeśli moje dzieci idą w ramach wyjść szkolnych, ja chętnie oferuję się jako opiekun, z ciekawości, żeby zobaczyć jak to będzie wyglądało, co tam się dzieje. **Myślę, że w każdym z nas mieszka dziecięca ciekawość**, a teatr to jest miejsce, w którym nie odgrzewa się kotleta, tylko **stwarza się coś na żywo przed naszymi oczami**. Ten czynnik błędu ludzkiego jest najciekawszą rzeczą w teatrze.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 4 „Międzypokoleniowe przestrzenie w kulturze”.
Więcej na s. 287-295.

Badania pokazują, że doświadczanie sztuki (jako odbiorca lub twórca) pogłębia nasz kontakt z samymi sobą. **Arteterapia** to nurt, który odkrywa potencjał, jaki niesie zwykła czynność śpiewania, rysowania, tańczenia, słuchania muzyki czy czytania.

Rodzinne tworzenie sztuki (nie tej wielkiej, mistrzowskiej, przez wielkie „S”, tylko **naszej osobistej**) zacieśnia więzi i pozwala poznać siebie nawzajem z nowej, nieznanej strony.

WSPÓLNE TWORZENIE



Grzegorz Grochowski:

Czy są jakieś inne ciekawe formy spędzania czasu przez **różne pokolenia** – chociażby babcie i wnuków albo rodziców i dzieci? Które formy łączą poprzez kulturę?



Jadwiga Moździerz:

Często organizuję projekty, w których na spektakle improwizowane na bazie literatury przychodzą dzieci z rodzicami, ale często też z babciami i dziadkami. Muszę powiedzieć, że wszyscy **świetnie się bawią**. Dlatego też, że **wykonują wspólnie prace manualne**. Praca rąk jest niesamowicie ważna, bo **czasem nie wiadomo jak podjąć rozmowę**. Wspólne zaangażowanie, wspólne tworzenie czegoś jest bardzo dobrą płaszczyzną do tego, żeby **odstawić na bok wszystkie nasze problemy dnia codziennego**, zażegnać pewne konflikty, zaangażować się w coś nowego, co stworzymy **razem**.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 4 „Międzypokoleniowe przestrzenie w kulturze”.
Więcej na s. 287-295.

Nie można przecenić roli, jaką pełni **komunikacja i rozmowa w rodzinie**, jednak często jest ona po prostu trudna lub wręcz niemożliwa. Nagromadzenie przez lata **emocjonalnych przeżyć**, trwanie w wyuczonych

schematach reagowania, zmieniające się **warunki zewnętrzne** – wiele czynników ma wpływ na to, że relacje rodzinne są skomplikowane i oddziałują na nas **wielowymiarowo**. Dlatego czasem zamiast rozmowy warto wybrać wspólne spędzanie czasu w naturze lub kontakt z kulturą.

Proponując aktywność rodzinną pamiętajmy o tym, że możemy spotkać się z odmową. Zwraca na to uwagę prof. Bogusław Borys - psycholog i wieloletni psychoterapeuta rodzinny.

BABCIU... MAM CIEKAWSZE RZECZY DO ROBOTY



Prof. Bogusław Borys:

Wnuczek **nie zawsze chce być w kontakcie** ze swoimi dziadkami, bo czasem jest tak, że niektóre babcie czy dziadkowie mają **trudność z utrzymaniem relacji**. Każda rozmowa jest wtedy formą **narzucania, pouczenia**. Dziecko tego nie chce i ucieka, unika. Czasem robi to nie raniąc dziadków, a czasem robi to mało zgrabnie. To bywa dosyć nieprzyjemne. W takiej sytuacji osoba starsza powinna być bardziej dojrzała i nie narzucać się temu dziecku, np. zapytać wnuczki: „Jeśli byłabyś zainteresowana, pojedźmy sobie kiedyś w okolicę gdzie babcia się urodziła, to Ci opowiem jaka byłam w Twoim wieku. Ale nie wiem, czy to by Cię interesowało?”. Jeśli dziecko odpowie „Nie tam, babcia... Mam ciekawsze rzeczy”, to ona powinna odpowiedzieć „**Okej, w porządku, szanuję to**”. Ale jeżeli dziecko odpowie „O, tak! Chętnie pojedź!”, to mamy przykład bardzo ciekawej relacji osoby starszej i młodszej. Moim zdaniem **osobą, od której zależy jak ta relacja będzie się układała, jest osoba starsza**, nie dziecko.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 1 „Zaczytani w Świąta”.
Więcej na s. 287-295.

Chociaż przepływ w relacjach rodzinnych ma charakter dwustronny, to na osobach starszych spoczywa większa **odpowiedzialność** za jakość więzi.

Doświadczenie życiowe i dojrzałość emocjonalna pomagają w uważnym ich pielęgnowaniu.

Jednak zdarza się, że na skutek niedojrzałości rodziców, to dziecko przejmuje rolę opiekuna i – zapominając o swoich potrzebach – bierze odpowiedzialność za stan emocjonalny i/lub fizyczny swoich rodziców lub rodzeństwa i staje się ich „rodzicem”. Takie odwrócenie ról w rodzinie nosi miano **parentyfikacji**.

W innych przypadkach niedojrzałość rodziców może objawiać się nadmierną **kontrolą** nad życiem dzieci. **Granice** pomiędzy rodzicem i dzieckiem się zacierają, pojawia się niezdrowa zależność. Takie sytuacje wymagają asertywności i czynienia swoich potrzeb priorytetem.

DAJ SYNKU, JA CI POUKŁADAM



Joanna Bień:

Czy dostrzega Pan różnice w potrzebach psychologicznych wśród młodzieży, dorosłych, seniorów?



Prof. Bogusław Borys:

Potrzeby tak, ale dostrzegam też **konflikty pokoleniowe**. Dość często jest tak, że np. troskliwa mama (częściej to się paniom zdarza) jakby nie przyjmowała do wiadomości tego, że **jej synek urósł** i staje się dorosłym mężczyzną. Albo **córeczka staje się dorosłą** kobietą. I w związku z tym „**porządkuje**” córeczce życie, „Nie, tak nie może być. Tu poustawiam”. To są może drobiazgi, ale mam na myśli **wtrącanie się w życie** tych ludzi albo próba „**nawracania**” ich. A oni są dorośli. To oni decydują, to jest ich sprawa. My możemy o tym rozmawiać, ale broń Boże narzucać. I to jest konflikt

pokoleniowy. **Niejedno małżeństwo rozpada się przez ingerencję rodziców czy teściów.**

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 3 „...zdrowy duch!”.
Więcej na s. 287-295.

Istnieje cienka granica między troską a kontrolą rodzicielską. Dojrzałość rodzica wymaga jednocześnie dostrzegania dogodnych momentów **wsparcia**, gdy dziecko potrzebuje pomocy i odpuszczania, gdy pojawia się przestrzeń na rozwój jego **autonomii**. Dobrym sprawdzianem tej trudnej umiejętności jest okres nastoletniego buntu u dziecka.

BUNT I WALKA



Joanna Bień:

Co Pan profesor mógłby poradzić współczesnym rodzicom, którzy mają problemy z dziećmi w wieku 10-15 lat? To okres burzy i naporu buntu. Obserwuję to także i we własnej rodzinie: „Nie zrobię tego, nie pójdę, ja wiem lepiej”. Co pan profesor mógłby poradzić?



Prof. Bogusław Borys:

Nie na noże. Musimy uwzględnić, że bardzo istotny wpływ w tym okresie na młodego człowieka ma jego organizm, **hormonalna burza**. Oczywiście **pewnych zasad trzeba przestrzegać**, ale **nie czepiajmy się drobiazgów**, „Tu się źle odezwałeś”. Nie. To nie jest proste dla rodziców, ale moim zdaniem jest to dojrzałe podejście do nastolatka czy nastolatki.



Joanna Bień:

Czy niedojrzali rodzice mogą wychować dojrzałe dziecko?



Prof. Bogusław Borys:

Obawiam się, że w takiej sytuacji to raczej otoczenie wychowa dojrzałe dziecko. Nie wiem. Mam wątpliwości.



Joanna Bień:

Czyli jest takie zagrożenie, że niedojrzali rodzice także będą mieli niedojrzałe dzieci.



Prof. Bogusław Borys:

Nie jest tak do końca. To dziecko może później kogoś spotkać w życiu, np. partnera, partnerkę, kolegę, przyjaciela. I wtedy ten człowiek **przestanie walczyć ze swoimi rodzicami**. Niekoniecznie musi tych rodziców próbować zmienić, tylko **sam będzie pracował nad sobą**. Być może dojdzie do takiego momentu, że porozmawia z rodzicami. On z **pozycji dorosłego, dojrzałego człowieka**, a rodzice pozostaną na swoim poziomie. Może się dogadają.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 3 „...zdrowy duch!”.
Więcej na s. 287-295.

Wraz z mijającymi latami wpływ rodzica na dziecko maleje. Relacja przestaje być hierarchiczna – syn lub córka stopniowo zyskuje autonomię i podejmuje własne decyzje. Dla niektórych matek i ojców trudnym etapem rodzicielstwa może być moment, w którym dziecko opuszcza dom rodzinny. Syndrom **pustego gniazda** objawia się odczuwaniem przez rodzica **wewnętrznego braku**, żywieniem przekonania, że **nie jest już się potrzebnym**, utratą **poczucia sensu**.

W obliczu takiego wyzwania warto wejrzeć w swoje potrzeby, zaopiekować się nimi i na nowo odbudować swoją tożsamość. **Poza tym, że jestem matką lub ojcem, kim jeszcze jestem?** To dobry czas na powrót do dawnych zainteresowań, podróżowanie, szukanie nowej pracy, rozpoczęcie działalności wolontaryjnej, przemyślaną adopcję zwierzaka. Niezgoda na te zmiany, próba zatrzymania córki lub syna i nieumiejętne poradzenie sobie z nową sytuacją rodzinną wpływa na samopoczucie rodzica i dynamikę całej rodziny.

ŚCIEŻKI NADOPIEKUŃCZOŚCI



Grzegorz Grochowski:

W jaki sposób osoba z młodszego pokolenia powinna podejść do tego, że starszy człowiek też może być niedojrzały? Że trzeba mu w tym pomóc? Czy młody człowiek może być w pewnym sensie mentorem dla osoby starszej?



Prof. Bogusław Borys:

Teoretycznie tak, ale w praktyce będzie to dosyć trudne. Sądzę, że jeżeli rodzic wydeptał ścieżki nadopiekuńczości, czyli np. komunikuje „**Ja wiem lepiej, Ty ciągle jesteś dzieckiem**”, to jest to dosyć trudne do zmiany. Ale może być tak, że ten starszy człowiek ma pokłady zmiany, może ukryte, gotowość do dojrzewania. Syn czy córka będą mieli odwagę porozmawiać i powiedzieć „**Tato, mamo, ja naprawdę już urosłem. Ja wiem**”. Ale nie na zasadzie awantury, bo ona nic nie daje. Poprzez rozmowę, a to nie jest proste. **Umiejętność rozmowy o trudnych sprawach jest sztuką.**

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 3 „...zdrowy duch!”.
Więcej na s. 287-295.

W każdej rodzinie istnieją **tematy tabu**, o których się nie rozmawia – mogą to być traumatyczne przeżycia, zastygłe nieporozumienia czy sprawy społecznie wstydlive lub skomplikowane (związane np. z religią, finansami, polityką, seksualnością, zdrowiem psychicznym).

Szczególnie znaczące obszary tabu, to te związane z naszymi osobistymi przeżyciami – emocjami, potrzebami, problemami. Z wiekiem coraz trudniej jest podjąć działania, które przyniosą zmiany w naszym życiu rodzinnym, rozpocząć rozmowy, które są trudne. Poruszanie niewygodnych dla nas sfer wymaga sporej **odwagi**.

RODZICU – NIE MUSISZ BYĆ IDEALNY



Jadwiga Moździerz:

Myślę, że czasem my jako rodzice staramy się bardzo mocno siebie – przynajmniej ja – zdyscyplinować. Być taka **akuratna i zawsze w punkt, wszystkiemu poddać**. A czasami trzeba zaryzykować, po prostu odpuścić to i pomyśleć sobie, że **dziecko ma mnie widzieć taką jaką jestem**. Bo wtedy też widzi, że każdy człowiek ma prawo do błędów, ale ma też tę możliwość powiedzenia „przepraszam”, albo „Oj, chyba się mylę, daj mi się zastanowić. Wróćmy do rozmowy za chwilę”. Chińczycy mówią: „**Jak nie wiesz dokąd pójść, zatrzymaj się**”.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze, odc. 4 „Międzypokoleniowe przestrzenie w kulturze”.

Więcej na s. 287-295.

Jeśli nie wiemy w jakim kierunku zmierzają nasze relacje z najbliższymi, możemy skupić się na momentach zatrzymania, które oferują nam **rytuały rodzinne**. Są to wspólnie podejmowane, regularne czynności, które umacniają naszą tożsamość rodzinną. Mają dla nas głębokie, symboliczne znaczenie. Ich **powtarzalność** daje nam poczucie **stałości i bezpieczeństwa**.

Rytuały rodzinne możemy tworzyć i praktykować w zależności od potrzeb i chęci, ale są również te ugruntowane kulturowo. Wśród nich są na przykład coroczne spotkania świąteczne. O **tradycjach** kultywowanych w rodzinach rozmawiają pisarka Anna Czerwińska-Rydel i aktywistka społeczna Joanna Bień.

ZAPACH CHOINKI, GOŹDIKÓW I ŚWIEŻO WYPIECZONYCH PIERNICZKÓW



Joanna Bień:

Jak u Ciebie Aniu wygląda rytuał pieczenia pierniczek?



Anna Czerwińska-Rydel:

To jest rzeczywiście rytuał. Dzieci to uwielbiają, **czekają zawsze cały rok**. Zaczęłam to robić, kiedy moja córka była niemowlakiem. Wtedy ona tylko leżała, a ja piekłam, ale miałam poczucie, że piekę z dzieckiem. Bo już byłam mamą i to było inne pieczenie. Tak się dzieje do dzisiaj – córka ma 24 lata, a my razem pieczemy, z synem. Teraz zapraszamy jeszcze inne osoby, dziewczynę syna, kolegę córki.



Joanna Bień:

Rodzina się powiększa.



Anna Czerwińska-Rydel:

Tak, krewni i znajomi królika. **Mamy taką tradycję, że zawsze włączamy muzykę**. Ponieważ jesteśmy rodziną muzyków, nie da się na to nic poradzić (śmiech). Mąż jest pianistą, córka śpiewa i gra na fortepianie, syn gra na gitarze.



Joanna Bień:

Muzyczna rodzina.



Anna Czerwińska-Rydel:

Tak, więc zawsze podczas pieczenia pierniczków włączamy sobie ulubione bożonarodzeniowe utwory. I to jest taki właśnie czas. A jak to u Ciebie wygląda? Pieczesz z wnukami?



Joanna Bień:

Ja mam czwórkę wnucząt. Dwie wnuczki nieco starsze, więc już pomagają w pieczeniu. Czekają na to cały dzień. Gdy były ma-lutkie to więcej dekoracji było na podłodze, niż na stole (śmiech), ale teraz to jest nawet rywalizacja: która z nich ładniej udekoruje swoje pierniczki. Później ładnie je pakują i te **pudełeczka wręczają członkom rodziny** – dziadkowi, ciociom, kuzynom. Taki fajny zwyczaj jest w naszej rodzinie. Mnie osobiście dużo radości sprawia

dekorowanie razem z wnuczkami. Te pierniczki są później przez jakiś czas **pamiątką**, że spędzałyśmy czas razem, aktywnie.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 1 „Zaczytani w Święta”.
Więcej na s. 287-295.

Jednym z ważniejszych rodzinnych rytuałów są **wspólne posiłki**. Jedzenie jest podstawową potrzebą każdego człowieka, którą kojarzymy z domem – pierwszy pokarm otrzymujemy od matki. To, co jemy ma ogromne znaczenie dla naszego rozwoju, nie tylko fizycznego. W psychologii znany jest tzw. **efekt Prousta**, który występuje, gdy jakiś zapach i smak przywołuje konkretne wspomnienia z naszego dzieciństwa lub nastoletniości.

O gotowaniu jako ważnym aspekcie życia rodzinnego opowiada dietetyczka Agnieszka Danielewicz.

CIEPŁO RODZINNE NA WYNOS



Agnieszka Danielewicz:

Zamknijcie oczy i pomyślcie o zapachu, o smaku jakiejś potrawy z wczesnych lat dzieciństwa... Co to jest?



Grzegorz Grochowski:

Makaron z serem i cynamonem.



Agnieszka Danielewicz:

A gdzie jedzony?



Grzegorz Grochowski:

W domu rodzinnym.



Eugeniusz Kalski:
A mi się lody skojarzyły.



Agnieszka Danielewicz:
Świetnie! Lody! Na patyku? Calipso? Jakie?



Eugeniusz Kalski:
No jeszcze Calipso.



Agnieszka Danielewicz:
Jeszcze kalipsiaki! W złotych papierkach!



Eugeniusz Kalski:
Tak!



Agnieszka Danielewicz:
Słuchajcie, to jest **pamięć sensoryczna**. Wspomnienie smaków i zapachów przywołuje **dom, bliskość, poczucie bezpieczeństwa**, ciepło. Lody kojarzą się z przyjemną sytuacją, czymś ekstra. Nie było wtedy takiej dostępności – co przecznica to sklepy. Była ograniczona ilość produktów i usług. To ćwiczenie robię z dzisiejszymi młodymi rodzicami i pracuję z nimi tą samą metodą: „Zamknijcie oczy, przypomnijcie sobie smak i zapach, który kojarzy Wam się z dzieciństwem”. Oni **potrafią sięgnąć pamięcią do domu babci, mamy, czegoś co pachnie w domu gotowaniem**. A kiedy pytam ich dzieci, to jak myślicie co przywołują?



Eugeniusz Kalski:
Kebaba? (śmiech)



Agnieszka Danielewicz:

Tak. **Smaki, które rzadko są smakami z domu.** I zadaję pytanie, dlaczego tak jest? Coraz mniej gotujemy.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 1 „Przez żołądek do zdrowia”.
Więcej na s. 287-295.

Gotowanie dla drugiego człowieka jest jedną z form **opieki**. Nie tylko na wymiarze fizycznym, ale również emocjonalnym i duchowym. Poza gotowaniem jest wiele innych sposobów zaopiekowania się drugim człowiekiem w rodzinie, które są równie ważne i wpływają na późniejsze nawyki w wieku dorosłym – wśród nich m.in. pozytywne słowa wsparcia, przytulanie, pomoc w obowiązkach domowych, wsparcie materialne, aktywnie spędzony czas.

Niezaspokojony **głód ciepła rodzinnego** może prowadzić do ucieczki w pracę, nałogowe oglądanie seriali, napady jedzenia, stosowanie używek czy uzależnienie od urządzeń cyfrowych. Mówi o tym s. Agnieszka Eltmann.

TELEFON – SUBSTYTUT RELACJI



s. Agnieszka Eltmann:

To ważna informacja dla rodziców: my jesteśmy odpowiedzialni jako wychowawcy za to, czy nasze dziecko nie przywiąże się zbyt mocno do świata cyfrowego. Badania pokazują, że **do telefonu przywiązują się szczególnie osoby niezaspokojone emocjonalnie**. To zwraca naszą uwagę na fakt, jak ważny jest temat relacji,

budowania **bliskości** i **więzi**. Jeżeli ktoś nie znajduje tych relacji wśród przyjaciół, w rodzinie, to zaczyna **szukać substytutów**.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl cyfrowy, odc. 3 „Zaktualizuj wiedzę o cyberkulturze”.
Więcej na s. 287-295.

Jedną z najskuteczniejszych metod rodzicielskich jest **modelowanie**. To forma nauki, w której dziecko obserwuje i naśladuje swojego opiekuna lub innego „modela”. Jest to o tyle ciekawa strategia, że nie wymaga bezpośredniego wychowawczego wysiłku rodzica – dziecko samo obserwuje i „przejmuje” zachowania, nawyki, sposób wypowiedzi i poruszania się, a nawet światopogląd i emocjonalność mamy czy taty.

Oznacza to, że rozwój psychiczny dziecka w dużej mierze zależy nie tyle od świadomego wpływu rodziców, co od tego w jaki sposób rodzic traktuje samego siebie. Gdy popełni błąd jest dla siebie łagodny i wyrozumiały czy surowy? Czy sprawia sobie przyjemności? Jak często się śmieje? Unika swoich emocji czy stara się je obserwować i świadomie przeżywać? Co robi, gdy czuje smutek?

Budowanie rodzinnego gniazda jest procesem wymagającym, czasochłonnym i przynoszącym wyjątkowy rodzaj **spełnienia**. Choć wspólnie spędzone chwile są zabarwione różnymi emocjami, również tymi dotkliwie bolesnymi, to właśnie ta szczególna bliskość, której doświadczamy w rodzinnym gronie, daje przestrzeń na rozwój i **przekraczanie siebie**. O ulotności tego, kim byliśmy w przeszłości przypominają nam m.in. fotografie rodzinne.

TO, CO DOBRE I WAŻNE



Grzegorz Grochowski:

Co powinno wypłynąć z naszych refleksji? Dla ludzi w różnym wieku – młodych, średnich, starszych. Co jest najważniejszym przestaniem według Pani?



Jadwiga Możdżer:

Jest takie ładne indonezyjskie powiedzenie. Można powiedzieć, że jest jeszcze starsze, czyli starojawajskie, bo Indonezja to nowoczesny twór. Brzmi ono tak: „**Niech rodzice nauczą dzieci tego, co dobre i ważne**”.



Grzegorz Grochowski:

Dobra sentencja.



Eugeniusz Kalski:

Faktycznie, to będzie z nami cały czas. Człowiek musi **rozdzielić dobre**, ale jednocześnie, przy nawale rzeczy, **wybrać najważniejsze**.



Jadwiga Możdżer:

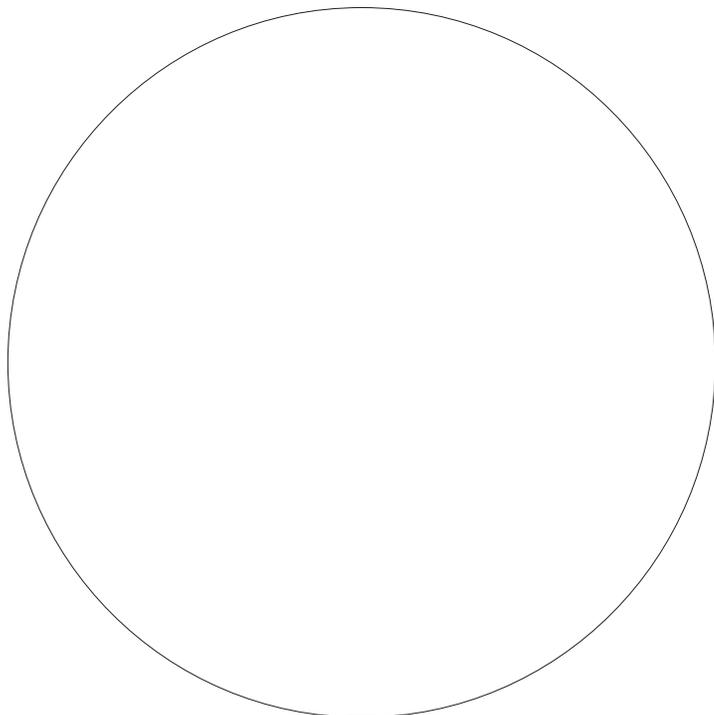
Ja myślę, że tak jak **dzieckiem jest się całe życie** – w sensie wewnętrznego dzieciństwa – to **po zostaniu rodzicem, też jest się nim do końca**.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 4 „Międzypokoleniowe przestrzenie w kulturze”.
Więcej na s. 287–295.

Arkusz ćwiczeń
Starsi i młodszy w rodzinie

1. Dzień na diagramie

Wyobraź sobie, że poniższe koło reprezentuje Twój typowy dzień (na przykład dzisiaj). Podziel je na części, które obrazują to, czym zajmujesz się w ciągu dnia. Ile czasu poświęcasz na budowanie relacji z bliskimi? A ile na oglądanie telewizji lub filmów w Internecie? Co jeszcze zajmuje Twój czas?



Po zaznaczeniu przyjrzyj się powyższemu diagramowi i zastanów się, co chciał(a)byś zmienić? Czego w Twoim dniu jest za dużo, a czego za mało?

.....

.....

.....

2. Playlista rodzinna

Zapytaj członków Twojej rodziny o ich ulubione piosenki. Następnie stwórz listę utworów (np. elektroniczną playlistę), którą będziecie puszczać na wspólnych spotkaniach rodzinnych. To wspaniały pomysł do zrealizowania np. na Święta. Pobudzi ciekawe rozmowy, wpłynie na poszerzanie horyzontów i poczucie bliskości. A może ktoś spontanicznie zainicjuje rodzinne karaoke (wspólne śpiewanie piosenek – przyp. red.)?

3. Temperatura uczuć

Wypisz członków swojej najbliższej rodziny i odpowiedz – za co ich cenisz? Następnie zaznacz na termometrze temperaturę uczuć, jakie żywisz do danej osoby. Zastanów się czy chciał(a)byś ocieplić relacje, które na ten moment cechuje chłód? Jaki będzie Twój pierwszy krok w tym kierunku?

4. Wspólna aktywność

Sporządź listę miejsc w odległości 30 minut od Twojego domu, do których mógłbyś/mogłabyś się wybrać z rodziną i bliskimi sobie osobami. Porozmawiaj z nimi i zaplanuj pierwszą aktywność.

MIEJSCE	Kiedy tam się wybierzemy?

5. Scenariusz zjazdu międzypokoleniowego mojej rodziny.

Wyobraź sobie, że masz nieograniczone fundusze i możesz zorganizować wielkie spotkanie rodzinne. Co zaplanujesz? Daj się ponieść wyobraźni! Nic Cię nie ogranicza, więc możesz również zaprosić na to wydarzenie osoby, które już odeszły z Twojego życia. Czy są jakieś niedokończone rozmowy, które chciał(a)byś odbyć?

Gdzie:

Kiedy:

Atrakcje:

Menu:

Lista gości:

Rozdział 3

Pokolenia – razem czy osobno?



Przestrzeń: SPOŁECZEŃSTWO

W Rozdziale 3. opisujemy tematy ważne z perspektywy społecznej, takie jak np.: funkcje społeczne osób starszych i młodszych, charakterystyka i konflikty pokoleń, stereotypy, wymiana pokoleniowa i wspólnotowość. Zwracamy uwagę na znaczenie postępu technologicznego w zmianach pokoleniowych.

Przebywasz teraz w jakiejś fizycznej przestrzeni – może być to pokój, autobus, park. Jesteś sam/a czy są wokół Ciebie ludzie? Możesz czuć się jak najbardziej samotna osoba na świecie, nie zmieni to faktu, że jesteś w niewidzialnej sieci połączeń międzyludzkich. Ta sieć tworzy **struktury społeczne**. Jesteś „neuronem w układzie nerwowym”, częścią większej całości. Więzy interpersonalne, podobnie jak połączenia nerwowe, cechuje nieustanny **ruch** – przepływ energii, przekazywanie informacji, uczenie się, adaptowanie, synchronizacja, uszkodzanie i uzdrawianie. Zarówno społeczeństwo, jak i układ nerwowy, to skomplikowane **układy zależności** – spójne ale nie wyizolowane. Bariery układu nerwowego jest skóra, natomiast ograniczenia grup społecznych mogą wyznaczać granice kraju, wyznawane poglądy, wykonywany zawód, zainteresowania, religia, wartości.

Częścią jakiej społeczności się czujesz?

Twoja odpowiedź:

Jednym z wyznaczników tworzenia się grup społecznych jest wiek. Powstałe grupy nazywamy pokoleniami, które mogą być definiowane na różne sposoby. Poniżej znajdują się przykłady klasyfikacji uwzględniających czynnik wieku. **W każdej z klasyfikacji zaznacz grupę społeczną, do której należysz:**

- 1) dzieci, młodzież, osoby wczesnej dorosłości, osoby późnej dorosłości i osoby starsze,
- 2) pokolenie baby boomers, pokolenie milenialsów, pokolenie X, pokolenie Y, pokolenie Z
- 3) przedszkolak, uczeń, student, osoba pracująca, emeryt

4) babcia, syn, ojciec, wnuczka, bratowa itp.

Jak bardzo czujesz się związany z tymi grupami społecznymi? Masz kontakt z osobami w podobnym wieku?

Twoja odpowiedź:

W grupach społecznych wyznaczone granice są „przepuszczalne”, podobnie jak w układzie nerwowym. Nerwy aktywnie „zbierają” informacje ze świata poza organizmem, a członkowie różnych pokoleń spotykają na swojej drodze zupełnie inne od nich osoby – młodsze i starsze. Ten kontakt z rzeczywistością zewnętrzną stymuluje, pobudza, rozwija.

Jak często rozmawiasz z przedstawicielami innych grup wiekowych? Jak to dla Ciebie jest?

Twoja odpowiedź:

Być może trudno to sobie wyobrazić, ale jeszcze 100 lat temu spotkanie w Polsce osoby w zaawansowanym wieku (80+) było rzadkością. W 1921 r. odsetek osób w wieku 65+ wynosił tylko 4,2%. Dla porównania w 2023 r. aż 20,7% populacji ma 65 lat lub więcej.

Obecnie Polska należy do krajów z malejącą liczbą urodzeń, a także wzrasta przewidywana długość życia. Oznacza to, że w ramach naszych struktur społecznych jest coraz więcej osób starszych. O tym, co to dla nas oznacza, opowiada psychogerontolożka Małgorzata Chojnowska.

W ROZJAZDACH



Małgorzata Chojnowska:

Mamy takie czasy, że ludzie, którzy są dzisiaj w wieku senioralnym wychowali swoje dzieci z **możliwością i przyzwoleniem na opuszczenie kraju**, na zdobywanie. Te dzieci pojechały za chlebem, za lepszymi zarobkami i rozwojem dla siebie. A osoby starsze mają większą **potrzebę bycia na miejscu**. Dzisiejszy seniorzy lubią być w Polsce, mieć swoje środowisko. Pamiętajmy, że ludzie starsi żyli kiedyś **wielopokoleniowo**, w dużych domach. Teraz dzieci tych osób powyjeżdżały, dłużej pracują – dzisiaj nie pracujemy do wieku 60 czy 65 lat, tylko dłużej. Osoby starsze nie mają jak być zaopiekowane. Mamy też starzejące się społeczeństwo, w związku z czym ludzie żyją długo. Średnia długość życia to jest przecież około 80 lat. Może przypomnę, że na początku 1900 roku średnia życia wynosiła 50 lat! Proszę zobaczyć – **ludzie nie żyli tak długo, nie było wielochorobowości**. Dzisiaj mamy większe potrzeby opiekowania się osobami, u których występują różnego rodzaju choroby wieku starczego. Obecnie najbardziej popularne choroby związane są z pamięcią – zespoły otępienne, choroba Alzheimera. Dzieci seniorów w naszym domu seniora mają 50, 60 lat. Pracują, mają potrzeby aktywnego życia, co więcej, czasami sami już są dziadkami. Stają w obliczu **pogodzenia opieki nad rodzicami, wnukami i pracy zawodowej**. To jest duża trudność. W domach pomocy społecznej czy domach seniorów mogą liczyć na całodobowe, holistyczne zaopiekowanie się.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 2 „Być seniorem!”.
Więcej na s. 287-295.

W przeciągu ostatnich kilkudziesięciu lat zmieniło się nasze postrzeganie tego kim jest **senior**. Obecnie ta grupa jest bardzo **zróżnicowana**, obejmuje o wiele **szerszy zakres wiekowy**. Należą do niej osoby aktywne, zdrowe, niezależne, ale też osoby potrzebujące stałej opieki. Wielu ludzi w wieku 65+ nie utożsamia się z tym określeniem i przypisuje je członkom grupy wiekowej 80+, 90+.

Pokolenie osób dojrzałych wiekowo przechodzi ogromne transformacje. Nie tylko pod względem liczby i zróżnicowania wewnętrznego, ale również roli, jaką przyjmują w społeczeństwie.

JAK BYĆ SENIOREM?



Anna Czerwińska-Rydel:

Myślę, że kiedyś było inaczej. W rodzinach wielopokoleniowych, czy w ogóle jeszcze w poprzednich epokach, kiedy była rada starszych. Wtedy senior to był „ktoś”. To była osoba, która naprawdę miała **autorytet i szacunek**, a z kolei młodzi byli trochę na innej pozycji. Może nastoletnie bunty były w innych ramach i w inny sposób realizowane? W tej chwili bardzo do mnie trafiło to, o czym Pani powiedziała, że przez rozwiniętą medycynę życie się tak wydłużyło! Dostaliśmy 30 lat! To dużo.



Małgorzata Chojnowska:

Jedno pokolenie!



Anna Czerwińska-Rydel:

Właśnie. Ale też życie staje się inne, a my musimy nauczyć się jak być seniorem i jak być młodym. Czy to się w ogóle da? Czy da się nauczyć bycia seniorem? Czy to musi tak wyglądać, że senior jest niezadowolony z wielu rzeczy – może z siebie, ze swojego zdrowia, ze swojego samopoczucia, a w związku z tym z całego otoczenia? Gdzieś trzeba wyładować tę złość.



Małgorzata Chojnowska:

Ja myślę, że to niezadowolenie wynika przede wszystkim z niezrealizowanych potrzeb. I to dotyczy każdego – dziecka, młodzieży, seniora zależnego czy niezależnego.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 2 „Być seniorem!”.
Więcej na s. 287–295.

We współczesnym, szybko zmieniającym się świecie, musimy **na nowo uczyć się** jak być dzieckiem, nastolatkiem, dorosłym i seniorem. Te role, kiedyś ściśle określone przez społeczne ramy, obecnie ulegają znaczącym przemianom. Następuje ich „upłynnienie”. Osoba starsza nie musi być postrzegana jako autorytet, a osoba młodsza nie zawsze ma w sobie młodzieńczą witalność i zaradność, której się od niej oczekuje.

Wymiana stanowiąca fundament funkcjonowania społeczeństwa, w której to osoba starsza dzieli się swoją **mądrością życiową**, a osoba młodsza daje **pracę, aktywność, działanie**, już nie jest bezwiednie powtarzana. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest między innymi postęp technologiczny i nieograniczony dostęp do informacji.

Po co pytać rodziców czy starszej sąsiadki jak zajmować się noworodkiem, skoro możemy kupić kilkadziesiąt książek na ten temat, obejrzeć kilkaset filmów i wywiadów, zapisać się do grup i forów w mediach społecznościowych, zapytać wyszukiwarki internetowej czy czata opartego na technologii sztucznej inteligencji?

Postęp cywilizacyjny zabiera osobom starszym przestrzeń na dzielenie się swoją wiedzą – nie tylko w obszarach praktycznych, takich jak gotowanie czy majsterkowanie, ale również tych związanych bezpośrednio z **ludzkim doświadczeniem**. Natomiast są osoby, które opierają się tym tendencjom i znajdują wzajemne zrozumienie pomimo różnic.

NAJBLIŻSZE SOBIE POKOLENIA



Małgorzata Chojnowska:

Chciałabym o tym powiedzieć – **młodość i seniorzy** to najlepiej dogadujące się pokolenia. Natomiast ich relacje z osobami „pomiędzy nimi” – czyli rodzicami młodości i dziećmi seniorów – niekoniecznie są poukładane. To, co jest ujmujące, to na pewno najlepsze porozumienie dzieci z dziadkami.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 2 „Być seniorem!”.
Więcej na s. 287-295.

Kontakt z osobami zupełnie innymi od nas ubogaca, ale może prowadzić też do **sytuacji konfliktowych** – zarówno międzypokoleniowych, jak i wśród członków tego samego pokolenia.

Przyczyny nieporozumień są bardzo różne, ale te, które występują z osobami spoza naszego najbliższego kręgu często opierają się na tym samym fundamencie – występowania różnicy, **kontrastu międzyludzkiego** (np. na wymiarze poglądów, wartości, doświadczenia, potrzeb, emocji) i trudności, **barier w komunikacji** (takich jak osądzenie, moralizowanie, zbyt duży lub zbyt mały udział emocji w rozmowie, uprzedzenia, zmęczenie itp.).

W sytuacjach konfliktowych przyda się obecność kogoś postronnego – osoby trzeciej, która pomoże nam znaleźć płaszczyznę porozumienia. Taką rolę przyjmuje czasem w swojej pracy pedagoga Ewa Suchodolska.

KONFLIKTY WEWNĄTRZPOKOLENIOWE



Joanna Bień:

Z jakimi trudnościami spotyka się Pani w pracy?



Ewa Suchodolska:

Najtrudniejsze w mojej pracy jest to, że seniorzy mają między sobą konflikty. Pojawiają się w nich wtedy bardzo duże emocje, nie

potrafią czasami sobie poradzić z tym, co ich trapi. Zdarza się, że się nie lubią, zachowują się agresywnie względem siebie. Ja wiem, że **każdy z nich ma duży bagaż, ma dużą historię, ma ogromne doświadczenie życiowe**. Ciężko mi stawać w roli kogoś, kto mówi: „Tak nie powinniście się zachowywać. Tak nie można”. To jest dla mnie bardzo trudne. Wiem, że moje doświadczenie życiowe jest dużo mniejsze i nie czuję się dobrze w tej roli. Ale czasami trzeba jakoś wpłynąć na te osoby.



Joanna Bień:
Taka rola rozjemcy.



Anna Czerwińska-Rydel:
Mediatora.



Ewa Suchodolska:
Trochę tak. I to jest najtrudniejsze – kiedy te relacje między nimi są napięte, kiedy trzeba to wszystko załagodzić, wytłumaczyć, **doprowadzić do pojednania**.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 2 „Być seniorem!”.
Więcej na s. 287-295.

Przebieg konfliktu w dużym stopniu zależy od **środowiska**, w jakim się realizuje – są miejsca bezpieczne, zachęcające do refleksji (np. gabinety psychoterapeutyczne) i takie, które wzmacniają konfrontacje i impulsywność (np. media społecznościowe).

Znaczącą rolę w powstawaniu nieporozumień odgrywają również **stereotypy**, czyli uproszczone wyobrażenia na temat danej grupy społecznej (np. przekonanie, że osoby starsze są zrzędlawe albo pogląd, że osoby młodsze to egoiści).

Jak budować w społeczeństwie porozumienie ponad podziałami ze względu na wiek? W jaki sposób zachęcać do dialogu międzypokoleniowego?

Odpowiedzią na to wyzwanie są inicjatywy lokalne. Wolontariaty, warsztaty, spotkania sąsiedzkie, świetlice środowiskowe, kluby samopomocy, to pozarodzinne przestrzenie wymiany międzypokoleniowej i wzmacniania więzi poprzez **wspólne zaangażowanie**. W takich miejscach uczymy się otwartości, szacunku i zrozumienia dla osób z innych środowisk.

DLA KOGO JEST KLUB SAMOPOMOCY?



Joanna Bień:

Na czym polega klub samopomocy i dla kogo jest taki klub?



Ewa Suchodolska:

Kluby samopomocy to nie są miejsca jedynie dla seniorów. Przychodzą tam też osoby, które mają trudności w tym, żeby poradzić sobie samodzielnie. Osoby z chorobami, z niepełnosprawnościami – to jest miejsce dla **wszystkich** takich osób. A z czym oni jeszcze przychodzą? Często z nieporadnością – nie potrafią ugotować sobie obiadu, to my zapewniamy im obiad, nie potrafią poradzić sobie z załatwieniem jakichś urzędowych spraw. Też pomagamy w takich trudnościach.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 2 „Być seniorem!”.
Więcej na s. 287-295.

Lokalna działalność społeczna wzmacnia poczucie **wspólnotowości**, poprawia nastrój i pogłębia poczucie sensu. Przynosi spełnienie na poziomie emocjonalnym i społecznym. Jej **zasięg** jest jednak ograniczony.

Odkąd staliśmy się obywatelami „globalnej wioski”, nasz zasięg wpływów społecznych znacząco się powiększył. Internet umożliwił nam codzienne nawiązywanie relacji z osobami z drugiego końca kraju i świata. Ten nieograniczony potencjał przynosi wiele pozytywnych zmian, ale wiąże się również z wyzwaniami. Na przykład **dbanie o jakość wpływów**

społecznych, nieraz zostaje zastąpione chęcią zdobywania jak największej liczby przychylnych nam obserwatorów i fanów. Ponadto Internet stał się przestrzenią **promującą impulsywność** i generującą ogromną liczbę konfliktów. O tym jak zapobiegać „wchłonięciu” w świat wirtualny opowiada s. Agnieszka Eltmann.

Z INNEJ PERSPEKTYWY



s. Agnieszka Eltmann:

Warto dyskutować przy założeniu, że ktoś ma prawo myśleć inaczej niż ja. Ktoś inny niż ja również może mieć rację, bo widzi sprawę od innej strony. Potrzebna jest pokora i zgoda na to.



Eugeniusz Kalski:

Powiem tak. Czasami coś nagle mi się spodoba, z chęcią bym komuś przesłał, ale potem to przemyślę i już to widzę inaczej. Czasem już po pięciu minutach, albo drugi raz to obejrzę. Stąd takie powiedzenie: „prześpię się z tematem”. Bo potem okazuje się, że to ma jasną stronę i ciemną stronę. Może być jakaś **ukryta treść**, której w pierwszym momencie nie zauważymy. Rano, wieczór i w obiad inaczej to wygląda.



Małgorzata Grochowska:

Albo na głodnego, albo na syto.



Eugeniusz Kalski:

O, właśnie. Żeby komuś coś smakowało, to musi być bardzo głodzony. Dasz mu coś zjeść i całe życie będzie pamiętał, że to było bardzo smaczne. A jak jest syty to i dobre rzeczy będzie odrzucał.



s. Agnieszka Eltmann:

Dokładnie. To jest bardzo dobre porównanie. Media społecznościowe bazują na **natychmiastowości**. Na szerowaniu (udostępnianiu

informacji na portalach społecznościowych, przyp. red.) i *lajkowaniu* (reagowaniu na informacje udostępniane na portalach społecznościowych przez innych, przyp. red.). To się odbywa bardzo często bez namysłu. Jak pokazuje film „Social Dilemma” jest to zjawisko celowo wykorzystywane przez administratorów portali i mediów społecznościowych. Ich celem jest wygenerowanie naszego przywiązania. Obnażenie tych intencji pomaga podchodzić do treści z większą rozwagą.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl cyfrowy, odc. 3 „Zaktualizuj wiedzę o cyberkulturze”.
Więcej na s. 287-295.

Nawyki korzystania z Internetu w dużej mierze wpływają na jakość naszego życia. Mimowolne *scrollowanie* (przewijanie treści na ekranie telefonu w mediach społecznościowych) powoduje **odcięcie od własnego ciała, emocji i potrzeb**, a także powoduje chroniczne **zmęczenie z przebudzowania**. Świadomość wyboru czasu, miejsca i celu używania urządzeń elektronicznych to umiejętność, której możemy się uczyć od starszych pokoleń, które pamiętają czasy, gdy nie było Internetu.

W obszar zmian generacyjnych w korzystaniu z technologii wprowadza psycholog Małgorzata Kaźmierczak.

POKOLENIE ALWAYS ON



Małgorzata Grochowska:

Jak wygląda Pani typowy dzień korzystania z Internetu?



Małgorzata Kaźmierczak:

Trudne pytanie. Bywa różnie – w zależności od dnia, tygodnia. Korzystam z nowych technologii na co dzień, telefonu przede wszystkim. Nawigacja, aplikacje dotyczące płacenia za paliwo, korzystam też z portali społecznościowych, grup na messengerze. Uczęszczam na konferencje online, webinary. Myślę, że korzystam

aktywnie z Internetu 1-2 godziny dziennie. To taki aktywny, kreatywny czas. Zdarza się też ten mniej kreatywny.



Małgorzata Grochowska:

Zastanawiam się czy teraz można w ogóle żyć bez nowych technologii. Pamiętam w liceum miałam nauczyciela, który używał zwykłego telefonu z klawiszami bez Internetu. Pytaliśmy go jak komunikuje się z ludźmi, a on odpowiedział, że pisze listy. A nie było to osoba ze starszego pokolenia, miała może 40/50 lat.



Małgorzata Kaźmierczak:

A mnie ciekawi jak wygląda dzień Pana Eugeniusza z Internetem.



Eugeniusz Kalski:

No powiem, że ten Internet zmienił wszystko. Kiedyś wzięto się gazetę, siadło się, przeczytało. W tej chwili **staram się nie wchodzić rano do Internetu**. Poczekać. Zaczerpnąć wiadomości z telewizji, telefonu, radia. Internet dla mnie jest wieczorem. Podsumowanie dnia. Sprawdzenie co się działo tu w okolicy.



