

# *Instrumentarium dla odbiorców*

---

*FILMOTERAPIA*



## **Spis treści**

|  |    |
|--|----|
| WSTĘP .....  | 3  |
| SENIORZY W POLSCE .....                                    | 4  |
| EMERYTURA I CO DALEJ? .....                                | 6  |
| CZY WARTO OTWIERAĆ SIĘ NA NOWE? .....                      | 7  |
| DLACZEGO GRUPA POMAGA .....                                | 10 |
| DZIAŁANIE FILMÓW .....                                     | 12 |
| ROZWÓJ TRWA PRZEZ CAŁE ŻYCIE – TEORIA ERIKA ERIKSONA ..... | 13 |
| CO TO JEST ACT + PRZYKŁADOWE CWICZENIE .....               | 18 |
| BIBLIOGRAFIA .....   | 21 |

## WSTĘP

Projekt Filmoterapia powstał w celu poprawy sytuacji życiowej osób starszych i samotnych, polepszenia jakości ich życia, dostarczenia strategii radzenia sobie z naturalnie pojawiającymi się w ich wieku sytuacjami, problemami, wyzwaniem. Projekt zakłada wypracowanie i wdrożenie rozwiązań mających na celu wzrost aktywności życiowej, samodzielności, elastyczności psychologicznej osób starszych. Ma również wymiar profilaktyczny, czyli zapobieganie przedwczesnemu wycofywaniu się z aktywności zawodowej i społecznej. Model zakłada wzmocnienie i jak najdłuższe utrzymywanie aktywności życiowej seniorów na optymalnym poziomie.

Tym co najbardziej ma przyczynić się do wzrostu zadowolenia osób starszych z życia, poprawienia jakości życia i poczucia umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami związanymi z wiekiem, poczucia rozumienia tego co dzieje się z ich ciałem i ich psychiką, świadomości doświadczanych emocji i lokalizowania ich źródeł jest właśnie Filmoterapia. Cykl spotkań łączących film i terapię grupową oraz dodatkowe spotkania indywidualne z psychologiem stanowią kluczowe narzędzia prowadzące do wzrostu.

Istotnym elementem projektu jest stworzenie narzędzia badającego aktualny poziom zadowolenia z życia i zaspokojenia ważnych potrzeb życiowych wśród osób starszych. Ma ono na celu wsparcie seniorów w czasie przechodzenia do, zgodnie z teorią kryzysów rozwojowych Eriksona, okresu podsumowującego życie. Narzędzie ma badać stan i samopoczucie uczestników przed i po serii spotkań, podczas których będą wspólnie oglądali filmy poruszające ważne obszary życia emocjonalnego człowieka, a potem o nich dyskutowali.

## SENIORZY W POLSCE

Zmiany demograficzne obserwowane w Europie Zachodniej, stają się również coraz bardziej aktualne w polskich realiach życia. Ludzie żyją coraz dłużej, rośnie liczba seniorów, którzy stanowią coraz większą grupę społeczną. Wiele z tych osób mieszka w pojedynkę, często czują się opuszczeni i samotni, co powoduje poczucie frustracji i czasem też rezygnacji. Najtrudniejszym okresem jest utrata życiowego partnera, bo często były to wieloletnie małżeństwa, które spędziły ze sobą prawie całe dorosłe życie. Jest to bardzo trudny czas, trzeba poradzić sobie zarówno ze stratą jak i z lękiem samotności i izolacji. Zdecydowanie więcej, zgodnie z danymi GUSu, bo aż prawie 60% kobiet przed 70 rokiem życia jest samotnych. Natomiast pomocy i wsparcia potrzebują również mężczyźni, choć przed 70tką w pojedynkę żyje zaledwie 25% z nich, borykają się z takimi samymi problemami i emocjami.

