

Kronika wspomnień - II

Podnoszenie wiedzy i kompetencji pracowników domów pomocy społecznej oraz osób na co dzień pracujących z osobami starszymi



Projekt "Kronika wspomnień - II. Podnoszenie wiedzy i kompetencji pracowników domów pomocy społecznej oraz osób na co dzień pracujących z osobami starszymi" finansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego przez Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej.



Spis treści

Wstęp.....	3
Psychologiczny portret ludzi w okresie późnej dorosłości.....	4
Czas nas uczy zmian.....	5
Powołanie na które trzeba odpowiedzieć.....	7
Czas na zmiany.....	7
Osobowość i styl życia osób starszych.....	10
W poszukiwaniu tożsamości.....	13
Religijność i duchowe poszukiwania jako remedium na starość.....	15
Podsumowanie.....	15
Literatura.....	17
Drama stosowana w pracy z seniorami.....	18
Drama, czyli co?.....	18
Po co drama seniorom?.....	18
Jak odnaleźć siebie w dynamicznie zmieniającym się świecie?.....	20
Jak drama może wesprzeć kształtowanie elastyczności poznawczej?.....	21
O czym warto pamiętać prowadząc warsztaty dramowe?.....	22
Scrapbooking.....	23

Wstęp

Przedstawiamy projekt "Kronika wspomnień - II. Podnoszenie wiedzy i kompetencji pracowników domów pomocy społecznej oraz osób na co dzień pracujących z osobami starszymi", który był kontynuacją innowacji realizowanej w domach pomocy społecznej na terenie miasta Poznania w 2018 roku. Pierwsza edycja projektu została zrealizowana pod tytułem "Kronika wspomnień - jako twórczej formy wsparcia seniorów w procesie adaptacji do życia w domu pomocy społecznej". Działanie miało na celu poprawę jakości życia i funkcjonowania osób starszych, ze szczególnym uwzględnieniem tych, którzy na co dzień przebywają w domach pomocy społecznej. Celem nowej edycji było poprzez bezpośrednią pracę z seniorami i seniorkami jak i osobami na co dzień się nimi zajmującymi stworzyć przestrzeń, aby seniorzy mieli możliwość łatwiejszej adaptacji do nowych warunków życia np. zmiany miejsca zamieszkania, zmiany sytuacji życiowej ze względu na chorobę czy śmierć osoby bliskiej.

Zależało nam, aby szczególnym wsparciem otoczyć osoby przebywające w ośrodkach wsparcia, ponieważ przebywając pod opieką instytucjonalną są narażeni na szybsze uzależnianie się od opieki oraz szybszą utratę potrzeby decyzyjności i samostanowienia o sobie. Aby na nowo budować poczucie własnej wartości i sprawczości zaplanowane zostały działania skierowane wyłącznie dla seniorów i senierek - zajęcia prowadzone przez pracownice poszczególnych domów pomocy społecznej, których głównym celem było zapoznanie się z historiami życia mieszkańców oraz na bazie ich historii wykonanie albumów wspomnień metodą scrapbookingu. Działanie to ma charakter terapeutyczny, więc nie miał tutaj znaczenia efekt artystyczny. Poprzez podejmowanie prostych decyzji przy pracy, np. o kolorze podkładu do albumu, albo o wyborze historii do opowiedzenia zwiększy się poczucie sprawczości i decyzyjności u seniorów i senierek. Jesteśmy o tym przekonani, ponadto pokazała to także realizacja pierwszej edycji "Kroniki wspomnień". Wtedy zauważono, że u uczestników biorących udział w projekcie zwiększyła się chęć stanowienia o sobie, np. uczestnicy brali udział w większej ilości zajęć proponowanych przez DPS. Również częściej wychodzili na zewnątrz, byli bardziej otwarci wobec innych mieszkańców i chętniej angażowali się w sprawy związane z działaniem DPSów, w których mieszkali.

Istotną zmianą w tej edycji, było to, że zajęcia po uprzednim przeszkoleniu prowadziły pracownice z domów pomocy społecznej. Dzięki temu nawiązały bliższą relację z mieszkańcami i mieszkankami biorącymi udział w warsztatach. Po zakończonych zajęciach uczestniczące osoby mają w dalszym ciągu kontakt z osobami prowadzącymi i nie doznają straty, jaka wiąże się z sytuacjami, kiedy zajęcia prowadzi osoba z zewnątrz.

Zespół Fundacji BEZLIK

Psychologiczny portret ludzi w okresie późnej dorosłości

Dr Krystyna Teresa Panas

Starość we wszystko wierzy.
Wiek średni we wszystko wątpi.
Młodość wszystko wie.

Oskar Wilde, Aforyzmy

Starość to stan, w którym człowiek przekracza pewną właściwą mu granicę wieku. Semantyka tego wyrazu kieruje naszą uwagę w dwie przeciwległe strony. Może łączyć się z uznaniem i wtedy mówimy np. o starym obrazie, starym mieście starym zabytku, starym lesie – borze lub starym człowieku – mędrцу – personifikacji mądrości– archetypie Starca¹. Stary człowiek łączy teraźniejszość z przeszłością. To co ma do przekazania młodym budowane było przez lata, od jego urodzenia. Doświadczenie życia spleta się nieodłącznie z czasem który upływa. Negatywne skojarzenia ze starością na trwałe złączyły się z językiem: staruch, dziad, stara baba; zniedołężniały, zgorzkniały, chory, sklerotyk, niedołęga. Ludzie starzy stają się, czy muszą stać się jak najmniej widzialni w przestrzeni publicznej. O seniorach często można usłyszeć „ zagubiony na starość, czy w starości.” Przemysław Wilczyński w eseju *Metryką go* pisze „do bogatego repertuaru pałek w medialnej debacie dobraliśmy sobie i tę – bijącą za wiek.” Ageizm wg Wilczyńskiego „ ma się w Polsce dobrze” i jest zauważalny w obszarach rynku pracy, opieki zdrowotnej i usługach rynkowych^{2,3}.

Przemiany ustrojowe i społeczne wymuszają jednak inne spojrzenie na ludzi w wieku senioralnym, emerytalnym, późnym dorosłym, trzecim czy czwartym (różne określenia dla ludzi po 63 r. życia). Co to jednak dokładnie znaczy osoba starsza czy w wieku dojrzałym? Starość jest przecież odczuciem subiektywnym, zjawiskiem społecznym, czy stanem indukowanym marketingowo. Zmienia się na niekorzyść struktura demograficzna społeczeństwa w Polsce. Jak

¹ C.G. Jung, *Archetypy i symbole, Pisma wybrane*. Wybrał i przełożył i wstępem poprzedził Jerzy Prokopiuk, Czytelnik, Warszawa 1981, s. 91.

² P. Wilczyński, *Metryką go*. *Tygodnik Powszechny*, nr36 2013r.

³ Ageizm –twórcą tego pojęcia jest Bulter. Przez ageizm rozumiemy „negatywne stereotypowe postawy społeczne wobec starszych ludzi. Negatywne nastawienie znajduje swoje odzwierciedlenie w sposobie ich traktowania przez jednostki i instytucje, w języku, w mediach, opowiadanych dowcipach.” Za J. Janiszewska-Rein, *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał ludzi w wieku podeszłym*. [W:] *Psychologiczne portrety człowieka*, pod red. A. I. Brzezińska. GWP, Gdańsk 2005. s.612.

podaje GUS w roku 2012 było 17,8 proc., czyli ponad 6,8 mln osób w wieku poprodukcyjnym. Prognozy natomiast wskazują na wzrost osób starszych w 2035r. do 26,7% populacji⁴.