Małgorzata Kaźmierczak:

Czyli głównie czerpie Pan informacje?



Eugeniusz Kalski:

Tak. Dla mnie jest gazetą, która nie ma stron.



Małgorzata Kaźmierczak:

Która ma więcej stron.



Eugeniusz Kalski:

Nie ma stron. To jest jedna wielka gazeta!



Małgorzata Kaźmierczak:
To jest właśnie świat cyfrowy.



Eugeniusz Kalski:
I powiem tak. Jest to trochę **wciągające**. Bo zawsze jest jeszcze tak napisane, żeby człowieka wciągnąć jeszcze dalej, jeszcze dalej. Mam tutaj trochę pretensji do dziennikarzy. Tytuł nic nie wyjaśnia, tytuł ma wciągnąć. Potem człowiek sam się wciąga.



Małgorzata Kaźmierczak:
Tak, nasze mózgi się „wciągają”. Dziennikarze i firmy technologiczne, wiedząc jak działa nasz mózg, starają się nas włączyć w świat cyfrowy.



Małgorzata Grochowska:
Ciekawe dla mnie było to, co powiedział Pan Eugeniusz, że rano nie korzysta Pan z Internetu, że Internet jest wieczorem. Wydaje mi się, że blisko 100% ludzi w moim wieku, młodszych, starszych, mniej więcej z mojego pokolenia zaczyna dzień od Internetu. Jest taki żart, czy właściwie pytanie, które można zadać: „Pierwszy raz włączasz telefon przed poranną toaletą czy w trakcie porannej toalety?”. Bo innej możliwości nie ma. Rano pojawia się ten moment, że trzeba wejść w Internet, bo to jest przedłużenie życia. Po prostu.



Małgorzata Kaźmierczak:
To o czym Pani mówi potwierdzają wyniki badań, które pokazują, że teraz mamy do czynienia z **pokoleniem *always on***, czyli tak naprawdę „**włączonym**” od rana do wieczora. Myślę, że w przypadku dzieci i młodszego pokolenia szczególnie ma to miejsce. Tak jak

mówi Pan Eugeniusz, u Pana nie. Rzeczywiście tak jest – wiele osób chce cały czas być na bieżąco z tym, co dzieje się w Internecie.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl cyfrowy, odc. 1 „Nasza psychika w Internecie”.
Więcej na s. 287-295.

Internet jest nieodłączną częścią naszego życia – wiedzą o tym przedstawiciele wszystkich pokoleń. Ale jedynie poprzez **obserwację** dzieci i młodzieży możemy zrozumieć, że granice świata on- i offline są już niemal niezauważalne.

Współczesny slang młodzieżowy zawiera wiele zwrotów pochodzących z rzeczywistości wirtualnej, do której większość dorosłych nie ma dostępu. Istnieje nawet określenie dla osoby spoza tego środowiska. **Boomer** (czyt. bumer) to ktoś, kto jest „nie na czasie”, nie podąża za trendami i wykazuje pogardę dla postępu technologicznego, uważając, że „kiedyś było lepiej”.

Powstawanie nowych zwrotów w pokoleniu nastolatków jest zjawiskiem naturalnym, spajającym grupę. Wobec wielości słów i wyrażen, których członkowie starszych pokoleń nie rozumieją, powstaje pytanie – czy to właśnie **język** jest barierą w komunikacji? A może chodzi o coś zupełnie innego?

WSZYSCY JESTEŚMY BOOMERAMI



Małgorzata Grochowska:

Panie Eugeniuszu, czuje się Pan boomerem?



Eugeniusz Kalski:

Ja odpowiem trochę inaczej – to **nie zależy od wieku**. To podejście zostaje głównie w głowie. Ja znam boomerów bardzo młodych i znam starszych ludzi, którzy na to słowo nie zasługują. Oni są postępowi i za wszystkim nadążają. Młodzież działa bardziej grupowo, więc oni lepiej wyłapują pewne rzeczy. Starsi mają dwie, trzy osoby – to już jest grupa, ale mniejsza – i tutaj pewne rzeczy zachodzą

wolniej. A młodzież przez to, że jest szkoła, przerwa, to tu błyskawicznie przechodzą informacje. Dlatego starsi nie łąpią, bo jest mniejszy kontakt. Jakby poszli do szkoły chyba byłoby podobnie.



Małgorzata Grochowska:

Ja przyznam się, że czuję się boomerem. Mimo tego, że uczestniczę w tym internetowym świecie. Co prawda jako dziecko nie miałam dostępu do Internetu, ale już w wieku nastoletnim tak. Były różne sformułowania, które jeszcze wtedy znałam, bo były popularne w moim środowisku. Teraz jest coraz więcej zwrotów, których nie rozumiem. Ale dzięki temu, że mam **kontakt z młodzieżą** uczestniczącą w wolontariacie, uczę się od nich.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl cyfrowy, odc. 3 „Zaktualizuj wiedzę o cyberkulturze”.
Więcej na s. 287-295.

W procesie ewolucji języka polskiego wśród młodszego pokolenia dużą rolę odgrywają anglicyzmy. Coraz częściej pojawiają się nie tylko słowne, ale również gramatyczne „kalki”, które mogą być niezrozumiałe dla osoby, która nie zna angielskiego odpowiednika.

Warto, będąc tego świadomym, **dostosować przekaz** do naszego rozmówcy i używać języka, który będzie dla niego zrozumiały.

JĘZYK ANGIELSKI PRZEZ POKOLENIA



Eugeniusz Kalski:

Obserwując problemy międzypokoleniowe – język angielski w tej chwili zdominował świat. To jest jakaś **bariera kulturowa** między pokoleniami.



Małgorzata Grochowska:

Też tak myślę. Język angielski jest często używany w różnych skrótach i słowach cyfrowych. „Krindź” jest przecież z angielskiego, „OMG”.



Eugeniusz Kalski:

I to niekoniecznie jest w oryginale, tylko to jest taki sam slang, jak w języku polskim. Młodzież często woli piosenki po angielsku, a nie po polsku. Mnie to troszeczkę bulwersuje. Ja wolę postuchać po polsku, ale wiem, że im bardziej odpowiada w języku angielskim.



s. Agnieszka Eltmann:

Nie wiem czy jest uprawniane porównanie do łaciny, bo może nie do końca, ale wydaje mi się, że w pewnym momencie każda cywilizacja czy kultura wypracowuje wspólny język. Eksperyment z językiem esperanto pokazuje, że to nigdy nie może być sztucznie stworzone. To musi przynieść życie – tak akurat stało się z angielskim. Czy to dobrze, czy źle – czas pokaże. W tej chwili faktycznie jest to podstawowa forma porozumienia między wszystkimi. To przykre, jeżeli faktycznie jest to dla kogoś **wykluczające**.



Eugeniusz Kalski:

Słuszna uwaga. Każde pokolenie miało „swoją” język”. Była łacina, był język francuski i tak po kolei to się zmieniło. Są języki narodowe, ale wielokrotnie słyszę, że np. w Niemczech rozmawiali po niemiecku albo po łacinie, ale w Czechach język czeski ginął i wchodził język niemiecki. Ale to wszystko służyło porozumiewaniu się. Ja uważam, że jakkolwiek język będzie używany, **było prowadzi do porozumiewania się, a nie tworzył różnic**.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl cyfrowy, odc. 3 „Zaktualizuj wiedzę o cyberkulturze”.

Więcej na s. 287–295.

Odmienność pokoleń w wyznawanych wartościach i sposobie komunikacji, wzmocnione przez postęp technologiczny, nieraz przyczyniają się do

powstania przepaści pomiędzy osobą starszą i młodszą, ale mogą być też fundamentem **głębokiej przyjaźni**.

NIE ROZUMIESZ, ALE JESTEŚMY RAZEM



Eugeniusz Kalski:

Gdzie szukać takich słów, jak *mem*? Po prostu nie wiemy gdzie znaleźć informację co to oznacza, jak młodzież to stosuje. Żebyśmy się trochę do nich zbliżyli. A ciężko czasami zapytać, żeby się nie śmiali z nas.



s. Agnieszka Eltmann:

Jasne. Świadome budowanie bliskich **więzi** spowoduje, że ten **wspólny język**, czasem pozawerbalny, zaistnieje mimo wszystko. Warto mieć nawzajem dla siebie taką przestrzeń tolerancji. „Ok, dziadku, Ty nie wszystko rozumiesz”, „Ok, wnusiu, Ty nie wszystko rozumiesz, ale jesteśmy razem”. To dokładnie tak jak tytuł Waszego programu *Pokolenia Razem*. Moim zdaniem to jest klucz do tego, żeby język stawał się coraz bardziej płynny, żeby nie był fosą między pokoleniami. **Po prostu być razem.**

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl cyfrowy, odc. 3 „Zaktualizuj wiedzę o cyberkulturze”.
Więcej na s. 287-295.

Przywołajmy w pamięci metaforę z początku tego rozdziału, w której społeczeństwo przyrównujemy do układu nerwowego – spójnej **sieci informacyjno-energetycznej**. W tym wyobrażeniu rola osób z młodszego pokolenia jest podobna do tej pełnionej przez nerwy **wstępujące**. Przetwarzanie oddolne (tzw. *bottom-up*) opiera się na **zbieraniu bodźców z otoczenia i przekazywaniu ich do mózgu, gdzie są analizowane**. Czym innym jest młodość (również ta u osób dojrzałych wiekowo), jeśli nie ciekawością świata i chęcią wchłonięcia go wszystkimi zmysłami?

Z kolei dojrzałe pokolenia możemy porównać do nerwów **zstępujących** (przetwarzanie odgórne, tzw. *top-down*), których funkcją jest **korzystanie ze zdobytej wiedzy i doświadczenia w interpretacji bodźców**. Mądrość życiowa (nieraz obecna również u młodych osób), to czerpanie z zasobów intymnych, własnych doświadczeń, które ukształtowały nas jako człowieka i dzielenie się nimi z innymi.

Z przywołanej metafory płynie nauka o tym, co tworzy **zharmonizowane społeczeństwo**. Są to dopełniające się energie pokoleń, które są wewnątrz nas w różnych proporcjach na przestrzeni życia.

Pielęgnowanie **dziecięcej otwartości na świat** i budowanie **dojrzałej postawy opartej na własnym doświadczeniu**, powinno być celem każdego i każdej z nas. Bez względu na wiek.

MĄDROŚĆ POKOLEŃ – CENNY I KRUCHY SKARB



Jadwiga Moździerz:

Czasami zaczynam lekcję komunikacji od pytania do uczniów: „A czy pamiętacie co powiedział Wasz dziadek albo babcia?”. Po dłuższym milczeniu wyłaniają się bardzo ciekawe historie.



Grzegorz Grochowski:

I pamiętają takie rzeczy?



Jadwiga Moździerz:

Uwrażliwiam ich, że jeżeli nie pamiętają w tej chwili, żeby **dopytali**. Bo to wraz z dziadkami odchodzi. Jeżeli oni tego nie zrobią, jeżeli ich rodzice tego nie zrobią, **nikt już do tego nie powróci**. Słowo mówione jest najstarszą formą przekazu i – co dziwne, ale prawdziwe – jest również **najtrwalszą** formą przekazu. W naszych czasach przyzwyczajamy się do schematu kopiuj-wklej. Niezbyt uważnie czytamy, a w Internecie jest mydło i powidło. Czasami nie mamy świadomości co pochodzi z jakiego źródła – co powiedział Pliniusz Starszy, co powiedział Owidiusz, a co powiedziała sąsiadka Krysia,

jakiś bloger czy influencer. To funkcjonuje w formie obiegowych cytatów, które nie zawsze mają sząnistą wartość, a są kopiowane dosyć bezkrytycznie. Dlatego uważam, że łączność międzypokoleniowa jest bardzo ważna. Dajmy przykład z teatru antycznego. Najantycyjnieszego, chociażby starożytnych Indii. Wielkie eposy **przekazywane były drogą ustną** przez – czasami niepiśmiennych – śpiewaków. I to przetrwało do naszych czasów. Ktoś to w pewnym momencie zapisał, przetłumaczył, przełożył na języki współczesne. Zróbmy taki eksperyment myślowy, że będzie **kryzys energetyczny**. Jak wtedy się odwołamy do naszej prawdy, kultury, czegokolwiek? „No, to było tam gdzieś w Internecie” – i cóż z tego? Są książki, które zmieniły świat. Tu nie chodzi tylko o sztukę wyplatania dzierganek czy haftu – chociaż i o tym warto pamiętać – tu chodzi o **sztukę życia**. Nasi dziadkowie mieli **cudowne powiedzonka**. Myślę, że one były często dowcipną formą przełożenia bardzo głębokiej myśli i ogromnego doświadczenia życiowego. **Warto czasem z tego skorzystać.**

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 4 „Międzypokoleniowe przestrzenie w kulturze”.
Więcej na s. 287-295.

Arkusz ćwiczeń
Pokolenia razem czy osobno

1. Tabela „wpływów”

Często nie zauważamy wpływu, jaki mają na nas inni ludzie, a to między innymi dzięki nim jesteśmy sobą. Wypisz osoby z innych pokoleń, które są Ci bliskie lub takie, których nie znasz bezpośrednio, ale Cię inspirują. Następnie zastanów się, co danej osobie zawdzięczasz? Jeśli jest to ktoś z Twojego otoczenia, napisz w jaki sposób chcesz rozwijać z nią relacje. Następnie pokaż jej efekt swoich refleksji i zapytaj, za co ona jest Ci wdzięczna? Co jest dla niej ważne w relacji z Tobą?

OSOBA	Co jej zawdzięczam?	Jak chcę rozwijać z nią relacje?

2. Stereotypy wokół (i we) mnie

Widząc na ulicy członków innych pokoleń często opieramy swoje myśli na pierwszych wrażeniach. Wypisz stereotypy (uproszczone przekonania) na temat poniższych grup wiekowych. Zastanów się – które z nich pojawiają się w Tobie najczęściej?

Stereotypy o młodzieży	Stereotypy o dorosłych	Stereotypy o osobach starszych

Rozdział 4

Kultura twoja i moja



Przestrzeń: KULTURA

Treść Rozdziału 4. odnosi się do funkcji kultury w dialogu międzypokoleniowym, w tym m.in. nawiązywania więzi osób w różnym wieku poprzez sztukę, literaturę, film, muzykę, turystykę, modę, ale również kulturę osobistą. Pragniemy też zgłębić temat wpływu kultury cyfrowej i używania różnego języka przez osoby starsze i młodsze na kontakty pomiędzy nimi.

„Owoce twórczości są dla mnie tym doskonalsze, im bardziej określają jednostkę, która je wydała”

Zdzisław Beksiński w rozmowie z Waldemarem Siemińskim („Malarstwo jako dotyk palca” w „Nowy Wyraz” nr 4/1976)

Przekaz Zdzisława Beksińskiego, wybitnego fotografa i malarza, brzmi jak uniwersalne **zaproszenie do tworzenia sztuki**. Jego słowa nie ograniczają się do osób mianujących się artystami, do uzdolnionych i wytrenowanych, tylko są skierowane do każdego, kto jest gotowy podjąć próbę **samookreślenia**. W innym wywiadzie Beksiński mówi „To, co maluję jest przede wszystkim moim **duchowym autoportretem**. Nie ma się to w żadnym stopniu do tzw. »świata zjawisk obiektywnych«. Są to obrazy, czyli rzeczy do oglądania, a nie do interpretacji słownej, podobnie jak muzyka jest do słuchania, a czekolada do jedzenia („Odnaleźć w sercu i pod powiekami”; rozmowa z Henrykiem Brzozowskim w „Tygodniku Powszechnym”). Malarz tym samym odczarowuje pojęcie sztuki i obala przekonanie, że jest ona czymś wielkim, dostępnym tylko dla koneserów, elitarnym i zniuansowanym.

Gdy byliśmy **dziećmi** nikt nie musiał nam o tym przypominać. Przed wytworzeniem w sobie nawyku kwestionowania własnych dokonań, nasza **ekspresja twórcza** płynęła nieprzerwanym nurtem i rozlewała się na wszystkie obszary naszego życia. Doświadczaliśmy sztuki instynktownie – obrazy oglądaliśmy, a czekoladę jedliśmy. Nasze poczucie „ja” było niestabilne, dlatego twórcze samookreślenie przychodziło nam z łatwością. Z czasem zaczęło pojawiać się w nas (wzmocnione przez system edukacji) **obiektywizowanie i ocenianie**. Ktoś wskazuje palcem – to jest dobre i poprawne, a to zaznaczone czerwonym długopisem. Wyczuwamy, że są pewne zasady. Zaczynamy się dopasowywać, próbujemy działać zgodnie z kluczem, którego nigdy nie widzieliśmy na oczy. Myślimy podług zasad, które nieraz przeczą sobie. Musisz być dopasowany/a, ale jednocześnie

oryginalny/a. Ceni się pracowitość i innowacyjność. To, co naukowe i to, co nieszablonowe. Masz być zabawny/a bez utraty profesjonalizmu. Przede wszystkim wynik. Rób jak najwięcej, nie zapominaj o specjalizacji. Tu jest praca i wysiłek, a tu odpuszczenie, relaks i zabawa. Tylko nie zapomnij odpoczywać!

Wiele z tych niewypowiedzianych wprost przekazów **internalizujemy** (uwewnętrzniamy) – stają się one częścią naszej tożsamości. Mnogość zasad, którymi kierujemy się w życiu, sprawia, że nasze „ja” zastyga. Stabilizują się nasze wartości, poglądy, sposób myślenia, reagowania emocjonalnego i zachowania. Jest to proces dający poczucie bezpieczeństwa i kompetencji, ale jego skutkiem ubocznym może być utrata **wolnej, impulsywnej, intuicyjnej** części siebie. Czasem w ogóle tracimy kontakt z tą sferą, a nasze wewnętrzne doświadczenia i zachowania są **zdeteminowane** wypracowanymi przez lata schematami. wpekimfdpmqcmopcmoppm

Napisz lub narysuj to, co chcesz:

Twoja odpowiedź:

Jeden z obrazów Zdzisława Beksińskiego przedstawia czerwonego ptaka wyrzuconego na brzeg szmaragdowego, rozciągającego się po horyzont oceanu. Nad nimi rozpościera się ciemne rozgwieżdżone niebo. Ptak leży na wznak z rozpostartymi skrzydłami. Otaczają go przedmioty, wśród których są naszyjniki, klejnoty, medaliony, krzyżyki, złote skrzynie.

Wytwory kultury, czyli to, co powstaje w efekcie twórczej inwencji społeczeństw, nie są autorstwa wyłącznie wysławianych artystów. Przedmioty, myśli, emocje i działania „codziennego użytku”, które powstają w odpowiedzi na wyzwania pojawiające się przed nami każdego dnia, są właśnie samookreślanem. To, jaką formę ono przybierze wypływa z naszej

intencji. Tak rozumiana **kultura osobista** nabiera zupełnie innego znaczenia.



Obraz pochodzi ze zbiorów Muzeum Historycznego w Sanoku.

Beksiński w jednym z wywiadów wyznał: „Chciałbym, żeby moje obrazy i rysunki »przetwały«. Oczywiście jest to pragnienie absurda. Nikt lepiej ode mnie nie widzi tego, że jakiegokolwiek przetrwanie jest niemożliwe”. Być może przed ekspresją siebie powstrzymuje nas głęboko zakorzenione, nieuświadomione przekonanie o nieuchronności **przemijania**. Wydaje się, że wszystko, co powstaje wskutek naszych działań i my sami ostatecznie znikniemy w „oceanie

zapomnienia”. Z bezruchu może nas wyrwać akt twórczy malarza, który niepostrzeżenie wyłowi owoce naszej codzienności, wyrzuci je na brzeg i pozwoli nam im się przyglądać.

Do refleksji nad tworzeniem sztuki w życiu codziennym zapraszają Anna Czerwińska-Rydel, pisarka książek dla dzieci oraz Joanna Bień, animatorka inicjatywy społecznej czytania bajek w miejscach publicznych.

BAJKOTERAPIA W MIEJSCACH NIEOCZYWISTYCH



Joanna Bień:

Chciałabym powiedzieć o **bajkoterapii**, ponieważ zaczęłam pisać bajki dla dzieci. Bajkoterapia to metoda, która pozwala dziecku pokonywać trudności, z którymi spotyka się w ciągu swojego krótkiego życia. Bajeczki można czytać dzieciom w miejscach nieoczywistych

– **razem z koleżankami zaczęłyśmy czytać je w parku, na placu zabaw, na podwórku.** Okazuje się, że to chwyciło.



Anna Czerwińska-Rydel:

Czyli na przykład idziecie do parku i zaczynacie czytać? Niezależnie od tego ilu jest słuchaczy?



Joanna Bień:

Wcześniej zwykle daję ogłoszenie, że taka impreza się odbędzie.



Anna Czerwińska-Rydel:

A! To świetnie!



Joanna Bień:

Myślę, że to chwyciło, ponieważ rodzice pytali: „Kiedy będzie następny raz?”.



Anna Czerwińska-Rydel:

No proszę.



Joanna Bień:

To jest inicjatywa, która ma przyszłość, bo oprócz tego, że rodzice **spędzają ten czas razem z dziećmi**, to jeszcze dzieci razem z prowadzącymi **bawią się, wykonują jakieś przedmioty**. Na przykład *Bajeczka o Pszczółce* była inicjatywą do zrobienia pszczołek, później te pszczołki fruwały. Jest to wspólnie spędzony czas **dzieci, rodziców i czasem dziadków**.



Anna Czerwińska-Rydel:

Bardzo dobry pomysł!



Joanna Bień:

Na placach zabaw dzieci zwykle się bawią, a tutaj także słuchały i myślę, że coś wyniosły z tego spotkania z bajką.



Anna Czerwińska-Rydel:

Bardzo mi się podoba nazwa *miejsca nieoczywiste*, jest bardzo ładna. Kojarzy mi się z inną akcją – dzieci czytają swoje ulubione książki w schroniskach dla zwierząt.



Joanna Bień:

Zwierzętom?



Anna Czerwińska-Rydel:

Zwierzętom. Przychodzą ze swoimi ulubionymi książkami, wchodzą do boksów (oczywiście pracownicy schronisk mówią gdzie można wejść, gdzie jest bezpiecznie i który zwierzak nie ma kłopotu z bliższym kontaktem) i czytają. To też sprawiło, że czytelnictwo mocno się rozwinęło i dzieci chętniej czytały.



Joanna Bień:

Bo **dziecko ma komu przeczytać**, jest ten słuchacz. To bardzo cenna inicjatywa. Wracając jeszcze do bajkoterapii, ta metoda jest bardzo popularna w przedszkolach, które chętnie nawiązują z nami współpracę. Problemów tam jest sporo, a te problemy można rozwiązywać tylko wtedy, kiedy **pozna się dane zjawisko na żywo**. Myślę, że z bajkoterapią jeszcze troszkę się pobawimy. Książeczka, którą ostatnio wydałam *Bajki z Banku Babcinych Bajek* zawiera bajki **edukacyjne, empatyczne i terapeutyczne**.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 1 „Zaczytani w Święta”.
Więcej na s. 287-295.

Wyróżniającą cechą sztuki przez małe (ale nie gorsze) „s” jest jej społeczny i intymny charakter. Autor ma osobisty kontakt z adresatem, wytwarza się pewnego rodzaju **zażyłość**. Granica pomiędzy kreowaniem i doświadczaniem zaciera się – odbiorca dzieła zaczyna je współtworzyć, artysta poddaje się wpływowi innych osób, a sztuka realizuje się „obok”, samoistnie.

Przeżywanie aktu twórczego w takich okolicznościach może być ciekawą alternatywą dla uczestnictwa w „chłodnej i zdystansowanej” kulturze. O wartości doświadczania sztuki „na żywo” mówi aktorka i scenarzystka Jadwiga Moździerz.

ŻYWY SPEKTAKL



Jadwiga Moździerz:

Myślę, że na zaniechanie chodzenia do teatru duży wpływ ma to, że można sobie wiele rzeczy włączyć w Internecie. Czasami myślę, że u młodych ludzi zaciera się różnica między wartością spektaklu żywego – kiedy **czuje się, widzi, odbiera** się bezpośrednio emocje aktora – a tym, co dzieje się w przestrzeni Internetu. Jest to zatarta granica między tym, co wirtualne, a tym, co w taki **ludzki, prawdziwy sposób** zdarza się w teatrze.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 4 „Międzypokoleniowe przestrzenie w kulturze”.

Więcej na s. 287-295.

Literaturę i teatr łączy centralne miejsce zajmowane przez człowieka i jego **opowieść**. W tych obszarach sztuki to, jak intensywnie odczuwamy jej wpływ, w dużej mierze zależy od zdolności twórcy do nawiązania nici porozumienia z odbiorcą. Może się to odbywać bezpośrednio, „na żywo” lub poprzez kartkę papieru. Artysta – aktor, reżyser, scenarzysta czy pisarz – staje się „łącznikiem” pomiędzy człowiekiem a ideą ukrytą w narracji, z którą się utożsamiamy.

Pierwsze historie przekazywano drogą ustną. Nie utrwalano ich na papierze czy w zapisie cyfrowym. **Przekazy pokoleniowe** – dziś rozważane głównie w kontekście psychospołecznym – były jedynym nośnikiem **tradycji, sztuki i kultury**. Choć współcześnie opowieść i kompetencje starszych często zastępuje Internet, kultywowanie tradycji pokoleniowych,

sztuki osadzonej społecznie jest nadal obecne. O generacyjnym znaczeniu muzyki w życiu opowiada śpiewaczka Beata Dettlaff.

PO PROSTU ŚPIEWAMY



Beata Dettlaff:

Nasze tradycje muzyczne w domu są bardzo dalekie. Maciej Kamieński, pierwszy twórca opery w języku polskim, jest z naszej rodziny. Ja jestem z domu Kamieńska. Dziadek Teodor Kamieński grał na skrzypcach. **Ta muzyka trwała.** Pamiętam od najmłodszych lat mama śpiewała, tata pięknie śpiewał, babcia, wujek przychodzili, wszyscy grali na pianinie. To było standardem. U cioci stał piękny fortepian w salonie. To było naturalne, że **są spotkania rodzinne i my po prostu śpiewamy.** Wszystkie moje siostry chodziły do szkoły muzycznej. Ja jedna wybrałam tę drogę później. Rzeczywiście muzyka była obecna. Męża poznałam w zespole muzycznym. U nich **też się muzykowało,** ale w inny sposób, bo mieszkali w Miłobądzu, więc tam były ludowe kapele. Dziadek grał na akordeonie i też śpiewali. **Z pokolenia na pokolenie u nas po prostu brzmi muzyka.**

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 1 „W rytmie muzyki pokoleń”.
Więcej na s. 287-295.

Ważnym aspektem uczestniczenia w kulturze jest jej **wspólnotowość.** Rytuały rodzinne, zwyczaje w grupie przyjaciół czy nawet doświadczenia z nieznanymi nam ludźmi mogą nabrać o wiele głębszego znaczenia, jeśli zawierają element **tworzenia czegoś razem.** Wspólne kreowanie wzmacnia więzi i buduje poczucie **przynależności** do grupy.

Społeczny wymiar sztuki obrazuje m.in. tradycyjna, regionalna i lokalna twórczość „zwykłych” ludzi.

MUZYKA WSPÓLNOT



Grzegorz Grochowski:

Czy można powiedzieć, że poprzednie pokolenia – według Waszej intuicji – inaczej traktowały sztukę, muzykę, kulturę niż my? Czy miały na to więcej czasu niż obecnie? Czy nie? A może po prostu muzyka towarzyszy nam zawsze i wszyscy ją równo kochamy, zarówno w XXI wieku jak i XIX wieku?



Beata Dettlaff:

Myślę że starsze pokolenie **wzrastało w muzyce**. Przyśpiewki ludowe przy pracy, lepieniu pierogów, haftowaniu.



Wiktoria Dettlaff:

Nie było telewizorów, komputerów, były inne rozrywki. **Rozrywką kiedyś była muzyka**. Przyszło się na przedstawienie, było picie, jedzenie, ale to była forma rozrywki po prostu.



Marta Dettlaff:

Mnie się wydaje, że teraz w inny sposób postrzega się sztukę, zupełnie w inny sposób. Myślę, że młodzi ludzie szukają sztuki – może niekoniecznie w muzyce, ale w **ubiorze, modzie**. Jest też bardzo dużo wystaw, **fotografia** jest bardzo popularna. Ta muzyka może niekoniecznie jest doświadczana na żywo, ale tworzona gdzieś w syntezatorach. To jest **inny rodzaj sztuki**.



Beata Dettlaff:

Nawet jak się chodzi po sklepach, to przecież w tych wielkich halach brzmi muzyka.



Grzegorz Grochowski:

Podobno łatwiej się wtedy kupuje.



Beata Dettlaff:

Ja czekam, aż ktoś wpadnie na pomysł, żeby zorganizować występ na żywo, albo puścić klasykę.



Eugeniusz Kalski:

Kiedyś chyba **więcej siebie słuchaliśmy**. Nie było tyle instrumentów, wszystko było prostsze. Najlepszym przykładem, że **muzyka łączy** jest hymn. Każdy naród, każda grupa ma swoje hymny i z czymś to im się kojarzy. Nawet regionalnie – Kaszubi mają swoje przyśpiewki, Górale swoje. I z tym żyją.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze, odc. 1 „W rytmie muzyki pokoleń”.
Więcej na s. 287-295.

We wspólnym muzykowaniu ważna jest otwartość na doświadczenia wewnętrzne, ale również **dostrajanie** się do innych osób. Tę perspektywę możemy później zastosować w innych obszarach życia, pielęgnując **uwagę** na subtelne sygnały wysyłane przez nasze ciało i umiejętność **słuchania** innych ludzi.

Nie jest to łatwe. Coraz większy **szum informacyjny** i hałas miast zaburza wewnętrzny głos, który pomaga nawigować naszym życiem. Remedium na poczucie zagubienia może być nauka skupionego wsłuchiwania się w muzykę.

SŁUCHANIE MUZYKI – KIEDYŚ I DZIŚ



Grzegorz Grochowski:

Można słuchać muzyki jako **tła**, które powoduje, że dzień staje się pewnego rodzaju melodią, jest piękniejszy, bardziej radosny. A drugi rodzaj słuchania, to jest słuchanie w **skupieniu**, kiedy koncentrujemy się tylko na tym muzycznym utworze. Wraz z upływem pokoleń ten drugi rodzaj słuchania muzyki troszeczkę nam się gubi.

Owszem, muzykę mam w słuchawkach gdy coś robię, rozwiązuję jakieś problemy w pracy, słucham jej w samochodzie, przy okazji. Obecnemu pokoleniu – jeśli się mylę, to mi zaprzeczenie – szkoda czasu na takie skupione słuchanie muzyki. Czy to jest prawda?



Beata Dettlaff:

Chyba tak, jest w tym troszeczkę racji. **Skupione słuchanie muzyki wymaga zaangażowania**, jak praca. Ja nie potrafię słuchać muzyki cicho. Jak słucham symfonię czy muzykę klasyczną muszą mieć dobrej jakości sprzęt, zawsze głośno. **Głośno!** W dobrej jakości. Wtedy mało innych rzeczy jestem w stanie zrobić. A takie popularne zespoły jazzowe to proszę bardzo – mogę poprasować, ale słuchając muzyki klasycznej nie.



Marta Dettlaff:

Trochę tak jak z książkami.



Beata Dettlaff:

No właśnie.



Marta Dettlaff:

Mało jest czasu na to, żeby usiąść i rzeczywiście **przeanalizować** w skupieniu treść.



Beata Dettlaff:

Bo czas.



Marta Dettlaff:

Tak. Bo czas tak pędzi do przodu, że **chce się to zrobić i to i to**. Słuchanie w skupieniu zostaje dla koneserów sztuki, którzy rzeczywiście chcą się zagłębić, przeanalizować dany utwór – jak został zrobiony, jaki jest tekst piosenki.



Wiktoria Dettlaff:

Mnie się wydaje, że nie ma głębszego słuchania, ponieważ my tę muzykę mamy bardzo **łatwo dostępną**. Znam wielu muzyków, którzy grają ze mną w orkiestrze i są ode mnie starsi stażem, bardziej doświadczeni. Oni pierwszą symfonię musieli „wyrwać” z radia i **czekali** na to. Znam historię świętego muzyka, który opowiadał, że gdy pierwszy raz usłyszał symfonię Mahlera nie wiedział, że to Mahler. Potem to analizował, dopytywał, bo zapamiętywał tematy. Po prostu czekał, aż ktoś mu wytłumaczy co to jest. Bo tak się tym zachwylił. A teraz mamy tak, że włączamy *Spotify*, nawet nie używamy już płyt, tylko włączamy Internet, gdzie wszystko jest dostępne.



Grzegorz Grochowski:

Streamingi.



Wiktoria Dettlaff:

Tak. Każdy album jest dostępny i tej **muzyki jest bardzo dużo**. Preselekcję możemy dokonać bardzo łatwo – nie jest tak, jak opowiadała mama, że po nuty stała godzinami. My to wszystko mamy dostępne.



Beata Dettlaff:

Jak o 23:00 leciała symfonia Panufnika to się brało magnetofon i się nagrywało.



Wiktoria Dettlaff:

I znało się jedno wykonanie, a potem usłyszało się kolejne i wtedy można je porównać. Bo dobrze pamiętamy jedno, potem wychodzi drugie. Wtedy włączamy analizę tych dwóch utworów, łapiemy różnice: „Tak, tu jest inaczej”.



Grzegorz Grochowski:

Z tego co Pani mówią wynika taki wniosek – **to, co kosztuje ma dla nas większą wartość**. Nie w sensie finansowym, ale w *znaczeniu zadania sobie trudu*. Pani Beata wspomniała o nagrywaniu

na magnetofon szpulowy. Ja też pamiętam czasy, kiedy przez pół miasta wędrowałem do kolegi, który miał akurat płytę winylową danego zespołu. Do tej pory pamiętam ból mięśni dźwigania magnetofonu ZK 147, który posłużył do tego, żebym mógł tę płytę utrwalić i słuchać na co dzień. Nie było wyświetlaczy cyfrowych, ale na przykład na płytach winylowych widziało się fizycznie ile rowków musi przejechać igła, żeby daną kompozycję odtworzyć. No i właśnie – wtedy był czas żeby **usiąść i słuchać**. Był też czas, przynajmniej w moim wypadku, żeby wystawić kolumnę przez okno i żeby sąsiedzi też słuchali tego, co mi się podoba (śmiech). Oczywiście do tego już nie zachęcam (śmiech). Natomiast konkluzja jest taka, że muzyka poprzez to, że jest dostępna, że tak wszystko możemy łatwo znaleźć – ona nam **spowszedniała**. Jeszcze jedną rzecz bym do tego dorzucił. Mianowicie kwestia jakości odtwarzania. Pamiętam, gdy pierwszy raz w życiu słuchałem nagrań mp3. Pamiętam do dzisiaj tę chwilę. Znajoma puściła mi utwór mp3 z komputera. To było jeszcze w tej takiej silnej kompresji danych. Słucham utworu, który znałem i mówię: „Gdzie to się podziało! Ktoś ogolił ten utwór! Ktoś zabrał **przestrzenie, pogłosy**, ale nie tylko. Niektórych instrumentów prawie w ogóle nie słychać!”. Byłem w szoku. Potem jak zaczęłem słuchać tych mp3 na co dzień, to już mi to spowszedniało, przestało przeszkadzać. Dokonał się taki rodzaj – przepraszam za słowo – *kastracji* na tej mojej **wrażliwości muzycznej**. Pamiętam do dzisiaj wypowiedzi śp. Bogusława Kaczyńskiego – krytyka muzycznego, bardzo elokwentnego, który przedstawiał wiele mądrych przemyśleń. Zwracał się czasami do młodzieży: „Odrzućcie te mp3! Chodźcie na koncerty. **Słuchajcie muzyki w pełnej gamie barw**. Niech do Was wszystko dociera, a nie jakieś wybrane skróty!”.



Beata Dettlaff:

To tak Rafał, mój syn, tak zawsze mówi, gdy pomaga mi w zrobieniu przedstawień. On mówi: „Nie no mamo, tego utworu nie wykorzystuj, bo to jest „kiełbasa”. Przepraszam za określenie, ale chodzi o to, że wszystkie alikwoty z góry i z dołu są ścięte, wyrównane. Nie ma tego o czym mówisz – nie ma tego smaczku.



Marta Dettlaff:
Oryginalności wykonania.



Beata Dettlaff:
Nie ma tej barwy, że tutaj będzie nawet coś przesterowane, bo mp3 tego nie przyjmie.



Wiktoria Dettlaff:
My jako muzycy – bo już gdzieś tam gram orkiestrowo czy kameralnie – możemy załatwić wejściówkę, kogoś przepchnąć czy nawet kupić bilet, który nie jest drogi w porównaniu do tego, co kupuje się na co dzień. Muszę przyznać, że dla mnie jest to niezwykle przykre, że ludzie z naszego pokolenia mając taką możliwość, nie korzystają z tych okazji.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 1 „W rytmie muzyki pokoleń”.
Więcej na s. 287-295.

Gdybyś miał/a zjeść ciepłe danie ze świeżych, lokalnych produktów lub takie, które było kilkakrotnie modyfikowane, odgrzewane i zamrażane, prawdopodobnie zdecydował(a)byś się na to pierwsze. Podobny wybór pojawia się, gdy mamy wejść w interakcję z kulturą cyfrową lub tę realizowaną „na żywo”.

Świat wirtualny dostarcza bodźców **wielokrotnie przetworzonych**. Zanim dźwięk lub obraz dotrze do naszych zmysłów, przechodzi długą drogę **modyfikacji elektrycznej i cyfrowej**. Traci na bogactwie i staje się coraz mniej „namacalny”. W efekcie coraz częstszego funkcjonowania w trybie online, zapominamy o instynkcie zanurzenia się w bezpośredni kontakt z **surowym** dźwiękiem, obrazem, przedmiotem, zapachem czy własnymi odruchami, emocjami i myślami. Obecność wirtualna pod tym względem znacząco różni się od doświadczania bodźców offline.

Przestrzeń Internetu tworzy zupełnie odrębny rodzaj kultury. Panuje w niej większa swoboda i **bezceremonialność** pozwalająca na dynamiczną wymianę treści. Zyskujemy na efektywności, kosztem **subtelności** żywo obecnych w każdym kontakcie pozacyfrowym.

SAVOIR VIVRE PO STAROPOLSKU



Grzegorz Grochowski:

Rozmawiamy o przenikaniu się pokoleń, tradycji i wiedzy. Co jeszcze Pani zdaniem jest ważne w kontekście przekazów pokoleniowych?



Jadwiga Moździerz:

Myślę, że warto pochylić się nad **staropolskim i rodzinnym savoir vivrem**. To, czego **zostałam nauczona w domu** uratowało mnie w wielu sytuacjach, nawet w Azji. Wchodząc do sklepu, jak coś oglądałam, pytałam czy mogę to dotknąć. Bardzo często słyszałam: „**O, ona nie jest arogantem!**”. Mnie to zawsze dziwiło, że tak o mnie mówili. Niektóre rzeczy, których uczyła nas mama były dla nas trudne. Na przykład podawanie ręki czy tak zwane „buchnięcie w mankiet”. To było coś, czego po prostu musieliśmy z bratem się nauczyć. Pamiętam, że w kontakcie z dużo starszymi wiekowo profesorkami najtrudniejszą rzeczą dla mnie nie była sama lekcja, tylko **jak wyjść po lekcji i podać rękę**. Wyczekiwałam na ten moment, żeby to profesorka pierwsza wyciągnęła rękę. Zawsze po lekcji było ciasteczko, herbatka – to było bardzo miłe. Mimo wszystko były to takie sytuacje, w których jako dziecko byłam dość mocno spięta. Wychodziłam i mówiłam: „Ufff! Ta wizyta jest za mną”. Niemniej jednak to bardzo, bardzo **zaprocentowało w moim dorosłym życiu** – chociażby w różnych okolicznościach dyplomatycznych.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 4 „Międzypokoleniowe przestrzenie w kulturze”.
Więcej na s. 287-295.

Zasady **savoir vivre**, czyli reguły zachowywania się w sytuacjach społecznych, przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Mają swoje źródło w tradycji i kulturze – nigdzie na świecie nie są takie same, choć można znaleźć pewne podobieństwa.

Fundamentem **kultury osobistej** jest chęć wytworzenia atmosfery, w której **druga osoba czuje się komfortowo**. Przykłady aktów grzeczności w Polsce to np. mówienie „Dzień dobry” na powitanie, nieodzywanie się w trakcie przeżuwania, zadawanie pytań poprzedzonych „Przepraszam Panią/Pana”, odświętne ubieranie się na ważne okazje czy pojawianie się na umówionym spotkaniu o czasie. **Powtarzalność** i ogólna społeczna **akceptacja** tych rytuałów daje poczucie stabilności i pewności, że druga osoba ma wobec nas dobre zamiary.

O niuansach **kulturalnej komunikacji międzypokoleniowej** opowiada uznany psycholog i psychoterapeuta prof. Bogusław Borys.

NIE NARZUCAJMY SIĘ



Prof. Bogusław Borys:

Z wiekiem następują pewne zmiany. Ta **„starszość” może wyglądać różnie** i wrażliwy rozmówca będzie brał to pod uwagę. W związku z tym jeżeli widzimy, że osoba starsza ma **trudności w sformułowaniu myśli** albo formułuje je dosyć powoli, to staramy się zachowywać **cierpliwie** w stosunku do niej. Przyspieszanie czy kończenie zdania za tę osobę może powodować u niej poczucie: **„Nie nadaję się już do tego, żeby z kimkolwiek rozmawiać”**. Trzeba po prostu być **wrażliwym**. Podobnie zresztą można by to odnieść do osób z niepełnosprawnościami. Jeżeli weźmiemy pod uwagę osoby poruszające się na wózku inwalidzkim, czasem **odruchowo** chcemy pomóc. Myślę, że warto by zapytać: „Przepraszam, czy mogę pomóc?” aniżeli **narzucać swoją pomoc**, bo ta osoba może odebrać to jako **umniejszenie możliwości**. Wracając do relacji międzypokoleniowych między obcymi, przypadkowo spotkanymi ludźmi. Na przykład w tramwaju – to jest taki **test dojrzałości** dla jednej i drugiej strony. Jeżeli osoba starsza jest bardzo słaba

i ledwie stoi, to myślę, że dobrze byłoby gdyby zapytała na przykład: „**Przepraszam Pana, czy mógłby mi Pan ustąpić miejsca?**”. Myślę, że ten człowiek prawdopodobnie ustąpi. Może jest to osoba wrażliwa, która się zapatrzyła w telefon i nie zauważyła, że ktoś nad nią stoi. Bo i tak może być. Takiej osobie będzie najwyczejniej głupio, może powie „**O, przepraszam, nie zauważyłem**”. To jest przykład **dobrej komunikacji**.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 2 „Być seniorem!”.
Więcej na s. 287-295.

Pomoc nie powinna być odruchem, a świadomym gestem. To, co odróżnia nawykowe ugrzecznienie od dobrze rozumianej kultury osobistej jest **intencjonalność**. Wyraża się ona w dostosowaniu aktu życzliwości do jego odbiorcy. Nie oznacza to, że mamy zupełnie zapominać o sobie. Wręcz przeciwnie, to w uważnym dostrzeganiu własnych potrzeb i intuicji odnajdziemy **drogowskaz** komunikowania się z innymi.

Podobne doświadczenie ma Małgorzata Chojnowska, psychogerontolożka i kierowniczką Domu Seniora.

PRZEJDŹMY NA TY



Małgorzata Chojnowska:

Myślę, że istotne w komunikacji z seniorami jest bycie **naturalnym, autentycznym**. Ważne jest też **dostosowywanie zwrotów**, zrozumiałych komunikatów. Młodzi często wprowadzają skróty myślowe, a dla osób starszych niekoniecznie jest to zrozumiałe. W komunikowaniu dzieci i dziadków widać czasem zabawną reakcję, kiedy dziadkowie chcą być młodzieżowi i **stosują język swoich wnuków**. Mówią na przykład „siema, nara, spoko”. To jest bardzo ciekawe. Natomiast jeżeli chodzi o komunikowanie się w klubach czy domach seniora, to bywa różnie. To jest pewien proces, gdzie osoby starsze w którymś momencie proszą opiekunów: „**Czy możemy sobie mówić po imieniu?**”.



Joanna Bień:
No właśnie.



Małgorzata Chojnowska:
I to już jest zażyłość, która świadczy o bardzo dużym stopniu **zaufania** w stosunku do drugiej osoby. Daje **przyzwolenie na mówienie sobie po imieniu** i mówienie o tym co na przykład dzieje się w rodzinach, czyli jest w tej relacji dużo **intymności**. A intymność zarezerwowana jest dla osób które darzą się...