Charakterystyczne dla seniorów jest pewne izolowanie się od społeczeństwa. Zjawisko to ma wiele powodów, jak choćby poczucie, że bez życia zawodowego nie są użyteczni społecznie czy przytłaczająca niemożność nadążenia za pędem dzisiejszego świata. Kiedyś starsi ludzie mieszkali razem ze swoimi dziećmi, a potem wnukami, więc czuli się potrzebni, mieli swoje obowiązki i towarzyszy rozmów, teraz młodych ludzi stać na samodzielne gospodarstwa domowe i seniorzy zostają sami. To wpływa na większość ludzi negatywnie, co odbija się na ich samopoczuciu, a często również zdrowiu

Badania dowodzą, że samotność silnie wpływa na skłonności do popadania w długotrwanie smutny nastrój, jak i również depresję. Ludzie, których małżonkowie umarli, często zostając sami, szybko zapadają na różne choroby, a nawet umierają (choć wcześniej byli w dobrej kondycji). Liczba osób samotnych wzrasta drastycznie wraz z wiekiem, im starsze grupy osób, tym więcej żyje w pojedynkę i cierpi z tego powodu. Brakuje im poczucia bliskości, więzi, bycia w kontakcie, spotkań towarzyskich i rozmów. Jest to zjawisko, które rośnie drastycznie i wszystko wskazuje na to, że jego skala będzie w najbliższych latach

jeszcze większa. Warto zatem pomóc tym osobom, wesprzeć je i nauczyć samodzielnego radzenia z emocjami, pokazać, że mają ciekawe poglądy, są ciekawymi ludźmi, mogą dzielić swoje doświadczenia i są interesującymi rozmówcami. Jednocześnie pomóc im uporać się z wnioskami ze swojego życia, pogodzić ich z historią ich życia. Pokazać jak można funkcjonować w akceptacji i zaangażowaniu.

Dane EUROSTATU wskazują, że w Polsce do 2020 roku osoby po 60. roku życia będą stanowić jedną czwartą społeczeństwa. Polska jest więc krajem, w którym osób starszych przybywa. Te zaś z życia społecznego i zawodowego są łatwo wykluczane.

## EMERYTURA I CO DALEJ?

Każdy etap życia cechuje się innymi wyróżnikami. Przez sporą część życia człowiek jest zabiegany, brakuje mu czasu, ma mnóstwo obowiązków zawodowych, opiekuje się rodziną, dziećmi, rozwija się dodatkowo w instytucjach edukacji i żartobliwie powtarza, że będzie miał czas na inne rzeczy na emeryturze. I w końcu zbliża się ten czas, który kiedyś tak wyczekiwany, teraz napawa obawą. Każda poważna zmiana w życiu budzi lęk przed nieznanym, powoduje, że chcemy jak najdłużej odwlekać ten moment lub próbujemy go możliwie łagodzić.

Przechodząc na emeryturę jesteśmy już inni niż 20, 30 lat temu i to pod każdym względem. Zmiany fizyczne powodują, że wolniej się poruszamy, szybciej się męczymy, pogarsza się nasz wzrok, słuch, obniża odporność, a każdą chorobę przechodzimy gorzej niż do tej pory. Zmienia się również nasze otoczenie, spotykamy mniej osób, często utrzymujemy relacje z niewielką ilością ludzi, głównie rodziną, dziećmi i wnukami i najbliższymi sąsiadami. Przez krótki czas jest to nawet przyjemne, jakby dłuższy urlop, kiedy można w spokoju nadrobić zaległe sprawy. Jednak duża ilość wolnego czasu może stać się przytłaczająca. W dobrej sytuacji są osoby mające pasję, bo w końcu mogą się im poświęcić. Nie każdy jednak miał czas, by taką pasję rozwijać w swoim życiu. Nic straconego. Każdy wiek jest dobry by próbować nowych rzeczy, poza tym świat aktualnie bardzo szybko się rozwija i dostarcza mnóstwo rozrywek, których jeszcze kilka lat temu po prostu nie było. Warto zatem otwierać się na nowe i nie tkwić w jednym miejscu.

## CZY WARTO OTWIERAĆ SIĘ NA NOWE?

W zasadzie odpowiedź na to pytanie padła już w poprzednim punkcie, oczywistym jest, że warto. Czas emerytury może być najlepszym i najradośniejszym okresem życia jeśli tylko otworzymy się na to by taki był i wyjdziemy z naszych rutynowych działań, sposobu myślenia, pomysłów na spędzanie wolnego czasu. Przede wszystkim warto otwierać się na poznawanie nowych ludzi, chodzenie do nowych miejsc, interesowanie się ofertą wydarzeń kulturalnych, edukacyjnych, rozrywkowych kierowanych do osób starszych, ale nie tylko. Próbujmy wszystkiego co wydaje się nam nawet minimalnie interesujące, bo cóż mamy do starzenia?