Międzypokoleniowe napięcie można zauważyć również w kulturze, np. w filmie czy teatrze. Dobrą ilustracją tej tezy mogą być np. takie tytuły filmowe ostatnich lat jak „Pora umierać” Doroty Kędzierskiej (2007), „33 sceny z życia” Małgorzaty Szumowskiej (2008), „Lęk wysokości” Bartosza Konopki (2011) czy „Mój rower” Piotra Trzaskalskiego (2012). Wymienione wyżej obrazy pokazują jak trudno pogodzić się młodym ze starszymi, ich chorobą, „zdziwaczeniem”, niewpasowywaniem się w XXI wiek. Ale mamy tu do czynienia i z drugą stroną medalu, tj. niemocą niejako przypisaną starości, tęsknotą za utraconymi marzeniami, czy planami. W warszawskim Och-Teatrze Krzysztof Materna w przedstawieniu „Czas nas uczy pogody” jako aktorów zaangażował dojrzałych ludzi, od 65, do nawet 80 lat, którzy ukazują siebie jako szczęśliwych, pełnych radości, pełnych pozytywnego nastawienia do siebie i innych, szczęśliwych gdy mogą dzielić się swoim doświadczeniem. czy byciem kreatywnymi.

Osoby w późnej dorosłości obecnie mają więcej problemów z przystosowaniem się do nowej koncepcji rodziny i pełnionych przez siebie ról. W rodzinach paczkowych stają się dziadkami „nieswoich” wnuków; za to w rodzinach niepełnych, czy rozbitych nie mają często kontaktu ze swoimi potomkami. Częstym zjawiskiem staje się też „adopcja wnuków” – dzieci sąsiadów, znajomych. Ta ostatnia sytuacja może być dla większości seniorów nawiązaniem nowych relacji, które chociaż w ten sposób dają namiastkę bliskości, bycia potrzebnym, wreszcie zaspokajają potrzebę przynależności.

Czas nas uczy zmian

W kontekście powyższych rozważań jawi się pytanie na które chcą znaleźć odpowiedź nie tylko szeroko rozumiani humaniści (lekarze, socjologowie, demografowie, ale i filozofowie, kulturoznawcy czy psychologowie): Kim jestem, co sobą reprezentuję, jak funkcjonuję, co mnie niepokoi, z czym nie mogę sobie poradzić będąc osobą starszą? Powyższe pytania zadaje *Ja poznające*. Ale czeka ono równocześnie na odpowiedź jakie jest *Ja poznawane*.

Paul Costa i Robert McCrae – twórcy pięcioczynnikowego modelu osobowości, twierdzą, że na portret psychologiczny człowieka dorosłego składają się następujące czynniki:

⁴ Dane opracowane na podstawie: Prognoza ludności na lata 2008 – 2035. GUS, http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL_L_prognoza_ludnosci_na_lata2008_2035.pdf, 30.01.2014

ekstrawersja – świadczy o liczbie i rodzajach relacji społecznych, doświadczanych pozytywnych emocjach i poziomie energii; na biegunie przeciwnym znajduje się introwersja z różnym dystansem w nawiązywaniu kontaktów;

neurotyczność interpretuje się przez skłonność do przeżywania emocji o znaku ujemnym oraz podatność na sytuacje konfliktowe, stresowe i jest ona przeciwieństwem stałości emocjonalnej;

ugodowość świadczy o nastawieniu do innych ludzi – skłonności do współpracy i pomocy lub skłonności do rywalizacji;

sumienność – ilustruje nasze zorganizowanie, dokładność czy wytrwałość lub perfekcjonizm lub braku celów, impulsywność i spontaniczność w działaniu;

otwartość na doświadczenie - pozytywne nastawienie na nowe doświadczenia, ciekawość świata i siebie, zainteresowania, niezależność w sądach, bogata wyobraźnia. Według założeń autorów powyższe cechy osobowości są powtarzalne, ale i spójne; istnieją realnie, są niezmiennie, uniwersalne i biologicznie uwarunkowane.

Pojawia się więc pytanie. Czy cechy osobowości zmieniają się w historii naszego życia? Otóż nie. Najbardziej plastycznym, najłatwiej poddającym się kształtowaniu jest dziecko, następnie do ok. 50 r. życia następuje tzw. „kotwiczenie” naszych cech osobowościowych. Cóż więc się dzieje z ludźmi którzy wchodzi w późny wiek dorosły? Czy ich osobowość się zmienia? Czy stają się inni niż dotychczas? Czy zapominają o doświadczeniach? Dlaczego ich narracja siebie tak bardzo nie zadawała młodych? Przypomnę, że jeśli mówimy o wieku, to mam na uwadze upływający czas, który wpływa niekorzystnie na nasz organizm. Zmiany te mogą więc destabilizować, albo usztywniać cechy osobowości, zaś ekstremalne nasilenie cech może przybrać w wieku podeszłym charakter bardziej łagodny. Paul Costa i Robert McCrae na podstawie swoich badań stwierdzają, że sumienność i ugodowość z wiekiem wzrastają, często natomiast neurotyczność, ekstrawersja i otwartość mają tendencje do słabnięcia^{5,6}. Ale „żywa staruszka, żywy staruszek” byli w wieku młodzieńczym energicznymi ludźmi, a jako dzieci mogli być często nazywani „żywym srebrem”.

5 Za: P. K. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa. 2012 PWN s. 90-96.

6 Opr. na podstawie: P. T. Costa Jr, R.R. McCrae, NEO-PI-R - Inwentarz Osobowości NEO-PI-R. Autor adaptacji J. Siuta., Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Warszawa 2006.

Powołanie na które trzeba odpowiedzieć

Starość i starzenie się – to pojęcia, które nie zostały jeszcze jednoznacznie zdefiniowane, zarówno przez nauki biologiczne jak i społeczne. Pierwsze z tych pojęć traktowane jest jako zjawisko, faza życiowa, drugie natomiast jako proces.

W starzeniu się istotną rolę spełnia czas i wiek chronologiczny. Starzenie stanowi więc posuwanie się drogą niekiedy trudną, a bywa że łatwą. Dla niektórych oznacza ona bowiem powodzenie w przekształcaniu i kreowaniu siebie, które pozwala odkrywać innych i nas samych jakby odmiennych i zmienionych. Starzenie się, które polega na przemianach wymaga akceptacji owych przemian, przystosowania się do nich i odkrycia w nich źródła twórczości. Starzenie się nie jest złem, któremu trzeba się podporządkować, jest powołaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć.

Wyznaczanie progów starości i kolejnych jej etapów wiąże się z dążeniem do określenia stabilnych ram analizy tej fazy życia. O przechodzeniu do fazy późnej dorosłości decyduje wiele zindywidualizowanych czynników. Zmiany rozpoczynają się w różnym czasie i pod wpływem różnych impulsów, zależą od cech ludzi i warunków, w jakich żyją. Dlatego bardzo trudno dokonać generalizacji i klasyfikacji procesów przejścia towarzyszących pokonywaniu progów starości. Niełatwo też jest opisać psychologiczny wymiar późnej dorosłości. Badacze wskazują, że uśrednienie opisu jest krzywdzeniem ludzi. Christine Bigby uważa, że „starzenie się jest procesem, a nie zdarzeniem. Starzenie się u każdego manifestuje się inaczej i w różnym tempie, a przy tym uwarunkowane jest wcześniejszymi latami życia. Zdrowie, styl życia, formalne i nieformalne grupy wsparcia już od najwcześniejszych lat, w połączeniu z genetycznymi predyspozycjami, wszystkie one oddziałują na proces starzenia się człowieka wraz z towarzyszącymi mu wyzwaniem, możliwościami i ograniczeniami”⁷. Marylin Adlin utrzymuje, że „starzejąca się populacja kryje w sobie zdecydowanie więcej zmienności tak w wymiarach intraindywidualnym jak i interindywidualnym niż grupa ludzi młodych”⁸. Nie jest to więc grupa jednorodna, gdyż jak można opisać i przyporządkować cechy, które stworzą obraz psychologiczny osób w przedziale co najmniej trzydziści lat, które przeżyły i zdobywały doświadczenie przez lat pięćdziesiąt.

Czas na zmiany

Okres późnej dorosłości najczęściej dzieli się na trzy etapy (według Światowej Organizacji Zdrowia - WHO):

60-74 lat – młodszy starsi, trzeci wiek, lata wieku podeszłego

75-85 lat – starsi starsi, wiek starczy, późna starość, starzy-starzy

po 85 r.ż. – najstarsi starsi, starość sędziwa, czwarty wiek.