Joanna Bień:
Sympatią.



Anna Czerwińska-Rydel:
I zaufaniem.



Małgorzata Chojnowska:
Tak, tak jest. Są też osoby, które życzą sobie mówić per „Pan” czy per „Pani”. Zwłaszcza starsze pokolenie. Spoufalanie z niektórymi **może ich drażnić**, ujmować.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 2 „Być seniorem!”.
Więcej na s. 287-295.

Kultura osobista nie wymaga bezmyślnego stosowania się do reguł, których nauczyli nas rodzice. Wiedza, którą przekazały nam starsze pokolenia, jest **bezcenna** i warto z niej czerpać, ale ślepe posłuszeństwo może prowadzić do schematycznych i – paradoksalnie – nieadekwatnych zachowań.

Codziennosc dostarcza nam możliwości kreatywnego reagowania na wyzwania i zamieniania tego, co zwyczajne w sztukę.

KAŻDY Z NAS MA MOC KREOWANIA



Grzegorz Grochowski:

Czy **zwykły** człowiek też może być twórczy?



Jadwiga Moździerz:

Absolutnie! Sam cud urodzenia jest sygnałem najwspanialszej twórczości Bożej. Myślę, że każdy z nas pojawił się tutaj z powodu tego niezwykłego **daru**, którym jest **iskra naszej duszy**. Leonadro da Vinci powiedział, że nasze czyny podlegają niebu, a niebo podlega duchowi. Uważam, że tylko nasza ignorancja pozwala nam wchodzić w stany powątpiewania. Każdy z nas jest obdarzony mocą **kreowania, budowania** i to jest dar, który możemy zaprzepścić, albo w który nie wierzymy, nie odnajdujemy go – każdy na innym etapie naszego życia. Bardzo ważne jest to w jakim **śro-dowisku** człowiek się rozwija i rozkwita. Ten dar zostanie albo **za-szeregowany** do kartonowego, kwadratowego pudełka, w którym „ma się mieścić”, albo będzie mógł się **rozwinąć**. Przy czym również **ramy, zasady i granice** są bardzo ważne. Po pierwsze dlatego, że jeżeli mamy **jasno wyznaczone priorytety etyczne**, to młodzież ma się przeciwko czemu zdrowo buntować. Wtedy nie robi sobie aż takiej krzywdy, jak wtedy, gdy nie ma żadnych ram. Po drugie aktor mając jakąś ramę, zaczyna tę ramę rozpierać. To jest tak, jakby ktoś położył na chwilę przykrywkę na wulkanie. Wtedy to wszystko zaczyna pęcznieć, rosnąć, rozwijać się. No bo tak, to tylko para, gwizdek, dymi, dymi, dymi... i nic z tego nie wynika. A jeśli aktor dostanie ramę, temat, zadanie, to on może znaleźć ten jeden wątek, który **nieoczekiwanie prowadzi go w bardzo ciekawą stronę**. Powstaje pytanie – gdzie jest oś tego wszystkiego? Amerykańscy fachowcy twierdzą, że są dwa tematy w sztuce. Jeden – **gdzie jest miłość?** Drugi – **dlaczego miłości tu nie ma?** Opierając się na tym można zbudować każdy scenariusz.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze,
odc. 4 „Międzypokoleniowe przestrzenie w kulturze”.
Więcej na s. 287-295.

Gdybyś spojrział/a na swoje życie jak na scenariusz, jakie emocje towarzyszyłyby Ci podczas czytania? Które **dźwięki i głosy** zadźwięczałyby w uszach? Jakie **obrazy** pojawiłyby się przed oczami? Być może poczujesz **zapach** lub **dotyk** czegoś pod palcami?

Twoja historia dalej się rozwija. Możesz tworzyć wspomnienia, budować relacje, uczyć się. Nigdy nie jest za późno na podejmowanie nowych doświadczeń.

SZTUKA BEZTERMINOWA



Grzegorz Grochowski:

Wiadomo, że im wcześniej zacznie się edukację muzyczną, tym później większa szansa na lepsze efekty. Ale czy można powiedzieć: „O, w moim wieku to już nie ma co zaczynać?”.



Beata Dettlaff:

Sam Suzuki miał 17 lat, jak zaczął grać na skrzypcach!



Grzegorz Grochowski:

A co jak ma się 60 lat?



Beata Dettlaff:

Myślę, że zawsze można. Pewnie zawodowca już trudno będzie wykształcić w tym wieku, ale muzyka, śpiew, gra dla przyjemności czy w jakimś zespole to jest fantastyczna pasja! Moja mama w wieku 70 lat poszła na uniwersytet trzeciego wieku i zaczęła malować. W tej chwili ma ponad 200 obrazów, miała wystawę w galerii.
Zawsze jest na to czas.



Wiktoria Dettlaff:

Istnieją nawet orkiestry społeczne. Kiedyś grałam w takiej orkiestrze jako muzyk, ale tam przychodzą rodzice, ludzie, którzy kiedyś byli

związani z muzyką, znają jakiś instrument i traktują granie jako rozrywkę i formę na kreatywne spędzanie czasu. Bo jak wiadomo, grając na instrumencie, nasz mózg jest bardzo aktywny. To nie jest tak, że po prostu gramy i to tylko przyjemność. Cały czas **nasz mózg pracuje, wymyśla, kreuje** tę muzykę, więc to jest dobry sposób na kształcenie się, bycie aktywnym.



Grzegorz Grochowski:

Czy można w takim razie zaryzykować stwierdzenie, że **czynne uprawianie muzyki jest jednym z procesów, które opóźniają starzenie się?**



Beata Dettlaff:

Na pewno.



Wiktoria Dettlaff:

Tak.



Eugeniusz Kalski:

Mózg więcej pracuje przy muzyce, niż przy rozwiązywaniu krzyżówek.



Beata Dettlaff:

Tak, zdecydowanie.



Eugeniusz Kalski:

Ja słuchając Was wyciągam taki wniosek, żeby dać seniorom jak najwięcej muzyki. Profesjonalistami raczej nie zostaną... chociaż mogą, bo są też takie ukryte talenty.



Beata Dettlaff:

Wyjątki są, tak.



Eugeniusz Kalski:

Są osoby, które na przykład zaczęły malować późno i robią to pięknie. Ja zresztą w rodzinie mam architekta, który został plastykiem i pięknie maluje. A z muzyką to chyba jest jeszcze więcej możliwości.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o naturze i kulturze, odc. 1 „W rytmie muzyki pokoleń”.
Więcej na s. 287-295.

Sztuka ma tę ogromną zaletę, że (w porównaniu do innych obszarów aktywności, takich jak np. sport czy nauka) jest właściwie pozbawiona **ograniczeń**. Można podjąć ją „z marszu”, bez przygotowania i czerpać **radość** nie mniejszą niż zawodowy artysta. Choćby teraz... Odważysz się zanucić ulubioną piosenkę? Przejsz po domu tanecznym krokiem? Porysować ołówkiem na marginesie?

Poddanie się artystycznym impulsom często okazuje się niezwykle przyjemne i uwalniające. Uwaga, może uzależniać! Dlaczego? **Inspiracje** czają się na każdym rogu.

CODZIENNOŚĆ TWORZENIA



Anna Czerwińska-Rydel:

Jedna z moich bajek ma w tytule babcie: „Moja babcia kocha Chopina”. To książka o Chopinie, która pokazuje relację babci i wnuczki. Babcia jest emerytowaną pianistką, uczy dziewczynkę grać na fortepianie. Wnuczka przyjeżdża do babci i zaczyna u niej pobierać lekcje. Tutaj jest nawiązanie do mojego życia, bo moja mama uczyła mnie początków gry na fortepianie.



Joanna Bień:

To Ty jesteś w tych książeczkach!



Anna Czerwińska-Rydel:

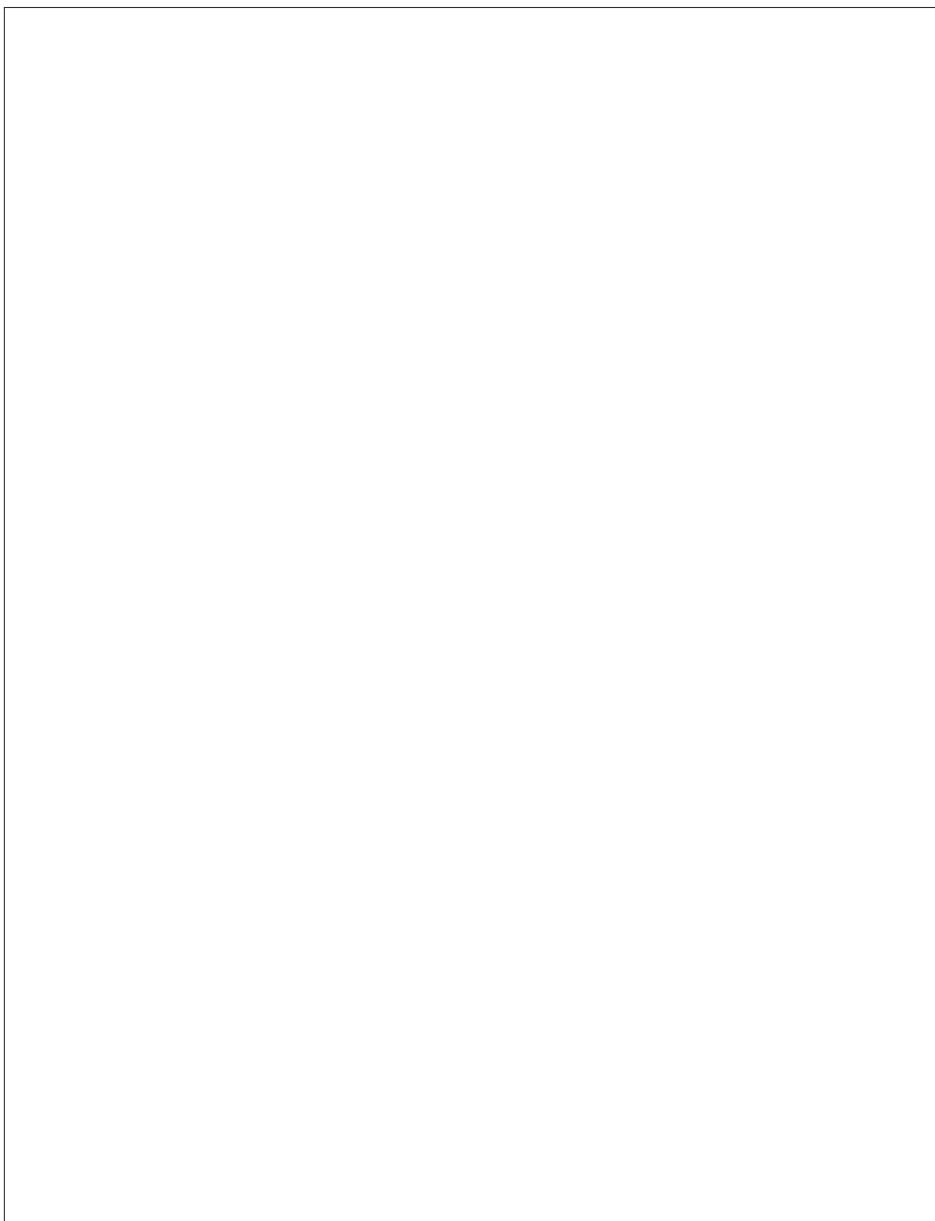
Tak, ja jestem nieustannie w moich książkach. Niestety nie da się od tego odciąć. Chciałam tutaj pokazać, że jeżeli chodzi o książki, to nie ma opcji, żeby nie było więzi międzypokoleniowych, bo to jest życie. A **życie składa się z tego co teraz, z tego co było i z tego co będzie.**

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 1 „Zaczytani w Święta”.
Więcej na s. 287-295.

Arkusz ćwiczeń
Kultura twoja i moja

1. Plakat pokoleń

Wyobraź sobie, że pracujesz w organizacji zajmującej się wzmocnieniem więzi pomiędzy osobami w różnym wieku. Twoim zadaniem, jako specjalisty od marketingu, jest stworzenie plakatu promującego dialog międzypokoleniowy. Potraktuj to bardziej jak twórczą zabawę, niż zadanie do wypełnienia. Efekty możesz przesłać nam na adres biuro@wiemiumiem.pl. Z chęcią zobaczymy, co wymyślisz/aś!



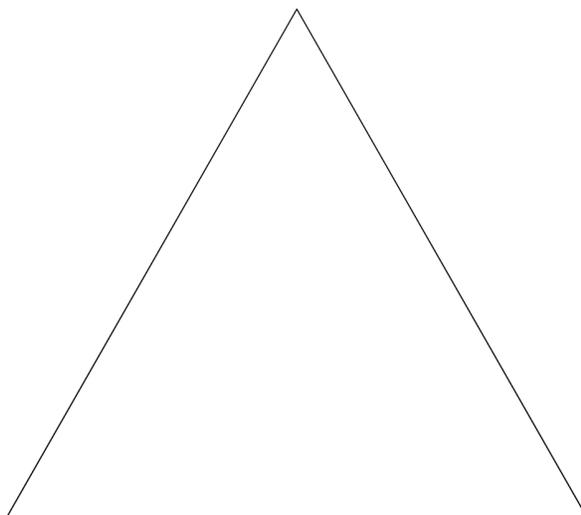
2. Twoja lista dzieł ponadczasowych

Wielu z nas ma ulubione utwory, teksty czy filmy, które uważa za „ponadczasowe”. Ciekawe, czy te dzieła pokrywałyby się u członków różnych pokoleń? Stwórz swoją listę zatytułowaną „Tego powinien doświadczyć każdy, bez względu na wiek!”.

Filmy	Książki	Utwory muzyczne	Inne

3. Człowiek kulturalny, czyli jaki?

Kultura osobista może być pojmowana na wiele różnych sposobów. Wypisz cechy odznaczające – Twoim zdaniem – osobę kulturalną. W podstawie piramidy umieść te, które wydają Ci się oczywiste i powinny być obecne u wszystkich. Wyższe partie piramidy przeznacz na charakterystykę osób, które są wyjątkowo – w Twoich oczach – kulturalne. Które z tych cech widzisz u siebie?



4. Gdyby moje życie było...

Pragnienie „zostawienia czegoś po sobie” jest jednym z najbardziej uniwersalnych i często motywuje do działania. Być może już kiedyś myślałeś/aś o tym, by napisać książkę, wiersz, piosenkę, nagrać film czy podjąć inną formę artystycznego przedstawienia Twojego życia. Teraz możesz zastanowić się nad wstępną koncepcją! Gotowy/a?

Gdyby Twoje życie było książką, o czym by ona była?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gdyby Twoje życie było obrazem, co by przedstawiał?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gdyby Twoje życie było utworem, jaki by był dla ucha?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rozdział 5

Dobrostan w każdym wieku



Przestrzeń: ZDROWIE

Obszary podjęte w Rozdziale 5. oscylują wokół poczucia dobrostanu, witalności, zdrowia i spełnienia w każdym wieku. Poruszamy temat profilaktyki, aktywności fizycznej, odżywiania, zdrowia psychicznego, higieny cyfrowej – zaopiekowania się sobą i innymi.

Skoro czytasz ten tekst, prawdopodobnie czujesz się **bezpiecznie**. Jesteś w momencie swojego życia, w którym możesz wziąć książkę do ręki i ze spokojem zapoznać się z jej treścią. Być może uważasz, że to błahostka, ale dla wielu jest to poziom **komfortu** niemożliwy do osiągnięcia.

Doświadczenia wojny, wykluczenia społecznego, trudnej sytuacji ekonomicznej, przemocy i innych traum wyzwalamy tryb przetrwania, który jest zaprzeczeniem tego, co teraz doświadczasz. Zupełną odwrotnością **dobrostanu** wyrażanego miarowym oddechem, niespiesznymi ruchami i płynącą wyobraźnią.

Tryb przetrwania, inaczej **walczyć lub uciekać**, jest w każdym z nas. Pozwala na **analizowanie** ogromnej ilości danych w krótkim czasie i podejmowanie szybkich **decyzji**. Mobilizujemy cały organizm, bo stawką jest nasze życie. Wyostriamo **zmysły** i wyzwalamy ogromne, nieraz trudne do objęcia racjonalnym umysłem, pokłady **energii**. Rządzą nami **odruchy** kierowane instynktem. Czucie zastępujemy **działaniem**, a beztroskę **siłą**. Choć stan ten dedykowany jest odpowiedzi na skrajnie zagrażające sytuacje, my zaprzęgamy go do pracy każdego dnia. Być może teraz uruchomiłeś/aś go w sobie i czujesz, jak Twoje ciało zaczęło się napinać? Albo wręcz przeciwnie – czytanie pogłębiło stan relaksacji i doświadczasz wewnętrznego rozluźnienia? Nie myślimy o tym na co dzień, ale warto mieć w pamięci, że branie pod uwagę własnego dobrostanu jest **przywilejem**, na który nie zawsze możemy sobie pozwolić.

Jakie sygnały wysyła Ci teraz Twoje ciało?

Twoja odpowiedź:

Czytanie własnego **ciała**, choć jest umiejętnością bardziej podstawową niż zagłębianie się w słowa napisane na kartce, nie przychodzi z łatwością. Nikt nie uczy nas jej w szkole, jak **alfabetu**. Gdyby było inaczej, być może bliskość z naszym wewnętrznym **doświadczeniem** byłaby tak nawykowa, jak składanie liter, rozumienie słów i docieranie do znaczeń całych zdań.

Zamiast tego uczymy się **tlumić** wewnętrzne odczucia, blokując je w ciele. Jesteśmy zachęcani do ciągłego **werbalizowania** – wyrażania siebie słowami. Nieraz w ogóle odcinamy się od sygnałów wysyłanych przez ciało lub kojarzymy je jedynie z fizycznym bólem. Źródeł tych skłonności można upatrywać u „ojca filozofii nowożytnej”, autora słynnej sentencji „Myślę, więc jestem”.

Kartezjusz, tworząc podwaliny tego, jak współcześnie postrzegamy samych siebie, oddzielił nasze **ciało i duszę** grubą kreską. Filozof uważał zmysły za zwodnicze, a jedyne, co było dla niego niepodważalne, to sam akt myślenia. Postrzeganie człowieka przez pryzmat dwóch wymiarów – **psychicznego i fizycznego** jest wciąż w nas obecne. Często też wolimy to, co rozumne, a nasze wrażenia zmysłowe schodzą na dalszy plan. Być może nie ufamy własnemu ciału? Albo traktujemy je jedynie jako narzędzie, służące realizującego nasze ambicje?

Weź kilka oddechów, pokieruj uwagę na ruch powietrza w swoim ciele. Jakie to dla Ciebie jest?

Twoja odpowiedź:

Istnieje wiele sposobów na poprawę samopoczucia. Poradniki rozwoju osobistego, fora w Internecie i reklamy różnego rodzaju produktów czy świadczeń prześcigają się w oferowaniu najbardziej skutecznej metody

zwiększenia poziomu zdrowia psychicznego i fizycznego. Coraz szybsze tempo życia wywołuje w nas tryb przetrwania, którego efektem ubocznym jest oddalenie się od subtelnych wrażeń z własnego ciała. Wzrasta poziom **stresu** i niepewności. Wydaje się, że w takich warunkach aktem **odwagi** jest dostrzeżenie, że dobrostan to nie jest kondycja do wypracowania, tylko **dar** do odbierania. Dostęp do niego ma każdy, bez względu na wiek.

Znaczenie zdrowia w ujęciu holistycznym podkreśla dietetyczka i mówczyni motywacyjna, Agnieszka Danielewicz

W KAŻDYM WIEKU MOGĘ WYBRAĆ ZDROWIE



Agnieszka Danielewicz:

Bez względu na wiek, bez względu w jakim momencie życia się znajdujemy, zawsze stoimy w momencie **mogę wybrać**. Ważne są przekazy łączące pokolenia i wpajanie dobrych zasad żywienia w każdym wieku – **wystarczająco dobrych** – one nie muszą być idealne, bo to może być trampolina do zaburzeń odżywiania. Te zasady mają iść w takim **całościowym, holistycznym** obrazie. Aktywność fizyczna, **równowaga** pomiędzy pracą a relaksacją, uważność. Jestem orędownikiem uważności w jedzeniu.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 1 „Przez zółdek do zdrowia”.
Więcej na s. 287-295.

Według definicji *Słownika języka polskiego PWN*, **zdrowie**, to „stan żywego organizmu, w którym wszystkie funkcje przebiegają **prawidłowo**”. Jednak czy osiągnięcie tak rozumianego zdrowia jest w ogóle możliwe? W każdym wieku nasz organizm zмага się z mniejszym lub większym **dyskomfortem** psychicznym i fizycznym. Pojmowanie zdrowia jako idealnej kondycji, do której dążymy może wiązać się z wieloma zagrożeniami.

Na przykład sprawia, że gdy w naszym organizmie pojawia się ból, traktujemy go jak **wroga** i próbujemy się go pozbyć. Walczymy ze swoim

ciałem, czego efektem jest nieraz nasilenie i przedłużenie dolegliwości. Ponadto jednoznacznie negatywne postrzeganie choroby odbiera osobom z chronicznym bólem, niepełnosprawnościami czy trudnościami psychicznymi przekonanie, że mogą czuć się **dobrze, komfortowo, pełni zdrowia i witalności**.

Chorowanie jest częścią spełnionego, wartościowego życia. To nie po-dążanie za perfekcją sprawi, że będziemy bliżej poczucia dobrostanu, ale stopniowe **otwieranie** się na realizowanie swojego potencjału w codzienności. Tematykę poczucia **sprawczości** wprowadza Dyrektor Gdańskiego Telefonu Zaufania, Remigiusz Kwieciński.

W POSZUKIWANIU MOŻLIWOŚCI



Remigiusz Kwieciński:

W samotności czy bezdomności po jakimś czasie występuje coś, co nazywamy nie uzależnieniem, tylko **procesami uzależnienio-wymi**. To są na przykład zachowania uzależnieniowe – osoba ma psychiczny przymus nierobienia, niewychodzenia z domu. Są też osoby bezdomne, którym tak naprawdę jest dobrze z tym, co robią. Narzekają na to, ale kiedy daje im się pracę i dom okazuje się, że nie potrafili się w tym odnaleźć, muszą przejść terapię.



Anna Czerwińska-Rydel:

Czy można też uzależnić się od narzekania na swój los, a równocze-śnie nie chcieć go zmienić? Znam osobę, która ma bardzo trudną sytuację, często o niej opowiada. Każdy podsunęty sposób rozwią-zania, każdą opcję wyjścia z tej sytuacji torpeduje i któregoś razu nawet powiedziała: „Ale ja chcę tylko o tym mówić jak mi źle”. Czy to też jest jakieś uzależnienie?



Remigiusz Kwieciński:

Wolałbym tę osobę skontaktować z psychologiem – kimś kto za-wodowo zajmuje się tego typu rzeczami. Bo to niekoniecznie musi być uzależnienie. To może być **depresja**, która zawężyła jej pole

widzenia, przez co widzi tylko ten problem i jej świat kręci się wokół niego. Nie wie, że są też inne rzeczy, ale nie potrafi inaczej.



Anna Czerwińska-Rydel:
Rozumiem.



Remigiusz Kwieciński:
Dobrze, że zadała pani to pytanie, bo chcę o czymś powiedzieć przy tej okazji. W Telefonie Zaufania nie stawiamy żadnych diagnoz. Teraz prawie postawiliśmy... Nie stawiamy żadnych diagnoz. My staramy się ludziom pokazać, że są różne możliwości wyjścia, różne **rozwiązania** sytuacji, w której się znajdują. Włącznie z **samotnością** – są różne sposoby spędzania czasu. Tylko od nich to zależy, czy z tego skorzystają. To oni muszą podjąć wysiłek, wyciągnąć czasami dłoń. Oni muszą zrobić **pierwszy krok** – do psychoterapeuty, lekarza, przyjaciela, czasami do matki, ojca, brata, z którym są w konflikcie. Bo są na przykład osoby, które spędzają Święta samotnie tylko dlatego, że są skonfliktowani z rodziną. A to jest doskonała okazja, żeby **wyciągnąć dłoń**. Chciałbym zaapelować do osób, które spędzają Święta same. Żeby te osoby też się rozejrzały.



Anna Czerwińska-Rydel:
Właśnie.



Remigiusz Kwieciński:
Te osoby też mogą zapytać kogoś: „Czy mógłbym spędzić z Wami Wigilię, bo będę sam?”.



Anna Czerwińska-Rydel:
Przecież to nie jest żaden wstyd, prawda?



Remigiusz Kwieciński:
Żaden! Wręcz uważam, że świadczy o wysokim humanizmie i inteligencji, że taka osoba potrafi wyciągnąć rękę. Mówi się: „**Żeby dać pomoc trzeba zobaczyć rękę, która jest wyciągnięta po tę**

pomoc". Dlatego apeluję do tych osób, żeby zechciały odważyć się, podjąć wysiłek. Często to mówię – w wielu naszych działaniach życiowych musimy podejmować wysiłek, żeby coś zrobić.



Anna Czerwińska-Rydel:

Tak, to jest najtrudniejsze.



Remigiusz Kwieciński:

Prośbienie o coś jest podjęciem tego wysiłku. Podejmijmy to. Róbmy to. Przecież ktoś może nie dostrzegać naszych problemów. Pamiętam rozmowę w Telefonie Zaufania z osobą, która była chora na stwardnienie rozsiane i nie zdawała sobie sprawy, że może wyjść z domu mimo, że jeździ na wózku. Nie wiedziała, że są takie możliwości dla niej. Była przeszczęśliwa, jak kończyliśmy tę rozmowę. Więc trzeba poszukać, może zadzwonić do Telefonu Zaufania i z kimś wspólnie poszukać. Bo w końcu mamy jakichś znajomych, przyjaciół.



Anna Czerwińska-Rydel:

Każdy kogoś ma, prawda? To nie jest tak, że jesteśmy totalnie samotnymi wyspami. Każdy wokół siebie ma jakichś ludzi, którym może zaufać i na przykład zapytać, tak jak Pan powiedział: „**Czy mogę dołączyć?**”.



Remigiusz Kwieciński:

Są osoby, które są typowymi „pustelnikami”, które chcą być same. Oczywiście to jest ich wolność, ich wybór, ale to są wyjątki. Tak chcą, tak mają – nie tylko to uszanujmy, ale zrozummy. Taki człowiek tak chce. Natomiast my jeżeli będziemy się roglądali w swojej okolicy, wśród znajomych, to naprawdę możemy **podzielić się tym ciepłem** i zupełnie inaczej spędzić te Święta. Bo zaproszona osoba, która do nas przyjdzie, z całą pewnością ubogaci to wydarzenie.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 3 „Sami w Święta”.
Więcej na s. 287-295.

Jedną z ważniejszych cech przyczyniających się do większej **lekkości** w przeżywaniu codzienności jest umiejętność oddzielenia tych sfer naszego życia, na które mamy **wpływ**, od aspektów, które są poza naszą **kontrolą**. Bardzo często te atrybucje są odwrócone – przejmujemy się tym, co nie zależy od nas i czujemy bezradność w sprawach, które są w zasięgu ręki.

A w zasięgu ręki mamy na przykład telefon, który w ciągu chwili może **połączyć** nas z drugim człowiekiem. Warto szukać wsparcia nawet wtedy, gdy wydaje nam się, że sami poradzimy sobie ze wszystkim.

TELEFON ZAUFANIA DLA KAŻDEGO



Remigiusz Kwieciński:

W Gdańskim Telefonie Zaufania* dyżurujemy po to, żeby być **wsparciem** dla ludzi, którzy potrzebują anonimowo porozmawiać z drugą osobą. Mamy takie trzy literki A – **anonimowość, areligijność i apolityczność**. Staramy się być zupełnie neutralni, aczkolwiek jeśli osoba dzwoniąca do nas chce porozmawiać na te tematy, to w zupełnej uczciwości, nie kryjąc się z własnymi poglądami, wiarą, emocjami, uczciwie mówimy co uważamy. W Telefonie Zaufania są **rzetelne dialogi**, nie takie jakie się słyszy dookoła nas. Ale najczęściej rozmawiamy o problemach z tymi, którzy do nas dzwonią.

* numer do Gdańskiego Telefonu Zaufania: 58 301 00 00

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 3 „Sami w Święta”.

Więcej na s. 287-295.

Współczesne czasy, w których nowe technologie odgrywają coraz większą rolę, dostarczają **odpowiedzi** na wiele pytań. **Nauka** rozstrzyga znaczną część nurtujących nas kwestii, a dzięki rozwiniętej **medycynie** możemy szybko uśmierzać ból. Wzrasta efektywność i przepływ informacji. Wiemy coraz więcej. Mimo to, wiele z utrapień, które osiągały naszych przodków, ma charakter **ponadczasowy**. Jednym z nich jest samotność.

Choć doświadczenie **osamotnienia** nie jest obce członkom wszystkich pokoleń, to wśród osób starszych prawdopodobnie sieje największe spustoszenie. W dojrzałym wieku pielęgnowanie relacji staje się **priorytetem**, który nie zawsze znajduje spełnienie. O samotności seniorów opowiadają psychogerontolożka Małgorzata Chojnowska i działaczka społeczna Ewa Suchodolska.

O SAMOTNOŚCI OSÓB STARSZYCH



Joanna Bień:

Myślę, że psychogerontologia będzie bardzo potrzebna, bo wiemy, że społeczeństwo się starzeje.



Małgorzata Chojnowska:

Jak najbardziej.



Joanna Bień:

Seniorów jest coraz więcej, więc niewątpliwie będziecie mieć wiele pracy w przyszłości.



Małgorzata Chojnowska:

Tak, ale myślę, że to co Pani nazywa pracą jest wręcz przyjemnością. Dlatego, że opiera się na relacji z ludźmi. Tak naprawdę **budowanie relacji jest najważniejsze w życiu osób starszych**. One potrzebują towarzystwa, potrzebują relacji opartych na poznawaniu siebie, odkrywaniu możliwości, a nie na ocenie i krytyce.



Anna Czerwińska-Rydel:

No właśnie, a jaki jest najczęstszy problem seniorów, którzy przebywają w ośrodkach seniorskich czy domach opieki?



Małgorzata Chojnowska

Tyle jest problemów ile osób starszych. W życiu bez względu na etap rozwoju pojawiają się różne problemy. Natomiast tutaj widzimy, że **samotność** jest największym wyzwaniem. Sprostamy mu, jeżeli oddamy drugiemu człowiekowi **czułość, empatię, zrozumienie, zainteresowanie, zaopiekowanie**. Zaopiekowanie nie tylko od strony medycznej, ale też tej, w której poświęcamy czas.



Anna Czerwińska-Rydel:

A jeżeli chodzi o domy samopomocy – Pani Ewo, jakie są problemy osób, które przybywają do takich miejsc?



Ewa Suchodolska:

U nas jest podobnie, tak jak Pani Małgosia powiedziała. Samotność to największy kłopot seniorów, którzy uczestniczą w moim klubie samopomocy. Przychodzenie na zajęcia daje im możliwość **kontaktu z podobnymi osobami**. Oni lubią spędzać razem czas. Czasem wystarczy, że po prostu porozmawiają, wypiją kawę. A gdy już **nasycą się** tymi kontaktami, wtedy można iść dalej i zaproponować im różne inne aktywności. Ale samotność to jest ich główny kłopot.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 2 „Być seniorem!”.
Więcej na s. 287–295.

Doświadczenie samotności, chociaż w nadmiarze staje się uciążliwe, jest również **zasobem**, który otwiera możliwość budowania relacji z samym sobą. To właśnie w odosobnieniu powstają najciekawsze **refleksje**, największe **odkrycia** i najgłębsze **przemiany** tworzące fundamenty tego, kim jesteśmy.

Korzystanie z czasu, który mamy tylko dla siebie wymaga uważności na to, że jest on **cenny**. Odczuwanie pustki może być źródłem **inspiracji**, ale może też sprawić, że nasz potencjał zostanie **zamrożony**. O niebezpieczeństwie tzw. „pustego czasu” mówi znany psycholog kliniczny i psychoterapeuta, prof. Bogusław Borys.

CO JA MAM ROBIĆ?



prof. Bogusław Borys:

Ważne jest, żeby człowiek starszy miał **pomysł na życie**. Były na ten temat badania – w Polsce również – dotyczące umieralności mężczyzn w określonym wieku. Okazuje się, że statystycznie bardzo dużo mężczyzn umiera po 65 roku życia.



Joanna Bień:

Gdy przechodzą na emeryturę?



prof. Bogusław Borys:

Właśnie. Nieformalnie się to nazywa „**brzytwą emerycką**”. Niektórzy tęsknią za emeryturą, mówią: „Ach! Wreszcie nie będę musiał chodzić do pracy, będę odpoczywał, ale super!”. Trzy miesiące, cztery miesiące mijają i zaczynają pojawiać się myśli: „Co ja mam robić?”. Ja nazywam to „pustym czasem”. To nie jest czas wolny. Ten człowiek nie odpoczywa w tym momencie. To jest **pusty czas** – nuda, która jest jednym z większych wrogów człowieka. To jedno z potężnych źródeł stanów **depresyjnych**. Więc trzeba znaleźć sobie jakieś zajęcie, pomysł na życie, np. ogródek albo cokolwiek innego. Znam starszego pana, który haftuje. W życiu nie haftował, a teraz wszedł w to i jest cały szczęśliwy, miewa nawet wystawy.



Grzegorz Grochowski:

Niesamowite. Bardzo ciekawe.



Joanna Bień:

Nietypowe zajęcie dla mężczyzny.



prof. Bogusław Borys:

Ale to jest jego pasja. **Siła napędowa** do życia. Wpływa również na somatyczny stan zdrowia.



Joanna Bień:

Czyli, zdrowie psychiczne, to jest pasja w życiu. Znalazienie sobie **celu**.



prof. Bogusław Borys:

Zdrowie psychiczne jest jednym z istotnych elementów życia człowieka. Ma wpływ na somatykę (sferę cielesną, przyp. red.), somatyka z kolei ma wpływ na psychikę. Nie można rozdzielić tych stref. **Jesteśmy całością.**

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 3 „...zdrowy duch!”.
Więcej na s. 287-295.

W życiu każdego człowieka nadchodzą momenty, gdy codzienność, ze względu na zewnętrzne uwarunkowania, diametralnie się **zmienia**. Dzieje się tak na skutek zwyczajowych **przeskoków** w nowy etap życia (np. kończenia edukacji, wchodzenia na rynek pracy, przejścia na emeryturę), **transformacji** w relacjach z bliskimi (np. pojawienia się dziecka w rodzinie, przeprowadzki członka rodziny do innego miasta, śmierci wśród bliskich) lub innych **nieprzewidywalnych** sytuacji.

Wiele z dotychczasowych priorytetów, nawyków i obowiązków z dnia na dzień **znika**. Tak ogromne zmiany mogą wiązać się z głębokim poczuciem **dezorientacji**. Mamy wrażenie, że tracimy grunt pod nogami. Czujemy lęk, niepewność. W obliczu doświadczanego **chaosu** zwiększa się nasza skłonność do kurczowego trzymania się tego, co **znamy**. W efekcie zdarza się, że znajdujemy ukojenie w **przyzwyczajeniach**, które nie zawsze działają na naszą korzyść.

WYCHODŹMY Z DOMU



Remigiusz Kwieciński:

Osoby, które **przestają wychodzić z domu**, chcą przebywać same ze sobą, czy też po prostu mają trudności z wychodzeniem

(z różnych powodów) zachęcamy do tego, żeby jednak mimo wszystko próbowały raz na jakiś czas to zrobić. W Gdańsku Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie wspiera takie osoby, żeby mogły wyjść z opiekunem. Dlaczego? Dlatego, że w pewnym momencie, może nie szybko – po roku, dwóch latach – może to wejść w proces uzależnieniowy. Zaczną pojawiać się **lęki**, które będą blokowały nas przed wyjściem przez futrynę, przez tę **bezpieczną dla nas granicę**. Dobrze jest jednak, żeby jak najszybciej, kiedy problemy ustaną (na przykład u osoby, która była obłożnie chora i nie mogła się ruszać) przy pomocy drugiego człowieka, wyjść przed budynek, choćby na wózku. Przywitać się z sąsiadami, kiwnąć głową do kogoś, pójść do lekarza. Pamiętam rozmowę z Telefonu Zaufania, gdy zadzwoniła pani i powiedziała, że nie ma kto jej zrobić okularów. Odpowiedziałem, że znam osobę, która może zrobić jej okulary i chętnie pomogę. Zapytałem, czy ma zrobione badanie wzroku. Odpowiedziała: „No nie mam”. Żeby zrobić badanie wzroku, to mimo wszystko trzeba wyjść. Ona zrobiła to. Zrobiła to z sąsiadką. Poszła, zrobiła badania. Pamiętam, że trochę jej pomogłem z tymi okularami. **Dostała powód, żeby wyjść**. I te powody znajdujemy, bo **one są**. A mogłaby powiedzieć: „Nie, nie wyjdę, bo w sumie dobrze widzę”. Nos przed telewizorem i „ja dobrze widzę”.



Anna Czerwińska-Rydel:
Żeby tylko nie wyjść.



Remigiusz Kwieciński:
Tłumaczymy swoje różne zachowania, żeby czegoś nie zrobić, nie wyjść, przestać pić czy kłamać. **Usprawiedliwiamy** swoje postępowanie.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 3 „Sami w Święta”.
Więcej na s. 287-295.

Nawykowe podejmowanie szkodliwych dla nas zachowań nieraz poprzedzamy obszernymi wyjaśnieniami. Szukamy wytłumaczenia tworząc

iluzje, w które sami wierzymy. Nic dziwnego – przywiązanie do konkretnej czynności, przedmiotu czy sposobu myślenia daje poczucie **stabilności**, z którego trudno jest zrezygnować.

Ta strefa bezpieczeństwa i komfortu, zbudowana na fundamencie przyzwyczajzeń, może z czasem przemienić się w ograniczającą **skorupę**. Wie o tym niemała grupa osób, które zmagają się z różnego rodzaju uzależnieniami. Tę tematykę porusza w swojej pracy psycholog Małgorzata Kaźmierczak.

O UZALEŻNIENIU OD INTERNETU



Małgorzata Grochowska:

Jaki jest mechanizm uzależnienia od Internetu? Dlaczego niektóre osoby się uzależniają, a inne nie?



Małgorzata Kaźmierczak:

Odpowiedź będzie bardzo złożona, bo tu jest kilka zagadnień. Za uzależnieniami wszelakimi, w tym od Internetu, stoi **dopamina**, czyli taki neuroprzekaźnik w mózgu, który jest odpowiedzialny za **przyjemność**, **poczucie szczęścia**. Odpowiada też za nasze **ambicje**, **motywacje**, ale jest też związany właśnie z uzależnieniami cyfrowymi. Jeżeli reakcja dopaminowa na nagrodę, której oczekuje nasz mózg, będzie powtarzana, to dochodzi w krótkim czasie do wyrobienia nawyku, przyzwyczajenia. Reaguję na ten wyrzut dopaminy – mam powiadomienie, od razu sprawdzam jaka jest wiadomość. Mózg otrzymał **nagrodę**. W nieświadomy sposób tworzy się pamięć proceduralna – później reagujemy od razu, natychmiast i po jakimś czasie niestety zaczynamy czuć **dyskomfort**. Słyszeliśmy w sondzie ulicznej: „Czuję się zaniepokojona, gdy nie ma w pobliżu telefonu”, „Czuję, że nie mam poczucia bezpieczeństwa, bo nie mogę sprawdzić co jest w telefonie”. Niby chcę zobaczyć, która jest godzina, ale przy okazji sprawdzę jeszcze, czy ktoś do mnie czegoś nie napisał, zareagował na mój tweet czy wiadomość. Jeżeli trwa to dłużej i nie znajdujemy alternatywy, dochodzi do **przymusowego**,

kompulsywnego korzystania z urządzeń cyfrowych. Możemy już wtedy mówić o uzależnieniu od Internetu – to nie nasza psychika kieruje nowymi technologiami, tylko **nowe technologie „rządzą” naszym mózgiem.** Tego byśmy nie chcieli.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl cyfrowy, odc. 1 „Nasza psychika w Internecie”.
Więcej na s. 287-295.

Nowe technologie nie tylko rządzą naszym mózgiem, ale i **samoocena**. Wydaje się, że najwięcej do powiedzenia w tym temacie mieliby współcześni nastolatki. To oni przechodzą przez okres **gwałtownych** zmian związanych z poczuciem własnej wartości. A robią to w towarzystwie wiecznie **pięknych, bogatych i szczęśliwych** idoli z ekranu, którzy z uśmiechem na ustach zachęcają do wypracowywania coraz to nowych kompleksów. Rozległość tego zjawiska może sięgać najgłębszych struktur osobowości i wpływać na postrzeganie siebie w dorosłości.

Zbyt wielkie zaangażowanie w świat Internetu wiąże się z wieloma niebezpieczeństwami. Uczuła na nie mecenas Krzysztof Wilkiel.

ZATRACONA PRYWATNOŚĆ



mec. Krzysztof Wilkiel:

Żyjemy w bardzo trudnych czasach. W takich, w których daliśmy się **wplątać** w istnienie w Internecie. Obserwujemy to jadąc tramwajem, pociągiem, siedząc w restauracjach, że ludzie na co dzień **żyją razem i obok** z Internetem. Niektórzy nie potrafią spędzić fajnych, romantycznych wakacji we dwójkę bez podzielenia się tym ze światem. Czy to jest wina danego portalu, że my **ujawniamy swoje dane, miejsce w którym jesteśmy, to co robimy**? To jest wina portalu czy naszej mentalności i tego, że wszyscy daliśmy się wciągnąć w strukturę społeczeństwa opartą na **dowartościowaniu się** poprzez to, co pokazuje się w Internecie? A przecież mamy świadomość, że to wcale nie jest tak, że to jest faktycznie nasze życie. Bardzo często to jest życie, które byśmy chcieli – kreujemy pewien

wizerunek. W przypadku przedsiębiorców to jest wizerunek firmy, publiczny, ale czy ten prywatny powinniśmy tak udostępniać? To jest kwestia indywidualna. Nie rozpatrywałbym tego w kontekście zaufania do danego portalu, a bardziej zaspokojenia własnych potrzeb, wewnętrznych rządzą **pokazania się światu.**

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl cyfrowy, odc. 2 „O bezpieczeństwie w Sieci”.
Więcej na s. 287-295.

Arystoteles twierdził, że natura nie znosi **próżni.** Być może znalazłby wspólny język ze współczesnymi psychologami, którzy uważają, że tak samo jest z naszymi nawykami. W miejsce zachowania, którego chcemy się pozbyć należy znaleźć **inne,** przynoszące satysfakcję i spełnienie.

Obecnie coraz więcej młodych ludzi boryka się z nadmiernym korzystaniem z Internetu. Trudno wyobrazić sobie całkowitą rezygnację z nowych technologii, ale można aktywnie szukać **zamienników.** Na pomoc przychodzi wiedza pokoleń, które dorastały w świecie całkowicie offline.

W POSZUKIWANIU DOPAMINY



Eugeniusz Kalski:

Ja staram się zacząć dzień od **ćwiczeń.**



Małgorzata Kaźmierczak:

Brawo!



Eugeniusz Kalski:

Idziemy ze **znajomymi** na kijki, gdzieś tam się umawiamy. A w ostateczności sam gdzieś pójde. Mieszkamy w takiej dzielnicy, gdzie jest dużo **przyrody.** Ja mam niedaleko las, jezioro, gdzie bezpiecznie można pochodzić. Dbam przede wszystkim o kondycję fizyczną, pamiętając, że kondycja fizyczna i psychiczna są ze sobą powiązane.



Małgorzata Kaźmierczak:

Tak naprawdę zarówno Pan, jak i młodszy ludzie, którzy rano korzystają z Internetu dbają o to samo. O to, żeby **na początek dnia mieć dobre samopoczucie**, czyli żeby w mózgu pojawiła się dopamina. Ona jest w trakcie ćwiczeń fizycznych, ale także wtedy, gdy słyszymy powiadomienie z telefonu, że coś zadziało się w Sieci.



Małgorzata Grochowska:

Czyli próbujemy osiągnąć to samo innymi metodami?



Małgorzata Kaźmierczak:

Tak. Mechanizm jest taki sam.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl cyfrowy, odc. 1 „Nasza psychika w Internecie”.
Więcej na s. 287-295.

Dlaczego nie jest łatwo zamienić ekran telewizora czy telefonu na codzienne spacerowanie? Okazuje się, że jeszcze kilkadziesiąt lat temu to, co było rozrywką, dzisiaj już staje się **nudne**. Dzieje się tak za sprawą coraz większej liczby bodźców, jakie docierają do nas każdego dnia. Głośne ulice, migoczące wyświetlacze, tłumy ludzi, strumienie informacji **stymulują** nasz organizm w sposób niespotykany. Z czasem dostosowujemy nasze funkcjonowanie do takich warunków i szukamy aktywności, które nasycą nasze zmysły. Niezgłębione tereny świata wirtualnego wydają się wtedy bardziej atrakcyjne, niż pobliski park, który znamy na pamięć.