Po co w zasadzie w życiu są zmiany? Oto kilka argumentów z nieskończenie długiej listy:

- **są nieodłącznym elementem rozwoju.** Każdy z nas pewnie słyszał teorię przypisywaną autorstwu Alberta Einsteina, że człowiek robiący w kółko tą samą czynność, a oczekujący innego rezultatu, jest w obłądnie. Bez zmian nasze życie będzie monotonne, przewidywalne i prawdopodobnie z czasem stanie się nudne. Zmiany niosą coś nowego, warto jednak wprowadzać je zgodnie z naszym temperamentem, ani za szybko ani za wolno, tylko tak jak czujemy, że jest dla nas w sam raz;
- **nadają życiu kierunek.** Wyznaczając sobie pewne cele, przykładowo nauczenie się gry w szachy, zaczynamy dostrzegać jak bogata jest ta nowa dziedzina. Możemy po prostu chcieć poznać zasady, ale przebywając w towarzystwie osoby grającej w szachy, usłyszymy pewnie, że regularnie spotyka się z innymi pasjonatami, by ćwiczyć i rozwijać umiejętności strategiczne w grze. Może się okazać, że raz w roku organizowany jest turniej, na który również możemy się wybrać z nowymi znajomymi od szachów. Małe

zmiany mogą przynosić ciekawe możliwości, jeśli tylko będziemy chcieli z nich skorzystać;

- **pozwalają łatwo dostrzegać realne postępy.** Jeśli rok temu pierwszy raz rozmawiałem z wnuczką o jego ulubionej serii książek fantastycznych i sięgnąłem wtedy po jedną, by mieć lepszy kontakt z wnukiem, a teraz znam już przynajmniej trzy najpopularniejsze serie książek fantastycznych, mogę swobodnie dyskutować o ich wątkach i obmyślam swój strój na festiwal kultury fantastycznej, na który wybieram się jesienią z wnukiem to niewątpliwie ten rok wykorzystałem owocnie i widzę efekty otwarcia na nowe i zaangażowania. Z wnuczką jesteśmy teraz kumplami, nigdy nie byliśmy tak blisko, a świat fantastyczny okazał się świetną i wciągającą rozrywką;
- **pomagają nabierać dystantu do życia.** „Paraduję z tymi kijami, jakby już nie umieli normalnie chodzić” – myślałaś niejednokrotnie patrząc przez okno na osoby uprawiające nordic walking. Aż pewnego dnia Twój mąż przyszedł do domu dumnie krocząc z kijami w dłoniach. Ostłupiałaś, bo byłaś pewna, że na trochę więcej rozsądku i nie ulega tym nowoczesnym modom. A potem wyjechał na kilka dni i zostałaś samą z jego kijami. Zaczęłaś trochę próbować, oczywiście w domu, bo jakże by inaczej, ale potem postanowiłaś wybrać się do lasu, żeby je przetestować, pod osłoną drzew. Ku zaskoczeniu okazało się, że to ma sens, że jest przyjemne, lekko męczące, ale dawno nie czułaś się tak rozruszana. Krew zaczęła jakos inaczej krążyć, ręce stały się ciepłe i tak jakoś lżej, weselej. Następnego dnia poszłaś kupić nowy dres, bo skoro wchodzisz w nowy sport, chcesz mieć odpowiedni strój. Za tydzień Twoje imieniny i dobrze wiesz o jakim marzysz prezencie. Z rozbawieniem wspominasz swoje stanie w oknie i gapienie się na innych fanów nordic walkingu. Zastanawiasz się tylko po co tak długo tam stałaś;
- **są nieuniknione, a otwarcie się na nie sprawia, że lepiej je znosimy.** Czy coś w Twoim życiu jest takie samo jak było rok temu, 10 lat temu czy 30 lat temu. Ta trzecia opcja wydaje się wręcz zabawna – oczywiście, że jest inaczej, że