Człowiek jest jednością psychofizyczną, gdzie dla sprawnego funkcjonowania jest konieczna dobra forma ciała i umysłu. Podczas całego życia nieustannie odkrywamy obraz samego siebie i

7 Cyt. za A. Błachnio, Starość non profit: wolontariat na Uniwersytetach III wieku w Polsce i na świecie. Wyd. Uniwersytet Kazimierza. Wielkiego, Bydgoszcz 2012 s.74.

8 Op. cit. s.75.

nikt nie może poznać nas lepiej od nas samych, nikt lepiej od nas nie wie jak się czujemy. W naszym życiu zauważa się także wzajemny wpływ różnych czynników: charakteru i osobowości. Także nasze zdrowie kształtuje się pod wpływem środowiska; geny modelują natomiast temperament i osobowość oraz zdrowie.

W każdym z tych etapów występują w różnym nasileniu zmiany somatyczne. Zmiany obejmujące mózg i układ nerwowy powodują przemiany w zachowaniu jakimi jest spowolnienie reakcji. Kłopoty ze wzrokiem utrudniają rozpoznawanie osób i przedmiotów. Problemy ze słuchem mogą niszczyć relacje interpersonalne. Kłopoty z błędnikiem są przyczyną trudności z zachowaniem równowagi. Zmiany zwyrodnieniowe, osteoporoza utrudniają poruszanie się i często są przyczyną trudno leczących się złamań. Zmienia się również aktywność dobową⁹.

Wymienione zmiany wpływają znacząco na styl, jakość życia i obraz siebie osób starszych. E. H. Erikson twierdzi, że okres starości stanowi czas, w którym jednostka osiąga pełną dojrzałość, mądrość i integrację wewnętrzną. Zadaniem rozwojowym w tym okresie jest akceptacja siebie i własnego życia poprzez mądre zrozumienie jego biegu¹⁰. Brak takiej akceptacji i poczucie zmarnowania życia ukierunkowuje na negatywny biegun, którym może być rozpacz.

Według koncepcji Eriksona¹¹ naczelnym celem człowieka w okresie starości jest integracja ego, czyli uznanie, że wcześniejsze doświadczenia są satysfakcjonujące, właściwie osiągnięte i nie jest się „przegranym”. Jeżeli natomiast brak jest właściwej integracji pojawić się może smutek, rozpacz, zniechęcenie, gdyż zdajemy sobie sprawę, że nie ma już czasu na jakakolwiek zmianę. Zadania rozwojowe charakterystyczne dla tej fazy życia byłyby więc następujące:

1. Podjęcie nowych ról i zajęć związanych z emeryturą.
2. Włączenie się do grupy rówieśników.
3. Utrzymanie zainteresowania światem.
4. Przystosowanie się do rosnących ograniczeń fizycznych.
5. Przystosowanie się do straty bliskich osób.
6. Wypracowanie dojrzałej postawy wobec śmierci

⁹ za J. Janiszewska-Rein, *Okres późnej dorosłości*. op.cit. s.599.

¹⁰ E.H.Erikson. *Dopełniony cykl życia*.. Rebis, Poznań 2002, s. 75.

¹¹ Z koncepcją E. H. Eriksona można się zapoznać w: E.H. Erikson. *Tożsamość a cykl życia*. Zysk i S-ka. Poznań 2004

Natomiast według wg R. J. Havighursta zadania rozwojowe w okresie późnej dorosłości kształtować winny się następująco:

1. Przystosowanie się do słabnących sił fizycznych i pogarszającego się zdrowia.
2. Przystosowanie się do emerytury i niższych dochodów.
3. Przystosowanie się do śmierci partnera/małżonka.
4. Ustalenie wyraźnej przynależności do swej grupy wiekowej.
5. Ustanowienie satysfakcjonującego standardu życia¹².

W okresie późnej dorosłości następuje obniżenie procesów poznawczych. Zdecydowana ich większość (zwłaszcza tych zależnych od inteligencji płynnej) obniża się, stając się coraz wolniejszymi i/lub mniej dokładnymi. Zmiany, jakie możemy zaobserwować u ludzi starszych to: spadek pamięci, która częściowo może wynikać ze zmian fizjologicznych w mózgu polegających na niewłaściwym przewodzeniu synaptycznym, zmianami w płatach czołowych (dezorganizacja planowania i porządkowanie wspomnień) i hipokampie (przekazywanie informacji z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej. Zmniejsza się przerzutność uwagi. Pojawia się sztywność schematów myślowych. Zmniejsza się zdolność do przystosowania się do nowych sytuacji, występuje tzw. sztywność zachowania. Obniża się zdolność do zdobywania wiedzy i umiejętność uczenia się. Ogranicza się zakres zainteresowań¹³.

Nie zmniejsza się natomiast wiedza, zdolność rozwiązywania codziennych problemów oraz znajdowania rozwiązań problemów społecznych, umiejętność praktycznego wnioskowania, mowa (zasób słów), koncentracja w czasie rozwiązywania zadań oraz zdolności rozróżniania między tym co ważne i tym co nieistotne¹⁴.

Warto zwrócić uwagę na zdolności językowe osób starszych. Język to nie tylko mowa i rozumienie, ale pisanie i czytanie. I tu mamy znowu odniesienie do aktywności czytania i pisanie w młodszych latach. Jeśli człowiek starszy dużo czytał w młodości, nadal będzie to czynić, oczywiście w miarę sprawności wzroku. Spadek umiejętności czytelniczych może natomiast dotyczyć rodzaju literatury – dzieła literackie czy prasa kolorowa, która jest łatwiejsza w percepcji, a również może sprawiać przyjemność. Spadek zdeterminowany

¹² Za: A. Brzezińska, *Spoleczna psychologia rozwoju*. Tom 3. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR. Warszawa 2000. s 235-236.

¹³ Porównaj: I. Stuart-Hamilton, *Psychologia starzenia się*. Zysk S-ka, Poznań. 2000, s. 44-114.

¹⁴ Patr: B. Szatur-Jaworska, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*. Warszawa.2000, Oficyna Wydawnicza ASPRA-J.R.-IPS-UW. , s.44.

wiekem dotyczy rozpoznawania słów, przetwarzania syntaktycznego i odtwarzania historii. Usztywnienie stawów może wpłynąć na pismo, ale jeżeli osoba starsza chce pisać może nauczyć się posługiwać maszyną do pisania czy komputerem.

Osobowość i styl życia osób starszych

Okres późnej dorosłości stawia człowieka w obliczu wielu trudnych sytuacji których nie można już odraczać. Sama perspektywa zbliżającego się kresu życia zawiera element zagrożenia, z którym trzeba sobie poradzić. Powody i objawy lęku są różne i kumulują się w ciągu całego życia. Okres rozwojowy o którym mówimy wymaga ponownego przystosowania się do sytuacji osobistej, rodzinnej, czy społecznej. Jak pisze Oleś „Zakładając, iż nie zmienia się podstawowa struktura cech, zmian osobowości można oczekiwać na poziomie charakterystycznych przystosowań, koncepcji siebie i autonarracyjnej koncepcji życia¹⁵. Dalej autor twierdzi, że przystosowanie pozwala na efektywne funkcjonowanie społeczne, umiejętne realizowanie celów osobistych, stosowanie się do norm i zasad, przyczynia się do większego zadowolenia z życia. Ważna jest również praca nad sobą, motywacja do dokonywania zmian, otwartość na doświadczenia i gotowość do przepracowania doświadczenia¹⁶.

Bilans życia jaki jest udziałem większości ludzi w wieku starszym dotyczy zysków i strat. Profity wiążą się z posiadanymi zdolnościami, sukcesami, osiągniętymi celami, dobrymi związkami. Straty odnoszą się do porażek, zaniechań, niezrealizowanych marzeń, czy niewłaściwie podejmowanych decyzji. W narracji życia uwzględniane są także wartości i normy jakie przyświecały człowiekowi oraz potencjalne a nie wykorzystane możliwości. Negatywny bilans życia zawsze rzutuje na całościową ocenę wartości i jakości życia. Pozytywny bilans daje poczucie satysfakcji, skuteczności, adaptacyjności, przekonanie o poczuciu kontroli, rozumienie dobrostanu somatycznego i psychologicznego stosownie do wieku¹⁷.