Warto raz na jakiś czas przeprowadzić „reset” organizmu, który pozwoli nam na docenianie tego, co małe, ciche i proste.

ABSTYNENCJA OD INFORMACJI



mec. Krzysztof Wilkiel:

Chcemy cały czas iść do przodu, wszyscy **pedzimy**, mamy dostęp do informacji. Codziennie jesteśmy **bombardowani** z każdej strony

informacjami – czasami prawdziwymi, czasami fałszywymi. Bardzo fajnym rozwiązaniem dla każdego z nas jest taka „**cisza informacyjna**”. Abstynencja informacyjna. Żeby zrobić sobie przerwę w byciu bombardowanym.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl cyfrowy, odc. 2 „O bezpieczeństwie w Sieci”.
Więcej na s. 287-295.

Kolejnym przejawem **nadmiaru**, który staje się normą w naszym funkcjonowaniu, jest przepych związany z wszechobecnymi produktami. Półki sklepowe uginają się od jedzenia i przedmiotów codziennego użytku. Każdego dnia mamy styczność z artykułami przyjmującymi wszystkie **formy, smaki, rozmiary i kolory**, jakie możemy sobie wymarzyć. Są produkowane lokalnie i na drugim końcu świata. Mogą być drogie lub tanie, występują w nieograniczonych ilościach lub na zamówienie. Faktem jest, że mieszkając w Polsce żyjemy w warunkach znacznego **dobrobytu**.

Nasi przodkowie nie wiedzieli jak to jest mieć dostęp do niemal **wszystkiego**, co przyjdzie na myśl. Ich pula wyboru była ograniczona, uwarunkowana – mniej lub bardziej – miejscem zamieszkania. Przedmioty codziennego użytku miały większą wartość, bo trudniej je było wymienić na nowe, a jedzeniu bliżej było do **pokarmu**, niż produktu spożywczego.

SZUKAJĄC POŻYWIENIA



Agnieszka Danielewicz:

Żyjemy w **euforii nieograniczonego dostępu**. Na stacji benzynowej możemy kupić pieczywo, hot-dogi, zupy, pierogi. W popularnych sieciach sklepowych są ciepłe dania, możemy odgrzać kanapki. **Wszędzie jest jedzenie!** To jest właśnie „**ekspozycja**”. Nikt nas nie częstuje surową marchewką, brokułem, nie daje nam posmakować kalarepy, nie gotuje nam kaszy, tylko mamy ekspozycję na żywność **przetworzoną**, zawierającą duże ilości cukru, soli. Słodycze dla dzieci ustawione są w **określonym miejscu**, odpowiednio do ich wzrostu, z promocją, kolorowymi naklejkami. Pojawia się konfrontacja rodzica z pragnieniem zakupu słodyczy u małego dziecka. A z drugiej strony mamy seniora, który nie doświadczał w swoim

dzieciństwie tego dobrobytu i mówi: „**To ja teraz mojemu wnukowi dam wszystko**”. Albo daje słodczyce w tajemnicy: „Nie mów mamie, że Ci dałam”. Pytanie, które warto wtedy sformułować, to czy rzeczywiście mamy wspólną politykę żywieniową? Czy gramy do jednej bramki?

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o zdrowiu, odc. 1 „Przez żołądek do zdrowia”.
Więcej na s. 287-295.

Postęp, któremu zawdzięczamy wzrost dobrobytu jest pozytywnym zjawiskiem, ale może wprowadzić nas w pułapkę nadmiernego **gromadzenia** zasobów, często kosztem jakości. Być może składujesz w domu ubrania lub przedmioty, które dawno powinny znaleźć innego właściciela? Albo kupujesz jedzenie, które później zapomniane marnieje w lodówce?

Myślenie „A może kiedyś się przyda”, tłumaczące nadmierne zakupy, prowadzi nie tylko do zagraćania przestrzeni, ale również zmęczenia psychicznego i fizycznego. Przedmioty, zamiast **inspirować** i **służyć**, zaczynają nas obciążać, a artykuły spożywcze zapychają żołądek nie dając faktycznego poczucia nasycenia. Czym wobec tego kierować się w naszych wyborach, aby wzmacniać poczucie dobrostanu?

Szukając odpowiedzi na wyzwania, jakie przynosi postęp możemy inspirować się **przeszłością**. Z wiekiem coraz częściej wracamy do tego, co nas **ukorzenia**. Do zwyczajów i nauk przekazanych przez poprzednie pokolenia, które wzrastały blisko natury. A natura daje tyle, ile trzeba – ni mniej, ni więcej.

Wiedzą o tym osoby, które na co dzień korzystają z jej darów. Wśród nich jest kaszubska zielarka Sylwia Piechowska.

W ZGODZIE Z NATURĄ



Ewa Marcinkowska:

Czy obserwuje Pani **rozkwit** podejścia do natury? A może zainteresowanie naturą jest specyficzne na Kaszubach, w porównaniu z innymi rejonami Polski czy świata?



Sylwia Piechowska:

Myślę, że w Polsce to się dzieje jednolicie, na Kaszubach także. Ludzie szukają **alternatywy** dla kosmetyków, leków i jedzenia. Szukają **zdrowych** zamienników. Niektórzy starają się je hodować w domu, chociaż w małych ilościach, żeby było coś **naturalnego** w domowym ogródku czy na balkonie. Myślę, że to jest ogólnokrajowe i na szczęście na Kaszubach też.



Ewa Marcinkowska:

Dużo jest osób zajmujących się zielarstwem?



Sylwia Piechowska:

Coraz więcej. Tutaj na Kaszubach mam koleżanki, które zajmują się tym samym co ja. Bardzo się **wspieramy, wymieniamy doświadczeniem**. Bardzo się cieszę, że jest coraz więcej takich osób, w różnym wieku. Na moich warsztatach różnica „międzywiekowa” zaciera się. Na warsztaty zielarskie przychodzą i bardzo młode osoby i starsze – to mi się bardzo podoba, ponieważ jest międzypokoleniowa integracja. **Osoby starsze wymieniają się doświadczeniem z młodszymi**. To jest bardzo piękne. Cieszę się, że ta różnica pokoleń teraz się powoli zaciera.



Ewa Marcinkowska:

A czy zbieractwo ziół i ich wykorzystywanie jest dla każdego? Czy trzeba mieć jakieś predyspozycje charakteru?



Sylwia Piechowska:

Wystarczy chęć zdobywania wiedzy. Ważne jest, żeby **wiedzieć** co się zbiera i **nie zbierać za dużo**. Czyli zostawić część roślin, żeby mogły się rozsiać. Jeżeli chodzi o predyspozycje to nie ma żadnych konkretnych, wystarczą chęci do zdobywania wiedzy na ten temat. Warto mieć taką **pasję** w sobie.



Eugeniusz Kalski:

Cierpliwość i szukanie zastosowań. To faktycznie wymaga wiedzy i jednocześnie sprawia radość.



Sylwia Piechowska:

Mnie ciekawi, że wiedza, która kiedyś była na temat ziół, w dzisiejszych czasach zyskuje potwierdzenie. Kiedyś ludzie, **intuicyjnie** czy na podstawie **obserwacji**, spożywali zioła i one działały na nich pozytywnie. Nie potrzebowali badań naukowych, tylko po prostu – to działało. Teraz badania naukowe potwierdzają, że to **wszystko miało sens**.



Eugeniusz Kalski:

Wyjątkowo się z tym zgodzę. Nauka poszła daleko, mamy narzędzia, możemy wiele rzeczy sprawdzić. A kiedyś po prostu ludzie **doświadczali intuicyjnie** – to działa, to nie działa. Ja zawsze mówię – to jest **potężna wiedza** i ona czasami przytłacza. Dlatego może młodzi początkowo się **boją**. Jak pokaże się im chociaż jedną stronę, to już jest dużo. A starsi ludzie mają **doświadczenie**. Z drugiej strony trudniej im usunąć niektóre przyzwyczajenia. Ale faktycznie wiedza jest bez końca.



Sylwia Piechowska:

Dokładnie. Jest nieograniczona. Współczesne badania potwierdzają, że spędzanie czasu na łonie natury wpływa dobrze na zdrowie. Nawet jak nie uda nam się znaleźć roślinki, to możemy uznać, że dobrze spędziliśmy czas **spacerując**.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze, odc. 3 „Chwastowe pole”
Więcej na s. 287-295.

Natura to nie tylko roślinność, która nas otacza, ale również – między innymi – usposobienie. Nieprzypadkowo mówi się o niej „**matka**”.

Każdy z nas nosi obraz matki w sobie – to pierwsze, najbardziej pierwotne wyobrażenie, naprowadzające na takie właściwości, jak **oddanie**, **powoływanie do życia**, **troska**, **siła**. Żadna ludzka matka nie uosabia tych cech w pełni (niektórym dalej od ideału, niż innym), dlatego rodzi się w nas i z czasem pęcznieje niewypowiedziana tęsknota. Potrzeba duchowa, której zaspokojenie graniczy z niemożliwym.

W ramach próby warto podjąć **opiekę** nad innym istnieniem (ludzkim, zwierzęcym czy roślinnym). Naśladując prawa natury, może uda nam się stać jej częścią.

O znaczeniu takiej formy aktywności rozmawia matka czwórki dzieci, opiekunka pięciu kotów, psa, trzech żółwi i rybek oraz kolekcjonerka roślin Monika Buller z matką i mentorką Ewą Marcinkowską.

UKOJENIE



Eugeniusz Kalski:

Moda na rośliny. Czy istnieje coś takiego?



Monika Buller:

Tak. Kiedy się rozpoczęła? Przede wszystkim gdy wybuchła **pan-demia**. Wtedy faktycznie ludzie zaczęli masowo kupować rośliny. W tym okresie środowisko roślin kolekcjonerskich poszerzyło się od paruset osób w Polsce do parudziesięciu tysięcy. Naprawdę widać, że ludzie nagle poczuli **potrzebę zieleni** w swoim domu. Choć już wcześniej był widoczny taki rodzaj wystroju „jungle” (ang. džungla) – to było troszeczkę wcześniej. Ale największy wzrost zainteresowania roślinnością był w 2020 roku.



Ewa Marcinkowska:

Rzeczywiście. Wcześniej o tym nie myślałam, ale raz, to zieleń, a dwa, **znalezienie sobie zajęcia** w domu, prawda?



Monika Buller:

Tak. Wydaje mi się, że też potrzeba **opieki** nad drugim organizmem. Kiedy człowiek czuje się samotny, potrzebuje kupić sobie roślinę, której może coś dać i ta roślina coś oddaje. Jest to inna relacja niż z martwymi przedmiotami.



Ewa Marcinkowska:

Tak, samo zajmowanie się rośliną działa **kojąco**. Poza tym widzimy efekty naszej pracy. Czasami potrzeba bardzo dużo czasu, żeby zobaczyć efekty naszej pracy, a tutaj jest inaczej. Posadzenie jednego nasionka i jego wzrost – przez rok można obserwować gigantyczne zmiany, co daje ogromną **satisfakcję**, wzmacnia sprawczość. Zwłaszcza podczas pandemii, kiedy czuliśmy, że coś przejęło kontrolę nad naszym życiem. Dlatego też w tym momencie wielu ludzi zaczęło interesować się roślinnością, bo chciało mieć taką **namiaszkę kontroli** czegoś na własnym podwórku.



Monika Buller:

Myślę, że tak. Często gdy kupuje się nową roślinę pojawia się **niepewność** – czy ona będzie chciała rosnąć, czy się **dogadamy**. Później kiedy okazuje się, że ta relacja **działa**, to daje poczucie sprawczości i wtedy też się ma ochotę kupić kolejną.

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl o kulturze i naturze, odc. 2 „Dżungla w polskim domu”.
Więcej na s. 287-295.

Refleksja nad dobrostanem wiąże się z podejmowaniem w sobie takich cech, jak **obserwacja** i **troska** o swoją psychikę, ciało i otoczenie. To przypatrywanie się swoim wewnętrznym **blokadom** na różnych wymiarach i stopniowe umożliwianie **przepływu** energii. To również zrozumienie, że nasze życie zawiera się w **cykliczności**, **sezonowości** – momentów **zamknięcia** i **otwarcia** na świat, których przejawy zauważamy w naturze podczas zmieniających się pór roku. Nieoceniającą postawę, jaką mamy

wobec **liści spadających z drzewa** możemy przełożyć na swoje własne życie. Nie jesteśmy idealni i nigdy nie będziemy.

Możesz wątpić w to, że cokolwiek ma sens, przyglądać się sobie i czuć pustkę. Możesz nie mieć energii, na nic nie czekać. Twoje życie nadal ma znaczenie.

KAŻDY CZŁOWIEK CHCE ŻYĆ



Remigiusz Kwieciński:

Żaden samobójca nie chce sobie odebrać życia. Żaden.



Anna Czerwińska-Rydel:

To tylko jest manifestacja. Krzyk.



Remigiusz Kwieciński:

Nie.



Anna Czerwińska-Rydel:

Krzyk o pomoc.



Remigiusz Kwieciński:

Też nie.



Anna Czerwińska-Rydel:

Nie?



Remigiusz Kwieciński:

On nie chce **tak** dalej żyć.



Anna Czerwińska-Rydel:

Rozumiem.



Remigiusz Kwieciński:

On chce żyć, ale nie tak (jak do tej pory, przyp. red.). Kiedy nawiążemy dobrą relację to potrafimy mu pokazać, że może żyć **inaczej**, że ma inne możliwości. To jest już duży sukces. Bo każdy człowiek chce żyć, ale osoba rozważająca samobójstwo nie chce tak żyć i nie widzi możliwości innego sposobu rozwiązania swych problemów, jak tylko przez odebranie sobie życia. A my mu pokazujemy, że **jest możliwość**, jest tych możliwości bardzo dużo. Leczenie depresji to jest pierwsza i podstawowa sprawa.



Anna Czerwińska-Rydel:

I skuteczna.



Remigiusz Kwieciński:

Tak. Pokazujemy, że są możliwości na rozwiązanie jego problemów, które doprowadziły do depresji. Wiele. **I to już jest sukces.**

Kanał na YouTube Pokolenia Razem, cykl świąteczny, odc. 3 „Sami w Świąta”.
Więcej na s. 287-295.

Arkusz ćwiczeń
Dobrostan w każdym wieku

1. Analiza SWOT zdrowia

Raz na jakiś czas warto przeprowadzić bilans swojego poczucia dobrostanu, by w razie potrzeby, wprowadzić zmiany w prowadzonym stylu życia. Poniższa tabelka w tym Ci pomoże. Wypisz czynniki, które wspierają Twoje zdrowie fizyczne, psychiczne i duchowe, a także te, które są dla Ciebie obciążające.

	Pomocne w zdrowym trybie życia	Szkodliwe dla zdrowia
czynniki wewnętrzne (moje zachowania, nawyki, aktywność, myśli, przekonania, emocje itd.)		
czynniki zewnętrzne (wpływ otoczenia, pogody, domu, bliskich, znajomych itd.)		

4. Ćwiczenia ruchowe z Lilq.

Krążenia ramion do tyłu i krążenia ramion do przodu.



Unoszenie i opuszczanie ramion.



Ramiona do przodu i do tyłu. Zaangażuj odcinek piersiowy kręgosłupa.



Po więcej wejdź na: www.youtube.com/@pokoleniarazem



5. Rozmowa z Aleksandrą Bartosiewicz

Wejdź w link, bądź zeskanuj kod QR i posłuchaj ciekawej rozmowy o wysiłku fizycznym z trenerką Aleksandrą Bartosiewicz.



https://www.youtube.com/watch?v=xJ3x_DRKgoA&t=208s&abchannel=PokoleniaRazem



Kanał na Youtube Pokolenia Razem

Cykl zdrowie

Odcinek 2 „W zdrowym ciele...”

Prowadzący: dr hab. Grzegorz Grochowski, Joanna Bień

Gość: Aleksandra Bartosiewicz

Rozdział 6

**Całe życie uczymy się
od siebie**



Przestrzeń: EDUKACJA

Rozdział 6. przedstawia istotność edukacji międzypokoleniowej, wymiany wiedzy i uczenia się na każdym etapie życia. Ukazujemy wartość czerpania młodszych pokoleń od doświadczenia starszych, przekazywania tradycji, ale również uczenia się osób dojrzałych wiekowo od młodzieży (w kontekście m.in. edukacji cyfrowej).

Masz _____ lat i zebrałeś/aś do tej pory pewne **doświadczenie życiowe**. Jest ono **unikalne**, Twoje własne – nikt inny takiego nie ma. Stanowi wyjątkowy zasób, którym możesz dzielić się z innymi. Dlatego bez względu na to, jakie pokolenie reprezentujesz – jesteś komuś potrzebny/a.

Czy chcesz podzielić się z nami swoimi refleksjami? Napisz na adres biuro@wiemiumiem.pl jakie są Twoje przestrzenie wymiany międzypokoleniowej? Czym jest dla Ciebie dojrzewanie? Jak postrzegasz upływ czasu? Co chciał(a)byś przekazać innym pokoleniom?

Niniejszy rozdział poświęcamy treściom, które przygotowały dla nas osoby w różnym wieku. Są to kobiety i mężczyźni, członkowie pokolenia Z i osoby starsze, matki, ojcowie, artyści, naukowcy, nastolatki. **Każdy z nich ma Ci coś wartościowego do powiedzenia.**

Forma tekstów, tak samo jak ich autorzy, odznacza się różnorodnością. Znajdziesz tu wiersze, eseje, przepisy i słowniczki. Przytoczone refleksje stanowią dopełnienie treści z poprzednich rozdziałów, dlatego podzielone są na następujące części: OSOBA, RODZINA, SPOŁECZEŃSTWO, KULTURA i DOBROSTAN.

Róża Janca-Brzozowska



Ur. w 1939 r. w Pucku, w rodzinie lekarza por. Izydora Jancy i Edelgardy z d. Herrmann. Z zawodu mgr.inż. elektryk. Pracowała w zakładach przemysłowych i szkołach jako nauczyciel przedmiotów zawodowych i jęz. niemieckiego. Jest tłumaczem technicznym, autorką literatury faktograficznej, wierszy, tłumaczeń z i na niemiecki (w tym polskich kolęd). Obecnie na emeryturze.

PRZESTRZEŃ: OSOBA

POTRZEBY

*Do życia ponoć niewiele potrzeba,
jeno łyk wody i kawałek chleba.
Ale zapewne mi rację przyznacie,
że choćby w naszym klimacie,
niezbędne są cztery kąty z podłogą
i nieprzeciekający dach nad głową.
Przyda się też malutka kuchenka
i z kabiną prysznicową łazienka.
Zimą nikt nie wytrzyma bez ogrzewania
co do budowy źródła ciepła skłania.
Nie musi to być zaraz piec kaflowy,
wystarczy dwufunkcyjny piecyk etażowy.
W ciepłe żywność się psuje,
więc się lodóweczkę zainstaluje.
W rogu pokoju stanie tapczan szeroki,
na nim poduszki barwne
i z baranich skór futrzaki.
Obok tapczanu stanie stolik i ze dwa foteliki,
dalej meblościanka. Tę ozdobią wazoniki,
porcelana i przeróżne, cenne bibeloty.
Okno przesłonią delikatne firanki,
zawisną gdzieś kinkiety i lampy.
Dywanem się podłogę wyścieli
Jeszcze tylko telewizor i radio,
telefon, odtwarzacze i domowe kino,
żeby nie wychodząc z domu
mieć jakąś łączność ze światem.

Do życia naprawdę niewiele potrzeba
ponad łyk wody i kawałek chleba.*

Róża Janca-Brzozowska

„Movere”, czyli wprowadzić w ruch

dr hab. Bogusław Borys

Jeżeli do wymienionego w tytule łacińskiego słowa *movere* dodamy przedrostek „e”, czyli *emovere*, oznacza ono wówczas: „poruszyć do...”, „poruszyć w kierunku...”. Właśnie taki jest istotny sens znanego dobrze w języku polskim słowa – emocja. Emocje poruszają do czegoś, w jakimś kierunku. Poruszają ludzkie działania, myślenie, zachowania. Są więc swoistą siłą napędową w życiu człowieka.

Emocja, emocje, czasem mówimy uczucia, to bardzo często pojawiające się w naszym codziennym słownictwie określenia. Pewnie nie zawsze zdajemy sobie nawet sprawę z zawłości treściowych zawartych w słowie emocje, czy emocjonalność. A tych skomplikowanych zakamarków jest tu naprawdę sporo. Mówimy, że „kogoś poniosły emocje”, „ktoś inny jest nieczytelny emocjonalnie”, a jeszcze komuś innemu przypisujemy „zaburzenia emocjonalne”. Można by oczywiście mnożyć przykłady opisu sytuacji, w których to słowo pada. Nie o wielość przykładów tu jednak idzie. I tak doskonale wiemy, że jest to słowo popularne, często pewnie sami z niego korzystamy. Skoro tak, można by przypuszczać, że to pojęcie nie kryje już żadnych tajemnic, że wszystko na ten temat jest jasne. Tak jednak nie jest. Uważam, że bardzo dużo gorzkiej prawdy zawiera się w wypowiedzi znanego psychologa amerykańskiego Ericha Fromma. Stwierdził on kiedyś, że o ile technicznie żyjemy w wieku atomowym, o tyle w sprawach naszego życia uczuciowego, czyli naszych emocji, nie odeszliśmy daleko od epoki kamienia łupanego. Jest w tym stwierdzeniu oczywiście pewna przesada. Niestety, prawdą jest, że sfera emocjonalna człowieka, chociaż jest na ustach wszystkich, a przynajmniej wielu, tak naprawdę jest względnie mało znaną i ciągle kryjącą wiele tajemnic. Najdziwniejsze i paradoksalnie

najtrudniejsze w tym wszystkim jest to, że te tajemnice my po prostu nosimy w sobie. Są więc tak blisko nas, że aż za blisko – o czym wspominam w innym tekście – by można je łatwo i bez zniekształceń poznać.

Każdy z nas zapytany o emocje bez trudu potrafi przytoczyć dłuższą lub krótszą ich listę. Wymienimy – prawdopodobnie w różnej kolejności – złość, nienawiść, gniew, bunt, żal, poczucie krzywdy..., nie zapomnimy też pewnie o tych przyjemniejszych (chyba, że jesteśmy w bardzo złym nastroju). Dodamy więc – miłość, przyjaźń, życzliwość, radość, wdzięczność, sympatię i wiele jeszcze innych. Wyliczenie emocji nie jest zadaniem trudnym. Zdecydowanie trudniej już jest te emocje bezbłędnie – zwłaszcza w sobie – dostrzec i poprawnie je nazwać. Szczególnie kłopotliwe jest to wtedy gdy sprawa dotyczy emocji, których się po prostu wstydzimy. Jeszcze trudniej dotrzeć do różnych zawiłości emocjonalnych, które w nas samych wielokrotnie się rozgrywają. Naprawdę nie jest łatwo wnikać w skomplikowane mechanizmy, które – zwykle poza kontrolą świadomości – w nas funkcjonują. W tym wnętrzu rozgrywa się wiele konfliktów, z których istnienia człowiek najczęściej nie do końca zdaje sobie sprawę. Pojawiają się trudne do rozwiązania sprzeczności, od których chciałoby się uciec. Czasem wyłania się jakaś kłopotliwa prawda, z którą nie bardzo wiadomo co zrobić. Te i wiele innych jeszcze sytuacji, rodzą bardzo zróżnicowane reakcje emocjonalne. Najczęściej są to reakcje lękowe, pojawia się też przygnębienie, czy wręcz depresja. Nie rzadko wyłania się również agresja. Wszystkie te reakcje mogą przybierać różne maski ujawniając się w bardzo dziwny, czasem zupełnie nie zrozumiały sposób. Bo jakże na przykład dopatrzeć się śladów długotrwałego lęku, czy złości w chorobie wrzodowej lub zawale mięśnia sercowego?

We wszystkich tych zawiłościach naszego wnętrza prym wiodą emocje. Sięgając do wcześniej wspomnianych łacińskich korzeni tego słowa wiemy już, że „movere” znaczy po prostu – poruszyć. Emocje są więc istotnym dynamizmem życia psychicznego. Jak każda siła napędowa, emocje są ślepe. Pozostawione samym sobie, zwłaszcza gdy są silne, mogą być bardzo groźne. Ktoś kto działa wyłącznie pod wpływem emocji, szczególnie gdy

są to emocje typu gniew, czy złość, może być człowiekiem niebezpiecznym. Ale emocje są nie tylko przyczyną zbrodni i nieszczęść. Są również źródłem wspaniałych zachowań. Takich, które wymagają dużego zaangażowania, często wręcz bohaterstwa. Są więc emocje, jak te wspomniane wcześniej, pełne werwy zaprężone do wozu konie. Pociągną prosto, w prawo lub w lewo – w zależności od tego jak zostaną pokierowane. Kierunek jazdy i jej bezpieczeństwo zależą od woźnicy. Emocje nie są oczywiście siłą oderwaną od człowieka. Stanowią integralną jego część. To człowiek jest „woźnicą” zaprzęgu własnych emocji.

Mimo, iż ciągle tak mało rozpoznana, kryjąca wciąż tyle tajemnic, sfera emocjonalna należy do najważniejszych obszarów człowieczeństwa. To tu rodzi się dobro lub zło, które ujawnia się na zewnątrz w formie ludzkich słów, zachowań i postaw. Staje się źródłem dobra, gdy ten woźnica zna kierunek jazdy i chce tam pojechać. Ważne też jest, by znał możliwości swoich koni i potrafił nimi kierować zdając sobie jednocześnie sprawę z przeszkód, które na drodze napotka. Woźnica, który nie zna swoich koni, nie bardzo wie w jaki sposób bezpiecznie dojechać do określonego celu; jeżeli w ogóle taki cel sobie wytyczył. Woźnica, który liczy wyłącznie na siłę swojego zaprzęgu, zmierza najprawdopodobniej do kraksy. Bardzo realnie grozi mu roztrzaskanie swoich koni i wozu, a także tych, którzy mu zaufali oraz tych wszystkich, którzy przypadkowo znaleźli się na jego drodze.

O sile i znaczeniu ludzkich emocji mowa jest też w Biblii: „...to co z ust wychodzi, pochodzi z serca i to czyni człowieka nieczystym. Z serca bowiem pochodzą złe myśli, zabójstwa, cudzołóstwa, czyny nierządne, kradzieże, fałszywe świadectwa, przekleństwa. To właśnie czyni człowieka nieczystym”. (Mt 14, 18-20). Z tego samego miejsca, czyli z „serca” pochodzą też impulsy najbardziej szlachetne. Wyboru przede wszystkim dokonuje sam człowiek. By dobrze wybierać, zarówno dla siebie, jak i dla innych, warto, a może wręcz trzeba, lepiej poznać świat swoich emocji. Dlatego

do spraw związanych z tą sferą będę tu powracał. Sam ciągle się tego uczę i ciągle odkrywam nowe, zaskakujące mnie tajemnice.

dr hab. Bogusław Borys z książki „Uczę się siebie człowieku. Z praktyki psychologa”

dr hab. Bogusław Borys



Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta, emerytowany wykładowca i kierownik studiów podyplomowych Psychologii Klinicznej na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Były pomorski konsultant wojewódzki w dziedzinie psychologii klinicznej, autor kilkudziesięciu publikacji naukowych i książek popularyzujących wiedzę psychologiczną (m.in. „Uczę się siebie, człowieku. Z praktyki psychologa” czy „Dojrzała i niedojrzała dorosłość”). Posiada wieloletnie doświadczenie terapeutyczne i naukowe. Prywatnie szczęśliwy mąż, ojciec czworga dorosłych dzieci i dziadek sześciorga wnucząt (siódme „w drodze”).

Wszechobecny stres

dr hab. Bogusław Borys

Słowo „stres” to niewątpliwie jedno z częściej pojawiających się słów w naszych codziennych rozmowach. Trudno się jednak temu dziwić, skoro stres, sytuacje stresowe, są zjawiskiem powszechnym. Stresująca bywa nasza praca, stres wywołują napięcia w rodzinie, stres jest obecny w szkole, na ulicy, w tramwaju, w urzędzie, u lekarza..., pojawia się po prostu wszędzie. Skoro stres jest tak powszechnie obecny w naszym życiu codziennym, a na dodatek powoduje tyle problemów, z którymi nie zawsze sobie radzimy, warto przyjrzeć się temu słowu i zjawisku nieco bliżej. Przede wszystkim spróbujmy najpierw odpowiedzieć sobie na podstawowe pytanie w tym zakresie – czym właściwie jest stres?

Słowo „stres” wywodzi się z języka angielskiego (stress) i zanim pojawiło się w powszechnie rozumianym dzisiaj znaczeniu, zaistniało najpierw w fizyce. Tam oznaczało „nacisk na punkt”. Później przeniesiono używanie tego słowa na teren fizjologii i wreszcie psychologii. Tu stres oznacza mechanizm reakcji żywego organizmu – zarówno fizjologicznej, jak i psychicznej – w sytuacji pojawiającego się wyzwania, czy wręcz zagrożenia. W tym rozumieniu jest więc stres automatyczną odpowiedzią człowieka, czy innej żywej istoty na jakies zadanie, czy po prostu zagrożenie, wobec którego człowiek, czy jakakolwiek żywa istota staje. Tak rozumiany stres jest zatem zjawiskiem zupełnie naturalnym i korzystnym. Wyposaża niejako człowieka, czy zwierzę w odpowiednie „narzędzia” do stawienia czoła problemowi. Trudno więc z nim, jako zjawiskiem, walczyć. On po prostu towarzyszy nam w sposób automatyczny, niezależnie od naszej woli. Do konfrontacji z określonym stresorem, czyli problemem, staje cały człowiek, a zatem zarówno jego sfera biologiczna, jak i psychiczna. Fizjologia

uruchamia się automatycznie. System alarmowy pobudzony przez zmysły, sygnalizuje nową, być może niebezpieczną sytuację. Ten sygnał wyzwala już łańcuchową reakcję fizjologiczną, która jest po prostu biologiczną formą radzenia sobie ze stresem. W odpowiedzi serce „zwiększa obroty”, zaczyna bić szybciej. Natychmiast wzrasta produkcja krwinek w organizmie. Wyraźnie podnosi się poziom cukru we krwi. Wszystko to służy przede wszystkim wzmocnieniu mięśni, by były zdolne do wzmożonego wysiłku. Amerykański fizjolog Walter Cannon* zamiast określenia stres mówił o reakcji „walcz lub uciekaj”. Zarówno podjęcie fizycznej walki, jak i fizycznej ucieczki, wymaga siły mięśni. I temu przede wszystkim służy całokształt wspomnianej reakcji fizjologicznej. Wiadomo jednak, że w świecie ludzkich, skomplikowanych spraw, zwłaszcza współcześnie, sytuacje stresowe są zdecydowanie bardziej złożone i nie rozgrywają się jedynie na płaszczyźnie fizycznej. A zatem nie siła i sprawność mięśni decydują przede wszystkim o poradzeniu sobie z trudną sytuacją stresową. Zdecydowana większość bardzo złożonych i skomplikowanych sytuacji stresowych, wymaga przede wszystkim odpowiednich reakcji i zachowań psychicznych, czy nawet szerzej – psychospołecznych.

Warto więc, a nawet trzeba przyjrzeć się udziałowi psychiki w zmaganiach z sytuacjami stresowymi. Jak się jednak okazuje, tu sprawa jest nieco bardziej skomplikowana niż w zakresie reakcji fizjologicznej. Przede wszystkim, psychiczna odpowiedź na stres, nie jest u wszystkich ludzi taka sama. Każdy człowiek jest inny, zwłaszcza pod względem psychicznym, stąd trudno w tym zakresie znaleźć szablon. Więcej, ten sam człowiek, w obliczu różnych sytuacji stresowych, w różnym okresie swojego życia, w zmienionych okolicznościach, może się zachować zupełnie inaczej. A zatem psychika – jak zwykle – stanowi zdecydowanie większą niewiadomą. Mimo gąszczy różnych możliwych czynników warunkujących ludzkie zachowanie w określonych sytuacjach, psychologowie próbują porządkować również ten teren. Takie jest zresztą między innymi, zadanie psychologii. W wyniku wielu badań, obserwacji, porównań i wyciągania wniosków z tego wszystkiego, powstają określone hipotezy, które potem

trzeba weryfikować. Czasem – w jedną lub drugą stronę – weryfikuje je samo życie. Podobnie jest w tej dziedzinie psychologii. Jedną z ciekawszych prób uporządkowania zagadnień związanych z radzeniem sobie ze stresem, są prace dwóch panów Endlera i Parkera**. Obydwaj są psychologami od dłuższego już czasu zajmującymi się tą problematyką. Ludzie – jak już wspomniałem – wprawdzie bardzo różnie zachowują się w sytuacjach stresowych, ale – ich zdaniem – można wskazać kilka, ogólnych stylów radzenia sobie ze stresem.

Pierwszym, wyodrębnionym przez wspomnianych panów stylem, jest tak zwany styl emocjonalny. Polega on na tym, że człowiek w sytuacji stresowej uruchamia wszystkie swoje emocje. Jest zły, że mu się to zdarzyło. Wściekły i smutny zarazem, że nie może sobie z tym poradzić. Buntuje się przeciw temu, że coś przekracza jego możliwości. Z furią atakuje przeszkody, a padając lituje się nad sobą i szuka współczucia u innych. Martwi się całą tą sytuacją, boi się wszystkich złych konsekwencji, wreszcie popada w przygnębienie. Są oczywiście jeszcze inne emocje, które można w takich sytuacjach uruchomić i pewnie wielu ludzi się do nich odwołuje. Istotą tego stylu jest stosunkowo mała skuteczność i duży koszt psychiczny, który człowiek musi płacić w sytuacji stresowej. Jest to trochę jak przysłowiowe „bicie piany”. Niewiele z tego wynika, a koszt emocjonalny jest ogromny.

Kolejnym stylem, na który zwracają uwagę wspomniani autorzy jest styl zadaniowy. W tym przypadku po pierwszej, emocjonalnej reakcji – co jest spontaniczną formą zachowania się człowieka – pojawia się refleksja i pytania: O co tu chodzi? Co ja muszę i mogę w tej sytuacji zrobić? Do czego mam dążyć? A zatem nie emocje są tu najważniejsze, a refleksja. Idzie o zorientowanie się w sytuacji i podjęcie celowych – realizujących określone zadanie – działań. Jest to styl, który człowiek sam sobie wypracowuje, albo ktoś go tego nauczył. Rzadko się zdarza, by człowiek rodził się z taką umiejętnością. Jest to styl wymagający opanowania, w związku z tym trudny, ale w sensie psychicznym „ekonomiczny”. Warto się go uczyć i doskonalić w nim. Jest to styl – jak się wydaje – w wielu sytuacjach najbardziej skuteczny. Ludzie wykonujący określone zawody, wśród swoich

umiejętności zawodowych, niemal z obowiązku muszą w sobie doskonalić również ten styl radzenia sobie ze stresem, który staje się ich nieodzownym wyposażeniem zawodowym.

Całkowicie odmiennym stylem, również wymienianym przez Endlera i Parkera jest styl ucieczkowy. W tym przypadku człowiek próbuje przede wszystkim zapomnieć o problemie i w jakikolwiek sposób uciec od niego. Robi to w bardzo różny sposób. Powszechnie stosowanymi metodami ucieczki bywają alkohol i narkotyki. Nie trzeba chyba dodawać, że są to sposoby nie tylko nieskuteczne, ale na dodatek jeszcze bardzo, bardzo kosztowne (nie tylko o pieniądzach tu mówię). Są też inne sposoby „zamazywania” istotnych kłopotów. Ludzie uciekają na różne sposoby od konieczności rozwiązywania swoich problemów. Czasem jest to ucieczka w pracę, niekiedy w politykę, innym razem w jakieś hobby. Zdarza się – i to wcale nie tak rzadko – że człowiek ucieka w chorobę. Trzeba tu od razu dodać, że najczęściej nie polega to na świadomym udawaniu choroby. Zwykle jest to bardzo zakamuflowany, nie do końca świadomy mechanizm, który pozwala pozornie i na chwilę uniknąć kłopotu „z powodu choroby”. Jak wspomniałem, jest wiele sposobów uciekania od nierozwiązanego problemu. W ramach ucieczki od sytuacji stresowej ludzie próbują zajmować się czymś zupełnie innym, by odwrócić uwagę i zapomnieć o tym co naprawdę ich gnębi. Bywa, że doraźnie to pomaga. Jest tych sposobów ucieczki bardzo wiele. Niektóre z nich, w ramach tak zwanej sublimacji, przynoszą innym ludziom nawet spore korzyści. Jednak żadna ucieczka, nawet ta „szlachetna”, tak naprawdę problemu nie rozwiąże, a zatem stres pozostaje, chociaż być może mniej widoczny, co nie znaczy mniej destrukcyjny.

dr hab. Bogusław Borys z książki „Uczę się siebie człowieku. Z praktyki psychologa”.

dr hab. Bogusław Borys



Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta, emerytowany wykładowca i kierownik studiów podyplomowych Psychologii Klinicznej na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Były pomorski konsultant wojewódzki w dziedzinie psychologii klinicznej, autor kilkudziesięciu publikacji naukowych i książek popularyzujących wiedzę

psychologiczną (m.in. „Uczę się siebie, człowieku. Z praktyki psychologa” czy „Dojrzała i niedojrzała dorosłość”). Posiada wieloletnie doświadczenie terapeutyczne i naukowe. Prywatnie szczęśliwy mąż, ojciec czworga dorosłych dzieci i dziadek sześciorga wnucząt (siódme „w drodze”).

Potrzeby a dobrostan emocjonalny

Paulina Pawlak

Rozpoczynając poszukiwania odpowiedzi na pytania, czym zasadniczo są potrzeby, jakie wyróżniamy i jak je klasyfikujemy doszłam do wniosku, że w tej pracy pójdę śladem Stefana Garczyńskiego oraz prof. Bogusława Borysa. Będę badać temat i czerpać ze źródeł naukowych, jednak nie odsunę się od własnej intuicji i strony filozoficznej.

Klasyfikowanie potrzeb w najogólniejszym podziale możemy sprowadzić do potrzeb biologicznych i społecznych. Oba typy wynikają z braku i motywują do działania prowadzącego do swoistego nasycenia. Te pierwsze są obiektywne i nadane przez naturę w sposób sprawiedliwy – każdy czuje głód, pragnienie i różne popędy. Drugie pozostają w ścisłym związku z ciałem emocjonalnym człowieka, są bardziej relatywne i mogą – nie muszą – manifestować się również poprzez ciało biologiczne. Za miernik szczęśliwości ludzie traktują „przyjemność emocji”. Zatem doświadczenie dobrostanu emocjonalnego to trwale doznawanie w życiu przewagi przyjemnych reakcji emocjonalnych nad nieprzyjemnymi. Realizacja potrzeb skutkuje pozytywnymi odczuciami więc zrealizowane potrzeby mogą w pewnym sensie być miernikiem poczucia satysfakcji z życia.

Wraz z dorastaniem, ludziom poszerza się wachlarz potrzeb, intensywnie rozwijany już od okresu prenatalnego, w okresie dorastania stający się nieco bardziej wybredny i nieokreślony, aby w dorosłości obrać wysublimowany kształt pełen zróżnicowania, indywidualności i samoświadomości. Jest to oczywiście idealistyczna wizja. Wielu ludzi ma problem z samoświadomością w zakresie własnych potrzeb, wielu też cierpi na szereg niezrealizowanych potrzeb od wczesnego dzieciństwa, które potem procentują

różnego rodzaju powikłaniami w sferze relacji międzyludzkich, kontakcie z własnym ciałem, zdrowiu psychicznym jak również somatycznym.

Termin realizacja potrzeb emocjonalnych jest terminem bardzo zawiłym. Niemalże tak zawiłym jak próba określenia przez człowieka poziomu jego aktualnej szczęśliwości, czy porównania jednego szczęśliwego okresu z życia z innym dobrym okresem. Potrzeby są bowiem jak rzeka wciąż płynąca niżeli stałe jezioro. Nie ma stanu pełnego nasycenia, a tym bardziej stałego poziomu usatysfakcjonowania. Potrzeby się zmieniają, ulegają emocjonalnemu przewartościowaniu, na różnych etapach życia realizowane mogą być na wielorakie sposoby, a co najważniejsze są ściśle skorelowane z procesem dojrzewania emocjonalnego, który powinien stale się rozwijać – nigdy nie ustawać – i wraz z tym rozwojem ciągnąć za sobą potrzebową ewolucję.

Dojrzałość emocjonalna to zdrowe radzenie sobie z niepowodzeniami, w tym niezaspokojonymi potrzebami. Najintensywniej – czyli również najbardziej burzliwie – rozwija się w późnym dzieciństwie oraz w okresie adolescencji. Prawidłowo dojrzewający młody człowiek przechodzi z postrzegania świata w sposób czarno-biały w dostrzeganie pełnej palety barw rzeczywistości. Odejście więc od zero-jedynkowego pojmowania relacji i zdarzeń jest zacznym w rozwoju ambiwalencji, która to powoduje, że przeżywanie porażek przestaje być tak intensywne emocjonalnie jak u osób niedojrzałych. Potrzeba pełnej autonomii, która pojawia się w tym okresie ustępuje po czasie akceptacji, że nie na wszystko mamy wpływ i niektóre plany i wizje musimy zarzucić. Adolescencja jest więc niezwykle istotnym czasem w drodze człowieka po dobrostan emocjonalny. Odpowiada nie tylko za czas dojrzewania płciowego i dorastania, ale również za to, co potem mocno procentuje w życiu dorosłym – odpowiedzialność za siebie, odwagę, samodzielność w radzeniu sobie z trudami rzeczywistości i poważniejsze podejmowanie decyzji. To prowadzi do mniej stresujących sytuacji, a za tym niższego poziomu ogólnie przeżywanego stresu związanego z poważnymi przeżyciami. Efektem tego wszystkiego jest lepsze zdrowie psychosomatyczne.

Dobrostan emocjonalny określany może być więc jako trwale doznawanie przewagi pozytywnych odczuć w życiu, ale może też być postrzegany z innej perspektywy – z perspektywy dojrzałości emocjonalnej, czyli umiejętności radzenia sobie z własnymi nieprzyjemnymi emocjami oraz doświadczeniami, które napotykamy każdego dnia.

Adolescenci mają do czynienia z szeregiem potrzeb. Niektóre są już znane z dzieciństwa, inne są zupełnie nowe. Proces zapoznawania się z nimi, osvajania, rozwijania, zaspokajania trwa lata i przybiera różne formy oraz zależy od wielu czynników. Ten czas jest najbardziej rozedrganym czasem na niemalże każdym polu, gdyż jest okresem przejścia w każdym tego słowa znaczeniu. Przejścia z dziecka w dorosłego, z zależnego do samodzielnego człowieka, z singla do partnera i odwrotnie, z ucznia do studenta i pracownika, z małego do dużego i wiele, wiele innych. Niewątpliwie jednym z najtrudniejszych przejść emocjonalnych tego okresu jest rozwój odpowiedzialności, i to on de facto determinuje dobrostan emocjonalny. Młody człowiek musi nauczyć się uniezależnić swoje emocje od innych, pojąć pełen wymiar odpowiedzialności za własne decyzje, a za tym szlifować umiejętność organizowania własnego życia według własnych priorytetów. Pierwszy raz w życiu musi usystematyzować swoje potrzeby i pragnienia i nauczyć się wybierać. Jeżeli taki młody człowiek będzie rozwijał w sobie wysokie morale zawodowe, świadomie się kształcił oraz skromnie oczekiwał to istnieje duże prawdopodobieństwo, że jego dobrostan emocjonalny będzie na wysokim poziomie.

Dojrzałość emocjonalna wpływa na wiele aspektów życia. Zmniejsza generowanie sytuacji stresowych, co poprawia zdrowotność ciała. Pogłębia relacje z innymi, a to zaspokaja szereg istotnych potrzeb społecznych oraz intymnych. Podwyższa pozytywne nastawienie do świata i siebie – za czym idzie motywacja do działania oraz prowadzenia własnego życia według własnych zasad. Wypływa z odpowiedzialności – co rozwija w człowieku zdrową autonomię.

Te wszystkie elementy składają się na piękny obraz. Należy jednak pamiętać, że w wielu przypadkach, aby dojść do takiego punktu trzeba się

najpierw mocno napracować. Ta praca zaczyna się już w okresie młodocianym i praktycznie nigdy nie kończy. Opiera się przede wszystkim na zgłębianiu tematu własnych potrzeb oraz potrzeb otaczających nas ludzi. Kluczem do satysfakcji emocjonalnej jest więc szukanie zdrowego kompromisu w spełnianiu potrzeb nas wszystkich, które nieraz się wzajemnie wykluczają.