wystąpiło mnóstwo zmian. Czy zatem myślisz, że teraz już życie będzie wciąż takie samo i nic się nie zmieni? Raczej jest to mało prawdopodobne. Możemy walczyć ze zmianami i się buntować lub akceptować je i żyć z nimi lub pomimo ich występowania. Znowu podnieśli cenę gazu – mogę się denerwować, obrazić na gazownię, wszystkim wokół narzekać, że jest coraz gorzej i jeszcze jakby tego było mało, podnieśli cenę gazu. Możemy też przyjąć ten fakt do wiadomości i poczekać na pierwszy rachunek, żeby zobaczyć jak te zmiany realnie wpłyną na nasz budżet. Może się okazać, że różnica wyniesie u Ciebie 3 zł. Czy warto dla takiej kwoty denerwować się i obdzielać tymi nerwami innych? Czy tak naprawdę nasze zdenerwowanie sprawi, że zapłacimy za gaz mniej? Pewnie nie, zatem czy denerwowanie się zmianami, na które nie mamy wpływu ma jakikolwiek sens? Może lepiej pogodzić się z faktem, że zmiana nastąpiła i nie zaprzętać sobie nią więcej głowy, jeśli nie będzie to konieczne. Być może w trakcie naszego denerwowania się spowodowanego nieoczekiwaną zmianą, w otoczeniu pojawiło się kilka nowych, atrakcyjnych zmian, ale nie zostały przeze nas dostrzeżone, bo jedyne co dostrzegaliśmy to informacja z gazowni.

### DLACZEGO GRUPA POMAGA

Praca nad różnymi obszarami w ramach grupy terapeutycznej niesie wiele korzyści. Poniżej kilka z nich:

- **pozwala dzielić się doświadczeniami** w bezpiecznym miejscu, gdzie jesteśmy akceptowani. Zasady pracy w grupie kształtują sposób odnoszenia się do siebie nawzajem, sposób komunikowania informacji zwrotnych, sposób zadawania pytań tak, by osoba pytana nie czuła się krytykowana czy osądzana. Lata prowadzenia badań i obserwacji w pracy grupowej jako formie terapii przyniosły wiele dobrych praktyk, z których chętnie korzystają psychologowie, a które sprawiają, że dla każdego uczestnika grupy jest w niej miejsce, że każdy ma się w niej czuć możliwie komfortowo, że uczestnicy dbają o siebie nawzajem;
- **pozwala poczuć, że nie jesteśmy jedyną osobą na świecie, która przeżywa dany stan**, odczuwa pewne emocje, boryka się z jakąś sytuacją z przeszłości lub zastanawia nad krokami na przyszłość. Czujemy, że nie jesteśmy sami, że to co dzieje się w naszym życiu jest normalne;
- w bezpiecznym miejscu **możemy zobaczyć siebie w relacjach z innymi ludźmi**, usłyszeć jakie emocje rodzą w nich nasze wypowiedzi, co myślą, co czują gdy mówimy do nich w określony sposób. Możemy też dzięki temu zrozumieć dlaczego bliskie nam osoby reagują w określony sposób na nasze słowa czy działania, mimo, że mamy zupełnie inne intencje. Możemy również poprosić uczestników o rady jak zmienić swoje wypowiedzi, zachowania, by nasi bliscy rozumieli co tak naprawdę chcemy im przekazać;
- **dzielimy się doświadczeniami i uczymy się od innych** jak poradzić sobie w trudnej czy nieoczywistej sytuacji. Dzięki temu czujemy, że lepiej poradzimy

sobie jeśli spotka to również nas. Stajemy się bardziej spokojni, pewni siebie, przygotowani na przyszłość;

- **mamy możliwość nawiązania nowych przyjaźni.** Często grupa terapeutyczna jest początkiem nowych, ciekawych znajomości, które zostają na dłużej. Poznajemy się podczas wspólnych spotkań i z czasem czujemy, że pewna osoba czy osoby są nam bliskie, dobrze się rozumiemy, podobnie patrzymy na świat, mamy wspólne wartości. Nic nie stoi na przeszkodzie, by spędzać wspólnie czas również podczas innych aktywności czy zwyczajnie spotykać na przy kubku gorącej kawy;
- **uczymy się** jak możemy się zachowywać, by ulepszać swoje życie. Słuchamy wypowiedzi innych osób i uświadamiamy sobie, że zawsze chcieliśmy tak właśnie postępować, że widzimy w tej postawie wartość, że chcemy zmieniać się właśnie w tym kierunku. Inni uczestnicy mogą być dla nas inspirujący;
- **mamy szansę zrozumienia** dlaczego pewne wątki **naszego życia** potoczyły się w określony sposób. Pomaga złapać kontekst przyczynowo-skutkowy, uświadomić sobie rzeczy, których wcześniej nie dostrzegaliśmy – zarówno tego jak my byliśmy/jesteśmy dla innych, ale również tego jak inni wpływali/wpływają na nas i nasze życie. W pewnym sensie otwieramy oczy na elementy, które do tej pory były dla nas niedostrzegalne;
- **dzielimy się doświadczeniami** i postęпами **zmian w naszym życiu.** Opowiedzieliśmy o swojej trudnej relacji z dziećmi, usłyszeliśmy od innych o ich relacjach oraz sytuacjach, metodach, które pomogły im poprawić te relacje. Postanowiliśmy wypróbować je w swoim życiu i widząc pierwsze rezultaty chcemy dzielić się z grupą swoimi emocjami. Wyrażamy również wdzięczność za pomoc, bo to miejsce, te rozmowy i te konkretne historie pomogły nam zmienić w życiu coś ważnego na lepsze.