Neugarten, Harinhurts i Tobin¹⁸ ustalili na podstawie badań siedemdziesięciolatek cztery typy osobowości. Najbardziej według nich pożądanym jest **typ osobowości zintegrowanej** – gdy aktywność niemożliwa do realizacji zastępowana jest inną lub działania ograniczane są do możliwie wykonywalnych i dających poczucie satysfakcji. Drugim typem osobowości jest **osobowość**

15 P. K. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego*. PWN, Warszawa. 2012, s. 246.

16 P. K. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego*. PWN, Warszawa. 2012 s. 248.

17 Szeroko temat dojrzałości, mądrości i bilansu życia opisał P. K. Oleś w cytowanej pozycji w rozdziale 7, s.247-287.

18 I. Stuart-Hamilton, *Psychologia ...op. cit.* s. 146.

atakująco-obronna, która przejawia się w zachowaniach zachowawczych bądź ograniczających. Trzecia grupa to **osobowość bierno-zależna** – osoby szukają wsparcia lub zostają pasywne. Czwartą grupę scharakteryzowali jako **grupę osobowości zdezorganizowanych**. Reasumując. Korzystne wkraczanie w wiek późnej dorosłości zakłada akceptację ograniczeń, pogodzenie się ze zmianami czy uznanie bycia zależnym w niektórych interakcjach społecznych. U osób w starszym wieku zauważa się także specyficzne postawy wobec starości.

Dąbrowiecka¹⁹ za Bromley'em wyróżnia następujące postawy wobec własnej starości:

- konstruktywna - ludzie są wewnętrznie zintegrowani, cieszą się życiem, wykazują dużo tolerancji, z humorem podchodzą do życia. Krytycznie, ale i obiektywnie oceniają siebie i swoje osiągnięcia, godzą się ze starością i śmiercią i patrzą optymistycznie na czas jeszcze im dany;
- obronna - tę postawę przyjmują ludzie przesadnie opanowani, zaabsorbowani aktywnością zawodową, obawiają się bierności na emeryturze. Nastawieni są bardziej na odbiór sygnałów ze świata zewnętrznego niż wewnętrznego. Mają poczucie zagrożenia ze strony młodych. Starość jest dla nich czymś trudnym, niepotrzebnym, zagrażającym, a choroba i śmierć wzbudza lęk trudny do przepracowania²⁰;
- zależność - cechuje ludzi biernych i zależnych od innych. Mają oni poczucie zwolnienia z odpowiedzialności i wysiłku. Uważają często, że należy się im zaopiekowanie ze strony rodziny czy służb społecznych;
- wrogość - tzw. „starzy gniewni”, ludzie prezentujący taką postawę skłonni są do przypisywania innym winy za własne błędy. Mogą być agresywni, podejrzliwi, kłótlivi, złośliwi i skłonni do konfliktów. Nie akceptują starości (dostrzegają w niej same wady), ale i nie chcą nadal pracować, nie są pogodzeni z przemijalnością;
- wrogość wobec samego siebie - polega na niechętnym stosunku do własnego życia, braku inicjatywy, pesymizmie. Ludzie ci wykazują większą podatność na choroby w tym depresję. Bilans ich życia jest negatywny. Śmierć jest w pewnym wymiarze wybawieniem i dlatego lęk przed nią nie jest objawem osiowym.

19 H. Dąbrowiecka Wygrać starość, *Niebieska Linia*. 2003, nr 5, s. 9-10.

20 Więcej na temat postaw i stosunku do śmierci i umierania patrz K. T. Panas. O sztuce umierania. [W druku]. Publikacja w ramach II Międzynarodowej Konferencji Naukowej STYL I JAKOŚĆ ŻYCIA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA . Cierpienie, umieranie i śmierć człowieka – poszukiwanie wartości i znaczeń, 19 czerwca 2012 roku na WZNoS w Stalowej Woli.

Na styl życia, postawy osób w późnym wieku dorosłym znaczący wpływ ma regulacja emocjonalna. Ludzie starsi doświadczają strat na wielu płaszczyznach:

- utrata zdrowia, kondycji i atrakcyjności fizycznej,
- utrata bliskich osób,
- utrata statusu społecznego i ekonomicznego,
- utrata poczucia przynależności i prestiżu,
- pojawia się perspektywa śmierci.

Wszystkie te sytuacje mogą być źródłem stresu. Emocje smutku i niepokoju odczuwane subiektywnie są silniejsze niż w wieku młodszym gdyż dotyczą przeżyć aktualnych. Reakcja układu autonomicznego także jest silniejsza. Ale można spotkać starszych ludzi, którzy mają świadomość krótkiego czasu życia przed sobą potrafią skupić się na doświadczeniach emocjonalnie pozytywnych, często też mają zdolność do wypierania z pamięci, lub niemyślenia o niełatwych sytuacjach, których i tak zmienić nie mogą. Źródłem pozytywnych emocji, pogody ducha może być sprawność fizyczna, sukcesy zawodowe, relacje partnerskie i przyjacielskie. Na te ostatnie ludzie starsi są szczególnie uwrażliwieni i te właściwe relacje stają się źródłem ich dobrostanu. Ale tu pojawia się zdecydowane różnicowanie ze względu na płeć. Kobiety bywają bardziej towarzyskie, utrzymują kontakty ze znajomymi, ale jak wynika z badań rzadziej zawierają powtórne małżeństwa po stracie partnera. Wdowcy zaś przeciwnie - chętnie żenią się, ale ich krąg bliskich ogranicza się najczęściej do najbliższych członków rodziny²¹.

Źródłem negatywnych emocji często jest choroba, utrata sprawności fizycznej, ograniczenie aktywności zawodowej oraz utrata bliskich – członków rodziny lub przyjaciół²².

Jeżeli osoba starsza pozytywnie rozwiązuje kryzysy i właściwie podejmuje wyznaczone przez siebie czy otoczenie role jej poczucie jakości życia nie zmienia się lub ulega niewielkim wahaniom. Pojęcie jakości życia ma bowiem bezpośredni związek ze sferą emocjonalną, cechami osobowościowymi człowieka i rozpatruje się ją przez pryzmat zaspokajania potrzeb typu egzystencjalnego (mieć), potrzeb związanych z poczuciem bezpieczeństwa, przynależności, niezależności, akceptacji, wsparcia emocjonalnego i społecznego (być) oraz potrzeb dotyczących kontaktu społecznego (kochać, być kochanym, szanowanym)²³.

21 Za: J. Janiszewska-Rein, *Okres późnej dorosłości*. op.cit. s.609.

22 Za: J. Janiszewska-Rein, *Okres późnej dorosłości*. op.cit. s.607.

23 Patrz: K. Baumann, Jakość życia w okresie późnej dorosłości— dyskurs teoretyczny. *Gerontologia Polska* 2006 T 14, nr 4, 165–171.

W poszukiwaniu tożsamości

W okresie późnej dorosłości dochodzi do rewizji tożsamości czy poszukiwania nowej tożsamości. Wiąże się to ze zmianami fizycznymi odbieranymi przez ludzi ze wstydem, czy niepokojem. W sferze społecznej starzejący się człowiek jest zmuszony na nowo budować relacje z rodziną – współmałżonkiem (najczęściej też będącym w wieku starszym) oraz z dorosłymi samostanowiącymi o sobie dziećmi. Musi też odnaleźć się w nowej rzeczywistości i sprecyzować sposób funkcjonowania z uwzględnieniem życia erotycznego.

Poczucie tożsamości rozpatrywać należy równoległe z relacjami pokoleniowymi. Margaret Mead²⁴ na podstawie badań z 1978 r. wyodrębniła trzy typy kultur.