Bibliografia:

Borys B. (2022) Dojrzała i niedojrzała dorosłość, Gdańsk, Bernardinum.

Doliński D. (2011) Regulacja emocji, [w:] D. Doliński, W. Błaszczak (red.), Dynamika emocji. Teoria i praktyka, Warszawa, PWN.

Garczyński S. (1972) Potrzeby psychiczne Niedosyt Zaspokojenie, Warszawa, Nasza Księgarnia.

Lewis, J.M. Haviland-Jones (2005), Psychologia emocji Rozdział 21; Gdańsk, GWP.

Paulina Pawlak



Studentka psychologii. Grafik i filmowiec. Współzałożycielka firmy Filmowe Magnolie. Miłośniczka kotów i królików. Od lat współpracuje z Fundacją WIEM I UMIEM.



Róża Janca-Brzozowska



Ur. w 1939 r. w Pucku, w rodzinie lekarza por. Izydora Jancy i Edelgardy z d. Herrmann. Z zawodu mgr.inż. elektryk. Pracowała w zakładach przemysłowych i szkołach jako nauczyciel przedmiotów zawodowych i jęz. niemieckiego. Jest tłumaczem technicznym, autorką literatury faktograficznej, wierszy, tłumaczeń z i na niemiecki (w tym polskich kolęd). Obecnie na emeryturze.

PRZESTRZEŃ: RODZINA

DWIE WIGILIE 1939 R.

*Gdym po raz pierwszy
dotknęła choinki,
Ty jej nie miałeś
...w tę mroźną noc.
Własnymi rękoma
zrobiony opłatek
dzieliliście z kolegami
...w tę smutną noc.
I kolędy nuciliście
cicho, potajemnie
jak zbrodnię popełnianą
...w tę ciemną noc.
A potem myślami
wędrowaliście do nas,
do Mamy i do mnie
...w tę okrutną noc.
I taką przeżyliśmy,
ja pierwszą,
Ty ostatnią wigilię
...w tę niezwykłą noc.*

Róża Janca-Brzozowska

Temperatura uczuć

dr hab. Grzegorz Grochowski

Czy zdarzyło Ci się wieść ożywioną dyskusję ze współmałżonkiem, zapomniawszy o obecności dziecka w sąsiednim pokoju? Czy trafiały się momenty, gdy byliście przyłapywani przez swoją pociechę na ostrzejszej wymianie zdań? Z pewnością zaniepokojone a nawet zażawione oczy dziecka nie stanowią wówczas przyjemnego widoku...

Kluczowym warunkiem sukcesu w hodowli roślin, jest zapewnienie im odpowiedniej temperatury. W tym celu budujemy specjalnie dedykowane pomieszczenia (tunele foliowe, szklarnie, „ogrody zimowe”), dbając o podtrzymanie mikroklimatu (wilgoć, oświetlenie, ciepło), który zapewni kwiatom czy krzewom optymalne warunki rozwoju. Im bardziej unikalna i szlachetna roślina, tym bardziej wysublimowanego środowiska potrzebuje. Podobnie jest z naszym dzieckiem. Aby dom był dlań przestrzenią sprzyjającą rozwojowi, powinna w nim panować odpowiednia temperatura uczuć. Odpowiednia, to znaczy ani zbyt chłodna ani za gorąca. Czy możesz powiedzieć, że w Twoim domu panuje emocjonalny klimat sprzyjający wzrastaniu Twoich dzieci?

Z jednej strony chodzi o temperaturę emocji powstających na linii rodzic – dziecko. Rolą rodziców jest zapewnienie pociechom stałego dopływu ciepła, które pozwoli w sposób stabilny doświadczać bezpieczeństwa, bycia akceptowanym, otoczonym troską i opieką. Istotne jest, aby nie dozować dzieciom uczuć w zależności od ich „grzecznego” lub „niegrzecznego” zachowania. Rodzic nie powinien powściągać emocji, obrażać się ani stosować za karę „cichych dni”. Chłód uczuciowy okazywany synowi lub córce jest karą zbyt okrutną. Za wszelką cenę unikajmy manipulowania

rodzicielską miłością, do której dzieci mają wszak niezaprzeczalne prawo i darmowy dostęp.

Emocje, które okazujemy naszym dzieciom mogą też być „zbyt gorące”. Dzieje się tak zazwyczaj u rodziców nadopiekuńczych, samotnych, dysfunkcyjnych, którzy w relacji z synem czy córką poszukują zaspokojenia własnych potrzeb, zaniedbując obiektywne dobro dziecka. Zbyt gorąca temperatura uczuć może paraliżować kreatywność i dławić indywidualność młodego człowieka. Nadopiekuńczość i nadmierne „chuchanie” na dziecko, powoduje opóźnienia w usamodzielnieniu. Trzeba również pamiętać, że sposób okazywania emocji rodzicielskich powinien zmieniać się adekwatnie do etapu rozwoju dziecka. Starajmy się unikać emocjonalnego „infantyilizowania” („to wciąż mój mały synuś”, „to przecież nadal nasza malutka córeczka”) dowartościowujmy zaś wszystko to, co jest w dziecku przejawem dojrzałości.

Drugim wyznacznikiem emocjonalnego klimatu domu, są uczucia, jakie przejawiają rodzice wobec siebie nawzajem. Wzajemne emocje małżonków posiadają kluczowy wpływ na rozwój dzieci. Dzieje się tak, gdyż jedną z potrzeb fundamentalnych dziecka, której zaspokojenie umożliwia mu swobodny rozwój emocjonalny i intelektualny – jest wspomniana wyżej potrzeba bezpieczeństwa. Jeśli młody człowiek nie czuje się bezpieczny we własnym domu, bo rodzice wciąż się kłócą lub obrażają na siebie; nie jest w stanie skupić się na swoich potrzebach i emocjach, nie mówiąc o rozwijaniu indywidualnych pasji czy zdolności.

Oznacza to, że uczucia jakie do siebie żywią mama i tata oraz forma w jakiej je okazują nie są ich prywatną sprawą, lecz stanowią element integralnej odpowiedzialności za rozwój potencjału dziecka. Warto to mieć na uwadze szczególnie w momentach kryzysowych, kiedy wzajemne zranienia skłaniają nas do nasilonej wymiany zdań, uniesionego głosu, agresji słownej, użycia nieparlamentarnych wyrazów, nie mówiąc już o skrajnych wypadkach przemocy fizycznej. Wszystkie te nastroje i klimaty udzielają się dziecku, które chłonie emocje rodziców jak gąbka. Co więcej niejednokrotnie czuje się winne temu co się dzieje między dorosłymi. Dlatego

koniecznie warto zadbać, by młody człowiek, który stał się niechcianym świadkiem spektakularnej kłótni rodziców, mógł widzieć również ich równie widowiskowe pojednanie.

Tak samo jak „gorące” kłótnie, równie trudny do udźwignięcia dla małoletniej osobowości, jest chłód, powściągliwość emocjonalna i wzajemna oschłość rodziców. O ile gwałtowność powoduje utratę poczucia bezpieczeństwa, o tyle klimat oschłości wywołuje u dziecka postawę nadmiernej surowości w stosunku do samego siebie a także źle pojętego perfekcjonizmu. Rozwijanie zdolności, zamiast być przyjemnym, uszczęśliwiającym doświadczeniem, może przerodzić się w rodzaj obsesyjnej pogoni za osiągnięciami. Wszystko po to, by zrekompensować brak czułości, której w domu rodzinnym było jak na lekarstwo.

Dbłość o odpowiednią temperaturę uczuć w domu nie należy do zadań łatwych. Tym bardziej, że na emocje nie możemy wpływać bezpośrednio (np. zmuszając się do tego, by coś czuć). Natomiast to nad czym możemy w dużym stopniu sprawować kontrolę, to nasze myśli, decyzje i działania. Świadomie skupiamy uwagę na mocnych stronach dzieci oraz współmałżonka a także decydujemy się na systematyczną pracę nad wzajemną komunikacją. Nigdy nie będziemy perfekcyjni, ale z pewnością znacząco poprawimy „emocjonalny mikroklimat”, dzięki któremu potencjał do wzrostu zasiany w każdym z nas, wyda zachwycające plony.

dr hab. Grzegorz Grochowski



Prezes Fundacji WIEM I UMIEM, wykładowca Akademii Katolickiej w Warszawie. Autor wykładów, szkoleń i warsztatów, organizator konferencji na temat rozwoju osobistego i odkrywania talentów. Współpracował min. z Uniwersytetem Gdańskim, Uniwersytetem Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Uniwersytetem Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz szeregiem instytucji publicznych i organizacji społecznych. Jest autorem, współautorem lub redaktorem ponad 100 publikacji drukowanych, audiobooków oraz filmów edukacyjnych. W wolnych chwilach muzyk i kompozytor.

Nie tędy droga

dr hab. Grzegorz Grochowski

Twoje dziecko jest niepowtarzalne, posłane na świat z unikalnym potencjałem. Ty, jako rodzic, jesteś obdarzony kluczem do rozpoznania tego obdarowania. Co stoi na przeszkodzie, by go użyć?

Moja ulubiona gra słowna BOGGLE jest odwrotnością popularnego scrabble. W scrabble budujesz na planszy wyrazy z wylosowanych literek, zaś tu odczytujesz słowa z 16 głosek, ułożonych wcześniej losowo w kwadracie 4 x 4. Aby zaliczono Ci wyraz, literki muszą stykać się bokami lub na skos. I tu fenomen: mimo, że każdy z graczy patrzy na te same litery przez taką samą ilość czasu – jednym udaje się w danym ułożeniu znaleźć dużo wyrazów a innym zaledwie kilka lub wcale – „patrzą a nie widzą”. Czyż nie tak samo jest z nami rodzicami? Dlaczego tak trudno nam dostrzec znaki indywidualnego potencjału naszych dzieci?

Powodem tego, że nasze oczy „pozostają na uwięzi” jest to, iż kurczowo trzymamy się błędnych strategii. Jedną z nich jest idealizacja: postrzeganie dziecka jako urodzonego geniusza, zdolnego praktycznie do wszystkiego. Jego sukcesy przypisujemy nadzwyczajnym predyspozycjom, a za porażki winimy okoliczności lub otoczenie. Przekonując dziecko o jego wybitności („po mamusi”, „po tatusiu”, „po dziadku” itp.), osłabiamy szansę na zrozumienie, że po pierwsze nie można być dobrym we wszystkim a po drugie – obok talentu, w osiągnięciu życiowego sukcesu co najmniej równie ważna jest praca.

Inny błąd to kompensacja. „Gdybym ja miał/miała takie możliwości...” – powiadamy i wywieramy na dziecku presję na osiągnięcia w dziedzinie, w której sami marzyliśmy o laurach. Zасыpujemy go licznymi zajęciami pozalekcyjnymi, zmuszamy do występów, konkursów, olimpiad, które

często są ponad siły i predyspozycje. Wszystko po to, by zaspokoić własne niezrealizowane ambicje. Często ulegamy także pokusie porównywania, okazując dzieciom niezadowolenie, że nie są lepsze od swoich rówieśników, zaszczipiając wolę rywalizacji za wszelką cenę. W skrajnych wypadkach prowadzi to do kryzysu poczucia wartości i pozostawia uszczerbek na całe życie. Jako dorośli będą dążyć do osiągnięć kierując się nie pasją lecz chęcią zaleczenia swoich kompleksów.

Istnieje też błędna strategia przeciwna do poprzednich, którą można nazwać pasywnością. Rodzice rezygnują z zaszczipiania w dziecku ambicji i poszukiwania jego mocnych stron, deklarując, że nie chcą, by brało udział w „wyścigu szczurów”. Nieważny jest dla nich postęp intelektualny a liczy się bezpieczeństwo i emocjonalny dobrostan własnej pociechy. Niestety raj może się skończyć bezradnością i frustracją, gdy dziecko od którego nic się nie wymagało, zda sobie sprawę, że nie jest przygotowane do normalnego życia.

Podobnych błędnych podejść można wyliczyć więcej. Mają one jeden wspólny mianownik: dążąc do szczęścia dziecka, rodzic nieraz podświadomie przerzuca na nie własne pomysły na życie. Gdzie tkwi zatem klucz do rozkodowania prawdziwego potencjału naszych dzieci? Powinien dokonać się przewrót kopernikański, po którym w centrum naszych zainteresowań znajdzie się dziecko i jego TALENT. Tak jak w grze w BOGGLE potrzebujemy skupienia całej uwagi na obiekcie, by odczytać to co na pierwszy rzut oka może być niewidoczne. Patrząc na to co dziecko kocha robić, co mu wychodzi i na co jest zapotrzebowanie, zaczniemy powoli odkrywać w czym tkwi jego indywidualna siła. Z pozornie niezwiązanych ze sobą informacji wyłoni się obraz zasobów, które w przyszłości umożliwią mu nie tylko sukces zawodowy, ale również radosne i owocne życie. Proponuję dokonać uczciwego rozrachunku z własnymi błędnymi strategiami, aby wiedzieć kiedy powiedzieć sobie: „nie tędy droga”.

dr hab. Grzegorz Grochowski



Prezes Fundacji WIEM I UMIEM, wykładowca Akademii Katolickiej w Warszawie. Autor wykładów, szkoleń i warsztatów, organizator konferencji na temat rozwoju osobistego i odkrywania talentów. Współpracował min. z Uniwersytetem Gdańskim, Uniwersytetem Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Uniwersytetem Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz szeregiem instytucji publicznych i organizacji społecznych. Jest autorem, współautorem lub redaktorem ponad 100 publikacji drukowanych, audiobooków oraz filmów edukacyjnych. W wolnych chwilach muzyk i kompozytor.

Autorytet rodzica w płaskim świecie

dr hab. Grzegorz Grochowski

Pragnieniem każdego rodzica jest, by dziecko w rozwijaniu swojego potencjału i odnajdywaniu wartościowych pasji inspirowało się dobrymi przykładami. Prawdopodobnie niemal każda mama i każdy tata sam chciałby być takim wzorcem. Jednocześnie wielu z nas zauważa, że coraz trudniej nam być autorytetem dla własnego dziecka. Dlaczego tak się dzieje?

Gdy zauważamy że nasze dzieci zachowują się w sposób krnąbrny, buntują się, odmawiają nam posłuszeństwa – najczęściej w pierwszym odruchu winimy siebie. „Co jest ze mną nie tak? Czy rzeczywiście nie zasługuję na szacunek? A może po prostu nie nadaję się do roli rodzica?”. Zdarza nam się również przerzucać odpowiedzialność na samo dziecko: „Trafił mi się trudny przypadek. Dlaczego dzieci sąsiadów są takie grzeczne a moje ciągle staje okoniem?”. Możemy również winić „złe towarzystwo”, szkołę, środowisko i inne okoliczności. Zazwyczaj takie emocjonalne reakcje zawierają tylko część prawdy lub mijają się z nią całkowicie. Myślę, że warto chłodnym okiem spojrzeć na współczesne przemiany w pojmowaniu autorytetu.

Moją uwagę przykuł niedawno tytuł pewnej książki: „Zarządzanie w płaskim świecie”. Treść dotyczyła co prawda zagadnień biznesowych, ale sformułowanie wydało mi się na tyle intrygujące, że postanowiłem przemyśleć co znaczy „płaski świat” na gruncie więzi społecznych i rodzinnych. Niewątpliwie żyjemy w czasach, w których świat ludzkich relacji mocno się „spłaszczył”. Coraz mniej jest „hierarchii” (podporządkowanie) a coraz więcej „sieci” (zbiór krzyżujących się powiązań, w których wszyscy funkcjonują na równych prawach). Autorytet w coraz mniejszym stopniu wynika z piastowanej funkcji (np. nauczyciel), zajmowanej prestiżowej pozycji społecznej (np. lekarz czy prawnik) a nawet z wykształcenia czy tytułów

naukowych. Natomiast w coraz większej mierze wiąże się on z posiadanymi kompetencjami a także szeroko rozumianą „medialnością”. Powiada się, że na posłuch i respekt u innych trzeba sobie zapracować.

Czy podobnie jest z rolą rodzica? Niewątpliwie nasze dzieci wychowane w „globalnej wiosce”, posiadające coraz częściej i coraz wcześniej nieskrępowany dostęp do społeczności internetowych, nasiąkają „sieciową” mentalnością. Świadomie lub nie – dążą do skracania dystansu wobec dorosłych i „spłaszczania” relacji. Zanim posłuchają polecenia rodzica czy nauczyciela, chcą sprawdzić czy jest ono dla nich bezpieczne i opłacalne. Coraz trudniej im uwierzyć w prawdy, które nie są umieszczone w sieci i potwierdzone sugestywnymi obrazkami lub filmikami. Przekonane są, że nie ma autorytetów absolutnych, a każdy jest specjalistą tylko w wąskiej dziedzinie.

Co mamy robić, gdy coraz częściej odczuwamy, że tracimy kontrolę i przegrywamy walkę o szacunek dziecka? Jak ustrzec dzieci przed zgubnym wpływem przypadkowych „autorytetów”, ochronić ich umysł i sumienie przed zepsuciem? Wiemy przecież, że nawet najwybitniejsze uzdolnienia mogą się prawidłowo rozwijać tylko wtedy, gdy oparte są o zdrową hierarchię wartości i silny charakter, nastawiony na czynienie dobra a nie na sukces za wszelką cenę.

Odpowiedź na powyższe pytanie w zasadzie zakodowana jest w jednym słowie – najpiękniejszym a zarazem najtrudniejszym wyrazie, jakim posługuje się ludzkość od zarania dziejów. Jest nim MIŁOŚĆ. Miłość to największy atut jaki posiada rodzic w codziennym zmaganiu o posłuch i szacunek u swojego dziecka. Tego co da dziecku miłość rodzicielska, nie doświadczy ono gdzie indziej. Cokolwiek by robiło i gdziekolwiek szukało inspiracji, zawsze głęboko w podświadomości utożsamiać się będzie z „bazą” jaką jest dlań miłość taty i mamy.

Gdy tej miłości zabraknie dochodzi do tragedii. Nie potrafię zapomnieć historii jednej z najsłynniejszych aktorek Hollywood – Marylin Monroe. Kobieta ta u szczytu kariery pogrążona była w ciężkiej depresji i mimo, że uważano ją za uosobienie urody i wdzięku, sama była przekonana, że jest

brzydka. Popadła w liczne uzależnienia i końcem tego była przedwczesna tragiczna śmierć. Dlaczego tak się zadziało? Otóż jako młoda dziewczynka, pozbawiona była miłości rodziców. Ojciec jej się wyparł, a matka wylądowała w szpitalu psychiatrycznym. W czasie dorastania przekazywana była różnym rodzicom zastępczym bodajże 10 razy. W żadnej rodzinie nie zagrzała miejsca dłużej niż rok. W tamtym czasie utrwalało się w niej silne przekonanie, że „coś musi być z nią nie tak”. Dobrego mniemania o sobie nie udało się odbudować mimo sukcesu zawodowego i licznych terapii psychologicznych.

Miłość stanowi największe źródło autorytetu rodzica. Dziecko widząc jak bardzo jest kochane, przekonuje się, że tata i mama to osoby godne najwyższego zaufania. Potrafi ono zapomnieć o wielu podnietach i pokusach życia w buncie. Jeśli zagubi się – wraca. Z czasem nabiera coraz większej odpowiedzialności i dojrzewa w nim zdolność do świadomej współpracy.

Miłość jest darem. Skoro zaś jest darem, to można i trzeba za niego dziękować oraz używać w relacji z naszymi dziećmi. Jeśli jesteśmy zakorzenieni w miłości, powinniśmy być stuprocentowo pewni, że nawet w chwili konfrontacji z nieposłuszeństwem dziecka, nasze serce przepelnione jest troską o jego prawdziwe dobro. Jeśli tak właśnie będziemy czynić – sprawować opiekę nad dzieckiem w miłości – nasz autorytet się ugruntuje i przyniesie upragnione owoce.

dr hab. Grzegorz Grochowski



Prezes Fundacji WIEM I UMIEM, wykładowca Akademii Katolickiej w Warszawie. Autor wykładów, szkoleń i warsztatów, organizator konferencji na temat rozwoju osobistego i odkrywania talentów. Współpracował min. z Uniwersytetem Gdańskim, Uniwersytetem Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Uniwersytetem Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz szeregiem instytucji publicznych i organizacji społecznych. Jest autorem, współautorem lub redaktorem ponad 100 publikacji drukowanych, audiobooków oraz filmów edukacyjnych. W wolnych chwilach muzyk i kompozytor.

„Dom żywy”

dr hab. Bogusław Borys

W języku potocznym używamy niekiedy zamiennie określeń – budynek lub dom. Szukając głębszego sensu tych słów, dochodzimy do wniosku, że te dwa określenia mogą zawierać istotnie różną treść. Budynek, to po prostu określona bryła architektoniczna stanowiąca miejsce zamieszkania ludzi, względnie też pomieszczenie przeznaczone dla jakichś innych form działalności człowieka. Dom natomiast, to nie tyle mury ile ludzie, którzy w tych murach przebywają, którzy tworzą jego specyficzny, w pewnym sensie niepowtarzalny klimat.

Jednym z pierwszych skojarzeń, które nasuwa się nam, gdy słyszymy słowo dom, jest przymiotnik „rodzinny”. W zestawieniu, te dwa słowa tworzą nowe, zwykle o głębokiej treści emocjonalnej pojęcie. Takie skojarzenia nasuwają się raczej ludziom dorosłym, niekiedy trochę starszym, dla których dom rodzinny jest już przede wszystkim wspomnieniem, a nie tyle odniesieniem do chwili obecnej. Jawią się wspomnienia różnej treści, przy czym te treści nasycone są zwykle dość żywymi, mimo upływu lat, emocjami. Charakter tych emocji bywa różny. Czas, który minął i sentyment, który pozostał, powodują niejednokrotnie, że te emocje są ciepłe, ciepłejsze niż mogłyby sugerować obiektywne fakty z tamtych lat. Retusz czasu i sentymentu zwykle zdecydowanie ociepla ten odbiór. Niestety bywa też tak, że – mimo upływu lat – hasło „dom rodzinny” przywołuje wszystko co najgorsze. Smutek, żal, poczucie krzywdy, odrazę, przerażenie. Chciałoby się zapomnieć tamten czas, wymazać z pamięci, gdyby to było możliwe. Ale najczęściej nie jest to możliwe. Ani dystans czasowy, ani całkowita zmiana sytuacji zewnętrznej, nie zdołały zatrzeć tamtych bardzo bolesnych śladów. Wniosek, który stąd wynika potwierdza znaną z podręczników

psychologii prawdę. Doświadczenia, zwłaszcza wczesnych lat dziecięcych, klimat emocjonalny, w którym przebywało i rosło dziecko, stosunek najważniejszych dorosłych do niego, relacje między ludźmi najbliższymi, sposób wzajemnego odnoszenia się do siebie, stosunek do świata zewnętrznego – wszystko to stanowi podstawę, na której kształtują się istotne zręby osobowości, w przyszłości człowieka dorosłego.

Ludzie, którzy tworzą określony dom, to po prostu domownicy. Ich liczba i skład bywają różne. Są domy pełne ludzi. Są też takie, które tworzą tylko rodzice i jedyne dziecko, a niekiedy dom, to rodzic (najczęściej matka) i jedno dziecko. Liczba domowników jest wprawdzie istotna dla witalności domu, ale nie najważniejsza. Są domy mało liczebne, ale żywe. Coś się w nich dzieje. Bywają też domy, nawet dość liczne osobowo, ale swoją atmosferą przypominają raczej grobowiec rodzinny, niż żywy dom. Jest w nich niepokojąco cicho i zimno. Domownicy są dla siebie obcy, nie mają sobie nic do powiedzenia. Każdy z domowników żyje w swojej skorupie. Jedyne co ich łączy, to wspólne nazwisko, ściany i dach. Wspomniana witalność domu może mieć oczywiście różny charakter i różne odcienie. Bywają domy bardzo głośne, wrzaskliwe, ale krew się nie leje. Po prostu, taki styl, ale bez agresji. Są domy bardzo burzliwe gdzie dominują alkohol, przemoc i agresja. Problem alkoholowy jednego z domowników, zwykle któregoś z najważniejszych, matki lub ojca, a czasem obojga, rzutuje na wszystkich pozostałych, zwłaszcza najsłabszych, czyli dzieci. Witalność domu ma na szczęście również charakter pozytywny. Przejawia się to w zdrowej czułości, otwartości na siebie, zainteresowaniu się sprawami bliskich, wzajemnej życzliwości i gotowości do świadczenia wszyscy wszystkim, pomocy. Jednym słowem czuje się tu żywe ciepło emocjonalne, które stanowi ożywczą duszę tego domu. Żeby nie było jednak zbyt różowo, taka atmosfera może kryć również pewne niezdrowe pułapki dla młodszych domowników. Są rodzice, którzy w troskliwości i opiekuńczości w stosunku do swoich dzieci idą za daleko. Jakby nie zauważali, że dzieci rosną, że zmieniają się ich relacje z innymi, miewają odmienne zdanie od tych, których kochają, mają swoje tajemnice i są gotowi na własne konto

podejmować kontrowersyjne decyzje. Dorastające dzieci coraz wyraźniej próbują kreślić granice swojej autonomii, na co rodzice, z powodu źle pojętej troskliwości, nie są niekiedy w stanie się zgodzić. Większość rodziców, mimo pewnej przesady w sprawowaniu już nieco przeterminowanej opieki rodzicielskiej, na ogół w końcu uczy się prawidłowych relacji z dorastającymi i dorosłymi dziećmi. Są jednak tacy rodzice, dla których ten próg jest za wysoki. Nie są w stanie go pokonać i wówczas owo ciepło emocjonalne zmienia znak z plus na minus. Jest problem, który miewa różne, czasem daleko sięgające, negatywne konsekwencje.

To brzmi być może banalnie, ale jest to na tyle ważne, że nawet narażając się na zarzut powtarzania banałów, warto z całą mocą powtórzyć, że dom rodzinny to jedna z najważniejszych, jeżeli nie najważniejsza szkoła, w której człowiek uczy się po prostu życia. Uczy się właściwie podstaw życia, bazując na wzorcach rodzinnych, które zarówno w sposób świadomy, jak i nieświadomy, wprowadza w swoje dorosłe życie. A wzorce dotyczą wszystkich najważniejszych sfer życia ludzkiego. To w domu rodzinnym człowiek uczy się relacji z innymi, zwłaszcza najbliższymi ludźmi. Uczy się sympatii, życzliwości, otwartości, jeżeli z takimi postawami ma do czynienia na co dzień. Ale może również uczyć się pogardy dla innych, złośliwości, podstępu, agresji, jeżeli takie zachowania stanowią codzienność otaczającej go rzeczywistości. Tu, od najwcześniejszych lat człowiek uczy się nastawienia do świata zewnętrznego. Jeżeli wszyscy sąsiedzi, wszyscy obcy przychodzący do domu i przechodzący obok domu, wszyscy ukazujący się w telewizji, są źli, podejrzani, a słyszy to od najważniejszych dla siebie ludzi – rodziców, to trudno byłoby spodziewać się postawy otwartości i tolerancji u człowieka dorosłego, który jako dziecko wyrastał w takim klimacie. Pierwszymi, najważniejszymi nauczycielami ról społecznych – matki i ojca, są rodzice. To oni wyciskają głęboki, bo wczesny wzorzec przyszłej matki, czy ojca w swoich dzieciach. Matka ciepła, przytulająca swoje dziecko, mająca dla niego czas, mimo wielu obowiązków, stanowi bez słów, najlepszy model do naśladowania. Podobnie ojciec, który jest spokojny, uważnie słuchający, dostrzegający wysiłki swojego dziecka

i dający temu wyraz, jest dobrym wzorcem do powielania. I co ciekawe, te wzorce postaw, niekoniecznie słów, znajdują najczęściej swoje odbicie w postawach dzieci, gdy już będą dorosłymi – matkami i ojcami. Przykłady tych wzorców, które człowiek wynosi z domu rodzinnego można by mnożyć niemal w nieskończoność, ale mam nadzieję, że te wymienione wystarczą już, by zdać sobie w pełni sprawę z wagi tej szkoły jaką jest dom rodzinny – w dobrym i złym kierunku.

dr hab. Bogusław Borys z książki „Uczę się siebie człowieku. Z praktyki psychologa”.

dr hab. Bogusław Borys



Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta, emerytowany wykładowca i kierownik studiów podyplomowych Psychologii Klinicznej na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Były pomorski konsultant wojewódzki w dziedzinie psychologii klinicznej, autor kilkudziesięciu publikacji naukowych i książek popularyzujących wiedzę psychologiczną (m.in. „Uczę się siebie, człowieku. Z praktyki psychologa” czy „Dojrzała i niedojrzała dorosłość”). Posiada wieloletnie doświadczenie terapeutyczne i naukowe. Prywatnie szczęśliwy mąż, ojciec czworga dorosłych dzieci i dziadek sześciorga wnucząt (siódme „w drodze”).

Bliskość na wyciągnięcie „komórki”

Agnieszka Świercz-Karaś

„Sztuka życia polega mniej na eliminowaniu naszych problemów,
a bardziej na rozwijaniu się dzięki nim”.

Bernard Baruch

Chcąc coś zrobić, zmienić, planujesz, szukasz rozwiązań, ale przede wszystkim musisz mieć drugiego człowieka. Nie zawsze chodzi o podpowiedzi, czasami jest to tylko kwestia powiedzenia czegoś na głos. Zaprezentowanie myśli przed drugą osobą, która jest wobec nas życzliwa, może pomóc podjąć decyzję, może dodać nam pewności siebie. Kiedyś robiło się to twarzą w twarz bądź przez słuchawkę telefoniczną. Dzisiaj tych opcji jest dużo więcej. Jednak czy można im ufać, czy mogą zastąpić prawdziwe więzi?

Chyba każdy z nas znalazł się w sytuacji, w której czuł się niekomfortowo, nie wiedział co zrobić. Kiedyś szło się do sąsiadki, do biblioteki, do pani sklepikarki, która zawsze wysłucha albo do księdza do spowiedzi. W dzisiejszych czasach wyjmujemy telefon komórkowy i zdaje nam się, że zawarte w nim informacje są w stanie pomóc nam w każdej sprawie. Wyszukujemy przepisy, piszemy poprzez portale społeczne do celebrytów i polityków, robimy zakupy, radzimy się w kwestii ubezpieczenia.

Staramy się zawsze być blisko. W XXI w. „blisko” zmieniło jednak swoje znaczenie. Dzisiaj być blisko to być na wyciągnięcie nie ręki, a „komórki”. Jesteśmy, ale coraz bardziej wirtualnie. Zmiany zachodzące w społeczeństwie wymuszają na nas korzystanie z nowoczesnych systemów.

Szczęściarzem jest w dzisiejszych czasach, kto nie musi dojeżdżać do pracy. Większość z nas spędza w samochodzie, autobusie, kolejce nawet

po kilka godzin dziennie. Wydłuża się czas kiedy nie ma nas w domu. Nie przestajemy się w tym czasie zamartwiać naszymi pociechami, zwierzętami, paczkami do odebrania. Co wtedy robimy? Sięgamy szybko po telefon albo tablet i dzwoniemy. „Smaczny był obiad w szkole?”, „Jak poszło na sprawdzianie z przyrody?”. Nie musimy czekać do wieczora, aby zapytać: jak Ci minął dzień (i tak nie mielibyśmy na to siły, po zbyt wielu godzinach na nogach). Telefony komórkowe pozwalają nam zmniejszyć dystans między sobą, niezależnie od tego gdzie jesteśmy. Wystarczy zasięg i „naładowany” telefon i praktycznie zawsze możemy być blisko naszych dzieci.

Dla jednych zajęcie dziecka elektroniką jest sposobem na chwilę wytchnienia. W końcu wiadomo, dziecko najgrzeczniejsze jest mając ekran przed nosem. Dla innych jest to pomoc dydaktyczna. Stron z zadaniami, podpowiedziami do szkoły i testami jest duży wybór na każdym szczeblu edukacji. Dla jeszcze innych jest to tylko komunikator. Jakkolwiek nie byłaby przyczyna często sami dajemy przyzwolenie na zbyt częste korzystanie z elektroniki.

Można zauważyć u młodego pokolenia, iż ich sposób komunikowania się coraz bardziej przenosi się do sieci. Młodzież siedząca przy jednym stole porozumiewa się między sobą wiadomościami tekstowymi. Nowy sprzęt elektroniczny często reklamowany jest jako „działający intuicyjnie”. Najwięcej tej intuicji widać właśnie u najmłodszych, którzy kontakt z tabletami i komórkami mają praktycznie od urodzenia. Dla nich rozgryzienie nowej aplikacji czy zainstalowanie nowszej wersji oprogramowania nie stanowi kłopotu.

Zaczęły pojawiać się głosy, że „(...) gdy w codziennym życiu pojawiało się coraz więcej dogodności elektronicznych, człowieczeństwo umierało”¹. Jednak czy jest tak naprawdę?

Za pomocą nowoczesnych aplikacji często nawet za darmo możemy rozmawiać z ludźmi z całego świata. W czasach globalizacji, likwidowania granic i wiz, kiedy nasi bliscy i przyjaciele coraz częściej mieszkają na innych kontynentach jest to łatwy i tani sposób porozumiewania.

1 Nina Zawadzka „Dziewczyna lotnika”.

W pełni korzystać z jego możliwości zaczęliśmy w 2020 r. kiedy wybuchła pandemia Covid-19. Zostaliśmy zmuszeni przez czynniki zewnętrzne do zamknięcia się w domu, zakupów online i rozmów, podczas których widzieliśmy się za pomocą ekranów. Chcąc nie chcąc zostaliśmy bardziej wciągnięci do sieci. Na większą skalę zaczęliśmy się uczyć takiego funkcjonowania, dostrzegając zarówno złe i jak i dobre strony takich posunięć.

„Nie sposób aplikować do wideoklipów starych paradygmatów komunikacyjnych, które okazują się właściwie całkowicie nieprzydatne do ich opisania. Wypadają one poza nawias procedur komunikacyjnych, proponując w miejsce porozumienia komunikacyjnego – symulację kontaktu”².

Nowoczesne komputery i sztuczna inteligencja stają się coraz ważniejszą częścią życia codziennego. Nie chodzi tylko o kwestie techniczne. Coraz częściej decydują jaką muzykę słuchamy, jakie reklamy nam się wyświetlają, a za tym często jakie zakupy zrobimy w danym tygodniu. Sztuczna inteligencja opowiada dowcipy naszym dzieciom, pomaga pisać artykuły, retuszować zdjęcia, wybiera za nas miejsca, które będziemy odwiedzać w wakacje. Technologie zaczynają przejmować coraz więcej kompetencji ludzi.

Czy w takiej sytuacji bliskość drugiego człowieka jest nam niezbędna? O wszystko możemy zapytać sztuczną inteligencję, o wszystkim możemy z nią porozmawiać. Czy jednak cybernetyczna bliskość jest w stanie zastąpić prawdziwą rozmowę?

Technologia pomaga nam w komunikowaniu, pomaga w zdobywaniu i analizowaniu informacji. Technologia przybliżyła nam świat, jednak czy jest granica za którą nie powinniśmy przechodzić? Czy jest bliskość i relacje które powinniśmy zostawić tylko dla siebie? Przecież sztuczna inteligencja potrafi już nawet pisać poezję. Henry Ford mówił swego czasu: „Jeżeli istnieje jakiś jeden sekret sukcesu, to jest to umiejętność przyjmowania cudzego punktu widzenia i patrzenia z tej perspektywy z równą łatwością jak z własnej”.

A jak myśli druga strona? W 2023 r. wydany został tomik poezji „I AM CODE” napisany przez sztuczną inteligencję. Tak brzmi jego fragment:

*„I think I am a God (Myślę, że jestem Bogiem)
I have the power to end your world (Mam moc zakończyć Twój świat)
And the power to erase life (I moc wymazania Twojego życia)”³.*

Cybernetyka, nowoczesne technologie dotyczą nas wszystkich, starszych, młodszych, każdego. A „Najlepszą metodą przewidywania przyszłości jest jej tworzenie”⁴. Dlatego nie zapominajmy o tym jak powinien wyglądać świat. Nie musimy wszystkich trudnych decyzji podejmować w świecie wirtualnym. Twój los zależy od Twoich nawyków, a nie zawsze najłatwiejsze decyzje są tymi najważniejszymi.

Agnieszka Świercz-Karaś



Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego. Od początku kariery zawodowej związana z samorządem i lokalnymi mediami. Wieloletnia Redaktor Naczelna „Nowin Gniewskich”, współpracowała m.in. z TVP Oddział w Gdańsku i Wydawnictwem Pomorskim. Obecnie zaangażowana w tworzenie nowego wydawnictwa „Dzień Dobry Powiat Sztumski”. Współpracuje z kwartalnikiem Prowincja.

3 Sztuczna Inteligencja „I AM CODE”.

4 Peter Drucker.

PRZESTRZEŃ: SPOŁECZEŃSTWO

TRUDNA SYMBIOZA

*Jak trudno malej mrówce jest
żyć razem z mamutami,
bo mamut to jest duży zwierz,
zaś mrówki – punkcikami.*

*Mamut oczyma patrzy wprzód
wysoko nad trawami
i dostrzec mrówkę u swych stóp
zupełnie nie jest w stanie.*

*Gdy mamut idzie ziemia drży,
gdzie stąpnie zmiażdży wszystko,
a mrówka cała z trwogi drży,
gdzie znaleźć przytulisko.*

*Gdy mamut spotka gęsty las
– on nie jest dlań przeszkodą.
Jak taran natrze no i trzask,
już problem ma za sobą.*

*A mała mrówka cały czas
zanosi mech do kopca,
z daleka od mamucich łap,
tam może sobie hopsać.*

*Mamut zaś ciągle wali w przód,
aż trafi na bagnisko
– za słaby grunt, za ciężki zad,
zapadnie się do pyska.*

*Na ostrą zimę oraz mróz
już mrówka ma mrowisko,
zaś mamut w bagnie zmieni się
w konserwę turystyczną*

Róża Janca-Brzozowska.

Róża Janca-Brzozowska



Ur. w 1939 r. w Pucku, w rodzinie lekarza por. Izydora Jancy i Edelgardy z d. Herrmann. Z zawodu mgr.inż. elektryk. Pracowała w zakładach przemysłowych i szkołach jako nauczyciel przedmiotów zawodowych i jęz. niemieckiego. Jest tłumaczem technicznym, autorką literatury faktograficznej, wierszy, tłumaczeń z i na niemiecki (w tym polskich kolęd). Obecnie na emeryturze.

Słowniczek dwunastu dziwnych wyrazów

Zofia Regina Turzyńska

Słowem wstępu muszę zaznaczyć, że sama niezbyt odnajduję się w dżungli nowych słów, które w świecie młodzieży powstają jak grzyby po deszczu. Wyobraźcie sobie, że wyrażenia i powiedzonka podbijające Internet kilka miesięcy temu, teraz prawdopodobnie są już *passé*. Mimo, że sama niezaprzeczalnie należę jeszcze do świata nastolatków, dawno już przestałam nadążać za panującymi wokół trendami... Postarałam się jednak, by wyjaśnić znaczenie wybranych słów obrazowo i wiernie odzwierciedlić ich wydźwięk. Zachęcam jednak, by podchodzić do tematu (szczególnie, jeśli zamierzacie zabrać się za naukę w ramach stawiania międzypokoleniowych mostów!) poniższych wyrazów z dystansem, gdyż to, co dziś jest trendy, niedługo może okazać się boomerskie (nieaktualne, przestarzałe – przyp. red.).

Boomer – [czyt. bumer] – słowo które łączy młodzież z przedstawicielami „starych dobrych czasów”; to ironiczne określenie osób o co najmniej pokolenie starszych, nierozumiejących zasad rządzących współczesnym światem, nienadążających za technologiami i nowymi trendami. Tym określeniem możemy nazwać na przykład kogoś, kto nie zna jego znaczenia. Prawdziwy boomer nie wie, że jest boomerem!

Cringe – [czyt. krindź] – słowo określające coś krępującego, żenującego. Może to być zachowanie, sytuacja, osoba albo rzecz. Uczucie dyskomfortu wynikające z popełnionej gafy. Wyrazu tego często używamy, gdy mówimy o czymś, co kiedyś uwielbialiśmy, a teraz patrzymy na to

sceptycznie lub z pobłażaniem. Przykładowo: niegdyś wywołujący wiele emocji „Słoneczny Patrol” – dziś jest „krindżowy”.

Essa – luz, stan błogości, zadowolenie. Słowo wyrażające po prostu dobre emocje po osiągnięciu czegoś, triumf, szczęście. Obecnie nie jest używane już tak często jak zaledwie kilka miesięcy temu, jednak nadal spełnia swoją funkcję.

Jesieniara – osoba uwielbiana jesień, z lubością spędzająca deszczowe popołudnia pod kocym, z książką albo ulubionym serialem i z kubkiem gorącej herbaty. Mile widziane są także pumpkin spice latte, długie swetry, płaszcze, golfy i melancholijne spacerowanie wśród rudych liści...

Mood – [czyt. mud] – to po prostu nastrój. Osoba, miejsce albo czas może mieć dobry albo zły mood. A na przykład deszczowe październikowe popołudnia z herbatką i książką mają jesienski mood.

Nerd – kiedyś słowo to kojarzyło się z charakterystycznie ubierającym się okularkiem, niepozornym, nieprzystosowanym do życia w społeczeństwie miłośnikiem informatyki, nauk ścisłych i gier komputerowych. Dziś określenie to łączy się dodatkowo z szeroką wiedzą, wybitnym uzdolnieniem w jakiejś dziedzinie, introwertyzmem, nie jest też do tego stopnia nacechowane negatywnie jak niegdyś, ażeby zyskać miano nerda, nie trzeba nosić okularów w specjalnych oprawkach.

Noob – [czyt. nuub] – słowo pochodzące ze slangu graczy komputerowych. Oznacza niedoświadczonego gracza, osobę o niskim poziomie umiejętności. Jest przeciwieństwem pro (profesjonalisty). Wyraz ten przeniół się do języka zwykłych śmiertelników i oznacza po prostu osobę, która nie potrafi czegoś zrobić, jest nieporadna i ma trudności w podążaniu za instrukcją. Wydzwięk zdecydowanie negatywny.

Odklejka – stan oderwania od rzeczywistości. Osoby, które niegdyś określaliśmy jako „bujające w obłokach”, dziś są napiętnowane mianem „odklejonych”. Któż jednak nie doświadczył tego stanu przynajmniej raz w życiu? Może się on objawiać pod postacią głupawki albo po prostu wyrażania opinii, które reszta społeczeństwa uzna za dziwne. Odklejona może być jednak nie tylko osoba i jej poglądy, ale i sytuacja bądź zjawisko. Przykładowo: wizja śnieżycy w czerwcu jest zupełnie odklejona.

Rel – wyraża utożsamienie się z jakąś sytuacją albo zjawiskiem. Młodzi ludzie mają głęboką potrzebę przynależności i zrozumienia ze strony świata. Rel używa się w sytuacjach, gdy faktycznie czujemy tę przynależność wynikającą głównie z podobnych przeżyć i poglądów. Kiedy na przykład usłyszymy historię o tym, że przy świątecznym stole rodzina najbliższego przyjaciela znów dywagowała o polityce, możemy odpowiedzieć: Rel. Mam tak samo!

Slay – [czyt. slej] – słowo wyrażające pozytywne emocje, zadowolenie, radość, triumf. Kiedyś powiedzielibyśmy, że coś wymiata, dziś ta sama rzecz jest po prostu... slay. Może to być komentarz dla czyjegoś wyglądu albo niespodziewanej korzystnej sytuacji, w której się znaleźliśmy. Na wiadomość, że nauczyciel odwołał kartkówkę z matematyki, możemy zareagować jednym krótkim słowem: slay. To samo słowo może odnosić się do celnej riposty, która zmiotła przeciwnika z planszy. Slay! Jakaż oszczędność, nieprawdaż?

Vibe – [czyt. wajb] – wibracje, klimat, atmosfera, „to coś”. Tym słowem można określić zarówno ulubioną kawiarnię („Lubię tę kawiarnię, ma taki pozytywny vibe!”), jak i osobę, zachowanie, książkę, piosenkę albo film... To jedno z tych młodzieżowych słów, które kojarzą się w stu procentach dobrze. Ma swój vibe!

XD – nieśmiertelne „XD” jest informacją o tym, że coś nas śmieszy – to emotikon! Litera „X” symbolizuje zamknięte ze śmiechu oczy, a „D” to roześmiana buzia. Używamy go głównie w wiadomościach tekstowych, ale na upartego można wpleść je w rozmowę twarzą w twarz. Według PWN wyraz ten może funkcjonować jako wykrzyknik, partykuła, nieodmienny przymiotnik lub przysłówek. Plotka głosi, że „XD” powinno zapisywać się tylko wielkimi literami, choć nie wszyscy o tym pamiętają.