## DZIAŁANIE FILMÓW

Praca podczas spotkań będzie bazować na filmach i tematyce w nich poruszanej. Wielokrotnie zdarza się, że dany film wywiera na nas ogromne wrażenie, że czujemy współczucie wobec głównego bohatera, że chcielibyśmy mu pomóc lub też mamy wrażenie, że doskonale rozumiemy jego rozterki, działania i sposób myślenia. Czasem wręcz płacemy nad losem głównych postaci i trudności z jakimi przyszło im się mierzyć.

Nasza zdolność do wczuwania się w emocje innych osób, umiejętność zaangażowania w historię, którą oglądamy z boku, nasza empatia jest ważnym elementem życia, który przyda się w tym projekcie. Bo właśnie o tym będziemy w dużej mierze rozmawiać – co czujemy widząc daną historię, jakie emocje wzbudzają w nas wybrane sceny, co myślimy o poczynaniach bohaterów, jak sami zachowalibyśmy się na ich miejscu?

Będziemy dzielić się odczuciami i przemyśleniami związanymi w filmami, ale też z naszym życiem, naszymi doświadczeniami, historiami, które nas poruszyły czy których nie udało się nam rozwiązać. Poza tym będzie jeszcze wiele innych tematów, pogaduszek i mile spędzonych chwil przy kubku pysznego napoju, smacznych przekąskach, w przytulnym otoczeniu i dobrym towarzystwie.

## ROZWÓJ TRWA PRZEZ CAŁE ŻYCIE – TEORIA ERIKA ERIKSONA

Teoria rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona zakłada występowanie w ciągu życia każdego człowieka ośmiu stadiów rozwojowych. Cztery występują w okresie niemowlęcym i dziecięcym, jedna w okresie dojrzewania i pozostałe trzy w życiu dorosłym. Stadia następują w określonej kolejności, jednak każdym człowiek przeżywa je w indywidualnym tempie, nie są one ściśle powiązane z wiekiem. Przejście do kolejnego etapu poprzedzone jest kryzysem. Erikson zakłada, że kryzys jest niezbędny, by człowiek mógł się rozwinąć. Prawidłowe przejście przez okres kryzysu pozwala wejść na wyższy poziom integracji, cechuje się coraz lepszym dostosowywaniem się do siebie jednostki i środowiska.

Kryzysy występujące w życiu człowieka wynikają ze zmian sposobu funkcjonowania. Prawidłowe przejście kryzysu powoduje lepsze dostosowanie i możliwość prawidłowego wejścia w kolejne stadium rozwojowe. Towarzyszy temu otrzymanie pewnego rodzaju nagrody, umiejętności, którą Erikson nazywa cnotą podstawową. W przypadku przejścia przez kryzys w sytuacji pewnych deficytów, dyskomfortu lub niesprzyjających rozwojowi warunków, np. braku bezpieczeństwa, istnieje ryzyko, że kryzys nie przyniesie w konsekwencji przypisanej mu cnoty. Nie jest to jednak jednoznacznie negatywna sytuacja – po pierwsze raz przepracowany kryzys może, już w mniejszym stopniu, pojawiać się w kolejnym etapie kryzysowym i zostać rozwiązany finalnie pozytywnie, co nie było wcześniej możliwe; po drugie w procesie terapii można wrócić do przeżytego kryzysu rozwojowego i przejść do ponownie z pomocą terapeuty w taki sposób, by dojść do pożądanego cnoty, której wcześniej nie było szansy w sobie rozwinąć.