W **kulturze postfiguratywnej** dziadkowie pełnią rolę autorytetów, przekazując młodszemu pokoleniu system wartości i norm; podtrzymywali i pielęgowali tradycję mając bogate doświadczenie pokoleniowe. Rodzice szanują przekazywane wartości. Dzieci natomiast są spadkobiercami, ale ich zdanie się nie liczy.

W **kulturze kofiguratywnej** następuje stopniowy zanik roli dziadków. W dalszym ciągu strzegą wartości i norm, przekazują je młodszym, ustalają i pilnują granic. Rodzice dystansują się od tradycji, tworzą własne normy. Dla dzieci autorytetem stają się rodzice, normy i zasady są jednak mało precyzyjne i niejasne.

W **kulturze prefiguratywnej** dziadkowie są na dalszym planie, nie są już autorytetami w pełnym tego słowa znaczeniu, korzystają często z pomocy młodszych. Dla rodziców najważniejszą wartością jest dobro dzieci i ich lepsza przyszłość. Dzieci z dużą łatwością przystosowują się do nowej rzeczywistości, ale nie mając autorytetów muszą same wypracowywać normy, zasady, wartości.

Analizując powyższe typy kultur i rolę autorytetów dochodzimy do wniosku, że obecnie kontakt dziadków z wnukami – paradoksalnie – może być jakością wzbogacającą obydwie strony. Jedynym warunkiem takiego układu jest jednak otwartość na młodego człowieka, mimo różnicy kilkudziesięciu lat. Pozytywną stroną bycia dziadkami jest także to, że nie ponoszą oni odpowiedzialności za wychowywanie i socjalizację wnuków. Jeśli natomiast dziadkowie uważają, że z uwagi na wiek należy im się bezwzględne posłuszeństwo, że mają przyzwolenie

24 Z teorią Margaret Mead można zapoznać się szerzej w: *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*. PWN, Warszawa 2000.

na nieomyślność, sami budują dystans wobec wnuków i nie ma szans na nawiązanie z nimi właściwych relacji.

Z badań dotyczących postaw polskich studentów wobec starości przeprowadzonych przez Szarotę²⁵ i Małysa²⁶ wynika, że nastąpił wzrost poziomu pozytywnych postaw wobec starości. Wypowiedzi respondentów przeważnie opierały się na cechach charakteru i osobowości osób starszych. Wskazywano między innymi na: dbałość o rodzinę, opiekuńczość, ciepło, doświadczenie, dojrzałość życiową, mądrość, wiedzę, przekazywanie tradycji, dobroć, życzliwość, radość, troskliwość, skromność, cierpliwość, wrażliwość, opanowanie, pogodę ducha, szacunek dla życia. Wśród wymienianych negatywnych cech znalazły się natomiast: drażliwość, zgryźliwość, upór, skąpstwo, złośliwość, smutek, zrzędlivość, pouczenie, plotkarstwo, brak tolerancji dla młodzieży, konserwatyzm, nadopiekuńczość. Wyniki badań generalnie dowodzą przychylnego stosunku młodych ludzi do problemów starości. Badania Małysa wykazały dodatkowo, że ludzie starsi wśród swoich ograniczeń wymieniali przede wszystkim: brak tolerancji, zrzędlivość, marudność, chorowitość, narzekanie, konserwatyzm, upór, egoizm, nudę. Ponadto wskazywali na: dokuczliwość, gderliwość, nerwowość, smutek, wścibstwo, gadulstwo, nadopiekuńczość, samotność, stereotypowe myślenie, zgryźliwość, nadgorliwość, nadmierną ciekawość, niesamodzielność (zależność od innych), ograniczenie aktywności, plotkarstwo, powolność, przemądrzałość, uciążliwość, złośliwość (cechy powyższe wymienione zostały w kolejności częstotliwości wyborów). Ale większość z nich nie czuje się samotnie, gdyż często spotykają się z rodziną, młodymi ludźmi, utrzymują bliskie kontakty z byłymi współpracownikami, sąsiadami, znajomymi spotkanymi w kościele. Dość często również badane osoby twierdziły, że zawierają znajomości w sanatorium lub klubach seniora.

25 Przywoływana autorka jest jedną z najwybitniejszych znawczyń tej problematyki. Swoją wiedzę dzieli się w: Z. Szarota, Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Kraków 2004.

26 P. Małys. Jakość życia osób w okresie wczesnej dorosłości w wieku 25 lat, a jakość życia osób w okresie późnej dorosłości w wieku 75 lat. WSEI, Lublin 2011. Praca magisterska, niepublikowana.

Religijność i duchowe poszukiwania jako remedium na starość

Ludzie stając w obliczu kresu życia szukają odniesień religijnych. Szukają odpowiedzi na pytania o sens i cel życia. I odnajdują je angażując się w religię. Trwanie w zasadach danej religii i doświadczanie przeżyć duchowych pozwala im na najbardziej optymalny sposób funkcjonowania.

Bycie religijnym zwykle jest zjawiskiem pozytywnym ponieważ:

- dzięki religii wzbogacają się ludzkie uczucia i rozwija się sfera duchowa;
- życie człowieka religijnego staje się bardziej uporządkowane poprzez poddanie go kontroli i ograniczeniom wynikającym z religijnych nakazów i zakazów;
- człowiek religijny staje się wzorem dla innych;
- religijność wiąże się z uczestnictwem we wspólnocie, sprzyja więc integracji ludzi;
- religia pozwala na szybkie zaspokojenie potrzeby szukania prawdy, zwykle bez większego wysiłku, oferując gotowe odpowiedzi;
- religia daje również wierzącym poczucie bezpieczeństwa;
- systemy religijne dają ludziom wykładnię aksjologiczną.

Aktywne uczestnictwo w życiu religijnym pomaga lepiej radzić sobie z problemami życia codziennego, redukuje lęk i nadmierny smutek, zwiększa poczucie dobrostanu psychicznego. Religia może stanowić mechanizm radzenia sobie, który pomaga przezwyciężyć izolację społeczną. Religijność, włączając wierzącego w grupę współwyznawców, sprzyja jego identyfikacji ze wspólnotą pozwalając człowiekowi doświadczyć specyficznej więzi międzyludzkiej.

Świadomość bycia religijnym, praktykującym może zmniejszać poziom odczuwania strachu, niepokoju i obawy przed chorobą. Religia pomaga zaakceptować fakt nieuchronnej śmierci wynikającej z natury ludzkiej egzystencji.

Podsumowanie

Starość, czy też jak się to teraz określa, tzw. późna dorosłość to etap, który nie ominie większości z nas. Często przyglądamy się z niepokojem, bądź zainteresowaniem swoim rodzicom, czy dziadkom. Póki jednak jesteśmy względnie młodzi, wydaje się nam, że ten rejestr spraw nas nie dotyczy. Ale może być też tak, jak zauważa pisarz H. Murakami „Człowiek to

jednak dziwne stworzenie. Może się postarzeć w jednej chwili. To niesamowite. Dawniej myślałem, że ludzie starzeją się stopniowo, rok po roku (...). Ale tak nie jest. Starzeją się w jednej chwili²⁷. Takie gorzkie konstatacje skłaniają nas do zadawania pytań. Co nam wtedy pozostanie? Na jakie i czyje wsparcie będziemy mogli liczyć my, którzy sami z niesmakiem niejednokrotnie odwracaliśmy głowę na widok starości? Niestety nie ma jednej, uniwersalnej odpowiedzi ani na starość, ani na pytania które można by mnożyć. Pozostaje nam jedynie intensywna praca na rzecz odbrązowienia, czy też – oswojenia późnej dorosłości. Rolą min. psychologów, pedagogów, wszelkich specjalności lekarzy jest pokazywanie pozytywnej i kreatywnej roli tego nieuchronnego etapu ludzkiej dojrzałości. Społeczeństwa Zachodu starzeją się i jest to nieunikniony proces demograficzny Tym bardziej należy jak najwięcej mówić i pisać zarówno o wyzwaniach wieku, jak i płynących z niego korzyściach. W epoce galopującego konsumpcjonizmu to seniorzy będą stanowić główną siłę nabywczą gospodarki. W przesiąkniętych pracoholizmem i samotnością czasach starsi ludzie są tymi, którzy mają serce i czas, nie tylko aby zajmować się wnukami, ale i tworzyć nowe, wzbogacające więzi. Wreszcie w epoce zagubienia i braku autorytetów to najstarsze grupy społeczeństwa, niczym pierwotne plemienne starszyny mogą być gwarantem mądrości i spokoju. Jeśli tylko sobie i im na to pozwolimy.