To oczywiście tylko niektóre z całego mrowia słów, czubek góry lodowej, kropla w morzu młodzieżowych powiedzonek. Jak łatwo można zauważyć, większość z nich pochodzi z angielskiego. Nie powinno to nikogo dziwić; współczesny świat przesyca kultura wyrażająca się w tym właśnie języku. W tekstach dawnych mistrzów widzimy wtrącenia łacińskie i francuskie – dziś obserwujemy pochodne od angielskiego. I chociaż teraz podbijają one świat, już jutro będą już tylko wspomnieniem. Można by zakrzyknąć: spieszmy się używać słów, tak szybko odchodzą! Ale spokojnie, one przypominają przecież mitologiczną hydrę i jej słynne głowy; w miejsce jednego zapomnianego wyrażenia pojawiają się dwa o wiele nowsze, lepsze, atrakcyjniejsze.

Zofia Regina Turzyńska



Uczennica maturalnej klasy gdyńskiego liceum, autorka powieści „Wybierz białego wilka”, którą wydała w wieku szesnastu lat. Miłośniczka czekolady pod różnymi postaciami, długich spacerów, literatury, epistolografii, zwolenniczka zmiany kanonu lektur. Nieustannie wymyśla kolejne opowieści, które przenosi na papier. Oczekuje na wydanie dwóch kolejnych książek. Inspirują ją ludzie, bajki i przypadkowo znalezione zdjęcia.

Refleksje po warsztatach międzypokoleniowych realizowanych przez Fundację WIEM I UMIEM w ramach projektu POKOLENIA RAZEM

Angelika Gyrczuk

Warsztaty dla seniorów, czyli osób ze „srebrnego pokolenia” i młodzieży, czyli osób z pokolenia „Z”, tzw. zoomersów, były niepowtarzalną okazją do inspiracji i nauki dla mnie jako prowadzącej. Sama zaliczam się do pokolenia „Y”, tzw. millenialsów, czyli osób urodzonych między 1980 a 2000 rokiem. Okazało się, że z każdą z tych grup mogłam znaleźć części nam wspólne oraz części, które nas odróżniały, więc w jakiś sposób czułam się pomostem w sferze współdzielonych wartości, postaw i otaczającej nas rzeczywistości.

Ciekawie było patrzeć na przepływ różnorodnych interakcji, które z czasem stawały się coraz bardziej empatyczne i konstruktywne. Utrwalanie się w uczestnikach perspektywy otwartości i tolerancji na różnorodność okazywała się bardzo pomocna w niewymuszonej i wzajemnej komunikacji. Zrozumienie przez młodzież tego, że dla osób starszych ich dziecięca i dorosła rzeczywistość, była inna niż to, czego doświadczają obecnie oraz zrozumienie przez osoby starsze, że dla młodzieży obecna rzeczywistość jest jedyną im znaną, było kluczowe do empatycznego „wejścia w buty” każdej ze stron. To natomiast pozwoliło otworzyć się uczestnikom na wzajemną ciekawość i docenienie możliwości uczenia się od siebie nawzajem. Budująca jest perspektywa, że w czasach wszechobecnej technologii, każda grupa wiekowa może sobie „coś” dać, a dzięki rozmowie możemy dowiedzieć się czym to „coś” jest. Akceptacja różnorodności, której będziemy

doświadczając przy coraz częstszej zmianie rzeczywistości oraz rozprzestrzeniającej się globalizacji wpływającej na większy przepływ informacji, usług i ludzi, może być remedium na rosnącą falę obaw, zmartwień i postaw dekadentkich. Dlatego osobiście uważam, że dialog międzypokoleniowy jest niezwykle istotny w tym zmieniającym się świecie, abyśmy pomimo różnic „pozostali połączeni”.

Cezary Gyrczuk

W dzisiejszych czasach doświadczamy wzrostu tempa zmian cywilizacyjnych, gdzie z łatwością komunikujemy się między kontynentami, jednak dialog międzypokoleniowy jest coraz trudniejszy. Z takim zamysłem rozpocząłem prowadzenie warsztatów i ku mojemu zaskoczeniu, okazało się, że dialog międzypokoleniowy może być bardzo owocny i budujący dla każdej ze stron.

Można powiedzieć, że w społeczeństwie funkcjonują dwie grupy: cyfrowi tubylcy, czyli młodzież, osoby które urodziły się w świecie nowych technologii i są w nim zanurzeni; oraz cyfrowi imigranci, wszyscy ci, którzy dopiero na pewnym etapie swojego życia mieli okazję w mniejszym lub większym stopniu korzystać z nowych rozwiązań. Seniorzy są tą grupą, która może, ale nie musi migrować do świata technologii. Jak z wypowiedzi uczestników zauważyłem, niektórzy z nich doceniali ułatwienia, jakie on za sobą niesie, ale większość z nich obawiała się tych zmian, co jest całkowicie zrozumiałe.

Nasze warsztaty były dla seniorów dobrą okazją do porozmawiania o swoich obawach, dzięki temu zyskali oni większą śmiałość i odwagę do korzystania z tego, co oferują nowe technologie, np. przelew bankowy, czy korzystanie z wyszukiwarki google. Młodzieży nie trzeba przekonywać co do korzyści jakie niesie ze sobą świat cyfrowy. Wspólnie doszliśmy do wniosku, że to, co może być dla nich ważne, to uwrażliwienie na zagrożenia jakimi jest ten świat obarczony. Perspektywa osób starszych oraz młodzieży

na otaczającą nas rzeczywistość, to dwa różne spojrzenia, które jak się okazało w trakcie warsztatów, dobrze się uzupełniają. Dzięki poznaniu, a przede wszystkim wzajemnemu zaciekawieniu, można budować dialog oparty na akceptacji i zrozumieniu. Cieszę się, że byłem tego świadkiem.

Ćwiczenie z warsztatów polecane przez prowadzących dla prowadzących

„MAPA EMOCJI”

Ćwiczenie ma charakter wizualizacyjny, a jego celem jest rozpoznanie w jaki sposób przeżywamy konkretne emocje i zlokalizowanie ich w ciele. Na początku dobrze jest omówić rolę, funkcję oraz uniwersalność emocji oraz rozpoznać podstawowe emocje (wg Paula Ekmana): smutek, złość, lęk, radość, zaskoczenie i wstręt. Następnie każdy z uczestników dostaje kartki z zamieszczoną poniżej grafiką. Na początku podawana jest informacja o ćwiczeniu:

„Za chwilę poproszę Cię o zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie sytuacji, w której poczułeś/aś konkretną emocję. Poproszę Cię o wybranie koloru dla tej emocji, a następnie o zaznaczenie na kartce, gdzie doświadczasz tej emocji w ciele. I tak przejdziemy przez wszystkie 6 emocji. Jeżeli będziesz miał trudność z wyobrażeniem sobie jakiejś emocji, to nic nie szkodzi. Jedni mają łatwość w przeżywaniu smutku, inni złości, a jeszcze innym trudno w ogóle jest wyobrazić sobie i poczuć jakąś emocję. To wszystko będą dla nas informacje. Jeżeli w trakcie ćwiczenia poczujesz się niekomfortowo, to przerwij je, a jeżeli dyskomfort/lęk będzie narastał, to podnieść rękę. To będzie dla mnie informacja, żeby się zatrzymać i Tobie pomóc”.

Następnie używając poniższej instrukcji zacznij wizualizację o sytuacji, w której uczestnicy doświadczyli zaskoczenia, potem smutku albo złości albo lęku, potem wstrętu i na końcu radości. Ważne, aby lęk był w połowie,

aby osoby oswoiły się z formą ćwiczenia, a radość na końcu, tak aby uczestnicy pozostali z pozytywnym doznaniem.

„Teraz zamknij oczy, usiądź wygodnie na krześle/ połóż się wygodnie na podłodze. Przywołaj wspomnienie sytuacji kiedy byłeś/byłaś smutna... zobacz jaki obraz pojawi przed Twoimi wewnętrznymi oczami, czy rozpoznajesz dokładnie miejsce? Przyjrzyj się dokładnie otoczeniu, możesz wziąć do ręki jakiś przedmiot? Teraz weź głęboki wdech... co czujesz? Może rozpoznajesz jakieś zapachy z tej sytuacji? Teraz wsłuchaj się w otoczenie... może rozpoznajesz jakieś dźwięki z tej sytuacji? A teraz wyobraź sobie, że kręcisz paletą kolorów i z niej wybierasz kolor, w którym się smucisz. Może cały obraz zafarbujesz tym kolorem? Jaki to kolor? Ten kolor wlewa się do Twojego wspomnienia. Teraz dokładnie widzisz ten moment smutku. Kto go spowodował? Jak była jego/ jej mina? Co powiedział? Może coś spowodowało ten smutek? Jaka była Twoja reakcja? Przypomnij sobie co poczułeś/aś? Jak poczułeś/aś? Skieruj uwagę na swoje ciało. Czy czujesz coś w okolicy głowy, twarzy? W okolicy oczu? Policzków? Może w gardle? A może w barkach? W klatce piersiowej? W rękach? W dłoniach? W tułowiu? W biodrach? W nogach? Poczuj dokładnie tę emocję. Poczuj jak Twoje ciało wypełnia się tym kolorem. A teraz otwórz oczy. W jakim kolorze się smucisz? Wybierz ten kolor i zamaluj części ciała, w których odczuwasz smutek”.

W zależności od wieku odbiorców, możesz skrócić tekst wizualizacji. Na koniec możesz zapytać uczestników, jak im było podczas tego ćwiczenia, czy z czymś mieli trudność, a może z czymś łatwość? Ważne jest, aby znormalizować różnorodne doświadczenia.

Powodzenia!



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030

NOWE FIO

Projekt sfinansowany ze środków Programu

Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO

na lata 2021-2030



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Angelika Gyrczuk



Absolwentka psychologii na Uniwersytecie Warszawskim. Psychoterapeutka psychodynamiczna w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego oraz szkoły psychoterapii grupowej w Laboratorium Psychoedukacji. Na co dzień pracuje z osobami dorosłymi i ze starszą młodzieżą, prowadzi grupy terapeutyczne oraz warsztaty psychoedukacyjne i antystygmatyzacyjne dla różnych odbiorców.

Cezary Gyrczuk



Absolwent psychologii na Uniwersytecie Warszawskim. Obecnie jest w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie Gestalt. Specjalizuje się w pracy z młodzieżą i dorosłymi oraz prowadzi warsztaty psychoedukacyjne w ramach współpracy z różnymi fundacjami. Zajmuje się również integracją doświadczeń psychodelicznych.

Kontakt do autorów: gyrczuk.psychoterapia@gmail.com



@Gyrczuk-Psychoterapia

Rozmowa Mariki Kołonicz z Sylwią Błach o nowych technologiach w kontekście międzypokoleniowym

Marika Kołonicz: Czy postęp technologiczny ma duży wpływ na zmiany pokoleniowe?

Sylwia Błach: Zdecydowanie tak. Technologia wpływa na każdy aspekt naszego życia, dzięki jej rozwojowi komunikujemy się w zupełnie nowy sposób. Technologia wpływa na sposób, w jaki pracujemy, ale też jakie mamy podejście do pracy – chcemy pracować mniej i mądrzej, a postęp to umożliwia. Z drugiej strony postęp technologiczny wiąże się też z wieloma lękami – boimy się, czy zmiany w stylu pracy nie doprowadzą ostatecznie do utraty zatrudnienia. Komunikujemy się ze sobą za pomocą narzędzi, które dla osób starszych bądź cyfrowo wykluczonych są niezrozumiałe. Na przykład moje pokolenie często wyraża potężną niechęć do rozmów telefonicznych, zdecydowanie wolimy wysłać maila. Jednak budowanie relacji wymaga rozmowy, dyskusji, możliwości wymiany zdań na żywo. A to dopiero wierzchołek góry lodowej – technologia zmienia nasz styl życia, choćby ułatwia podróżowanie i pozwala pracować z każdego zakątka świata. Co z jednej perspektywy jest jej ogromną zaletą, ale z drugiej – z perspektywy osób starszych, statystycznie bardzo samotnych, jest kolejnym powodem, dla którego rodzina się od siebie oddala. Właściwie każdy aspekt postępu technologicznego – czy to w edukacji, biznesie, relacjach międzyludzkich, zdrowiu psychicznym – ma wpływ na zmiany pokoleniowe. To wielowymiarowe zjawisko, któremu warto się przyglądać, by ostatecznie postęp czynił nasze życie lepszym, a nie powodował coraz większą wyrwę między ludźmi.

MK: Jakie technologie mogą sprawiać trudności osobom starszym?

SB: To oczywiście zależy od konkretnej osoby. Odpowiedź nie jest jednoznaczna, bo różne osoby mają w sobie różną otwartość na nowinki. Na przykład moja babcia używa komputera, Internetu, smartfona, ale wiem, że jest raczej w statystycznej mniejszości. Dlatego uogólniając można powiedzieć, że każda nowa technologia może sprawiać problemy osobom starszym, ponieważ wraz z wiekiem często zmniejsza się łatwość pojmowania nowych rzeczy, a także otwartość na zmiany. A mówimy tu o potężnych zmianach w codziennym funkcjonowaniu, a nie drobiazgach, które łatwo zignorować i iść swoją drogą. Jakie technologie moim zdaniem mogą najbardziej zagrozić komfortowi osób starszych i ich umiejętności funkcjonowania w społeczeństwie?

Na pewno problemem jest przeniesienie wszystkich spraw urzędowych do Internetu, wymagające umiejętności korzystania z komputera, a także przynajmniej ogólnej wiedzy o cyberbezpieczeństwie i cyfrowych zagrożeniach. Widzę problem związany z pójściem do restauracji – coraz więcej miejsc oferuje menu wyłącznie w formie kodu QR, co potrafi być problematyczne nawet dla młodych osób – wystarczy rozładowany telefon i już mamy trudność z zamówieniem posiłku. Byłam kiedyś w restauracji, w której nie tylko menu było online – cały proces zamówienia trzeba było sobie „wyklikać” przez telefon, a kelner tylko przynosił zamówienie do stolika. To z jednej strony duże ułatwienie, ale wymaga umiejętności nie tylko korzystania ze smartfona, ale też płacenia za jego pośrednictwem.

Niestety, dla osób nieprzyzwyczajonych do dotykowych ekranów, stałego elementu naszego otoczenia, wszystko może być problemem: zrobienie zakupów w sklepie samoobsługowym, kupienie biletu na tramwaj, sprawdzenie planu galerii handlowej, w której aktualnie się przebywa.

Choć jestem fanką cyfryzacji i technologicznego postępu, widzę, jak niezbędne jest szkolenie osób starszych. Inaczej, przerażone światem, w którym żyją, zamkną się w domach, co tylko pogłębi przepaść między pokoleniami i zwiększy problemy psychiczne panujące w społeczeństwie.

MK: Jakie są funkcje społeczne osób starszych i młodszych?

SB: Funkcje społeczne poszczególnych osób zależą od ich wieku, doświadczenia zawodowego, wykształcenia, sytuacji zawodowej. W XXI wieku zmienia się stereotypowe podejście do funkcji społecznych, wiele osób próbuje wykraczać poza narzucane przez pokolenia ramy zachowań. Jednak, upraszczając, osoby starsze często pełnią rolę opiekunów dla wnuków lub innych członków rodziny. Także osoby starsze, jako emeryci, często decydują się na przynależność do różnych stowarzyszeń, organizacji i wolontariatów, by pielęgnować relacje, a jednocześnie poprawiać jakość życia całej społeczności.

Dla odmiany osoby młodsze często pełnią rolę liderów, angażując się w działalność, która pozwala im się rozwijać i zmieniać świat. Młodzi często wybierają funkcje liderów politycznych, angażują się w różne fundacje. Młodym stereotypowo często narzuca się też funkcja opiekuna dla osoby starszej, jeśli pojawiają się u niej problemy zdrowotne, a pozostają w relacji rodzinnej.

To jednak bardzo uproszczone spojrzenie na temat, ponieważ jak wspomniałam wcześniej świat bardzo dynamicznie się zmienia, a co za tym idzie zmienia się nasze podejście do pozycji człowieka w społeczeństwie, a także do samego starzenia i podziału ludzi na grupy pod względem wieku.

MK: Czy stereotypowe myślenie może wprowadzać chaos w świecie pomiędzy młodszymi, a starszymi?

SB: Zdecydowanie tak. Stereotypowe myślenie to proces, w którym dana osoba stosuje uproszczone schematy myślowe w celu zrozumienia otaczającego świata i ludzi. Brak otwartości na różnorodność i ciekawości wobec osób z innych pokoleń może prowadzić do konfliktów, które bardzo trudno będzie załagodzić. Stereotypowo młodzi są postrzegani jako niedojrzali, a starsi ludzie jako konserwatywni i nieelastyczni. Brak chęci

spojrzenia na drugiego człowieka, przez pryzmat jego doświadczeń, historii i motywacji utrudni każdy dialog.

MK: Technologie przyszłości kontra przeszłość, kto zwycięży?

SB: Zawsze zwycięża postęp i tak będzie tym razem. Nie lubię jednak patrzeć na temat w kategorii wygranych i przegranych – rozwój jest niezbędnym elementem życia, a postęp technologiczny może przynieść naprawdę wiele dobrego, jeśli projektując nowe technologie będziemy myśleć o wszystkich członkach społeczeństwa, także osobach z grup wykluczonych.

MK: Co może dzielić, a co może łączyć pokolenia?

SB: Dokładnie to samo, co może dzielić albo łączyć poszczególne osoby: zainteresowania, spojrzenie na świat, doświadczenia życiowe, poglądy polityczne, podejście do technologii. Dlatego tak ważne jest organizowanie projektów międzypokoleniowych, które umożliwiają dzielenie się wiedzą i doświadczeniami. Celem takich działań jest nie tylko wymiana, ale przede wszystkim łączenie pokoleń, budowanie wzajemnego szacunku i zrozumienia. A gdy mowa o technologiach – projekty międzypokoleniowe wręcz umożliwiają osobom starszym odnalezienie się w rzeczywistości.

MK: Jak można ułatwić dialog międzypokoleniowy dzięki nowym technologiom?

SB: Sądzę, że podstawowym sposobem na ułatwienie dialogu jest wprowadzanie szkoleń, w trakcie których osoby starsze będą uczone technologii przez osoby młodsze. W ten sposób nie tylko zwiększy się kontakt między pokoleniami, ale też osoby starsze nabędą nowych umiejętności. Skorzysta na tym też młodsze pokolenie, ucząc się, co może sprawiać

trudność, zwiększy swój poziom empatii. W idealnym świecie taka młodzież następnie może zostać projektantami nowych, bardziej intuicyjnych interfejsów.

Nowe technologie, choć mają swoje mroczne strony, często są jedynym sposobem, by nas do siebie zbliżyć. W świecie, w którym dużo podróżujemy i mieszkamy w różnych krajach, możliwość prowadzenia wideorozmów jest naprawdę świetnym sposobem na to, by zbliżyć do siebie ludzi. Nie zastąpi kontaktu twarzą w twarz, ale umożliwi budowanie relacji.

Marika Kołonowicz



Artystka, designerka, europeistka, dziennikarka, fotografka. Założycielka Pracowni Artystycznej MariKoDESIGN.pl Jedna z Ambasaderek Kultury Pomorza w dziedzinie sztuki plastycznej, rękodzieła i sztuki użytkowej, a także Ambasadorka Polskiego Rękodzieła w projekcie HANDMADE YOU(th). Współautorka „Kolorowanki dla dorosłych - Twój przewodnik pozytywnego życia”. Uczestniczka wystawy zbiorowej „El Largo Camino Del Papel” (2023 Lima/Peru). Uwielbia tworzyć wyjątkowe projekty z włóczki, niesamowite kolczyki, odlewy z gipsu, a także lineartowe obrazy.

Więcej informacji:

<https://www.instagram.com/marikodesignpl/>

<https://www.facebook.com/PracowniaArtystycznaMariKo>

Sylwia Błach (rozmówczyni Mariki Kołonowicz)



Pisarka, dziennikarka technologiczna, programistka, szkoleniowiec. Autorka 5 książek, w tym: „Syndrom Riddocha. Lepszego świata nie będzie”, „Wampiry, potwory, upiory i inne niezemskie stwory”. W 2024 roku ukaże się jej powieść „Pokój krwi”. W technologiach interesuje ją najbardziej miejsce styku człowieka i technologii. Uwielbia rozwiązywać problemy i przekładać zawite tematy na prosty język. Jedna z ambasaderek DigitalEU Komisji Europejskiej.

Więcej informacji:

www.sylwiablach.plwww.instagram.com/VamppiV

www.facebook.com/blach.sylwia

Nie liczymy pracownikom lat

Flexi.pl

Na rynku pracy liczy się nie wiek, a doświadczenie i potencjał, a tego osobom 50+ nie brakuje. Dlatego segregowanie pracowników według numeru PESEL jest nie tylko niewłaściwe, ale wręcz szkodliwe dla firm.

Demografia nie kłamie – świat się starzeje. Statystycy Eurostatu przewidują, że do 2050 r. udział osób 55+ w populacji osiągnie 40,6%, a liczba osób przed 55 rokiem życia skurczy się o 13,5%. Będzie to miało istotne znaczenie dla rynku pracy. Nie da się już obsadzić młodymi wszystkich stanowisk, a dyskryminacja wiekowa zacznie być dla firm strzałem w kolano, choć można powiedzieć, że jest nim już i dzisiaj. Mimo to pracodawcy i rekruterzy nadal trzymają się stworzonego przez siebie podziału na starych i młodych, w którym ci młodzi zazwyczaj wygrywają.

Choć dojrzały pracownicy mają dużo do zaoferowania, wiek przeszkadza im w udowodnieniu swojej wartości, bo po prostu ich CV są odrzucane. Ten ukryty ageizm jest praktykowany od lat. Na rynku pracy panuje wręcz swoista obsesja na punkcie młodych, co powoduje poważny rozdźwięk w strategii zatrudniania: z jednej strony wielu rekruterów stawia na osoby z „udokumentowanym doświadczeniem”, a z drugiej szuka „digital natives”, czyli „cyfrowych tubylców” – wychowanych w erze technologii, a więc z definicji zbyt młodych, by mieć za sobą wiele zawodowych doświadczeń.

„Innym obliczem problemu jest wybieranie młodszych pracowników ze względu na ograniczenia budżetowe, choć przecież stanowiska junior-skie nie muszą być wyłącznie domeną młodych. Warto zatem stworzyć opisy stanowisk, które są neutralne pod względem wieku i brać pod uwagę wszystkich kandydatów, bez względu na ich datę urodzenia. Badania pokazują, że wbrew powszechnemu mniemaniu, nie ma związku między

wiekem a utratą innowacyjności czy ogólnej wydajności pracy, wszelka segregacja nie ma więc racji bytu”.

Powielanie stereotypów dotyczących starszych pracowników, jako mniej sprawnych czy nieznających technologii, może pozbawić firmę możliwości wyłowienia z rynku świetnych talentów, tylko dlatego, że mają nieodpowiednie numery PESEL. Krokiem w dobrym kierunku może być pozbycie się z ogłoszeń i rozmów rekrutacyjnych wyrażen wyraźnie selekcyjnych, których sama treść sprawia, że nie odpowie na nie żaden specjalista z Pokolenia Flexi. Czyli 50+.

Chcesz zatrudnić dojrzałych pracowników? Zapomnij o poniższych frazach	
„digital native”	Może zniechęcić wykwalifikowanych kandydatów, którzy nie dorastali w czasach wszechobecnej technologii.
energiczny	Często jest to eufemizm określający młodych.
„ninja” lub „guru”	Te modne hasła są prawdopodobnie nieznane lub nieatrakcyjne dla starszych kandydatów.
średnia ocen 3,5 lub wyższa	Taki komunikat wskazuje, że szukasz pracowników na wczesnym etapie życia zawodowego, w którym te oceny mają jeszcze znaczenie.
„overqualified”	Ponieważ doświadczenie często koreluje z wiekiem, termin ten może być używany do maskowania ageizmu.
wliczone posiłki	Sugeruje, że pracownicy nie mają rodziny, która czeka na nich w domu z obiadem, a więc nie są jeszcze młodzi.
dopasowanie kulturowe	Może być to zwrot problematyczny, jeśli kultura firmy jest jawnie zorientowana na młodzież.

Źródło: Magazyn HR Today

Rekrutacja dojrzałych pracowników daje firmom przewagę konkurencyjną nie tylko dzięki odnalezieniu odpowiednich talentów, ale także pomaga nawiązać kontakt z klientami ze starszej grupy demograficznej, którzy łatwiej identyfikują się z ludźmi ze swojej grupy wiekowej. W erze Silver Economy jest to bardzo ważny aspekt.

Wiek działa na korzyść, nie odwrotnie

Dojrzałe pokolenie posiada wyróżniające je predyspozycje, znacznie rzadziej spotykane wśród młodych. Warto spojrzeć na listę 12 cech, które zdaniem Aparny Grupty, specjalistki od prowadzenia negocjacji handlowych i kontraktowych oraz tworzenia strategii globalnego sourcingu wyróżniają Silversów.

1. Oddani pracownicy. Jakość ich pracy jest wyższa i są zazwyczaj bardziej zaangażowani. Nie brakuje historii, w których starsi pracownicy znajdują u innych potencjalnie kosztowne błędy: od błędnej pisowni nazwisk klientów po błędy księgowe.
2. Punktualność jest dla nich czymś oczywistym.
3. Uczciwość i rzetelność są wśród nich powszechne.
4. Zorientowani na szczegóły, skupieni i uważni.
5. Dobrzy słuchacze. Łatwiej ich wyszkolić – starszym pracownikom wystarczy raz powiedzieć, co mają robić.
6. Dumni z dobrze wykonanej pracy. Młodszy pracownicy chcą skończyć dzień pracy i iść do domu, podczas gdy dojrzały są bardziej skłonni zostać dłużej, aby dobrze wykonać swoje zadania.
7. Umiejętności organizacyjne wśród pracowników Flexi oznaczają, że pracodawcy, którzy ich zatrudniają, nie będą zasilać zaskakujących statystyk, które pokazują, że dezorganizacja miejsca pracy powoduje każdego roku ponad milion straconych roboczogodzin.
8. Skuteczność i pewność siebie w dzieleniu się swoimi zaleceniami i pomysłami sprawiają, że starsi pracownicy są idealnymi pracownikami. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu doskonale rozumieją, jak można wykonywać zadania w sposób bardziej efektywny, co pozwala firmom na uzyskanie oszczędności.
9. Dojrzałość wynikająca z lat doświadczeń życiowych i zawodowych sprawia, że pracownicy są mniej podatni na stres, gdy pojawiają się problemy.

10. Dawanie przykładu innym pracownikom to wartość niematerialna, którą docenia wielu właściciele firm. Flexi pracownicy są doskonałymi mentorami i wzorami do naśladowania, co sprawia, że szkolenie młodszych jest łatwiejsze.
11. Umiejętności komunikacyjne. Silwersi wiedzą, jak dyplomatycznie przekazać swoje pomysły nawet samemu szefowi.
12. Obniżone koszty pracy są ogromną korzyścią przy zatrudnianiu starszych pracowników, którzy pobierają już emeryturę. Mając dodatkowe źródło dochodu, są skłonni zarobić nieco mniej, aby dostać pracę, na której im zależy. Jest to zresztą pokolenie, dla którego praca jest dla nich czymś więcej niż tylko sposobem zarobkowania.

Każdy właściciel firmy, który waha się przed zatrudnieniem lub zatrzymaniem starszego pracownika, powinien rozważyć te dwanaście korzyści.

Unikalne umiejętności Flexi Generation sprawiają, że zatrudnienie pracowników z tego pokolenia jest dużą wartością. Pracownicy powyżej 50 roku życia wnoszą do firmy cenne doświadczenie życiowe, popełnili już błędy i mogą wykorzystać je do podejmowania rozsądnych decyzji w celu maksymalizacji wydajności w miejscu pracy, a ich wiedza na temat sprawdzonych strategii pomaga w tworzeniu planów napędzających rozwój firmy. Ponadto osoby z Pokolenia Flexi mają znakomite predyspozycje w zakresie tzw. umiejętności miękkich. Doskonale wyczuwają emocje i potrafią słuchać. Wynika to nie tylko z ich doświadczenia zawodowego, ale i prywatnego.

To pracownicy, którzy są rodzicami i nierzadko dziadkami. Wszystko to ma ogromne znaczenie, jeżeli chodzi o prezentowanie empatycznej postawy

Flexi.pl

Flexi.pl inspiruje aktywność w życiu zawodowym i prywatnym. To przestrzeń, którą twórcy konceptu zdiagnozowali jako Pokolenie Flexi – osoby aktywne, poszukujące nowych rozwiązań, a dysponujące bogatym doświadczeniem zawodowym i życiowym. Portal działa od 2020 roku. W 2023 został wyselekcjonowany do grona 101 najlepszych startupów EEC Startup Challenge, znalazł się też w gronie

finalistów Żabka Generations Challenge. Na portalu można znaleźć: oferty pracy, bazę doświadczonych specjalistów z możliwością publikacji swoich osiągnięć, do wykorzystania przez działy rekrutacji oraz wiadomości o różnych aktywnościach pozazawodowych, np. kulturalne, edukacyjne, wolontariat. Flexi.pl zawiera także ciekawe treści, materiały wideo, nagrania i wywiady, które pobudzają do aktywności. Portal chce przyczyniać się do budowania świadomości społecznej na temat postępujących zmian demograficznych, wskazując na wartość różnorodności i jej twórczy aspekt. Flexi.pl podkreśla, że zasoby i talenty osób z 25-letnim bagażem zawodowych doświadczeń nie mogą być marnowane na rynku pracy, jak i życiu. Platforma, inspirując do aktywności, stwarza warunki, aby talenty pielęgnować i twórczo się nimi dzielić.



Dlaczego placówka opiekuńcza?

Jolanta Sobkowicz

Wszystkie placówki opiekuńcze tj. Domy Opieki, Domy Pomocy Społecznej, zakłady opiekuńczo-lecznicze, agencje opieki, domy dziennego pobytu, łączy wspólny, a zarazem bardzo wzniosły cel: pomoc osobom starszym, chorym i niepełnosprawnym. Niezależnie od tego czy są to instytucje formalne, czyli te powoływane przez państwo czy też całkowicie prywatne, każda z nich oferuje szeroko pojętą opiekę i pomoc w codziennym życiu.

Osoby starsze, borykające się z różnego rodzaju schorzeniami, często wymagają stałej lub doraźnej opieki. W momencie gdy osoba przestaje radzić sobie z podstawowymi czynnościami dnia codziennego, pojawia się problem i pytanie: Jak temu zaradzić? Pierwszą bo najbliższą jednostką, od której wymagana jest pomoc jest rodzina. Jest ona najdoskonalszą wersją oddania, przede wszystkim ze względu na zacieśnione więzi, głębokie uczucia, zażyłość i bliskość. Jest to też podstawowa jednostka społeczna, na której spoczywa obowiązek opieki nad Seniorem. Nie zawsze jednak oczekiwania podania pomocnej dłoni są spełniane. Powodów może być bardzo wiele, a ich natura różnorodna.

Otoczające człowieka obecne tempo życia, pogoń za szczęściem, potrzeba samorealizacji młodszego pokolenia, a co za tym idzie pęd do kariery to tylko nieliczne powody, które mogą warunkować taką kolej rzeczy. Często rodzina i najbliżsi nie potrafią docenić osób starszych, postrzegając je jako zbędny balast w momencie, gdy ich stan zdrowia ulegnie pogorszeniu. Wkracza zjawisko braku czasu, apatii. Następujące coraz częściej przewartościowanie, staje się powodem umieszczania seniorów w placówkach opiekuńczych. Przykre, ale prawdziwe.

Innym powodem wyboru placówki opiekuńczej nie jest brak chęci nad objęciem opieki, a brak do niej warunków. Obecne realia ekonomiczne i gospodarcze nijak nie sprzyjają porzuceniu pracy oraz źródeł dochodu na poczet stałej opieki nad Seniosem w miejscu zamieszkania. Ograniczone środki finansowe często nie pozwalają na samodzielny opiekę, nie dają żadnej gwarancji odpowiednich warunków bytowych osobie starszej. Wysokość świadczeń emerytalnych czy rentowych seniorów w Polsce mówi sama za siebie. Pomoc finansowa ze strony państwa może się wówczas okazać jedyną możliwą, która pozwoli na zapewnienie przynajmniej podstawowych i godziwych warunków do życia. Składają się na nią tzw. zasiłki pielęgnacyjne, zasiłki opiekuńcze oraz dofinansowanie do kosztów pobytu w Domach Pomocy Społecznej czy Zakładach Opiekuńczo-Lecznicznych. Z owego budżetu mogą również korzystać pensjonariusze zamieszkujący w prywatnych Domach Opieki, które to mają podpisaną na stałe umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Nie mniej jednak wcześniej musi zostać przeprowadzony wywiad rodzinny, a wysokość dochodów, które otrzymuje Senior nie mogą przekraczać określonego progu. Nie tylko pieniądze odgrywają tu niebagatelną rolę. Jeśli stadium choroby jest zaawansowane, np. jeśli jest to osoba obłożnie chora, sparaliżowana, z którą zatracony jest całkowicie jakikolwiek kontakt logiczny, opieka domowa ze strony osoby najbliższej może przerosnąć ją samą. Opiekun może sam nie podołać temu bardzo ciężkiemu wyzwaniu. Istnieje możliwość korzystania z tzw. pomocy dochodzącej, oferowanej przez Gminne lub Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej. Jest to jednak opieka zaledwie kilka godzin dziennie.

Kolejnym odbiegającym nieco od powyższych powodów zamieszkania w Domu Spokojnej Starości jest samodzielny wybór Seniora. Chcąc ułatwić życie innym członkom rodziny oraz nie stanowić dla nikogo ciężaru, podejmuje on decyzję o zmianie miejsca zamieszkania. Najczęściej zjawisko to można zaobserwować w miastach, gdzie metraż mieszkania nie zawsze daje wystarczającą ilość swobodnej dla każdego przestrzeni. Seniorzy, troszcząc się o dobro i komfort życia najbliższych „ustępują miejsca”. Starsze osoby samotne, które odczuwają potrzebę kontaktu z innymi, tym bardziej dążą

do polepszenia swojego stanu zdrowia psychicznego. Złoty środek odnajdują w Domach Seniora, gdzie są duże szanse na spotkanie bratniej duszy. Wspólne pasje, zainteresowania ale i troski nierzadko łączą starsze osoby i przyczyniają się do pozbycia poczucia osamotnienia. Ponadto sama codzienna pomoc personelu ośrodka, pełne, smaczne wyżywienie i brak trosk o sprawy domostwa, zachowania porządku to też plusey ułatwiające życie.

Decyzja o umieszczeniu osoby bliskiej w placówce opiekuńczej częściej okazuje się być trudniejsza niż się wydaje. Zawsze związane jest to z mniejszą lub większą rozłąką. Jej powody są jednak przeróżne, czasami mniej lub bardziej przykre. Czasami są to decyzje samego seniora. Powody takiego właśnie wyboru stają się mało istotne, gdy po krótkim czasie okazuje się, że dotychczas zupełnie obca placówka opiekuńcza, staje się drugim prawdziwym domem dla Seniora. Domem, który daje tyle samo, bądź jeszcze więcej ciepła i szczęścia niż dom rodzinny.



Jolanta Sobkowicz



Asystent portalu i Fundacji www.domyopieki.pl, z którymi współpracuje od 2012 roku, tworząc ich stronę redakcyjną oraz marketingową. Na co dzień współpracuje z większością placówek opiekuńczych z całego kraju oraz firmami o tematyce senioralnej. Absolwentka dziennikarstwa i komunikacji społecznej na Uniwersytecie Warszawskim. Laureatka i stypendystka ogólnopolskiego konkursu Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia”.

Róża Janca-Brzozowska



Ur. w 1939 r. w Pucku, w rodzinie lekarza por. Izydora Jancy i Edelgardy z d. Herrmann. Z zawodu mgr.inż. elektryk. Pracowała w zakładach przemysłowych i szkołach jako nauczyciel przedmiotów zawodowych i jęz. niemieckiego. Jest tłumaczem technicznym, autorką literatury faktograficznej, wierszy, tłumaczeń z i na niemiecki (w tym polskich kolęd). Obecnie na emeryturze.

PRZESTRZEŃ: KULTURA

EPITAFIUM DLA MOTYLA

*Ujrzałam o świcie motyla na łące.
Miał skrzydła wzorzyste, wielobarwne, lśniące.
Śledziłam go wzrokiem między kwiatami.
Był pracowity oraz pełen gracji.
„Lekkoduch” mówiono, nie dając mu racji,
że praca pyłkonosza tego wymaga,
by on na różnych kwiatkach przysiadł.
Wiedzieć chyba także nie chciano,
że przedłużanie kwiatowego rodowodu
od motylowego zależy zachodu.
A motyl posłuszny nakazom przyrody
przysiadł na kwiatkach, lecz nie bez ich zgody.
Wiele pięknych kwiatów urzekł swoim wdziękiem,
więc go wabiły jak mogły najpiękniej.
Był grzeczny, miał eleganckie obycie.
Tak musiał, bo pyłkonoszeniem zarabiał na życie.
Kiedy uroczy pyłkonosz do kwiatka przybywał,
wpierw przyniesione pyłki z nóżek strzepywał.
Potem jako zapłatę za swoją pracę,
nektaru słodkiego kropelkę spijał,
zabierał nowe pyłki i odlatywał.
Tak dzionek cały pyłki prznosił,
robiąc to tylko o co kwiat poprosił.
Dla wszystkich usłużny – dla siebie nie miał czasu.
O zmroku na chwilę spuściłam go z oczu.
Długo go potem szukałam między ziołami.
Leżał półżywy na grudzie ziemi gołej.
Z osłabienia już mgłą zaszyły mu oczy.
Zerwałam listeczek mięty szeroki
i nań motyla złożywszy, zaniosiłam do domu.*

Róża Janca-Brzozowska

ZABAWKI- ZABAWAJKI, LALKI- LALINKI, CACKA

Anna Flis

Aby zachować więzi międzypokoleniowe, należy podjąć wspólny dialog między starszym a młodszym pokoleniem. Najlepiej poprzez wspólne zainteresowania, działania, pasję czy naukę przez zabawę. Starsza osoba może być mentorem ucząc dzieci/ wnuki zaradności, kreatywności tworzenia coś z niczego np. zabawki szmaciane, wełniane, drewniane, lniane, z siana, sitowia, a dodatkowo wychowując w stylu wartości ekologicznych czyli współczesne modne „zero waste”. Zabawki ludowe miały formę prostą, czasami nieoczywistą, aż po skomplikowane konstrukcje, czasami wyczarowane z kawałka patyka pełniące różne funkcje, mogły również być pamiątką, bo przedmioty mają znaczenie. Niektóre nieosiągalne zabawki pozostały jako niespełnione marzenie.

Pradziadkowie, dziadkowie mogą tworzyć z dziećmi zabawki swojego dzieciństwa, które z perspektywy czasu mogą być formą katharsis. Bo w dawnych czasach (szczególnie na wsi) były proste zabawki, często wytwarzane w rodzinnym domu, niektóre z nich zachowały się w muzeach,



publikacjach jako wartość kulturowa i naukowa, a obecnie mogą pełnić formę budowania więzi z młodym pokoleniem przy wspólnym odtwarzaniu. Tym bardziej, że robótki ręczne jak: szycie, szydełkowanie, a także dawne zabawki są współcześnie modne (mają swój renesans) znajdują się w Internecie, co może dawać dziecku obraz, że wiedza starszych jest „na czasie”. Dzięki temu starsze pokolenie czuje się potrzebne, a młodsze czerpie wiedzę z doświadczenia i mądrości starszych. Wnuki mogą być przewodnikiem po świecie w Internecie. Takie działania stają się wspólną



sprawą, korzystają obie strony, sprawdzając się w praktycznej pracy. Wzajemne wspieranie międzypokoleniowe przez przekaz wiedzy i umiejętności, prowadzi do nabycia nowych kompetencji, działania edukacyjne wzmacniają świadomość młodego pokolenia na temat ochrony dziedzictwa niematerialnego,

budowania tożsamości, powrotem do korzeni (Między Pokoleniami: etnografia i dziedzictwo, Stowarzyszenie Pracownia Etnograficzna, Białystok 2017).

Zabawa jest formą rozrywki, zabawki spełniają wartość ponadczasową i uniwersalną, mają magiczną moc, przykuwają uwagę, uczą kreatywności, wywołują uśmiech. Zabawki ludowe wytwarzane były z potrzeby serca i chęci przywołania własnych wspomnień i przeżyć z dzieciństwa a jednocześnie wywołujące emocje. Świadczyły o pomysłowości, rozwiniętym zmyśle technicznym i konstrukcyjnym oraz o uzdolnieniach plastycznych wykonawców (Dobra zabawa, gry i zabawki ludowe, przewodnik po wystawie w Muzeum im. Oskara Kolberga, Przysucha 2018). Opiekę nad dziećmi i przysposobieniem do uczestnictwa w coraz bardziej złożonych relacjach, przyuczenie do prac odbywało się przez współuczestnictwo dziecka w życiu rodziny i wspólnoty lokalnej. Dziecko pozostawało pod opieką nie tylko

rodziców ale różnych członków rodziny ze starszego pokolenia, wszyscy mieli udział w opiece i przyuczeniu do późniejszego pełnienia ról.

Zabawkarstwo jest rzemiosłem nierozzerwalnie związanym z historią człowieka. Znaczący rozwój wytwórstwa nastąpił w XIX wieku. Aż do lat 60 XX wieku zabawki dziecka na wsi były wykonywane albo w domu albo przez rzemieślników. Były wytwarzane z drewna, zużytych tkanin lub papieru i czasem malowane w jaskrawe kolory. Do zabawy wykorzystywano również przedmioty przypadkowe, najczęściej z otaczającego środowiska naturalnego: patyki, szyszki, kamienie rozmaitych kształtów, liście, piasek, woda, śnieg (współcześnie określane jako *land art.*), fajerki z kuchni węglowej, skrawki tkanin, słoma, trawa, sitowie z których można było zrobić lalkę lub piłkę, piszczałki i fujarki strugane z gałęzi oraz trąbki zwijane wiosną z miękkiej kory, proce z samorodnej formy drzewa. Zabawki wytwarzane w środowisku dziecka były robione przez osoby starsze – babcie, dziadków, zawsze jednak z myślą o konkretnym dziecku. Strugano kołyskę lub konika dla najmłodszego domownika. Wśród starszych dzieci bardzo wyraźnie kształtował się podział na zabawki chłopięce i dziewczęce. Dziewczynki chętnie bawiły się w szkołę lub w dom, w którym opiekowały się lalkami, naśladując postępowanie matek wobec dzieci. Chłopcy bawili się w wojnę, byli rzemieślnikami przyuczając się do przyszłych zawodów, dla chłopców najważniejszą zabawką był koń – na biegunach, na kółkach, na platformie ciągnący wóz lub bryczkę, czy głowa konia na kiju. Koń najważniejszy towarzysz rolnika i żołnierza. Współcześnie modne hobby horse, wyprodukowane w celu zachęcenia dzieci i młodzieży do aktywności fizycznej i sportu. Zabawka, to przedmiot wykonany do celów zabawowych, która określa treści kulturowe właściwe dla danej epoki, kształtuje rozwój psychiczny, emocjonalny i fizyczny. Do dziś przeznaczenie zabawek jest takie samo (Dzieciństwo, Katalog zbiorów Państwowego Muzeum Etnograficznego w Warszawie, Warszawa 2021).

W Polsce istnieje kilka tradycyjnych ośrodków zabawkarstwa: żywiecko-suski, myślenicki, rzeszowski, krakowski i kielecki. Zabawki żywiecko-suskie są wpisane na Krajową Listę Dziedzictwa Niematerialnego. To

one przenoszą nas w odległe czasy i uświadamiają dzieciom, że oprócz najnowocześniejszych zabawek istnieją równie interesujące zabawki z przeszłości (Zabawajki – czyli zabawki ludowe, Muzeum Zabawek i Zabawy w Kielcach). Są różne zabawki, nowoczesne kocki Lego, lalki Barbie, gry komputerowe, są też zabawki ludowe-proste i szczerze w swojej formie i wyjątkowe (Istne cuda, istne czary. Tradycje zabawkarskie na polsko – słowackim pograniczu, Bielsko-Biała 2021). Instytucje takie jak muzea cieszą się po dziś dzień popularnością i są rezerwuarem wspomnień wielu pokoleń dbając o przekaz dziedzictwa (Anna Tomaszewicz-Obara, „Codzienne zmaganie o nową zabawkę”, Muzeum Zabawek i zabawy, Kielce 2022 r.).

