

Dojrzałość emocjonalna, intymność i zdrowie psychiczne w dorosłości

24 sierpnia 2026

Rozwój emocjonalny nie kończy się wraz z dorastaniem

Wejście w dorosłość nie oznacza zakończenia rozwoju psychicznego. W kolejnych okresach życia człowiek nadal poznaje siebie, przekształca sposoby regulowania emocji, buduje relacje oraz ustala, które cele i wartości rzeczywiście uznaje za własne. Doskonalą się jego umiejętności podejmowania decyzji, przewidywania konsekwencji i przyjmowania odpowiedzialności. Procesy te nie przebiegają jednak według jednego harmonogramu. Zależą od indywidualnej biografii, relacji, warunków społecznych i kulturowych, stanu zdrowia oraz dostępnych możliwości.

Dorosłość obejmuje zarówno okresy względnej stabilizacji, jak i momenty reorganizacji. Rozpoczęcie pracy, nawiązanie lub zakończenie związku, rodzicielstwo, migracja, choroba czy zmiana planów życiowych mogą wymagać ponownego określenia własnych priorytetów. Kryzys nie musi świadczyć o niedojrzałości, podobnie jak zewnętrznie uporządkowane życie nie gwarantuje dojrzałego funkcjonowania. Rozwój emocjonalny polega między innymi na coraz trafniejszym rozpoznawaniu własnych przeżyć, rozumieniu ich przyczyn, uwzględnianiu emocji innych osób i wybieraniu działań zgodnych z wartościami oraz wymaganiami sytuacji.

Dojrzałość jako pojęcie wielowymiarowe

Dojrzałości nie można utożsamiać wyłącznie z osiągnięciem określonego wieku ani ze stałym poczuciem szczęścia. Jest to pojęcie wielowymiarowe i częściowo normatywne, ponieważ opisując osobę dojrzałą, wskazuje się zarazem właściwości uznawane za pożądane. W różnych kulturach i środowiskach oczekiwania wobec dorosłych mogą wyglądać odmiennie. Samodzielność może oznaczać indywidualną niezależność, ale również odpowiedzialne uczestnictwo w rodzinie lub wspólnocie opartej na współzależności.

W klasycznych teoriach osobę dojrzałą opisywano jako kogoś, kto posiada względnie spójny system wartości, realistyczny obraz siebie, umiejętność regulowania emocji i zdolność tworzenia satysfakcjonujących relacji. Ważne są także wgląd, planowanie, wyznaczanie osiągalnych celów oraz elastyczne radzenie sobie z przeszkodami. Nie oznacza to braku lęku, smutku, wątpliwości czy konfliktów. Dojrzałość ujawnia się raczej w sposobie odnoszenia się do tych doświadczeń niż w ich całkowitej nieobecności.

Osiąganie dojrzałości może wymagać ponownego przemyślenia wcześniej przyjętych przekonań. Człowiek sprawdza, które wartości rzeczywiście uznaje za własne, a które przyjął głównie pod wpływem rodziny, szkoły lub grupy społecznej. Bezkrytyczne podjęcie zobowiązań bez wcześniejszego rozważenia alternatyw przypomina status tożsamości przejętej, nazywany również przedwczesnym zamknięciem procesu kształtowania tożsamości. Nie można jednak uznawać każdego podzielenia wartości rodzinnych za przejaw niedojrzałości. Istotne jest to, czy człowiek potrafi poddać je refleksji i świadomie zaakceptować, a nie to, czy ostatecznie je odrzuci.

Dojrzałość zależy nie tylko od świadomego wysiłku. Wpływają na nią także wcześniejsze doświadczenia, jakość relacji, dostępne

wsparcie, zdrowie, warunki materialne i możliwość podejmowania autonomicznych decyzji. Nie wszyscy mają równie sprzyjające warunki do rozwijania samodzielności, stabilności czy kompetencji społecznych.

Dojrzała osobowość według Gordona Allporta

Gordon Allport ujmował dojrzałość jako trwający proces, a nie jednorazowo osiągnany stan. W każdym okresie życia człowiek napotyka nowe wymagania, które mogą wymuszać doskonalenie umiejętności podejmowania decyzji, formułowania celów i reorganizowania sposobu funkcjonowania. Allport podkreślał przy tym znaczenie różnic indywidualnych: poszczególne właściwości dojrzałości mogą przybierać u różnych ludzi odmienne formy.

W klasycznych opracowaniach wyróżnia się sześć głównych kryteriów dojrzałej osobowości Allporta. W niektórych podręcznikowych interpretacjach jedno z nich dzieli się na dwie części, co prowadzi do przedstawienia siedmiu wymiarów.

Pierwszym kryterium jest rozszerzenie poczucia własnego „Ja”. Rozwój polega na stopniowym włączaniu do obszaru osobistego zaangażowania coraz szerszych dziedzin: rodziny, przyjaźni, pracy, zainteresowań, działalności społecznej, obywatelskiej i moralnej. Dojrzały człowiek nie koncentruje się wyłącznie na doraźnym zaspokajaniu własnych potrzeb. Potrafi angażować się w cele wykraczające poza niego samego i uznawać dobro innych osób za osobiście znaczące.