Poniżej znajduje się tabela zawierająca nazwy poszczególnych stadiów oraz możliwe do wypracowania w kryzysie cnoty podstawowe.

| Faza | Kryzys pomiędzy                |  | Cnota podstawowa |
|------|--------------------------------|--|------------------|
| 1.   | Ufność                         | Nieufność                              | Nadzieja         |
| 2.   | Autonomia                      | Wstyd i zwątpienie                     | Wola             |
| 3.   | Inicjatywa                     | Poczucie winy                          | Stanowczość      |
| 4.   | Pracowitość /<br>Produktywność | Poczucie niższości                     | Kompetencja      |
| 5.   | Tożsamość grupowa              | Rozproszenie<br>tożsamości / Alienacja | Wierność         |
| 6.   | Intymność i<br>oddalenie       | Zaabsorbowanie sobą<br>/ Izolacja      | Miłość           |
| 7.   | Generatywność /<br>Kreatywność | Stagnacja                              | Troska           |
| 8.   | Integralność                   | Rozpacz                                | Mądrość          |

Poszczególne stadia wynikają z interakcji wewnętrznych instynktów jednostki ze środowiskiem psychospołecznym, które ją otacza i jego wymaganiami. Szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych stadiów najlepiej opisuje twórca teorii w swoich pracach, warto jednak wiedzieć czym charakteryzują się poszczególne etapy:

- **pierwsza faza rozwojowa** – ufność a nieufność. Jest to faza z okresu niemowlęcego wynikająca z całkowitej zależności od opiekunów. W tej fazie ważna jest stała bliskość fizyczna opiekuna (najlepiej matki), stały dostęp do pokarmu, bezpieczeństwo, spokojny sen. Dzięki ufności dziecko może spokojnie przyjmować pokarmy, spać i wydalać. Niski poziom ufności może nieść konsekwencje w całym życiu człowieka powodując pewnego rodzaju wycofanie. Często pracuje się nad tą sytuacją terapeutycznie, pomocna okazuje się być również religia i zbudowanie na niej poczucia ufności;
- **druga faza rozwojowa** – autonomia a wstyd i zwątpienie. Dziecko w tej fazie uczy się kontrolować własne ciało i panować nad nim. Możliwość samodzielnego poruszania niesie za sobą minimalne, ale ważne usamodzielnianie, uniezależnianie od opiekuna, chęć samodzielnego wykonywania czynności. Dziecko uczy się praw i zasad, jednak ważne by opiekunowie nie egzekwowali zasad za pomocą krytyki i zawstydzania. Na tym etapie dziecko potrzebuje niezwykłej cierpliwości. Ważne, by zbudowało poczucie autonomii, jednocześnie mając poczucie konieczności respektowania praw i zasad;
- **trzecia faza rozwojowa** – inicjatywa a poczucie winy. Dziecko poprzez podejmowanie inicjatyw uczy się odpowiedzialności i rozwija umiejętności. Osiągnięcie celu wymaga wytrwałości i rywalizacji, daje natomiast poczucie satysfakcji, radość i spełnienie. Na tym etapie dziecko często wchodzi w rolę dorosłych, potrafi planować z uwzględnieniem zebranych już doświadczeń, staje się coraz bardziej odważne, chętnie się uczy i zadaje dużo pytań. W przypadku stosowania sztywnych, zbędnych zakazów czy okazywania dziecku

zmęczenia i poirytowania jego zachowaniem, może wystąpić nadmierne poczucie winy i w przyszłości wypieranie własnych pragnień;

- **czwarta faza rozwojowa** – pracowitość a poczucie niższości. Na tym etapie dziecko najchętniej zdobywa wiedzę i daje mu to największą satysfakcję w życiu. Jest pilne, pracowite i wytrwałe, chętnie wchodzi w świat nowych zasad i reguł przestrzegając ich. Pojawia się system ocen, oczekiwań, narzuconych standardów, którym dziecko chce podołać. Jest to również etap przyswajania obowiązków, nauka posługowania się narzędziami, symbolami. Duże znaczenie ma tu również grupa rówieśnicza. Jeśli dziecko poniesie porażkę, przez którą będzie wyśmiewane, poniżane, utraci pozycję w grupie, może to efekcie obniżyć swobodę korzystania z nabytych umiejętności czy nawet inteligencji;
- **piąta faza rozwojowa** – tożsamość grupowa a rozproszenie tożsamości. Człowiek z dziecka zmienia się w dorosłego, zarówno pod kątem fizycznym, psychicznym jak i psychospołecznym. W tym okresie podejmuje się decyzje o zawodzie, partnerze, swoich planach na przyszłość. Ogromnym zagrożeniem związanym z młodzieńczym chaosem i mnogością decyzji jest kryzys tożsamości, który może przynieść tożsamość negatywną, czyli poczucie posiadania cech bezużytecznych, a nawet złych. Zazwyczaj potrzebne jest wsparcie osób dorosłych, jednak jest ono znacznie bardziej skomplikowane niż we wcześniejszych fazach;
- **szósta faza rozwojowa** – intymność a zaabsorbowanie sobą. Na tym etapie budowane są dorosłe związki, małżeństwa, których trwałość w dużej mierze zależna jest od wypracowania wcześniej lub niewypracowania spójnej tożsamości. Ta dojrzałość pozwala stworzyć bliską, intymną, więź, gotowość do zobowiązań, poświęceń i wyrzeczeń. Jeśli nie została osiągnięta dojrzała tożsamość, człowiek nie jest gotowy na „my” i pozostaje w obszarze „ja” przez co izoluje się całościowo lub częściowo od intymnych relacji, nie umie