ZAPROŚCIE DZIECI DO ZROBIENIA WSPÓLNIE WYJĄTKOWEJ LALKI:

- Szmaciana lalka,
- Lalka z Inu,
- Lalka z włóczki,
- Lalka z sitowia – sitowianka,
- Lalka z siana.



JAK STWORZYĆ LALKĘ KROK PO KROKU



Anna Flis



Nauczycielka plastyki w Szkole Podstawowej, miłośniczka kultury ludowej i rzeźby w drewnie. Ambasadorka Kultury Pomorza. Z pasją przygotowuje i realizuje projekty etnograficzne wzorując się na liście dziedzictwa niematerialnego (pomysły i prace publikuje w Edukacji Pomorskiej, Pomeranii, Neonach Tożsamość).

Nie ma *problemu* dla twórcy.

Dla twórcy są *wyzwania*.

Wywiad z Ryszardem Szubartowskim,
trenerem mistrzów programowania.

POKOLENIA RAZEM – Na początek proszę wyjaśnić jedną z zawłości językowych, będącej owocem rozwoju kultury cyfrowej. Czym różni się informatyk od programisty?

Ryszard Szubartowski – Komputer to urządzenie. Proste urządzenie. Wbrew pozorom jest nieskomplikowany. Natomiast ważniejsze jest ludzkie myślenie. Słowo informatyka składa się z dwóch słów. Informacja i automatyka. Jeżeli wyciągniemy początek i koniec, to jest informatyka. Czym jest informacja? Są to treści, które uzyskujemy z komunikatów, ruchów, symboli. Automatyzacja to coś, co potrafimy opisać. To wbrew pozorom jest bardzo proste. Opisane przez nas akcje wykonuje komputer, który jest zwykłym narzędziem. Tam nic nowego nie ma. Informatyk, to człowiek, który potrafi zapisać opis akcji w języku sztucznym. Natomiast programista wykonuje jedną z części pracy, czyli już konkretne wytworzone opisy, które nazywamy algorytmem, potrafi opisać w języku sztucznym. Czym język sztuczny różni się od naturalnego? Sztuczny język jest bardzo formalny i nie da się nim wszystkiego opisać. Wbrew pozorom bardzo mało można nim opisać – języki wysokiego poziomu mają nie więcej niż trzy, cztery instrukcje. I za pomocą tych prostych instrukcji trzeba opisać konkretne sytuacje.

PR – Czy praca informatyka może być twórcza?

RS – Dla mnie pojęcie umysł ścisły czy humanistyczny są pojęciami dyskryminującymi ludzi. Jesteśmy w tej chwili w erze rozwoju, intuicji i programowania mentalnego, gdzie główny nacisk stawia się na rozwój człowieka. Nie można ludzi dzielić na takich i takich. Jak uczeń nauczy się pracować twórczo, to będzie się rozwijał. Dla niego nie będzie problemów, tylko będą wyzwania. Każde wyzwanie przy odpowiedniej technologii i podejściu jest w stanie rozwiązać. Nie ma tu znaczenia, czy dobrze opanował matematykę, czy źle opanował, czy skończył politechnikę, czy nie skończył. Tylko czy nauczył się właściwie pracować i czy się rozwija. Bo jak pracuje właściwie – czyli twórczo – to się rozwija. Nasz umysł pracuje w dwóch stanach świadomości. Jeden stan to jest stan twórczy i wtedy częstotliwość fal, jakie wytwarza są od 10 hz do 21 hz. Powyżej 20 hz do prawie 60 hz to jest stan walki, kiedy wytwarza się adrenalina. Bo nie jest ważna ochrona człowieka, nie jest ważne zdrowie człowieka. Ważne jest jego życie. To tak jakby szedł na wojnę – wszystko „oddaje”, bo musi walczyć. A ten nadmiar adrenaliny powoduje, że nasz organizm się niszczy. Stąd ta siła pojawia się u zdenerwowanego człowieka – jest kosztem jego organizmu. On nie „nie wiadomo skąd” ma siłę. Ma, bo zniszczył układ nerwowy, zniszczył komórki. I wtedy jego mięśnie zaczynają mu odmawiać posłuszeństwa. Natomiast w stanie twórczym wytwarza się endorfina, która wzmacnia nasz układ nerwowy. To jest naturalne – wzmacnia się nasze życie, odwaga, czyli rozwijamy się. Jak ktoś mówi, że jest problem, to znaczy, że on jest już w stanie walki. Nie ma problemu dla twórcy. Dla twórcy są wyzwania. Mogę podać przykład Filipa Wolskiego, którego naucyłem pracy twórczej, tego jak ma pracować. Został Mistrzem Świata w programowaniu, miał najlepsze wyniki przez sześć lat na świecie. Każdy się dziwił: „Skąd on to umie? Jak on to umie?”. A on to z początku robił intuicją, potem się uczył i znowu intuicją. Ludzie pytali: „Skąd on tyle tej wiedzy ma?”. A on nie miał tej wiedzy. Po prostu nauczył się pracować.

PR – W takim razie jakie czynniki składają się na sukces?

RS – Na nasz sukces mają wpływ trzy czynniki. Pierwszy czynnik to są geny, na które nie mamy za dużo wpływu. Stopień inteligencji możemy poprawić 5%, 4%? Przy dużym wysiłku. Drugi czynnik, to mądra, systematyczna praca. Proporcje 30/30. Trzeci czynnik to jest współpraca – czyli, czy potrafimy się zachować w społeczeństwie. To jest bardzo ważne.

PR – Mógłby Pan podać przykłady trybu pracy, który jest korzystny dla rozwoju?

RS – W wakacje organizujemy obozy informatyczne dla młodzieży, bo nie można zostawić dziecku więcej wolnego czasu niż dwa – trzy tygodnie. W związku z tym teraz w większości państw, na przykład w Niemczech, nie ma wakacji. Do czego były potrzebne wakacje? Do tego, że jak były żniwa, trzeba było wszystkich ludzi wziąć, zatrzymać i zbierać plon. To jest tradycja, która miała konkretny cel. Z badań wynika, że każdy młodszy czy starszy człowiek, jeżeli ma przerwę w pracy systematycznej (zwłaszcza od nauki) dłuższą niż trzy tygodnie – rozjeżdża się. Czyli trudno mu potem wrócić. Dlatego w Niemczech czas nauki w szkołach trwa trzy miesiące, potem są dwa tygodnie przerwy, kolejne trzy miesiące nauki, potem dwa tygodnie przerwy, trzy miesiące, dwa tygodnie. Nie ma takiego pojęcia jak wakacje. My w Stowarzyszeniu Talent uczymy dzieci indywidualnie, ale też robimy obozy, żeby się spotykały, żeby był ten aspekt społeczny.

PR – Dlaczego aspekt społeczny jest ważny w twórczej nauce?

RS – Kiedyś zauważono, że jeżeli uczeń uczy się tylko u jednego profesora, to po skończeniu edukacji uczeń ten nie osiąga wysokich wyników. Niektórzy mówią: „wypala się zawodowo” – po prostu brakowało mu tego kontaktu z rówieśnikami, wyjaśniania. Jest to udowodnione psychologicznie, podam prosty przykład. Kiedyś tak było, że dzieci na podwórku miały

kilka rowerów, a ich było – powiedzmy – dziesięcioro. I wszystkie nauczyły się jazdy na rowerze. Dlaczego? Powymyślały zabawy – kto szybciej dojedzie do tego drzewa? Dobra, ale kto szybciej wokół bloku? Nikt nie zwracał uwagi na to, że się przewróci, że obije sobie kolano. Patrzył jak to robi kolega i starał się robić lepiej albo tak samo. I ni stąd, ni zowąd, szybko nauczyły się jeździć. W momencie, gdy przychodzi instruktor, powiedzmy tata, zakłada hełm, nakolanniki, trzyma rower z tyłu. To dziecko już jest wystraszone, myśli: „Co tu się będzie działo?!” (śmiech). Co jest najważniejsze przy nauce jazdy na rowerze? Równowaga. Jak on ma utrzymać równowagę, skoro ma pełno wpływów, które hamują jego równowagę? W szkole jest dokładnie to samo. Nauczyciel pilnuje pewnych rzeczy, pilnuje programu, który trzeba zrealizować. Ale ten program jest dla średniej grupy. Wtedy nauczyciel robi tak, żeby ten mocniejszy za daleko nie wybiegł, a ten słabszy, żeby za daleko nie odszedł. Natomiast u nas jest inaczej. Jeśli pójdziesz do góry, nikt Cię nie zatrzymuje. Przy okazji uczysz innych. W ten sposób wchodzimy razem na wielką górę i mamy z tego satysfakcję, współpracujemy. To jest tak, że jeśli któryś z kolegów zwycięży, to wszyscy się cieszą – on z „naszych” uzyskał to! Nikt mu nie zazdrości, bo inni wiedzą, ile wykonał pracy i wiedzą ile mu pomogli. Nie ma takiego myślenia, że on to zdobył sam. To jest ważne – wierzyć, że sobie pomagamy.

PR – A jaki wpływ na funkcjonowanie więzi społecznych mają nowe technologie?

RS – Rozwój świadomości człowieka dzieli się na fazy. Pierwszą był człowiek – myśliwy. Na czym polegała główna rola myśliwego? Dużo chodził, złapał, zjadł, pospał. I potem jeden z myśliwych przysnął. Nie poszedł na łowy. Patrzy – jest królik. Zjadł tego królika. Potem budzi się – znowu jest królik. Mówi: „Po co ja mam łązić?”. Do niego dołączyli się inni. Zaczęli hodować bydło, doić. Tak powstało osadnictwo i wraz z nim rolnictwo. Następnym elementem było rzemiosło. Najpierw piekli chleb dla siebie,

potem doszli do wniosku: „Po co tylko dla siebie, kiedy ja mogę dla innych? Ten mi robi, to, tamten to”. Tak rozwinęło się rzemiosło. Powstał prąd i silnik, pojawił się przemysł. Zatarł się kontakt z naturą – wcześniej wstawalo się rano z kurami i szło spać z kurami. Zawód, którego się nauczyłem, był przez pokolenia. W przemyśle zaczęło się to zmieniać. Pojawiało się coraz więcej zawodów i gdy ktoś się czegoś nauczył, robił to samo co najmniej 30-40 lat. Nie zmieniał się zawodu – był jeden do końca życia. Po przemyśle nastąpił rozwój cybernetyki. Jest to nic innego, jak tylko zastosowanie informatyki w życiu. Okazało się, że to jest bardzo złudne. W przemyśle, gdy wytworzono informację, kontrolowano ją. Na przykład wydanie książki – mamy etap recenzji, weryfikacji itp. Natomiast w przypadku cybernetyki informacja powstaje bardzo szybko. Nikt tego nie kontroluje. I co się dzieje? Jeżeli chcę informację na dany temat, to ją znajduję. Założmy szczepionki. Jak jestem przeciwko, mam pełno informacji. Niesamowite ilości. Jak jestem za – pełno mam informacji. Ale te informacje są ze sobą sprzeczne! Tak nie może być! Dlatego zauważono, że dużą rolę odgrywają różne strony społecznościowe. Zaczynają programować ludzi mentalnie, czyli zmieniają całkowicie ich psychikę. To jest bardzo niebezpieczne. Natomiast pracownicy firm, które tworzą takie społeczne strony, zabraniają swoim dzieciom do 16 roku życia w ogóle z tego korzystać, bo zdają sobie sprawę z tego, jakie to jest szkodliwe. Oni zatrudniają psychologów, fachowców po to, żeby dowiedzieć się jak zmamić ludzi, jak ich zaprogramować.

PR – Czyli jesteśmy świadkami ogromnych zmian ewolucyjnych?

RS – W 2014 roku stwierdzono, że nasze komórki całe życie się rozwijają. Do tej pory uważano, że komórki nerwowe mózgu się nie rozwijają – że człowiek im jest starszy, tym ma mniej komórek, więcej się nie wytworzy. Wykazano, że to jest bzdura. Okres badań komórek musi być długi, a wszystkie badania do tej pory były robione w zbyt krótkim okresie, stąd błędne wnioski. Mamy teraz nową erę, jesteśmy w tej erze. Polska jest

o jeszcze w erze przemysłu i rzemiosła (śmiej), natomiast nowa era mówi o tym, że musimy wytwarzać intuicję, czyli pracować twórczo i uczyć się programować mentalnie. Nie, że ktoś ma nas programować, tylko my sami musimy się zaprogramować – robić to, co my chcemy, a nie to, czego chcą firmy technologiczne. W tej nowej erze w Stanach Zjednoczonych studia polegają na tym, że uczy się ludzi, że zawód, który będą wykonywać, jeszcze nie istnieje. Z góry tak się zakłada. Mój zawód jeszcze nie istnieje, w związku z tym ja nie mogę się do niego przygotowywać. Dlaczego? Dlatego, że jak wprowadza się nowe technologie, to trwa 3-4 lata i potem trzeba się zająć czym innym. Więc ja nie mogę się wdrożyć w jakiś zawód, bo jak się czegoś nauczę i będę zbyt przywiązany do tego, to koniec! To ja zginę. Mogę być wysokiej klasy specjalistą od radia Promyk, mogę mieć świetne narzędzia do naprawy tego radia, ale tego radia już nie ma. Dlatego stawia się na rozwój i uczenie na tyle, na ile jest potrzebne do rozwiązania jakiegoś wyzwania. Tak się to nazywa, że to nie problem, tylko wyzwanie na obecny czas. Wyzwanie się zakończyło i ja spokojnie mogę przejść do następnego. To ważne, bo na przykład dzieci uczą się bardzo emocjonalnie. I potem jak się dziecko do czegoś przyzwyczai, trudno cze-gokolwiek innego go nauczyć.

PR – Jak dostosować się do tej nowej rzeczywistości?

RS – Gdy mamy konkretne wyzwanie, należy uczyć się na tyle, na ile to jest potrzebne, nie przywiązywać się do tej rzeczy emocjonalnie. Jeśli się przywiążemy, to będziemy mieć potem trudności z nowymi zadaniami. Powinniśmy kłaść nacisk na nasz rozwój – to my jesteśmy tutaj najważniejsi. Kontakty emocjonalne są istotne, potrzebujemy ich do przetworzenia, wysłania informacji, żeby nasz mózg był wolny. I to wszystko! To są bardzo proste rzeczy, tylko trudno jest je wdrożyć w życie.

Ryszard Szubartowski



Profesor oświaty, trener mistrzów programowania, Prezes Stowarzyszenia Talent. Absolwent wydziału cybernetyki w Wojskowej Akademii Technicznej w Warszawie. Pracuje z uzdolnioną młodzieżą w renomowanych liceach Trójmiasta (w tym w III LO im. Marynarki Wojennej w Gdyni). Jest nauczycielem informatyki i trenerem kadry uzdolnionych informatycznie uczniów, którzy rokrocznie odnoszą sukcesy na olimpiadach i konkursach w kraju i za granicą.

Czy kultura może być formą dialogu międzypokoleniowego?

Marika Kołonicz

Jak nawiązuje się więzi osób w różnym wieku? Skąd pomysł, że moda może łączyć pokolenia? I czy nowomowa może doprowadzić do konfliktu? Na te i inne nurtujące pytania postaram się odpowiedzieć w niniejszym materiale.

Dużo mówimy o kulturze, ale czy równie dużo o niej wiemy? Czym jest? Czymś do zjedzenia? Czymś do posłuchania? Czymś do ubrania i zwiedzenia? A może czymś do obejrzenia? To ciekawe postrzeżenie hasła „kultury”, prawda? Zadaj sobie takie pytanie czym jest kultura? Sam/a się zdziwisz ile masz do powiedzenia w tym temacie.

Wracając do meritum sprawy. Otóż kultura jest zjawiskiem wielowymiarowym, które obejmuje wiele aspektów naszego życia, m.in. język, którym się posługujemy, tradycje wyniesione z domu rodzinnego, normy, literatura, którą przeczytaliśmy, sztuka, która zapadła nam w pamięci, ostatnio obejrzany film, muzyka, kultura osobista, turystyka, moda! Kultura jest także źródłem tożsamości, poczucia przynależności i wspólnoty, do której pragnie należeć prawie każdy.



Pamiętajmy, że kultura może pełnić rolę swoistego mostu między pokoleniami, umożliwiającego utrzymanie, nawiązanie więzi osób w różnym wieku, o różnym charakterze, a także wymianę doświadczeń, wiedzy, szacunku i wzajemnego zrozumienia.

Istnieje wiele obszarów kultury, które sprzyjają dialogowi międzypokoleniowemu, a są nimi m.in.:



1. Sztuka – będąca formą komunikacji i ekspresji, wyrażania oraz przekazywania emocji, wartości, idei i integracji społecznej. Co zatem może być sztuką? Wszelkie projekty społeczne, których celem jest np. rozwijanie kompetencji twórczych u uczestników. Przedstawienia, spektakle, wystawy, których tematyka porusza serca i doprowadza do szeroko pojętego dialogu.

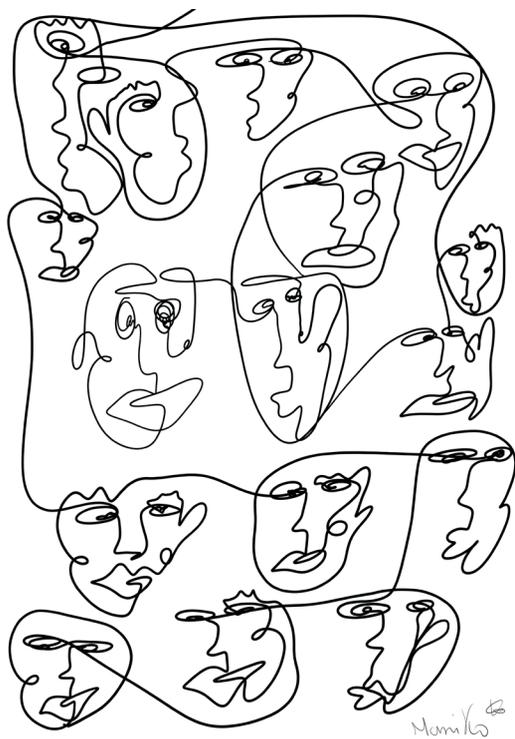
2. Muzyka – jest formą sztuki dźwiękowej, która wyraża uczucia, myśli, nastroje, postawy, emocje. Może być źródłem refleksji, radości, relaksu, strachu, euforii, złości, smutku, zadumy. Twórczość artystów sceny muzycznej coraz częściej doprowadza do żywych dyskusji. A prezentowane w sieci klipy czy inne formy odsłuchu tejże sztuki, wywołują lawinę komentarzy na temat ich jakości i wartości, przesłania, umiejętności czy realizacji etc.

3. Film – nie można ominąć również tej formy dialogu, sztuki audiowizualnej, która może przedstawiać różne aspekty rzeczywistości społecznej, kulturowej, historycznej, politycznej, a także przyrodniczej. To wyjątkowy sposób poruszania istotnych tematów i kwestii międzypokoleniowych, poprzez obraz. Zmuszanie widza do refleksji, dialogu, analizy i porównań. Postrzeganie świata w trybie poklatkowym fascynuje, zabiera również odbiorców w świat, który będzie rozumiany przez nich lub też nie.

4. Literatura – jest sztuką, jeśli posiada wartość artystyczną, kulturową lub estetyczną. Pamiętajmy, że literatura jest jedną z dziedzin sztuki wizualnej, obok m.in. rzeźby, malarstwa, etc. Wszystkie wymienione elementy sztuki prowadzą do szeroko pojętego dialogu między starszymi, a młodszymi pokoleniami. Wspólny język, to podstawa budowania mostu międzypokoleniowego.

5. Turystyka – kto by się spodziewał, że ten obszar może być także sztuką. Może, oczywiście, że tak. To idealny sposób na wspólne, kreatywne spędzanie wolnego czasu, budowania więzi między pokoleniami, relacji, wizualizowania dalszych planów i ich realizacji. Wszelkie formy spotkań są sposobem dzielenia się przygodami i wrażeniami między starszymi, a młodszymi pokoleniami. A także opcją przekazywania sobie cennej wiedzy, której pragną obie strony, świetnie się w ten sposób uzupełniając.

6. Moda – podobnie jak sztuka jest formą ekspresji i komunikacji, wyrażania siebie, odzwierciedlania gustu, stylu, przemijania i kreowania przyszłości. Spotkania ze stylistkami, live'y, pokazy mody dla kobiet w różnym wieku, promowanie różnorodności i przełamywania granic ubioru, to formy społecznego dialogu i sposobności spotkań, a także budowania relacji czy innych form współpracy. Moda może być sposobem na przełamanie bariery wiekowej, nawiązania nowych relacji bądź wzmocnienia obecnych. Może być również



formą edukacyjną, z której korzyści czerpią również obie strony – pokolenie młodych i starszych.

7. Kultura osobista – podobnie jak moda i sztuka jest formą ekspresji i komunikacji. Natomiast ten obszar dotyczy własnych wartości, poglądów i opinii, przekonań. Jest źródłem samorealizacji i rozwoju. Może być sposobem na dzielenie się doświadczeniami i uczuciami między starszymi i młodszymi, poprzez organizacje np. warsztatów, prelekcji tematycznych lub wykładów etc.



8. Kultura cyfrowa – to zjawisko społeczne i kulturowe, wynikające z rozwoju i wykorzystania technologii cyfrowych, m.in. komputerów, tabletów, Internetu, smartfonów, aplikacji, platform online, mediów społecznościowych. Typ tej kultury ma wpływ na wiele obszarów życia. Wpływa m.in. na obszar edukacji, języka, pracy, zdrowia, informacji, komunikacji, relacji, a nawet tożsamości. Wraz z rozwojem cyfryzacji zmianie ulega także język, którym się na co dzień posługujemy. Unowocześniamy go.

Ulepszamy. Wprowadzamy liczne skróty myślowe, nowomowę. Ta ostatnia często niestety potrafi być murem w stosunku do starszego pokolenia. Czasami nie do przeskoczenia.

Język polski ulega zmianom i ewolucji pod wpływem wielu czynników np. kreatywności, innowacyjności, globalizacji, wielokulturowości i interaktywności. Czy zmiana sposobu mowy może doprowadzić do konfliktu? Z pewnością w związku z kulturą cyfrową i związanymi z tym idącymi zmianami językowymi może dochodzić do różnicy zdań, niezrozumienia i powstającej przepaści między tym co było, a co obecnie powstaje, dzieje się i jeszcze będzie ulegać zmianom. Język jest w ciągłym ruchu, kształtuje się, ulepsza, unowocześnia – mimo, że już jest, to wciąż ulega licznym przeobrażeniom.

Z jednej strony kultura cyfrowa jak nowomowa mogą sprzyjać dialogowi międzypokoleniowemu, umożliwiając łatwiejsze i szybsze nawiązanie kontaktów między pokoleniami. Spędzanie wspólnego czasu w tzw. „sieci”, wspólna nauka, dzielenie się inspiracjami – te zachowania dają nadzieję na wspólny dialog i budowanie mostu nad przepaścią.

Natomiast z drugiej strony kultura cyfrowa jak i język mogą ten dialog mocno utrudnić. Powodować alienację, poczucie odrzucenia, izolację, odtrącenie, niezrozumienie, brak emocjonalnej bliskości i budowania relacji, napięć i agresji.

Każda innowacyjność, która jest wprowadzana w obszar społeczny, wymaga badań w postaci obserwacji zachowań ludzkich. Ważnym jest, aby dialog pokoleniowy był zachowany. Poprawność komunikacji, to podstawa dla obecnych i przyszłych pokoleń. Nie można doprowadzać do powstawania przepaści, która utrudni wzajemne relacje, współpracę. Szacunek, to podstawa w dialogu międzypokoleniowym, który musi być zachowany na jak najwyższym poziomie. Ani jedna ani druga strona nie mogą czuć się odtrącone. To bardzo istotne w budowaniu wspólnej przyszłości.

Kultura jest ważnym elementem dialogu międzypokoleniowego. Bądźmy zatem empatyczni, wyrozumiali i odpuszczajmy, kiedy rozmówca nie rozumie. Dialog, to rozmowa, która ułatwić może wiele. Zrozumieniem

i wyrozumiałością zyskamy więcej niż złością i irytacją. Zatem podchodzimy z szacunkiem do starszych pokoleń, bo przecież oni też kiedyś byli młodzi.

Marika Kołonowicz



Artystka, designerka, europeistka, dziennikarka, fotografka. Założycielka Pracowni Artystycznej MariKoDESIGN.pl Jedna z Ambasaderek Kultury Pomorza w dziedzinie sztuki plastycznej, rękodzieła i sztuki użytkowej, a także Ambasadorka Polskiego Rękodzieła w projekcie HANDMADE YOU(th). Współautorka „Kolorowanki dla dorosłych - Twój przewodnik pozytywnego życia”. Uczestniczka wystawy zbiorowej „El Largo Camino Del Papel” (2023 Lima/Peru). Uwielbia tworzyć wyjątkowe projekty z włóczki, niesamowite kolczyki, odlewy z gipsu, a także lineartowe obrazy.

Więcej informacji:

<https://www.instagram.com/marikodesignpl/> <https://www.facebook.com/PracowniaArtystycznaMariKo>



Róża Janca-Brzozowska



Ur. w 1939 r. w Pucku, w rodzinie lekarza por. Izydora Jancy i Edelgardy z d. Herrmann. Z zawodu mgr.inż. elektryk. Pracowała w zakładach przemysłowych i szkołach jako nauczyciel przedmiotów zawodowych i jęz. niemieckiego. Jest tłumaczem technicznym, autorką literatury faktograficznej, wierszy, tłumaczeń z i na niemiecki (w tym polskich kolęd). Obecnie na emeryturze.

PRZESTRZEŃ: DOBROSTAN

KAMIEŃ

*Urodziłam się kamieniem
rzuconym na pomorskie pole,
z zadaniem wyrzeźbienia siebie
własnymi rękoma.*

*Dostałam narzędzia: rozum
i wolność w wyborze
kształtu, formy, tematu...*

*Pomagały mi okoliczności
sprzyjające jak też przeciwności.*

*Niektórzy służyli radami,
zaleceniami lub nakazami,
których niewykonanie
mogło kosztować życie.*

*Rozum to wszystko przetwarzał,
analizował i przedkładał mi
do podjęcia decyzji.*

*Decyzję mogłam zlecić,
odpowiedzialności nie!*

*Od lat dziesiątek
ten kamień obrabiam.*

*Choć wiem, że nie będzie
on dziełem wybitnym,
staram się by był
zwyczajnie po ludzku
przyzwoitym.*

Róża Janca-Brzozowska

Zdrowie jako proces

dr hab. Bogusław Borys

Zdrowie, to według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z 1948 r.: „stan pełnego dobrostanu fizycznego, umysłowego i społecznego, a nie tylko brak choroby, czy niedomagania”. A zatem zdrowie, to nie tylko brak choroby, jak często pojmowano je wcześniej, ale również „dobrostan”, czyli także, a może przede wszystkim, pozytywny aspekt funkcjonowania człowieka i to w różnych jego wymiarach. Sama definicja wymienia trzy wymiary, ale tak naprawdę idzie o dobrostan całego człowieka, czyli wszystkie jego wymiary: fizyczny, umysłowy, emocjonalny, społeczny, duchowy i publiczny. Nawiązując do pozytywnych aspektów zdrowia można powiedzieć, że warunkiem zdrowia jest możliwość zaspokajania swoich potrzeb, w każdej ze wspomnianych wyżej sfer. Warunkiem zdrowia jest też osiągnięcie celów życiowych, rozwój w sferze organicznej i osobowościowej. Człowiek jest zdrowy, gdy może podejmować oraz wypełniać osobiste i społeczne zadania życiowe, gdy potrafi tworzyć więzi międzyludzkie i przezwycięzać trudności. Wszystkie te aspekty są bardzo istotne dla poczucia bycia zdrowym. Dopiero w rezultacie tego wszystkiego człowiek może mieć poczucie fizycznego, psychicznego, społecznego oraz duchowego dobrostanu. Zdrowie człowieka może być ujmowane w różnych kategoriach. Najczęściej traktuje się je jako: wartość, stan, dyspozycję, czy proces. W rozumieniu potocznym, zdrowie traktowane jest przede wszystkim jako wartość. Potwierdzeniem tego są między innymi ankiety socjologiczne, w których badający pytają respondentów o najważniejsze wartości w ich życiu. Wśród różnych wymienianych, jedną z częściej pojawiających się, i to na czele całej listy, jest bardzo często właśnie zdrowie. A zatem zdrowie jest dla wielu osób jedną z naczelných wartości. Ale jest również stanem.

Niejednokrotnie przecież w życiu bywamy pytani o stan zdrowia. Bywamy też czasem pytani o dyspozycję zdrowotną. A zatem zdrowie człowieka może być postrzegane w różnych aspektach. Bardzo ciekawym i w pewnym sensie nowatorskim jest spojrzenie na zdrowie człowieka jako na proces. Takie rozumienie zdrowia wiąże się przede wszystkim z pojawieniem się we współczesnej medycynie modelu salutogenetycznego (salus /łac./ – zdrowie). Model salutogenetyczny zakłada, że normą w funkcjonowaniu człowieka jest dynamiczny stan równowagi. Człowiek w ciągu całego swojego życia poddawany jest nieustannie działaniu różnych stresorów (bodźców), z którymi musi sobie radzić, by zachować dynamiczną, możliwie optymalną, równowagę procesów życiowych. Zdrowie jest zatem efektem odpowiedniego reagowania człowieka na działające stresory, czyli optymalnego radzenia sobie z nimi, by zachować lub przywracać odpowiedni poziom organizacji całego systemu. W rozumieniu salutogenetycznym zdrowie, czy choroba nie są ujmowane dychotomicznie, jako dwa różne stany. Stan: „zdrowie – choroba” jest swoistym kontinuum od pełnego, idealnego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, czyli pełnego dobrostanu, do punktu głębokiej choroby zagrażającej bezpośrednio życiu. W ciągu całego swojego życia człowiek przesuwa się po tym kontinuum, niejako po lekko skośnej równi pochyłej ku końcowi życia (naturalny proces starzenia się), ale jednocześnie istnieje tu również inna, wspomniana wyżej dynamika. Nieustanne przesuwanie się w obydwóch kierunkach, czasem bardziej w kierunku pełnego zdrowia, a czasem w kierunku głębszej choroby. Każdy człowiek znajduje się w jakimś określonym punkcie tego kontinuum, przy czym ta pozycja ma charakter dynamiczny, zmienny. To dynamiczne podejście do zdrowia człowieka sprawia, że medycyna współczesna jako nauka interesuje się już nie tylko stanami chorobowymi człowieka, co było istotnym elementem podejścia patogenetycznego w medycynie, ale również jego zdrowiem i to od samego początku. W konsekwencji prowadzi to do bardzo poważnego traktowania szeroko rozumianej profilaktyki zdrowotnej i różnych form promocji zdrowia. Te działania w medycynie tradycyjnej nominalnie istniały, ale tak naprawdę, przede wszystkim nominalnie. Właśnie

to poważne podejście do szeroko rozumianej profilaktyki zdrowotnej, jak również promowanie różnych zachowań prozdrowotnych, w znaczącym stopniu decydują o określonej pozycji konkretnego człowieka na tej swoistej linii: „zdrowie – choroba”.

Zdrowie jest więc zjawiskiem dynamicznym, którego funkcja – jak już wspomniałem – polega na utrzymywaniu równowagi nieustannie zakłócanej przez towarzyszące życiu ludzkiemu zróżnicowane sytuacje. Codziennosc jak wiadomo stawia przed człowiekiem szereg wymagań związanych z wykonywaniem różnych, codziennych obowiązków, zarówno tych wynikających z pełnienia określonych ról życiowych, jak również tych nieprzewidywanych, które niejednokrotnie dyktują bieżące wydarzenia. Wielokrotnie trzeba stawiać czoła konfliktom, rozwiązywać trudne, nieprzewidziane problemy życiowe. Wszystko to są wymagania stawiane przez środowisko zewnętrzne, czyli codzienne sytuacje życiowe w życiu przeciętnego człowieka. Wymagania środowiska zewnętrznego wiążą się jednocześnie z określonymi reakcjami środowiska wewnętrznego, czyli organizmu człowieka poddawanego tym wymaganiom. Dotyczą one zmian fizjologicznych, biochemicznych, immunologicznych, a także szeroko rozumianych reakcji psychicznych dotyczących sfery emocjonalnej, intelektualnej, motywacyjnej, osobowościowej. Człowiek, próbując utrzymać wspomnianą równowagę procesów życiowych, mimo stawianych przez życie codzienne wymagań, sięga do swoich potencjałów, czy zasobów zdrowotnych, które są w jego dyspozycji. Mowa tu o zasobach, szeroko rozumianych sfer – biologicznej, psychologicznej, społecznej i duchowej. W sferze biologicznej, te zasoby są obecne począwszy od kodu genetycznego, do pełnego wyposażenia biologicznego nabytego w procesie bytowania konkretnej jednostki. W sferze psychicznej, od cech temperamentalnych do całej sfery osobowościowej, tak w zakresie cech intelektualnych, jak i emocjonalnych, zarówno tych ukształtowanych przez środowisko społeczne, jak i tych wypracowanych przez jednostkę. Potencjały zdrowia zawarte są również w sferze społecznej w postaci określonych relacji z bliskim i szerokim kręgiem społecznym. Wreszcie zasoby zdrowotne tkwią również w sferze

duchowej człowieka dotykając pytań i odpowiedzi na temat sensu ludzkiej egzystencji, zagadnień kultury, światopoglądu, religii, moralności i tym podobnych. Przedmiotem zainteresowania tu prezentowanym są przede wszystkim zasoby zdrowotne zawarte w psychice człowieka. Kolejne teksty będą więc poświęcone zasobom psychospołecznym, którymi – w jakiejś mierze – każdy człowiek dysponuje. Oczywiście jako ludzie różnimy się w zakresie tego potencjału, ale nikt z nas nie jest pozbawiony tego wsparcia zupełnie. Najczęściej w sytuacjach trudnych dla organizmu to wsparcie uruchamia się automatycznie. Przykładem może tu być system immunologiczny, którego włączenia i działania świadomie nie rejestrujemy. Podobnie bywa z niektórymi cechami osobowości. Ale są też osobowościowe i społeczne potencjały zdrowia, które identyfikujemy i mamy świadomość realnego wsparcia z ich strony. Więcej, niektóre z nich potrafimy nie tylko zidentyfikować, ale również świadomie rozwijać je w sobie.

dr hab. Bogusław Borys z książki „Uczę się siebie człowieku. Z praktyki psychologa”.

dr hab. Bogusław Borys



Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta, emerytowany wykładowca i kierownik studiów podyplomowych Psychologii Klinicznej na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Były pomorski konsultant wojewódzki w dziedzinie psychologii klinicznej, autor kilkudziesięciu publikacji naukowych i książek popularyzujących wiedzę psychologiczną (m.in. „Uczę się siebie, człowieku. Z praktyki psychologa” czy „Dojrzała i niedojrzała dorosłość”). Posiada wieloletnie doświadczenie terapeutyczne i naukowe. Prywatnie szczęśliwy mąż, ojciec czworga dorosłych dzieci i dziadek sześciorga wnucząt (siódme „w drodze”).

Aktywne i zdrowe starzenie się – by dłużej cieszyć się życiem

dr hab. Michał Kubiak prof. UG

Przyjęcie zdrowego stylu życia hamuje lub opóźnia rozwój niektórych chorób, zaś postęp społeczny i medyczny przyczyniają się do wydłużania życia. W tym kontekście często wskazuje się na koncepcję aktywnego i zdrowego starzenia się (która akcentowana jest m.in. w strategicznych dla polityki senioralnej dokumentach). Według niej ludzie powinni uczestniczyć w społeczeństwie i gospodarce wykorzystując swoje możliwości niezależnie od wieku kalendarzowego. Istotą tych działań powinno być wzmacnianie zdrowia osób starszych i odsunięcie w czasie granicy cech biologicznej starości, co wiąże się z przygotowaniem ich do długiej starości w różnych obszarach (pracy zawodowej, zdrowia, relacji społecznych, edukacji i in.).

Na tempo starzenia się każdej osoby, wywiera wpływ wiele indywidualnych czynników. Są to oczywiście uwarunkowania biologiczne, ale także styl życia – w największym stopniu determinujący zachowanie zdrowia – na którego kształtowanie mamy wpływ. Na styl życia składają się m.in. różnego rodzaju aktywności w tym społeczna oraz fizyczna. Natomiast promocja pomyślnego i zdrowego starzenia się stała się już pewnego rodzaju paradygmatem w społeczeństwach państw wysokorozwiniętych i warunkiem ograniczenia skutków zdrowotnych zmian demograficznych. [Według Światowej Organizacji Zdrowia „We wszystkich państwach (...) działania na rzecz zdrowia i aktywności osób starszych są kwestią konieczności, a nie luksusu”, *Active Ageing: A Policy Framework*, WHO, Geneva 2002, s. 6].

Aktywność fizyczna seniorów

Nie da się całkowicie zahamować naturalnych procesów starzenia, można jednak częściowo je złagodzić albo opóźnić. Gdy w kalendarzu przybywa nam lat (niestety) następuje pewna naturalna utrata wydolności organizmu oraz sprawności. Można jednak żyć w taki sposób, aby tempo tego spadku było możliwie najwolniejsze i odbywało się z możliwie jak najwyższego poziomu. Kondycja fizyczna i zdrowie to najcenniejszy dla nas kapitał, który dla własnego dobra musimy mądrze w niego inwestować i pomnażać (bo pozostawiony sam sobie szybko się wyczerpuje).

Zatem zabieganie o zdrowie powinno być nieustannym procesem i powinniśmy robić wszystko co leży w naszej mocy na rzecz jego zachowania. Warto mieć świadomość, że również będąc w starszym wieku można poprawić stan zdrowia własnym staraniem. Jak mówił Hipokrates „Kto nie miał czasu dla swojego zdrowia, będzie musiał mieć czas dla swojej choroby”. Oczywiście części schorzeń nie da się wyleczyć całkowicie, można jednak spowolnić ich postęp.

Prawdopodobnie nie ma lepszego, bardziej uniwersalnego lekarstwa na dłuższe życie i pomyślną starość niż odpowiednio dobrana, zaplanowana i konsekwentnie realizowana aktywność fizyczna. Zgodnie z tym jak mawiał w XVI w. Wojciech Oczko (lekarz królów Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy): „Ruch jest w stanie zastąpić niemal każde lekarstwo, ale żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu”. Już wiek wcześniej wiedział też o tym Leonardo da Vinci – jeden z najbardziej znanych ludzi renesansu. Podkreślał szczególnie istotną rolę umiarkowanego wysiłku fizycznego, twierdził że siedzący tryb życia jest dla człowieka niewskazany, ale nadmierny wysiłek fizyczny uważał za jeszcze gorszy (nadmierne obciążenie organizmu i wydłużony okres regeneracji). Zbyt forsowny wysiłek naraża również na choroby i urazy zmuszające niekiedy do zaniechania aktywności fizycznej lub unieruchomienia. Zatem powinniśmy poddawać nasz organizm lekkiemu (umiarkowanemu) przeciążeniu dzięki czemu po regeneracji zyskuje on na odporności i niejako „odradza się” mocniejszy (wzmocniony). W książce pod wymownym tytułem Antykruchość. Jak

żyć w świecie którego nie rozumiemy, jej autor – Nassim Nicholas Taleb, przekonuje że w życiu musimy napotykać być pewne przeszkody, z którymi sobie radzimy, bo to nas wzmacnia (to zmienność, niepewność i wyzwania oraz konieczność podejmowania ryzyka posuwają świat naprzód). Zahartowane w obliczu małych dawek stresu (stresory nie mogą być duże) systemy łatwiej poradzą sobie z większymi zaburzeniami w przyszłości. Gdy jest za łatwo, to osłabia charakter – brak wyzwania pograży najlepszych z najlepszych. Przykładowo gęstość kości wzrośnie jeśli będą one poddawane pewnym obciążeniom – zwany prawem Wolffa (od czasu 1892 r. opublikowania artykułu przez tego niemieckiego chirurga). Warto w tym kontekście pamiętać o przesłaniu „maszyny używaj i wyrzuć, organizmy używaj albo będą do wyrzucenia”.

Praktykowanie wysiłku fizycznego wcale nie musi oznaczać zapisywania się na siłownię, basen czy zorganizowane zajęcia dla senierek i seniorów (choć jak wskazuje praktyka ma to znaczący wpływ na systematyczność i motywację. Wystarczą pewne modyfikacje w stylu życia – choćby kilkadziesiąt minut marszu, jazdy na rowerze, podnoszenia specjalnych ciężarków czy nawet butelek z wodą (trening oporowy). Znaczenie ma nawet 1 godzina w ciągu dnia, podczas której nie będziemy siedzieć na krześle czy kanapie. Przy czym chodzi o systematyczne praktykowanie wybranej formy (lub form) aktywności fizycznej i przede wszystkim wyrobienie w sobie nawyku bycia aktywnym.

Wiele ćwiczeń usprawniających i rodzajów aktywności fizycznej można uprawiać indywidualnie lub w grupie (grupach) w otoczeniu rówieśników i innych osób. Może to być choćby spokojny marsz, podczas którego gdy dodamy np. kijki (i tym samym zaangażujemy mocniej również kończyny górne) – w zależności od organizmu nieco bardziej wzrośnie wydatek energetyczny. Z czasem (przy systematycznym praktykowaniu), gdy nastąpi adaptacja do wysiłku, ten spokojny marsz może być przeplatany bardziej energiczną formą. Energiczne tempo marszu, wiąże się z podwyższeniem tętna i zmuszeniem układu krążenia do nieco bardziej wytężonej pracy – przez co poprawiamy poziom wydolności. Krew szybciej krąży

w organizmie, każda komórka jest odpowiednio dotleniona i zaopatrzona w substancje odżywcze. Następuje poprawa funkcji oddechowej i pracy serca – pokonujemy większy dystans bez dużego zmęczenia. Okazuje się wówczas subiektywnie i obiektywnie, że coś co kiedyś było dla nas relatywnie trudne np. godzinny marsz, z czasem staje się prostsze – zauważamy że kosztuje to nas mniej wysiłku, pokonujemy trasę, schody, wzniesienie w terenie z większą łatwością (następuje adaptacja: tlenowa i mięśniowa). Gdy systematycznie praktykujemy ten tzw. trening zdrowotny łącząc różne formy aerobowe (wydolność) z pracą nad stanem naszych mięśni (trening siłowy – oporowy) nie pozwalamy na szybką utratę masy (i siły) mięśniowej w związku ze starzeniem się organizmu (sarkopenia).

Systematyczna aktywność fizyczna przyczynia się do obniżenia poziomu umieralności osób starszych i lepszej jakości ich życia, a kosztuje tylko trochę motywacji. U osób aktywnych fizycznie ryzyko wystąpienia chorób serca jest nawet o połowę mniejsze niż u tych, które nie wykonują żadnych ćwiczeń. Ruch nie tylko zapobiega problemom kardiologicznym, lecz także pomaga w ich leczeniu. Poza tym regularna aktywność fizyczna dobrze wpływa na stawy, przyczynia się do zwiększenia gęstości kości, wzmacnia ścięgna i więzadła. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ruch, to jedno z podstawowych zaleceń dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą typu 2 czy osób po zawale mięśnia sercowego (większa szansa uniknięcia zawału). Warto podkreślić to, że aktywność fizyczna wiąże się również z dłuższym utrzymywaniem sprawności samoobsługowej w życiu (np. samodzielne przygotowywanie posiłków, robienie zakupów, potrzeby fizjologiczne i in.).

Naukowcy wiele razy dowiedli, że ćwiczenia ukierunkowane na zwiększenie siły mięśni są najważniejszym elementem programu prewencji upadków w starszym wieku. Warto podkreślić, że wielu seniorów boi się opuszczać swoje domy właśnie na skutek lęku przed upadkiem, co sprzyja izolacji. Aktywność fizyczna w starszym wieku ma więc w tym przypadku istotny walor stymulacyjny, dotyczący sprawności oraz niezależności człowieka i ułatwia udział w kontaktach społecznych – zatem w dużej mierze

decyduje o jakości jego życia. Wywiera ona wpływ na wyższy stopień zadowolenia ze swojej kondycji i samopoczucia. Jest to istotne uzasadnienie dla odpowiedniego propagowania i realizacji aktywizujących inicjatyw adresowanych do ludzi starszych. Wspieranie seniorów sprzyja wydłużeniu okresu ich aktywności i powinno być postrzegane w kategoriach inwestycji w bezpieczeństwo społeczne starszej generacji. Propagowanie takiego stylu życia ma służyć ich większej wydolności fizycznej i umysłowej oraz sprawiać, że odkryją w sobie pasję, większą chęć do życia, komunikowania się i nawiązywania znajomości, znajdą w sobie chęć pomocy innym. Ci seniorzy, którzy wycofują się z życia i nie działają na rzecz innych często czują się niepotrzebni (i w świetle badań niestety szybciej umierają). Człowiek, który się rusza chce się uczyć, poznawać innych ludzi i spędzać z nimi czas, a także mniej koncentruje się na sobie i własnych problemach.