27 H. Murakami, Tańcz, tańcz, tańcz, Muza. Warszawa, 2009.

Literatura

- 1) Baumann K., (2006). Jakość życia w okresie późnej dorosłości – dyskurs teoretyczny. *Gerontologia Polska*, T 14, nr 4.
- 2) Błachnio A., (2012). *Starość non profit: wolontariat na Uniwersytetach III wieku w Polsce i na świecie*. Bydgoszcz: Wyd. Uniwersytet Kazimierza Wielkiego.
- 3) Brzezińska A. (2000). *Spółeczna psychologia rozwoju*. Tom 3. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- 4) Costa P. T. Jr, McCrae R.R., (2006). *NEO-PI-R - Inwentarz Osobowości NEO-PI-R*. Autor adaptacji J. Siuta. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- 5) Dąbrowiecka H.,(2003) Wygrać starość, *Niebieska Linia.*, nr 5.
- 6) Erikson E. H., (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Rebis.
- 7) Erikson E. H., (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zysk i S-ka.
- 8) Jung C. G., (1981). *Archetypy i symbole, Pisma wybrane*. Wybrał, przełożył i wstępem poprzedził J. Prokopiuk, Warszawa: Czytelnik.
- 9) Małys P., (2011). *Jakość życia osób w okresie wczesnej dorosłości w wieku 25 lat, a jakość życia osób w okresie późnej dorosłości w wieku 75 lat*. WSEI, Praca magisterska, niepublikowana. Lublin.
- 10) Mead M., (2000). *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*. Warszawa: PWN.
- 11) Murakami H., ((2009). *Tańcz, tańcz, tańcz*. Warszawa: Muza.
- 12) Oleś P.K., (2012). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: PWN.
- 13) Wilczyński P., (2013). *Metryką go*. *Tygodnik Powszechny*, nr36.
- 14) Panas K. T., *O sztuce umierania*.(2013). [W:] *Cierpienie, umieranie, śmierć. Wyzwania i dylematy ludzkiego losu w kontekście sytuacji granicznych*. Stalowa Wola:: KUL.
- 15) *Psychologiczne portrety człowieka*, (2005). Pod red. A. I. Brzezińska. Gdańsk: GWP.
- 16) Stuart-Hamilton, (2000). *Psychologia starzenia się*. Poznań: Zysk S-ka.
- 17) Szarota Z., (2004). *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.
- 18) Szatur-Jaworska B., (2000). *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-J.R.-IPS-UW.

Drama stosowana w pracy z seniorami

Agnieszka Buśk

„Drama pozwala oprzeć się na doświadczeniach jej uczestników i dać im głębszą wiedzę nie tylko o nich samych, ale i o tym, co to znaczy być człowiekiem; pomaga im zrozumieć społeczeństwo, w którym żyją (...).”

Dorothy Heathcote, nauczycielka akademicka, nauczycielka dramy

Drama, czyli co?

Drama jako metoda edukacyjna i wychowawcza funkcjonuje w Polsce od około ćwierć wieku. To interaktywna forma pracy z grupą wykorzystująca naszą naturalną umiejętność przyjmowania różnych ról. Staje się coraz popularniejsza, jest stosowana w coraz nowszych kontekstach i odstonach.

Co powoduje, że jest skuteczna i z każdym rokiem coraz bardziej popularna? Między innymi zaangażowanie jej uczestników na kilku równoległych płaszczyznach, koncentracja na szukaniu rozwiązań adekwatnych do poruszanego problemu i wolność w wyrażaniu własnych pomysłów.

Uczestnicy i uczestniczki w trakcie ćwiczeń wchodzą w świat fikcji, w którym mogą poczuć emocje towarzyszące danym postaciom, lepiej zrozumieć przedstawiony problem i poszukać jego rozwiązań. Wykorzystywane w dramie improwizacje pozwalają przeżyć doświadczenie w bezpiecznych warunkach. Tzw. płaszcz roli umożliwia testowanie różnych zachowań bez ponoszenia realnych konsekwencji swoich działań, ale z możliwością wyciągnięcia z nich wniosków. Szukanie w roli odpowiednich dla siebie strategii pozwala wzmacniać poczucie sprawczości. Udział w warsztatach dramowych daje osobom uczestniczącym możliwość zrozumienia i nazwania różnych mechanizmów funkcjonujących w relacjach międzyludzkich, co wspiera rozwijanie empatii i wrażliwości społecznej.

Po co drama seniorom?

W koncepcji Erika Eriksona okres starości odnosi się do najwyższego poziomu rozwoju potencjałów witalności człowieka. Jest to czas zwieńczenia i bilansowania wysiłków życiowych

jednostki. Bilans ten dokonywany jest w sytuacji, gdy pewne zasoby człowieka (jak żywotność fizyczna, psychiczna, czy społeczna) wygasają. Jednakże pojawiają się tutaj także nowe zadania. Pojawiają się one tym pewniej, w im większym stopniu jednostka uwalnia się od dotychczas realizowanych zadań. Człowiek egzystuje pomiędzy dwoma biegunami, pierwszy z nich to poczucie integralności życiowej, zaś drugi tworzą bodźce prowadzące do poczucia niespełnienia i rozpacz.²⁸

Aktywni seniorzy, w opinii Światowej Organizacji Zdrowia, mają mniej odczuwalne deficyty zdrowia i większą sprawność psychofizyczną, a tym samym większą satysfakcję z codziennego funkcjonowania. Regularna aktywność przyczynia się do opóźnienia demencji, choroby Alzheimera i wielu innych chorób o charakterze przewlekłym. Wyniki badań amerykańskiej Fundacji Mac-Arthura wskazują, że „około 70 procent procesów związanych ze starzeniem się oraz późnym etapem życia można formować, poprawiać, słowem: można wywierać na te procesy pozytywny wpływ. Aktywność jest zaliczana do podstawowych potrzeb człowieka jako warunek prawidłowego rozwoju, umożliwiający prowadzenie twórczego i harmonijnego trybu życia. Jest to taki obszar działalności, który daje człowiekowi szanse wyrażania siebie w formie dostępnej i bardzo indywidualnej, określanej jego możliwościami, upodobaniami i zwyczajami. Doświadczenia społeczne i badania prowadzone wśród osób starszych wskazują, że brak aktywności i kontaktów społecznych oraz poczucie braku przydatności prowadzą do izolacji, pustki społecznej i osamotnienia.

Drama to metoda angażująca wielowymiarowo: na poziomie fizycznym, emocjonalnym i intelektualnym. Zapewnia wszechstronny rozwój i pogłębienie samoświadomości. Jest atrakcyjna osób w każdym wieku: oferuje role i wykreowany świat fikcyjny, można w tam eksplorować różne historie, osobowości, ludzkie motywacje. Można przez jakiś czas być kimś innym, zajrzeć do cudzego świata, stać się kimś lub zrobić coś o czym się przez całe życie marzyło. Często analizowane historie przywodzą na myśl własne wspomnienia z ważnych momentów swojego życia. Praca z przedmiotami, a czasem różnymi kostiumami lub rekwizytami potrafi przenieść do zupełnie innego wymiaru, pozwala wejść do innej rzeczywistości, dobrze się bawić. A radość i dobra zabawa wyzwala endorfiny i poprawia samopoczucie. Co więcej, warsztaty dramowe zawsze realizowane są w grupie, a to dodatkowo

28 Witkowski L., Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona. Kraków 2003, s. 147

buduje poczucie wspólnotowości i przynależności. Tworzą się wspólne doświadczenia i kolejne pozytywne wspomnienia. Wielu seniorów, z którymi pracowałam na przestrzeni ostatnich czterech lat, zaczynało swój udział w warsztatach dramowych z pewnymi trudnościami, np. niższe zdolności poznawcze, zacieranie się świata realnego i fikcyjnego. Jednak z każdym kolejnym spotkaniem, uczestnicy i uczestniczki oswajali się z metodą, atmosferą eksperymentowania bez wzajemnego oceniania i akceptacji dla różnic jednostkowych. Po kilku miesiącach regularnych spotkań widać było pierwsze zmiany: więcej kreatywności, samodzielności w generowaniu pomysłów, głębsze wchodzenie w role i głębsze refleksje osobiste.