zbudować dojrzałej, zaangażowanej relacji. Jest to faza przygotowywania się do założenia rodziny i posiadania potomstwa;

- **siódma faza rozwojowa** – generatywność a stagnacja. Jest to okres tworzenia i fascynacji tworzeniem. Pojawia się potomstwo i nowe siły witalne do opieki nad nim, odpowiedzialność, troska, niesienie pomocy, opiekuńczość. Jeśli nie udało się stworzyć dojrzałej więzi i relacji, w efekcie stagnacja powoduje skupienie na sobie, pilnowanie granic swojej intymności i nie wprowadzanie do niej niektórych osób. Może się pojawić nadmierna intymność związana z regresem do wcześniejszego kryzysu, przeżywaniem na nowo dawnych konfliktów, czasowo wstrętem partnerów do siebie nawzajem;
- **ósma faza rozwojowa** – integralność a rozpacz. Finalna faza całego rozwoju człowieka i podsumowanie wszystkich minionych faz, a tym samym podsumowanie całego życia. Integralność daje poczucie spełnienia, zbierania owoców życia, poczucie sensu istnienia, dobrze wykorzystanego czasu. Pojawia się pozytywna akceptacja przeżytego życia i radość z osiągnięć. Nierzwykłe ważne w tym okresie jest poczucie przydatności społecznej, posiadanie nadal pewnego rodzaju życiodajnej funkcji, bycia niezbędnym, koniecznym do pewnych zadań, obowiązków. Jest to wręcz podwójnie ważne, dlatego, że w tym okresie traci się powoli znaną sobie fizyczność, umiejętności, co niesie ryzyko utraty wewnętrznej spójności. W tym czasie zagrożeniem jest również poczucie braku sensu życia, niewykorzystania go odpowiednio, życiowej stagnacji, martwoty, rozpacz nad minionym bezpowrotnie czasem i świadomość zbliżającej się śmierci.

## CO TO JEST ACT + PRZYKŁADOWE CWICZENIE

Praca z osobami starszymi w tym projekcie zakłada uczestnictwo w spotkaniach grupy i wspólne rozmowy, dzielenie się swoimi emocjami, doświadczeniami, historią życia, jednak nie wszystkie tematy nadają się do omawiania w szerokim gronie i nie każdy uczestnik jest gotowy by otwarcie i szczerze mówić o najboleśniejszych przeżyciach czy porażkach, które poniósł. Może się również zrodzić potrzeba zapytania o niejasne dla uczestnika doświadczenia, z którymi mierzy się od lat, potrzeba konsultacji ze specjalistą swojego punktu oceny pewnych sytuacji itp. W tym celu każdy uczestnik ma do dyspozycji indywidualne spotkania z psychologiem pracującym w nurcie ACT. Jest to nowoczesna metoda, która przynosi bardzo dobre rezultaty w radzeniu sobie z bólem, cierpieniem, doświadczanymi trudnościami.

ACT, czyli teoria akceptacji i zaangażowania zakłada, że nieprzyjemne emocje są nieodłącznym elementem ludzkiego istnienia. Każdy zatem doświadcza pewnego rodzaju cierpienia. Terapia ACT nie podważa tych założeń, wręcz przeciwnie – uczy jak żyć pomimo doświadczanego bólu, nie pozwalać, by omijały nas rzeczy ważne i znaczące, pokazuje jak poruszać się w kierunku wyznaczonego, upragnionego celu, mimo odczuwanego bólu emocjonalnego.