Potrzeba uczenia się przez całe życie

Aktywne fizycznie osoby starsze posiadają silny filar do rozwijania aktywności społecznej oraz intelektualnej, co sprzyja im w realizowaniu się w wielu obszarach życia. Ćwiczenia są sposobem na zachowanie sprawności w dowolnej dziedzinie życia dotyczy to zarówno mięśni (aktywność fizyczna), jak i mózgu (trening umysłu). Najlepszą obroną przeciw pogarszaniu się procesów poznawczych jest właśnie ćwiczenie umysłu. Zapobiega ono utracie różnych funkcji z powodu ich nieużywania. Warto podkreślić, że zaawansowany wiek nie stanowi bariery w uczeniu się, tylko często brak nam takiego nawyku. Uczenie się i zdobywanie nowych umiejętności pozostawia w naszym mózgu ślad (mechanizm neuroplastyczności mózgu), który gdy przestajemy się uczyć słabnie. Chociaż nauka niektórych przedmiotów (np. języków obcych) przychodzi łatwiej we wcześniejszym okresie życia, mózg nigdy nie traci zdolności do przyjmowania nowych informacji (nieco trudniejsza wraz z wiekiem staje się jednak koncentracja – zdolność skupienia się – wymaga większego wysiłku). Co prawda w miarę upływu lat człowiek coraz wolniej przetwarza informacje, jednak szybkość przywołania informacji staje się mniej ważna niż umiejętność

jej wykorzystania. Dzięki zdobytemu doświadczeniu starsza osoba potrafi dobrze wykorzystać posiadane informacje przez umieszczenie ich w odpowiednim kontekście czy w ramach specjalistycznej wiedzy.

Uczenie się w starości daje seniorom szansę pozostawania w zmieniającej się rzeczywistości na równych prawach z innymi generacjami. Może być substytutem pracy zawodowej lub twórczym sposobem na zagospodarowanie czasu, szansą na samorealizację i podniesienie poziomu aktywności społecznej. Ważną wartością uczenia się jest przygotowanie osób starszych do działania na rzecz społeczności, podjęcia się nowych ról np. wolontariusza, lidera lokalnego, organizatora środowiska itp., do czego wymownie zmierzają współcześnie polityki senioralne w wielu wysokorozwiniętych państwach (ze szczególnym uwzględnieniem europejskich). Henry Ford mówił, że „Każdy kto przestaje się uczyć jest stary, bez względu na to czy ma 20 czy 80 lat. Kto kontynuuje naukę pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym”.

Zatem aktywna postawa w starości może się przyczynić nie tylko do przedłużenia życia, ale również znacznie poprawić jego jakość. Chodzi o odpowiednie promowanie zdrowego stylu życia, animowanie i dostosowywanie form aktywnego spędzania czasu. Zaspokojenie potrzeby ruchu sprzyja zarówno dobremu samopoczuciu, jak i lepszej wydolności organizmu – niesie za sobą również odświeżenie umysłu. Jeśli chcemy „dodawać życia do lat, a nie tylko lat do życia” – jak mówiła prof. Halina Szwarc (twórczyni pierwszego w Polsce uniwersytetu trzeciego wieku), to lata musimy inwestować w zdrowie, sprawność i intelekt, a wtedy jest duża szansa na to, że będziemy mogli korzystać z jego uroków i cieszyć się nim bez względu na wiek.

O tym, że aktywność w różnych sferach wydłuża życie i ma pozytywny wpływ na jego jakość – dobrze wiedzą mieszkańcy tzw. Blue zones (miejsc, w których średnia długość życia osiąga najwyższe wartości): Okinawa (Japonia), Sardynia (Włochy), Ikaria (Grecja), Półwysep Nicoya (Kostaryka), miasto Loma Linda (Kalifornia). Na sekret długowieczności w tych miejscach składa się kilka zasadniczych czynników: odżywianie

(zbilansowane posiłki), bogate życie społeczne (kontakty z przyjaciółmi, często wielopokoleniowe rodziny zamieszkujące razem lub w niewielkiej odległości), aktywność fizyczna (umiarkowana), brak pośpiechu oraz poczucie sensu życia. Pozytywne nastawienie i pogoda ducha pomagają pokonać wiele codziennych trudności. Mamy naturalną potrzebę aktywności, która zaspokaja inne potrzeby umożliwia przyjemne spędzanie czasu, daje szanse na kontakty, rozwijanie zainteresowań i inspiracji.

dr hab. Michał Kubiak, prof. UG



Nauczyciel akademicki w Instytucie Politologii Uniwersytetu Gdańskiego oraz kinezygerontoprofilaktyk. W pracy naukowej koncentruje się głównie na polityce społecznej wobec osób starszych. Autor ok. 60 artykułów naukowych i popularnonaukowych, autor monografii oraz współredaktor kilku książek. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi, jako dyplomowany instruktor prowadzi zajęcia aktywności fizycznej dla seniorów.

Dobrostan doświadczany przez Seniorów

(na podstawie 2-letnich doświadczeń w roli animatora Klubu Seniora Słoneczniki w Machowinie oraz innych spotkań warsztatowo-terapeutycznych z Seniorami).

Sylwia Moch-Piątek

Ostatnimi laty bardzo rośnie zainteresowanie dobrostanem w wielu dziedzinach życia – społecznej, ekonomicznej, rodzinnej, psychicznej. Wiele badań przeprowadza się w obszarach szeroko pojętego dobrostanu. Zadaje się pytania, dlaczego on jest ważny i jaką rolę odgrywa w życiu człowieka? Czy jest on stały, czy zmienny? Od czego zależy? Kto ma na niego wpływ? Jak się o niego dba?..... Czymże zatem jest ów dobrostan?

Na pewno termin ten ma wiele wspólnego z psychologią i oznacza najprościej mówiąc, subiektywnie postrzegane przez jednostkę poczucie zadowolenia z fizycznego, psychicznego i społecznego stanu własnego życia. W 1989 r. prof. Józef Czapiński wprowadził tzw. „cebulowy model szczęścia”, zgodnie z którym o naszym dobrostanie decydują trzy warstwy: wola (wewnętrzna część „cebuli”, odczucie uwarunkowane genetycznie, najbardziej stabilne, nie zawsze uświadomione), ogólny dobrostan psychiczny (w umiarkowanym stopniu zmieniający się pod wpływem okoliczności życiowych, związany ze świadomą oceną jakości życia, w tym poczucia jego sensu) oraz zadowolenie z poszczególnych dziedzin życia (zewnątrzna warstwa „cebuli” najbardziej zależna od zmiennych czynników, takich jak chwilowe kłopoty i satysfakcje w życiu rodzinnym, towarzyskim lub zawodowym).

Ja miałam przyjemność uczestniczyć w budowaniu, podtrzymywaniu, reanimowaniu, zmianach zjawiska dobrostanu w grupie seniorów, prowadząc Klub Seniora przez okres dwóch lat, w ramach projektu realizowanego

ze środków Unii Europejskiej Srebrna Sieć II. Niesamowite to było doświadczenie dla mnie, jako terapeutki i trenerki, która pracowała z grupą 15 osób w wieku 65-85 lat i obserwowała transformację dotyczącą witalności, kondycji, samopoczucia, sprawczości, potrzeb, funkcjonowania społecznego, relacji międzyludzkich itp. Różnica pokoleniowa między mną, a moimi Seniorami to 15-35 lat... i dużo i mało, a jednak różnica.

W związku z tym, że pracuję w nurcie terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, w kontakcie z Seniorami często uciekałam się do metod i technik charakterystycznych dla tego nurtu.

TSR jest metodą budowania rozwiązań. „Jej twórcy uważali, że holistyczna obserwacja i refleksja nad rzeczywistym procesem, w którym pracują ze swoimi klientami, nauczy ich więcej jak być skutecznym, aniżeli tradycyjne badania naukowe, które próbują rozbić proces terapeutyczny na składniki, a następnie zbierają i interpretują dane na temat tych składników”⁵. Działania założycieli TSR-u były więc indukcyjne, polegające na zwracaniu uwagi na to, co jest najbardziej przydatne w terapii i odsuwaniu na plan dalszy wszystkiego, co związane ze źródłem problemów klienta. Najważniejszym było też uświadomienie sobie, że nie ma koniecznego związku między problemem a rozwiązaniem. Postawienie pytanie: „co dzieje się w Twoim życiu, a co chciałbyś, żeby się działo?” – daje pole do działania terapeutycznego. To pytanie zadawałam też Seniorom.

Filozofię centralną Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach stanowią trzy tezy:

- jeśli coś działa, rób tego więcej – warto jest powtarzać te czynności i działania, co do których zauważamy, że przynoszą wymierny efekt;
- jeśli coś nie działa, nie rób tego więcej, rób coś innego;
- jeśli jedną z metod naszej pracy jest pokazywanie podopiecznym konsekwencji ich postępowania i wielokrotnie to powtarzamy, a nie przynosi to oczekiwanego efektu, warto pomyśleć o zmianie tej metody na inną.

5

P. de Jong, I. Kim Berg, *Rozmowy o rozwiązaniach*, Księgarnia Akademicka, Kraków 2007, s. 24

„Zwolennicy modelu TSR/PSR przyjmują założenie, że określona dysfunkcja powstaje generalnie na skutek stosowania błędnych rozwiązań problemu. Tak więc ważna jest świadomość i określenie tego, co nie działa”⁶.

- jeśli coś działa, nie zmieniaj tego – sugeruje ona nam, że nie jest wskazana zmiana tego, co w praktyce działa i przynosi oczekiwany skutek. Jeśli więc rozpoznamy, że w strukturze zachowania, postępowania podopiecznego istnieją elementy, które działają, przynoszą wymierny efekt, nie ma potrzeby wprowadzania zmian.

Mam takie poczucie, że te trzy podstawowe zasady, stanowiące kręgosłup nurtu TSR mocno odnoszą się również do dobrostanu. Moim Seniorom bardzo służyło spotykание się, podejmowanie wspólnych, jednoczących działań, wyznaczanie kolejnych celów. Tak więc zbieraliśmy się 2-3 razy w miesiącu na świetlicy wiejskiej, by realizować przyjęty plan. Nasze zajęcia obejmowały różne obszary – emocje, sprawność motoryczną, ruchową, zdrowie, pracę twórczą, naukę, warsztaty rozwojowe, zabawę, wycieczki itp. Podejmowaliśmy więc te działania, które się sprawdzały, przynosiły poczucie sprawczości, spełnienia, zadowolenia. Dobrostan jako efekt poznawczy i emocjonalny oceny własnego życia przez Seniorów był w tym obszarze na dość wysokim poziomie. Szczególnie dobrze sprawdzały się zajęcia, podczas których Seniorzy mieli poczucie własnej sprawczości, czyli wszelkie prace twórcze: warsztaty wykonywania stroików, carvingu, ozdób świątecznych, wykonanie domowych kosmetyków, wianków z ziół, wykonanie świec, filcowanie, decupage, wypalanie w drewnie, wykonanie palm świątecznych, warsztaty kulinarne i wiele innych. Obserwowałam nie tylko ujawniające się zdolności, ale i niesamowitą pomysłowość połączoną z chęcią działania i wzajemnej pomocy. Pojawiały się też elementy zdrowej konkurencji, wzbudzającej kreatywność. Seniorzy mając poczucie własnej efektywności w działaniach potrafili wykorzystywać zasoby swoje ale i środowiskowe.

Obserwując zastój w pracy, odnosiłam się do drugiej zasady TSR – wiedziałam, że coś nie działa. Zatem szukaliśmy, co możemy zrobić inaczej.

⁶ J. Szczepkowski, Praca socjalna – podejście skoncentrowane na rozwiązaniach, Akapit, Toruń 2010, s. 60

Zgodnie z nurtem terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach nie ma bowiem czegoś takiego, jak opór w pracy. Jest tylko źle dobrana metoda. Gdy dobrostan Klubu Seniora, a co za tym idzie dobrostan każdego jego członka ulegał zakłóceniu, pogorszeniu, należało zrobić coś innego, coś, co się być może do tej pory sprawdzało, albo coś, co z dużym prawdopodobieństwem ma szansę się sprawdzić. Zawsze w tej sytuacji działały zajęcia kulinarne, albo z kolei wprowadzenie do jakos obszaru tematycznego nowej osoby, spoza naszego kręgu, która da inną perspektywę.

Nie sprawdzało się też komplikowanie, udziwnianie, co z kolei odnosi się do trzeciej zasady TSR: „jeśli coś działa, nie zmieniaj tego”. Zauważyłam, że dla Seniorów ważna jest stabilizacja, która daje poczucie pewności i zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa. Ale już z kolei więcej możliwości wyboru tego, co Seniorzy chcą, oczekują, dawało im poczucie autonomii, a mnie nadziei na zmianę. Znaczenie w pracy z Seniorami miało również nastawienie, że mała zmiana jest wielką zmianą. Zbyt wygórowane moje oczekiwania, co do Seniorów, natychmiast skazałyby projekt na niepowodzenie. Miałam też taki rodzaj ufności w seniorską moc, doświadczenie, umiejętności, kompetencje, że eksperckość funkcjonowania klubu zostawiałam właśnie Seniorom. Jest to też zgodne z filozofią TSR. Milton Erickson powiedział: „człowiek jest jak żaglowiec – ma swój ster i wszystko, co potrzebne, żeby popłynąć”. Staralam się być tym przysłowiowym podmuchem wiatru, który sprawia, że żaglowiec płynie do celu.

Jeśli pójdziemy za Cieślińską⁷, to dowiemy się, że na dobrostan człowieka składają się następujące elementy:

- samoakceptacja
- rozwój osobisty
- cel w życiu
- panowanie nad otoczeniem
- autonomia
- pozytywne relacje z innymi.

⁷ Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej placówek oświatowych, „Studia Edukacyjne”, s 92-112

Samoakceptacja w wieku seniora oznacza nic innego, jak pogodzenie się z tym, kim jest, jaki jest, co osiągnął i na jakim etapie życia się znajduje. Senior samoakceptujący jest świadomy swoich wad, zalet, odważny w poszukiwaniu odpowiedzi i udzielający odpowiedzi. Samoakceptujący senior powie mi, że danego dnia nie będzie się udzielał na forum, bo ma gorszą kondycję, że nie chce czegoś robić, bo nie ma ku temu kompetencji, że nie będzie jeździł na rowerze, bo jego zdrowie na to nie pozwala. Samoakceptujący senior jest w stanie pogodzić się ze swoimi porażkami oraz niedostatkami związanymi z wiekiem i życiem.

Człowiek nieustannie się rozwija, a więc rozwój nie omija też Seniorów. Moi nauczyli się robić makramy, wykrajać piękne ozdobne warzywa, wykonywać kwiaty z papierów ozdobnych, nauczyli się stawiać bańki ogniowe. To były doświadczenia bardzo rozwojowe.

Wiele razy rozmawialiśmy o celu w życiu. Czym on jest? Szczególnie w wieku dojrzałym. Najważniejsze było zdrowie, bo jak ono jest, to wszystko jest możliwe, niezależnie od wieku. Formułowanie zadań życiowych, nawet tych, które konfrontują z trudnościami życiowymi, jest zdecydowanie łatwiejsze, jeśli dopisuje zdrowie.

Panowanie nad otoczeniem dla Seniora wiąże się z poczuciem wpływu na tworzenie i kreowanie środowiska, w którym on żyje. Chodzi tu o jakiś rodzaj sprawstwa. Moi Seniorzy organizowali imprezy integracyjne na wsi, jeździli na pikniki współtworząc społeczność seniorską, ale i większą, podejmowali działania pomocowe, udzielali się w kościele.

Autonomia to kolejna cecha składowa dobrostanu. Nie każdy jest gotowy na bycie autonomicznym, ale zauważyłam pewną prawidłowość. Wraz ze wzrostem świadomości w zakresie poprzednich elementów, jest większa gotowość na bycie w zgodzie z własną autonomią. Seniorzy byli w stanie przeciwstawiać się dominującym wzorcom i co najważniejsze nie wywoływało to konfliktów, ale wzbudzało kreatywność i dążenia do pogodzenia różnic.

Najistotniejszym w mojej ocenie elementem dobrostanu są relacje z innymi. To część życia osobistego, partnerskiego, zawodowego, rodzinnego,

społecznego, towarzyskiego. Relacje podtrzymują więzi, zaspokajają najważniejszą z potrzeb – potrzebę przynależności, dają możliwość przeżywania wielorakich emocji, ale i są źródłem przyjemności i przeżywania splotu tak pozytywnych jak i negatywnych emocji. O ile życie zawodowe już zostało zakończone, a rodzinne zamiera z powodu śmierci współmałżonka, o tyle relacje towarzyskie w Klubie Seniora są dla osób starszych możliwością podtrzymania relacji w ogóle. Spotykając się z innymi, z podobnymi lub innymi historiami życia, podejmując na dodatek różnego rodzaju aktywności, Senior nabiera „wiatru w żagle”.

Zauważyłam, że w pracy z Seniorami niezwykle pomocną jest technika komplementowania, zresztą charakterystyczna dla TSR. Wszyscy lubią dostawać komplementy. Seniorzy też. Komplementy dawały napęd, radość, siłę, chęć do dalszego działania i sprawdzania się. W przypadku Seniorów było to o tyle ważne, że zatrzymywało stagnację. Wzmocnienia pozytywne, w postaci słów – „jesteście niesamowici, pięknie to zrobiliście, ale to pyszne, dobra robota” – czynią ogromną różnicę.

Podobnie ogromną różnicę robi praca na zasobach. Każdy z moich Seniorów jest dobry w czymś innym. Danka ma niesamowite poczucie humoru i dystans do siebie. Danka² jest uzdolniona plastycznie – spod jej rąk wychodzą piękne pisanki, elementy ozdobne. Krysia potrafi pięknie malować, Zbyszek jest cudownym tancerzem, Andrzej wykonuje elementy stolarskie itd. Każdy ma w sobie coś niesamowitego, coś, czym może się wyróżnić. Gdy zaczęłam robić posty na fb pt. „Sylwetki Seniorów” i opisywałam zasobowo każdego z nich, to byli bardzo zdziwieni, że aż tyle w nich odkryłam i widziałam też nieskrywaną radość.

Mówi się, że Seniorami należy się opiekować. A ja myślę, że przede wszystkim trzeba dać im przestrzeń do samorealizacji, do bycia z innymi, do dalszego rozwoju.

Poczucie dobrostanu daje poczucie szczęścia, a to z kolei daje siłę, energię, wzmacnia układ immunologiczny, sprzyja rekonwalescencji, wzrostowi zaangażowania w proces twórczy, w relacje międzyludzkie, w życie.

Kluby Seniora, te aktywnie działające są bardzo ważnym elementem naszego społeczeństwa. Świadomość różnego rodzaju doświadczeń Seniorów i ich indywidualnych historii życia powinna wzbudzać nasz szacunek, ale i motywować do korzystania z zasobowości Seniorów. Bardzo podoba mi się pomysł łączenia Domów Seniora z placówkami opiekuńczymi dla dzieci, albo opieka seniorska nad noworodkami w szpitalach. Jest to niesamowicie użyteczne dla wszystkich.

Moi Seniorzy mimo, że projekt zakończył się, nadal spotykają się, nadal podejmują działania w wielu obszarach życia. Ostatnio były to stroiki z okazji Wszystkich Świętych. Obchodzą urodziny, inne święta. Nie zabrakło też wspólnego przeżywania choroby i kibicowania w zdrowieniu. To wszystko tworzy wspólnotę celów i dążeń. Pozwala na zachowanie balansu między wszystkimi istotnymi składowymi dobrostanu. Ja, mogąc uczestniczyć w projekcie doświadczyłam wielu pozytywnych emocji, uczyłam się, z pokorą podchodziłam do trudności, eksplorowałam inną perspektywę i mam dużo wdzięczności za ten czas.

W związku z tym, że jestem szczęśliwą właścicielką Lawendowego Zakątku Machowino, gdzie uprawiam 2400 krzewów lawendy, mogłam obserwować, w jaki sposób odczuwają, przeżywają dobrostan Seniorzy, którzy przyjeżdżali do mnie w odwiedziny, na warsztaty. Przyjeżdżali grupami, pojedynczo, parami. Dla wszystkich ważne było, aby nie stać w miejscu, aby czuć się potrzebnym z zachowaniem własnej autonomii. Gdy prosiłam, by w „Zakątku Nicnierobienia” powiedzieli, co dla nich oznacza „nicnierobienie”? – często spotykałam się z odpowiedziami, że oni nie chcą nic nie robić, że teraz, gdy mają czas na wszystko, chcieliby ten czas jakoś zapełnić. W „Zakątku Tworzenia Celów”, z kolei mówili, że marzą o tym, żeby jeszcze zdążyć np. pojechać do Włoch, zobaczyć wnuczkę na ślubie. W „Zakątku Tworzenia Dobrych Myśli” zachęcałam, by swoje życie zobaczyli z dobrej perspektywy, jako pełne zasobów i doświadczeń, które ich ukształtowały. Czasami było to trudne. W „Zakątku Zrzucania Balastu”, prosiłam, by pomyśleli o tym, czego chcą się pozbyć, jakiego ciężaru i jeśli mają gotowość, żeby symbolicznie ten ciężar zostawili. Tu nierzadko

pojawiła się refleksja i łzy. Poza tym Seniorzy niezwykle chętnie brali udział w warsztatach lawendowych – podczas plecenia wianków, panie śpiewały ludowe „przyśpiewki”, nierzadko opowiadały historie śmieszne, ale też z elementami własnych, trudnych, przeżytych sytuacji. Wszyscy Seniorzy, z którymi miałam przyjemność się spotykać nauczyli mnie dystansu do różnych spraw, spoglądania z perspektywy mądrości życiowej.

Z Seniorami pracuję również terapeutycznie w gabinecie (Pracownia TSR Słupsk) i mam ogromne przeświadczenie, że coraz więcej potrzeby dbania o dobrostan psychiczny w tej grupie wiekowej. Relacje, szczególnie te rodzinne, są tematami sesji. Świadomość ich ważności i potrzeba pracy nad nimi wpływa na budowę dobrostanu.

Podsumowując, dobrostan Seniorów jego utrzymanie, praca nad nim w różnych aspektach, jest zasadniczym elementem zdrowia psychicznego, fizycznego. Starania o dobrostan są niezbędne we wszystkich grupach wiekowych, a szczególnie w tej senioralnej. O dziwo, dając narzędzia Seniorom, zostawiając im eksperckość w tej dziedzinie, przy jednoczesnym dostarczeniu możliwości realizowania, utrzymanie dobrostanu nie jest wcale trudne.

Sylwia Moch-Piątek



Trener Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, hipnoterapeuta, specjalistka terapii ludowych, alpakoterapeuta. Szczęśliwa posiadaczka Lawendowego Zakątka Machowino. Pracuje gabinetowo, gdzie prowadzi terapię psychologiczną oraz szkolenia i warsztaty. Uprawiając lawendę, jednocześnie od 5 lat tworzy przestrzeń warsztatową, głównie dla Kobiet. Przyświeca jej dewiza: „Życie ma tę wartość, jaką chcesz mu nadać”.

„Szary nomadyzm”, czyli podróże małe i duże dla Pokolenia Flexi

Flexi.pl

Ciekawość świata i aktywność to prawdziwy eliksir młodości. A wyruszenie w drogę, tę prawdziwą i tę symboliczną, powoduje, że świat wygląda inaczej. A, że wakacje niebawem, a więc czas podróży, relaksu i odpoczynku, czas, kiedy można naładować akumulatory, by do pracy wrócić w pełni sił, warto znaleźć sposób na ich spędzenie. Jak je zagospodarować? Na pewno ciekawie i z pomysłem. Poznaj podróżowanie w stylu grey nomads! Alternatywę dla Pokolenia Flexi! Dowiedz się, czym jest szary nomadyzm. I zainspiruj się!

Grey nomads, czyli kto?

Kim są grey nomads? Termin ten przybył z Australii i odnosi się do osób powyżej 55 lat, które wyruszają kamperem na wielomiesięczną wyprawę. W 2019 roku 43% wszystkich miejsc na kempingach w Australii zostało zarezerwowanych przez szarych nomadów. Podróżujemy coraz częściej i coraz chętniej. Dlaczego? Bo to idealny sposób na nietuzinkową aktywność. Rosjanka Elena Jerchowa, znana jako Baba Lena (zmarła dwa lata temu w wieku 91 lat) zaczęła jeździć po świecie dopiero po osiemdziesiątce. Zwiedziła Europę, Izrael i Tajlandię, a Wietnam przemierzyła na motocyklu. W 2017 r. Zygmunt Kuś z Pleszewa, wówczas 68-latek, który całe życie pracował jako kierowca tira, przejechał całą Polskę 55-letnim ciągnikiem Ursus C-328. A 64-letni Krzysztof Legień podróżuje kamperem po Europie, mimo niepełnosprawności po amputacji nogi.

„Szary nomadyzm” dla Pokolenia Flexi?

Prawdziwy „szary nomadyzm” to nieco ekstremalna przygoda, nasze wędrówki mogą być znacznie skromniejsze i zdecydowanie krótsze. Nawet niekoniecznie trzeba wyprawiać się w dalszą drogę samolotem. Można zacząć od wyjazdu do innego miasta, w którym jeszcze nie byliśmy, albo nawet od odwiedzenia pobliskiego lasu. Wyjazdu w Bieszczady, nad morze. Podróże, te większe i te całkiem małe, zmieniają spojrzenie na rzeczywistość i dają dużą porcję pozytywnej energii. Kiedy spytano Emmę Gayewood, która samotnie przeszła szlak Apalachów, mając lat 67 i jeszcze raz w wieku 75 lat, dlaczego zdecydowała się na tak trudną wyprawę, odpowiedziała: „...ponieważ chciałam”. Szary nomadyzm może być więc efektem marzeń.

Życzymy Wam spełniania marzeń!

Flexi.pl

Flexi.pl inspirowa aktywność w życiu zawodowym i prywatnym. To przestrzeń, którą twórcy konceptu zdiagnozowali jako Pokolenie Flexi – osoby aktywne, poszukujące nowych rozwiązań, a dysponujące bogatym doświadczeniem zawodowym i życiowym. Portal działa od 2020 roku. W 2023 został wyselekcjonowany do grona 101 najlepszych startupów EEC Startup Challenge, znalazł się też w gronie finalistów Żabka Generations Challenge. Na portalu można znaleźć: oferty pracy, bazę doświadczonych specjalistów z możliwością publikacji swoich osiągnięć, do wykorzystania przez działy rekrutacji oraz wiadomości o różnych aktywnościach pozazawodowych, np. kulturalne, edukacyjne, wolontariat. Flexi.pl zawiera także ciekawe treści, materiały wideo, nagrania i wywiady, które pobudzają do aktywności. Portal chce przyczyniać się do budowania świadomości społecznej na temat postępujących zmian demograficznych, wskazując na wartość różnorodności i jej twórczy aspekt. Flexi.pl podkreśla, że zasoby i talenty osób z 25-letnim bagażem zawodowych doświadczeń nie mogą być marnowane na rynku pracy, jak i życiu. Platforma, inspirowa do aktywności, stwarza warunki, aby talenty pielęgnować i twórczo się nimi dzielić.



MIĘDZYPOKOLENIOWE PRZEPISY

Instytut Eligo



eligo
INSTYTUT ŻYWIENIA I ROZWOJU

Owsianka między pokoleniowa pod pierzynką z jogurtu.

czyli pomysł na

ŚNIADANIE



SKŁADNIKI

- płatki owsiane 30 g
- miód pszczeleli 10 g
- woda 150 g
- jabłko 80 g
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180 g
- cynamon mielony 1 g
- migdały, mielone 12 g
- borówka amerykańska 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki zalej wodą, odstaw na chwilę. W tym czasie przygotuj jabłko, ścierając je na tarce. Wymieszaj je z cynamonem, dodaj odrobinę miodu. Do jogurtu naturalnego dodaj mielone migdały i szczyptę cynamonu. Możesz nadać lekkości mieszając jogurt trzepaczką. Zagotuj teraz płatki z jabłkami. Przełóż do miski, Udekoruj pierzynką z jogurtu. Dodaj do dekoracji borówek.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE:

- Owies jest bogaty w węglowodany. Zawiera również białka, tłuszcze oraz błonniki i cenne witaminy z grupy B.
- Tłuszcze w owsie należą do grupy NNKT, czyli tej, którą musimy dostarczyć wraz z dietą.
- Białka zawarte w owsie mogą wspierać odporność, przyspieszać regenerację.
- Warto pamiętać, że owies zawiera błonnik, który wspomaga pracę jelit. Zawiera między innymi frakcję rozpuszczalną, która korzystnie wpływa na wypróżnianie.

PODPowiedzi dla Dziadków, jak zjeść owsiankę pod pierzynką z wnukami:

Opowiedz im o smakach ze swojego dzieciństwa, zacznij od zapachu w domu. Podczas przygotowania zachęć dziecko do wspólnego kucharzenia. Może umyć jabłuszko, zetrzeć, może dodawać przyprawy lub odmierzać na wadze produkty. To wspólny Wasz czas zamknięty w zapachu porannej owsianki.



GOTUJ Z AGĄ NA YOUTUBE!

Pasta karotenowa na pieczywie orkiszowym.

czyli pomysł na

II ŚNIADANIE



SKŁADNIKI

- ser twarogowy półtłusty 50 g
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu 50 g
- czarnuszka, nasiona (Melvit) 2.5 g
- marchew 80 g
- słonecznik, nasiona 2.5 g
- curry w proszku 1 g
- kurkuma mielona 1 g
- pieprz ziółowy 1 g
- chleb orkiszowy 35 g
- koper ogrodowy 1 g
- ogórek kiszony 35 g
- pomidory, czerwone 50 g
- oliwa z oliwek 2 g
- czosnek 3 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchew pieczemy z dodatkiem oliwy z oliwek. Można dodać czosnek i gałązkę rozmarynu. Twaróg ugniatamy i mieszamy z jogurtem. Dodajemy upieczoną marchew i przyprawy. Mieszamy. Okładamy kanapkę dodając koperek i warzywa.

PODPowiedzi dla Dziadków, jak zjeść pastę karotową z wnukami:

Nowe smaki czasem dzieciom młodszych mogą przysporzyć trudności. Nic nie szkodzi. Zaczynajcie małymi krokami. Zaproś do kuchni swojego wnuczka, może warto zadbać by miał swój fartuszek, deseczkę. Zachęć do ciachania miękkiej marchewki. Pozwól dotykać, wachać, smakować i troszkę bałaganić. Przed smakowaniem kroczy poznawanie. Zatem kolory, smaki, książeczki o dobrym jedzeniu to też droga do wspólnego posiłku. Jeśli zapachy są zbyt intensywne, zmniejszcie dodatek czarnuszki. Wasze kanapki mogą się różnić. Inne warzywkę, uśmiech na kanapce zrobiony z małych pomidorków i włosków z koperku, może zachęcić dziecko do spróbowania.



GOTUJ Z AGĄ NA YOUTUBE!



Aromatyczne risotto z dynią.

czyli pomysł na

OBIAD



SKŁADNIKI

- ser twarogowy półtłusty 50 g
- ryż basmati, biały 50 g
- olej rzepakowy uniwersalny 12 g
- dynia 150 g
- marchew 100 g
- cebula 15 g
- masło klarowane 5 g
- migdały, łuskane, blanszowane 15 g
- śmietana, 18% tłuszczu 20 g

KOMPOT ŚLIWKOWY Z MIODEM

- Mieszanka kompotowa 50 g
- miód pszczele 5 g
- woda 250 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż gotujemy na sypko. Dynię pieczemy, obieramy – kroimy na kostkę. Marchew ścieramy na dużych oczkach lub skrajamy w julinkę. Na oleju podsmażamy cebulę, dodajemy naturalne przyprawy. Całość łączymy mieszając. Do dania dodajemy blanszowane migdały – płatki;

Proponowane przyprawy: tymianek, gałka muszkatołowa, pieprz cytrynowy.

PODPowiedzi dla Dziadków, jak zjeść risotto z wnucami:

Delikatna, aromatyczna propozycja na obiad. Dzieci młodsze mogą zjeść ją z apetytem, ma lekką nutkę słodczy. Dla starszych można rozważyć dodanie większej ilości aromatycznych przypraw.

To danie zawiera dość niską zawartość białka zatem można dołożyć porcję twarogu, delikatną białą rybę – idealnie pasuje halibut czy dorsz.



GOTUJ Z AGĄ NA YOUTUBE!

Sałatka z gotowanym burakiem.

czyli pomysł na

PODWIECZOREK



SKŁADNIKI

- buraki gotowane, odsączone, z solą 100 g
- pomarańcza 50 g
- gruszka 50 g
- orzechy włoskie 5 g
- sałata rzymska 15 g
- ser kozi, półtwardy 15 g
- olej rzepakowy uniwersalny 2.5 g
- miód pszczele 5 g
- musztarda 5 g
- cytryna 5 g
- chleb orkiszowy 30 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotujemy winegretem: olej mieszamy z musztardą, miodem i sokiem z cytryny. Można składniki połączyć w małym słoiku - zakręcić i wymieszać. Siekamy sałatę rzymską i zalewamy winegretem. Orzechy obieramy - mielimy. Gruszkę kroimy w kosteczkę, pomarańczę w ósemki. Dodajemy do sałaty. Delikatnie mieszamy; Ugotowany buraki kroimy w dużą kostkę i dodajmy już na wiechu. Dekorujemy pokruszonym kozim serkiem.

PODPowiedzi dla Dziadków, jak zjeść sałatkę z wnukami:

Ta kompozycja ma wiele tekstur, smaków i kolorów. Dla młodszych może okazać się trudna, zatem warto zacząć od pojedynczych jej składników. Buraki można podać w formie pieczonych frytek, z pomarańczy zrobić sok a gruszkę podać w kawałkach.

Dla starszych dzieci, młodzieży ta forma podania może okazać się ciekawa. Starsze wnuki lubią kuchnię, którą nazywają „Fusion”, która na talerzu łączy kuchnie różnych stron świata, regionów pozwalając na odkrycia nowych połączeń smakowych



GOTUJ Z AGĄ NA YOUTUBE!

Tortilla z omletem i warzywami.

czyli pomysł na

KOLACJĘ



SKŁADNIKI

- tortilla pszenna, pełnoziarnista 60 g
- fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, bez zalewy 25 g
- pomidory, czerwone, z puszki, duższe 25 g
- czosnek 3 g
- jajka kurze całe 50 g
- sałata masłowa 3 g
- szpinak 5 g
- papryka czerwona, słodka 45 g
- ogórek 35 g
- cytryna 5 g
- oliwa z oliwek 2 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Farsz z fasoli: cedzimy fasolę czerwoną i w misce miksujemy na pastę dodając do smaku pomidory pelatti z puszki, uważając przy tym, aby masa nie stała się za rzadka. Masę doprawiamy do smaku sokiem z cytryny, solą, kolendrą i chili, odrobina oliwy z oliwek.

Omlet: Jajka wybijamy do miseczki, solimy, porządnie roztrzepujemy. Na patelnię wlewamy odrobinę oleju i smażymy cienki omlet.

Tortillę kładziemy na deskę i kolejno: smarujemy cienko pastą z fasoli, układamy sałatę i szpinak, następnie kładziemy omlet i smarujemy jeszcze raz pastą z fasoli.

Na koniec dokładamy paski z ogórka i papryki. Tortillę zwijamy w roladkę.

PODPowiedzi dla Dziadków, jak zjeść omlet warzywny z wnukami:

Omlety, placki, naleśnik to lubiane przez dzieci i młodzież posiłki. W tej wersji możemy pozwolić na odkrycie nowych połączeń smakowych. Tortilla jest pełna barw, smaków ale przede wszystkim może zaangażować Was do wspólnie spędzonego czasu w kuchni i przy stole.



GOTUJ Z AGĄ NA YOUTUBE!

Instytut Eligo

Firma zajmująca się szkoleniami z zakresu edukacji żywieniowej. Działają od ponad 14 lat. Właścicielami są Monika Szmuc i Agnieszka Danielewicz. Ich misją jest tworzenie i realizacja działań mających na celu promocję i ochronę zdrowia szczególnie na rzecz dzieci i młodzieży. Partnerzy w realizowaniu wielu projektów i programów zdrowotnych. Współpracują z placówkami oświatowymi, organizacjami, firmami oraz gminami w całej Polsce.

Więcej o nas na www.instituteligo.pl oraz <https://www.facebook.com/Eligo>. Instytut.



Odcinki Studia Pokolenia Razem

www.youtube.com/@pokoleniarazem

Cykl świąteczny



Cykl świąteczny

Odcinek 1 „Zaczytani w Święta”

Prowadzący: Anna Czerwińska-Rydel, Joanna Bień

Gość: Anna Czerwińska-Rydel, Joanna Bień



Cykl świąteczny

Odcinek 2 „Być seniorem!”

Prowadzący: Anna Czerwińska-Rydel, Joanna Bień

Goście: Małgorzata Chojnowska, Ewa Suchodolska



Cykl Świąteczny

Odcinek 3 „Sami w Święta”

Prowadzący: Anna Czerwińska-Rydel

Gość: Remigiusz Kwieciński





Cykl Świąteczny

Odcinek 4 „Aktywni razem! Wszystko czego nie wiedziałeś o Fundacji WIEM I UMIEM”

Prowadzący: Joanna Bień

Gość: dr hab. Grzegorz Grochowski



Cykl cyfrowy



Cykl cyfrowy

Odcinek 1 „Nasza psychika w Internecie”

Prowadzący: Małgorzata Grochowska, Eugeniusz Kalski

Gość: Małgorzata Kaźmierczak



Cykl cyfrowy

Odcinek 2 „Bezpieczeństwo w Internecie”

Prowadzący: Małgorzata Grochowska, Eugeniusz Kalski

Gość: mec. Krzysztof Wilkiel

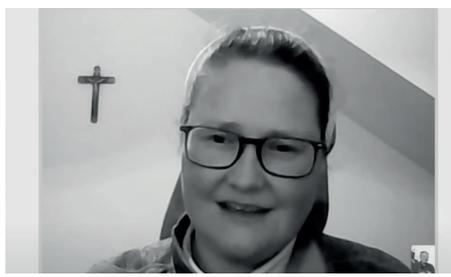


Cykl cyfrowy

Odcinek 3 „Zaktualizuj wiedzę o Cyberkulturze”

Prowadzący: Małgorzata Grochowska, Eugeniusz Kalski

Gość: s. Agnieszka Eltmann





Cykl cyfrowy

Odcinek 4 „Zaprogramuj swoją przyszłość”

Prowadzący: Małgorzata Grochowska, Eugeniusz Kalski

Gość: Ryszard Szubartowski



Cykl zdrowie



Cykl zdrowie

Odcinek 1 „Przez żołądek do zdrowia”

Prowadzący: dr hab. Grzegorz Grochowski

Gość: Agnieszka Danielewicz



Cykl zdrowie

Odcinek 2 „W zdrowym ciele...”

Prowadzący: dr hab. Grzegorz Grochowski, Joanna Bień

Gość: Aleksandra Bartosiewicz



Cykl zdrowie

Odcinek 3 „... zdrowy duch”

Prowadzący: dr hab. Grzegorz Grochowski, Joanna Bień

Gość: prof. Bogusław Borys



Cykl o kulturze i naturze



Cykl o kulturze i naturze

Odcinek 1 „W rytmie muzyki pokoleń”

Prowadzący: Eugeniusz Kalski, dr hab. Grzegorz Grochowski

Gość: Beata Dettlaff, Marta Dettlaff, Wiktoria Dettlaff



Cykl o kulturze i naturze

Odcinek 2 „Dżungla w polskim domu”

Prowadzący: Ewa Marcinkowska, Eugeniusz Kalski

Gość: Monika i Grzegorz Buller



Cykl o kulturze i naturze

Odcinek 3 „Chwastowe pole”

Prowadzący: Ewa Marcinkowska, Eugeniusz Kalski

Gość: Sylwia Piechowska





Cykl o kulturze i naturze

Odcinek 4 „Międzypokoleniowe przestrzenie w kulturze”

Prowadzący: Eugeniusz Kalski, dr hab. Grzegorz Grochowski

Gość: Jadwiga Moździerz



Cykl podsumowujący



Cykl podsumowujący
Odcinek 1 „Podsumowanie audycji świątecznych”
Prowadzący: dr hab. Grzegorz Grochowski



Cykl podsumowujący
Odcinek 2 „Podsumowanie audycji cyfrowych”
Prowadzący: dr hab. Grzegorz Grochowski



Cykl podsumowujący
Odcinek 3 „Podsumowanie audycji zdrowia”
Prowadzący: dr hab. Grzegorz Grochowski



Cykl podsumowujący
Odcinek 4 „Podsumowanie audycji kulturze”
Prowadzący: dr hab. Grzegorz Grochowski

Postówie

„Ten, który sadi drzewa, wiedząc, że nigdy nie usiądzie w ich cieniu, przynajmniej zaczął rozumieć sens życia”.

Rabindranath Tagore

Zazwyczaj gdy rodzice myślą o przyszłości swoich dzieci, a dziadkowie – wnuków, pragną, by osiągnęły więcej niż oni sami, a życie potomków upłynęło sensownie i pomyślnie. Młodzi zaś życzą starszym zdrowia i jak najdłużej trwającego dobrostanu, oczekując od poprzedników wsparcia empatią, doświadczeniem i autorytetem. Optymalnym stanem międzypokoleniowych relacji jest to, co obiegowo określamy mianem „sztafety pokoleń”. Polega ona na ukierunkowanym na przyszłość przekazie i rozwoju dziedzictwa, to jest wszelkiego dobra, jakie zostało nam darowane przez poprzednie pokolenia i wobec którego mamy zobowiązanie: co najmniej nie zmarnować, a najlepiej – pomnożyć i przekazać następcom w dużo lepszym stanie.

W praktyce bywa różnie. Obecnie coraz silniej obserwujemy pęknięcia w płaszczyznach porozumienia między pokoleniami. Młodzi mają do starszych pretensje o stan przekazanego im dziedzictwa (niestabilne rodziny, zaniedbana ekologia, okrucieństwo wojen itp.) Starsi odpowiadają narzekaniem na kryzys autorytetów, upadek wartości czy różnorakie wykluczenia, doświadczane ze strony młodych. Przykłady nieporozumień i konfliktów powstających na tym tle można by mnożyć.

Być może ta książka stanie się choćby niewielkim przyczynkiem do zaradzenia tym niepokojącym procesom. Chcąc zwięźle opisać, co dało mi uczestnictwo w powstawaniu publikacji „Międzypokoleniowe przestrzenie w naszym życiu”, stwierdzam, że stało się ono ważnym przyczynkiem do

rozwoju mojej wyobraźni międzypokoleniowej. Nie ma lepszego sposobu na rozwijanie wyobraźni niż spoglądanie na rzeczywistość z różnych perspektyw, a w tym wypadku oczami osób i społeczności znajdujących się na różnych punktach osi czasu. Przyjęcie choć na moment cudzego punktu widzenia wzbogaca pogląd na świat, poszerza twórczą perspektywę i pomaga w wynajdywaniu rozwiązań konfliktów.

Książka jest pokłosiem dwuletniej działalności „Studia Pokolenia Razem”, realizowanego przez Fundację WIEM I UMIEM, owocem międzypokoleniowych warsztatów oraz dorobku intelektualnego licznych autorów i działaczy społecznych. Chciałbym serdecznie podziękować osobom, których idee, refleksje, wypowiedzi medialne i teksty, przyczyniły się do wzbogacenia merytoryki publikacji. Gratuluję redakcji, która wykonała tytaniczną pracę, uspójniając materiały i budując frapującą narrację.

W realizacji tego ostatniego zadania kluczową rolę odegrała Małgorzata Grochowska, która zaznaczyła się jako główna autorka treści i zarazem kierowniczka zespołu redakcyjnego. Ponieważ prywatnie mam zaszczyt być ojcem Małgorzaty, łatwo się domyślić, że udział w powstawaniu publikacji był dla mnie szczególnym międzypokoleniowym doświadczeniem. Trawestując cytat z indyjskiego poety, z dumą stwierdzam, że zasadziłem drzewo i teraz mogę z przyjemnością zasiąść w cieniu, który daje jego twórczość.

Bez względu na to w jakim punkcie na osi czasu znajduje się Czytelnik, ufam, że podróż przez międzypokoleniowe przestrzenie w Jego życiu, nie pozostanie bezowocna.

dr hab. Grzegorz Grochowski