Każdy warsztat dramowy jest tak zaprojektowany, aby poza doświadczeniem nowych sytuacji i ról zapewnić również osobom uczestniczącym dzielenie się refleksjami i wnioskami. Ułatwia to potem rzeczywiste zastosowanie wypracowanych w świecie fikcyjnym rozwiązań / przełożenie zdobytych w roli doświadczeń na swoje życie. To esencja drugiego członu nazwy „stosowana”, czyli zorientowanie na realną zmianę: w sposobie myślenia (o sobie i o świecie), zachowaniu czy postawie. Po każdym głębokim ćwiczeniu dramowym (rozwiązywaniu problemu w świecie fikcji) następuje symboliczne wyjście z ról i przeniesienie się na poziom analizy. Wspólne nazywanie tego, jak doświadczenia ze świata fikcji zmieniły patrzenie osób uczestniczących na otaczającą ich rzeczywistość. Pytamy o to, gdzie widzą podobne sytuacje w swoim środowisku i co w związku z tym wspólnym doświadczeniem od teraz chcą zmienić. Co następnym razem, kiedy spotka ich podobna sytuacja w życiu, świadomie zrobią inaczej niż dotychczas.

Jak odnaleźć siebie w dynamicznie zmieniającym się świecie?

Światowe Forum Ekonomiczne co dwa lata wydaje raport „Przyszłość Pracy”, w którym określa 10 kluczowych kompetencji niezbędnych w przyszłości na rynku pracy. Wśród kompetencji przewidywanych jako pożądane w 2022 r. są m.in.:

- 1) kreatywność, oryginalność i inicjatywność;
- 2) krytyczne myślenie i analizowanie;
- 3) kompleksowe rozwiązywanie problemów;
- 4) inteligencja emocjonalna.

To świat, w którym żyją dzisiejsi seniorzy: permanentna zmiana, mobilność i elastyczność oczekiwana od młodszych pokoleń. Siłą rzeczy wpływa to zarówno na relacje międzypokoleniowe, jak i zwykłe codzienne życie, które staje się bardziej cyfrowe niż kiedykolwiek wcześniej. Teraz mamy świat teleporad medycznych, smartfonów, opasek mierzących parametry życiowe, portali społecznościowych i serwisów VOD. Można sobie zadać pytanie: jak wesprzeć seniorów, aby pomimo różnic kompetencyjnych i dominujących wartości pomiędzy poszczególnymi pokoleniami, mogli budować satysfakcjonujące więzi i nie czuli się wyizolowani? Jedną z kluczowych zdolności sprzyjających odnajdywaniu się w zmianie to elastyczność poznawcza. Z neuropsychologicznego punktu widzenia jest to zdolność szybkiego adaptowania się do sytuacji i łatwość w przyjmowaniu nowych perspektyw w patrzeniu na daną sytuację czy problem. Zdolność szybszego przystosowywania się do sytuacji, to mniejsze narażenie na odczuwanie stresu i poczucia osamotnienia.

Jak drama może wesprzeć kształtowanie elastyczności poznawczej?

W strukturze ćwiczeń dramowych kluczowe jest aby szukać wielu perspektyw, oglądać problem z kilku stron i analizować różne rozwiązania. Regularny udział w warsztatach dramowych pozwala na zwiększenie elastyczności w patrzeniu na codzienne sytuacje, w których się znajdujemy i bardziej świadome budowanie relacji. Nieodzownym etapem każdego zajęcia dramowych są rozgrzewki, których celem jest tzw. demechanizacja. Zapraszamy osoby uczestniczące do różnych aktywności, głównie ruchowych po to, by w luźnej atmosferze wychodzić ze swoich schematów – zacząć wykonywać ruchy i czynności inne niż zwykle. Ułatwia to przyjmowanie nowej perspektywy i generowanie niestandardowych pomysłów. Wspiera tworzenie nowych połączeń neuronalnych. Kiedy grupa jest przygotowana poprzez rozgrzewki do pracy nad wybranym problemem, dużo łatwiej jest „zanurzyć się” w zaproponowanym świecie fikcji oraz przyjąć rolę postaci z tego świata (społeczności lokalnej, w której jest konflikt, osoby odkładającej swoje marzenia i zaniedbującej własne potrzeby itd.).

Praca nad wybranym problemem w świecie fikcji zawsze ma dwa etapy. Pierwszy to dogłębna analiza problemu: poznanie myśli, emocji i motywacji poszczególnych postaci – osób zaangażowanych w sprawę. Ten etap często jest bardzo wglądowy dla uczestników i uczestniczek zajęć. Zwykle okazuje się, że nasze założenia i interpretacje jakie pojawiają się

patrząc na sytuację z zewnątrz (np. na zachowania postaci) nie pokrywają się z tym co myślą i odczuwają osoby w rolach, zaangażowane bezpośrednio w konflikt. Dokładne przyjrzenie się sytuacji pozwala na przejście do drugiego etapu: szukania jak najbardziej adekwatnych rozwiązań, propozycji satysfakcjonujących wiele stron-interesariuszy.

Udział w warsztatach dramowych to z jednej strony trening kompetencji społecznych, z drugiej poszerzanie samoświadomości. Fakt, że są to warsztaty grupowe umożliwia wzajemne inspirowanie się pomysłami i refleksjami. Nawet jeśli mi nie przychodzą do głowy wnioski, to słuchając refleksji innych łatwiej jest mi dotrzeć do swoich przemyśleń lub uzmysłowić sobie, że „mam podobnie” lub „mam całkowicie inaczej”.

O czym warto pamiętać prowadząc warsztaty dramowe?

Poziom wiedzy: poza samą znajomością technik dramowych i struktury warsztatu dramowego ważna jest też znajomość procesu grupowego i mechanizmów grupowych. To podstawowe przygotowanie do pracy praktyka dramy. Szczególnie podczas prowadzenia cyklicznych procesów rozwojowych.

Poziom umiejętności: jedną z cenniejszych umiejętności osoby prowadzącej jest zadawanie pytań. Pytań otwartych, pogłębiających i prowadzących do odkrywania nowych obszarów. Jeśli zależy nam aby zachęcić osoby uczestniczące do zmierzenia się z własnymi przekonaniami i interpretacjami to pytania są do tego najlepszą drogą.

Poziom postawy: Rolą osoby prowadzącej warsztaty dramowe jest przede wszystkim tworzyć przestrzeń. Głównymi „graczami” są osoby uczestniczące, ich potencjał i doświadczenia, które „wkładają” w odgrywane role. Nadrzędną zasadą jest powstrzymanie się od ocen i komentarzy – buduje to atmosferę zaufania i sprzyja zwiększaniu gotowości do głębokiego angażowania się w odgrywane role.

Scrapbooking

Tekst: Magdalena Zylak-Kosmowska, zdjęcia: Jan Kosmowski



Chodź samo słowo brzmi nieco obco, technika ta wykorzystywana jest od wielu lat do ozdabiania kartek, albumów, pamiętników. Z pewnością w domach babć i dziadków mogliście nie raz znaleźć zeszyty z wycinankami z gazet, kartek pocztowych i starych kalendarzy. Zasuszone kwiaty między stronami książek, ręcznie zdobione papiery na listy... I to jest właśnie dzisiejszy scrapbooking. Można powiedzieć, że scrapbooking to zamiłowanie do wspomnień i historii przedstawionych za pomocą obrazu.

Poniższy artykuł jest zbiorem porad i narzędzi do rozpoczęcia niezapomnianej przygody ze scrapbookingiem. Znajdziecie w nim zdjęcia i opisy poszczególnych materiałów, które są przydatne do tworzenia własnych albumów wspomnień lub prowadzenia zajęć z wykorzystaniem tej metody.