Praca w nurcie ACT pomaga osobom z wieloma różnymi chorobami, problemami, jak choćby uzależnienia, depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, schizofrenia, PTSD, wypalenie zawodowe, choroby związane z odczuwaniem bólu, choroby związane z układem kostnym, poruszaniem się, zaburzenia odżywiania i wiele innych. Lista nie jest zamknięta, ACT wykorzystywany jest w coraz to nowych obszarach i przynosi pozytywne rezultaty, zatem jest to metoda, która z dużym prawdopodobieństwem stanie się pomocą i rozwojem również dla osób starszych i doświadczanych przez nich różnego rodzaju dyskomfortów zarówno fizycznych jak i psychicznych.

Przykładowym ćwiczeniem w ACT jest ćwiczenie oparte na wizualizacji - obserwacja swoich myśli i emocji i umieszczanie ich na liściach płynących w strumieniu. Osoba prowadząca powinna powoli i spokojnym, opanowanym głosem mówić poniższe zdania lub skorzystać z gotowego nagrania.

*Usiądź wygodnie, jeśli siedzisz na krześle, połóż swoje stopy płasko na podłodze. Nie krzyżuj nóg, ręce połóż na kolanach, niech Twoje plecy przyjmą wyprostowaną, pełną godności, ale wygodną pozycję. Powoli zamknij oczy, a jeśli chcesz ćwiczyć z otwartymi oczami, patrz w jeden punkt, by wzrok nie błądził. Uświadom sobie siebie, w tym miejscu, w tym dniu, w tej chwili. Oddychaj, łatwo, naturalnie. Bądź świadom/ świadoma każdego wdechu i wydechu. Nie musisz się czuć inaczej, nie musisz niczego zmieniać, w ogóle niczego nie musisz. To chwila tylko dla Ciebie. Po prostu obserwuj jak oddychasz. Wdech, wydech. Możesz skupić się na podnoszeniu i opadaniu brzucha albo na powietrzu, które wdychasz chłodniejsze, a wydychasz cieplejsze. Znajdź takie miejsce w ciele, gdzie doznania związane z oddychaniem są dla Ciebie najbardziej wyraźne. Niech oddech stanie się Twoją kotwicą do teraźniejszości. Jeśli rozproszą Cię jakieś myśli, zauważ je, a potem wróć do obserwowania swojego oddechu. Nawet jeśli myśli pojawiają się bardzo często, nie oceniaj tego. Po prostu delikatnie skieruj swoją uwagę na oddech. Rób tak za każdym razem kiedy Twoje myśli Cię rozproszą. Nie przejmuj się tym, to zupełnie normalne. Po prostu wracaj do oddechu. Teraz wyobraź sobie, że siedzisz na miękkim mchu, koło strumienia, opierasz się o masywny pień pięknego, silnego drzewa. Z drzewa spadają liście i płyną strumieniem. Każdą myśl, obraz, który przychodzi Ci do głowy wyobraź sobie jako napisaną, przedstawioną na przepływającym liściu.*

*chwila ciszy*

*Obserwuj oddalające się strumieniem liście.*

*chwila ciszy*

*W strumieniu płyną liście, które są tworam i mojego umysłu. Niektóre są myślami, niektóre obrazami, niektóre ocenami. Nie oceniam ich, tylko obserwuję te myśli, które przepływają koło mnie jako liście w strumieniu.*

*chwila ciszy*

*Obserwuje te myśli i zdaję sobie sprawę, że nie jestem tymi myślami, jestem oddzielna, oddzielny od tych myśli.*

*chwila ciszy*

*Pozwalam im po prostu przepływać strumieniem. Nie przywiązuję się do tych myśli. Puszczam je wolno.*

*chwila ciszy*

*Jako obserwator mogę doświadczyć wolności, ponieważ nie muszę się przywiązywać do myśli w moim umyśle. Obserwuję swój umysł.*

*chwila ciszy*

*Jestem obserwatorem swojego umysłu. Teraz weź trzy głębokie oddechy i powoli wróć do swojej rzeczywistości.*

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Erik Erikson, Dzieciństwo i społeczeństwo, Warszawa 2000
2. Erik Erikson, Tożsamość a cykl życia, Wyd. Zys i S-ka, Poznań 2004.
3. S.C. Hayes, S. Smith „W PUŁAPCE MYŚLI. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem“, GWP 2014.