Elementy widoczne na zdjęciach są materiałami wykorzystywanymi przeze mnie na zajęciach i w pracach własnych. Nie promuje w tym artykule żadnych marek ani konkretnych narzędzi. Nie jest to także lokowanie produktu ;). Uważam, że każdy ma prawo do wyboru swojego ulubionego sklepu, narzędzi i materiałów.

Pierwszym krokiem do wykonania albumu jest wybór zdjęć i rzeczy, które wiążą się z danym wydarzeniem. Na przykład, jeżeli chcesz wykonać album z wycieczki





oprócz zdjęć, możesz do niego wkleić: bilety z podróży, znaczki pocztowe, banknoty, kartkę pocztową, suszony kwiat itp. Zależy Ci na zrobieniu albumu ślubnego, wklej do niego: winietki, listę gości, kartki z życzeniami, zaproszenie na ślub itp. Widzisz, ogranicza cię jedynie Twoja wyobraźnia.

Kiedy masz zgromadzone wszystko to co chcesz utrwalić na kartach albumu, możemy przejść

do bazy albumowej. W internecie i sklepach stacjonarnych jest ich mnóstwo. Różnią się od siebie kolorami, formatami, możliwościami układania kompozycji, sposobem otwierania i przeglądania zdjęć. Na poniższym zdjęciu są przedstawione trzy modele, które najczęściej wykorzystują:

- 1) album A4 poziomy na srebrnych kółkach;
- 2) album 15cmx15cm na srebrnych kółkach;
- 3) album harmonijka wraz z pudełkiem (oczywiście przy zakupie jest cały biały, na zdjęciu widzicie już ozdobiony album wraz z pudełkiem :)).

Mamy materiały, mamy wybraną bazę przechodzimy do wyboru papierów ozdobnych, które będziemy wykorzystywać jako nasze tło. Z ozdobnymi papierami jest tak samo, jak z bazami albumowymi. Jest ich mnóstwo! Możecie dobrać je pod względem grubości, wielkości, kolorystyki. Ważna uwaga techniczna! Pamiętajcie, aby dobrać odpowiednią grubość papieru do bazy albumowej. Papier, który będziecie naklejać na bazę albumową nie może być zbyt gruby, ponieważ pod wpływem kleju baza będzie się falować i w efekcie bardzo nieestetycznie wyglądać.

Papiery ozdobne możecie kupić z gotowymi motywami, bądź jednolite. Lubię korzystać z jednych i drugich, ponieważ mogą się pięknie uzupełniać. Najczęściej przeplatam je w taki sposób, że jedną stronę albumu zaklejam papierem z motywem, a drugą papierem o jednolitej barwie, potem znów papier z motywem i papier jednolity. Wygląda to bardzo estetycznie

i sprawia, że album wydaje się bardziej poukładany. Oczywiście jest to jedynie kwestia gustu i tego, co wam się podoba. Eksperymentujcie i wypracowujcie własny, unikatowy styl.



Na tym etapie można pracować przynajmniej na dwa sposoby. Jedni wolą wypełniać po kolei kartkę po kartce w albumie. Czyli od wklejenia tła do wklejenia zdjęcia i ozdób. Inni wolą (ja też wolę bardziej tę wersję) zaplanować sobie wszystkie strony i dopiero zacząć przyklejanie poszczególnych elementów. W tym tekście opiszę jedynie metodę drugą, którą sama stosuję. A Was zachęcam do tego, aby spróbować jednego i drugiego sposobu pracy i wybrać ten, który Wam najlepiej będzie pasował.

Zatem, kiedy mam już wybraną bazę, zdjęcia i papiery, planuję każdą stronę albumu. Najpierw do każdej kartki z albumu przykładam papier, który będzie tłem. Układam wybrane przez

siebie kartki po kolei, tak jak będą wklejone do albumu i przechodzę do rozmieszczania zdjęć. Zaczynam od przeliczenia ile mam zdjęć i dzielę tę liczbę przez ilość kart w albumie. To mi pozwala mniej więcej oszacować ilość zdjęć, którą będę mogła wkleić do albumu. Następnie zdjęcia układam po kolei, tak jak będą wklejone do albumu i numeruję. Uwaga! Przyłóżcie każde zdjęcia do karty albumu, aby zobaczyć, w jaki sposób je wkleić i czy zmieszczą się z innymi materiałami bądź zdjęciami.

Przechodzimy do docinania papierów, które będą tworzyły tło pod zdjęcia. Papiery możemy docinać wykorzystując wiele narzędzi: gilotyny, trymera, nożyczek z linijką, nożyka do tapet. Nie ukrywam, że najszybciej dotniemy papier za pomocą gilotyny lub trymera, ponieważ mają one narysowane linijki, które pomagają nam odmierzyć odpowiednie długości. Nożyczki i linijka też dadzą radę, ale jeśli chcemy dociąć papier dokładnie i precyzyjnie tymi narzędziami zajmie Wam to wiele czasu. Poniżej na zdjęciu trymer, który świetnie sprawdza się do domowego

użytku. Jeżeli planujecie zajęcia, na których uczestnicy sami będą docinać swoje papiery proponuję zainwestować w gilotynę - jest ona mocniejsza i wytrzymalsza.

Ja do bazy docinam papiery tak, aby z każdej strony zostawał margines od 0,5 cm do 1 cm. Wtedy powstaje nam ramka, która bardzo dobrze komponuje się z bazą albumową. Przy docięciu papierów mamy również pewność, że tło zrobione z przyklejonego papieru nie będzie się odrywać i niszczyć. Tak jak mogłoby się zdarzyć, kiedy tło byłoby równe z kantem albumu.



Kiedy mamy już wszystko zaplanowane, przygotowane i docięte, czas na klejenie. Jest to bardzo przyjemny moment, ponieważ nasz album zaczyna powoli nabierać kształtów. Do klejenia teł jak i poszczególnych elementów możemy wykorzystać:

- 1) klej introligatorski (można go znaleźć zarówno w dużych pojemnikach i jak i małych tubkach, z precyzyjnymi końcówkami);
- 2) taśmę samoprzylepną dwustronną (świetnie sprawdza się do przyklejania teł, kiedy boimy się, że papier z bazy albumowej może nam się pofałdować);
- 3) klej na gorąco (przydaje się do wklejania elementów wystających, np. kwiatów, guziczków, koralików);
- 4) tzw. top stick, którymi przyklejamy zdjęcia. I dobrnęliśmy do najprzyjemniejszego momentu, czyli wklejania zdjęć i ozdabiania albumu. Sposobów na wklejanie zdjęć i dekorowanie albumów jest tysiące. Dlatego nie będę ich tutaj opisywać. Polecam filmy na YouTube`ie, artykuły w Internecie i blogi osób, które



zajmują się scrapbookingiem na co dzień. Tam z pewnością znajdziecie wiele inspiracji i pomysłów.

Poniżej przedstawiam narzędzia i materiały, które możecie kupić i wykorzystać podczas tworzenia swoich albumów:

- 1) Nożyczki i dziurkacze - dzięki którym możecie samodzielnie ozdabiać wasze albumy i papiery. Każdemu materiałowi dodadzą charakterystyczny i niepowtarzalny wygląd. Mają wiele kształtów i wielkości.
- 2) Dzięki dziurkaczom możecie wycinać kwiaty, motyle, pojazdy i inne wybrane przez was elementy. Nie musicie ograniczać się do tego, co można kupić w internecie. Zobaczcie sami.
- 3) Zachęcam również do korzystania z gotowych materiałów, które możecie kupić w sklepach internetowych i stacjonarnych. Są to m.in.: sznurki, wstążki, taśmy ozdobne, kwiaty, stemple, ozdoby z tektury itp.



I to by było na tyle... Teraz czas na Was i Wasze albumy! Pamiętajcie w scrapbookingu nie ma sztywnych reguł i zasad, ogranicza Was jedynie własna wyobraźnia. Próbujcie, testujcie, eksperymentujcie!