Drugim kryterium jest zdolność do serdecznych relacji. Obejmuje ona bliskość, empatię, szacunek i tolerancję dla niedoskonałości innych ludzi. Bliskość nie oznacza zacierania wszystkich granic ani bezwarunkowego podporządkowania się partnerowi. Dojrzała relacja umożliwia jednocześnie tworzenie więzi i zachowanie odrębności. Dotyczy to nie tylko związków

romantycznych, ale również przyjaźni, relacji rodzinnych i więzi wspólnotowych.

Trzecim kryterium jest bezpieczeństwo emocjonalne, związane z samoakceptacją. Oznacza ono uznawanie własnych emocji za normalną część doświadczenia, tolerowanie frustracji i zdolność kontynuowania działania mimo stresu. Regulowanie emocji nie powinno być utożsamiane z ich tłumieniem. Chodzi raczej o świadome wybieranie sposobu i czasu ekspresji, tak aby emocje mogły pełnić funkcję informacyjną, ale nie przejmowały całkowitej kontroli nad postępowaniem.

Czwartym kryterium jest realistyczna percepcja połączona z kompetencją i zaangażowaniem w zadania. Osoba dojrzała stara się spostrzegać rzeczywistość bez nadmiernego podporządkowywania jej swoim życzeniom i obawom. Pełna bezstronność nie jest możliwa, ponieważ każda percepcja zależy w pewnym stopniu od doświadczenia. Dojrzałość wiąże się jednak z gotowością sprawdzania własnych przekonań, uwzględniania informacji zwrotnych i korygowania błędów.

Kompetencja buduje poczucie skuteczności, ale nie ogranicza się do pracy zawodowej. Może dotyczyć opieki nad innymi, twórczości, działalności społecznej lub prowadzenia codziennego życia. Wartość człowieka nie powinna być jednak uzależniana wyłącznie od osiągnięć i wydajności.

Piątym kryterium jest samoobiektywizacja, obejmująca wgląd i dojrzałe poczucie humoru. Człowiek powinien rozpoznawać swoje możliwości, ograniczenia i powinności, nie traktując własnej perspektywy jako jedynej dopuszczalnej. Poczucie humoru oznacza tu zdolność zachowania dystansu wobec siebie, a nie pomniejszanie własnych lub cudzych trudności.

Szóstym kryterium jest jednocząca filozofia życia. Obejmuje ona wartości, cele i przekonania nadające kierunek działaniu. Nie musi mieć charakteru religijnego ani pozostawać niezmienna. Jej funkcją jest integrowanie doświadczeń oraz

pomaganie człowiekowi w podejmowaniu decyzji, także wtedy, gdy nie może osiągnąć zamierzonych rezultatów.

Model Allporta jest humanistyczną i normatywną koncepcją, a nie narzędziem diagnostycznym. Nie powinien służyć do prostego dzielenia ludzi na dojrzałych i niedojrzałych. Jedna osoba może przejawiać znaczną dojrzałość w relacjach, a jednocześnie mieć trudności z realistyczną oceną własnych możliwości. Poziom dojrzałego funkcjonowania może również zmieniać się pod wpływem sytuacji i kryzysów.

Erikson: intymność a izolacja

W teorii Erika Eriksona głównym wyzwaniem wczesnej dorosłości jest napięcie między intymnością a izolacją. Względnie spójne poczucie tożsamości sprzyja tworzeniu bliskich relacji bez obawy przed całkowitą utratą własnej odrębności. Intymność oznacza gotowość do zaangażowania, wzajemnego poznawania się, troski i dzielenia znaczących doświadczeń. Izolacja może wynikać z unikania bliskości, lęku przed zranieniem albo trudności z godzeniem własnych potrzeb z potrzebami drugiej osoby.

Eriksonowskiej sekwencji nie należy rozumieć zbyt sztywno. Tożsamość nie musi zostać raz na zawsze „ukończona” przed wejściem w intymny związek. Tożsamość i bliskość mogą rozwijać się wzajemnie: relacja pomaga człowiekowi lepiej poznać siebie, natomiast rosnąca świadomość siebie ułatwia tworzenie bezpiecznej więzi.

Intymność nie oznacza zlania się dwóch tożsamości. Zdrowa relacja zachowuje odrębność osób i respektuje ich granice. Nie ogranicza się również do małżeństwa ani związku romantycznego. Może być rozwijana w przyjaźniach, relacjach rodzinnych i innych więziach opartych na zaufaniu. Okresowe przebywanie w samotności nie jest zaś równoznaczne z izolacją ani niepowodzeniem rozwojowym.

Struktura życia według Daniela Levinsona

Daniel Levinson opisywał dorosłość jako następstwo er oraz tworzonych w ich obrębie struktur życia. Struktura życia oznacza sposób organizowania relacji z rodziną, pracą, partnerem, przyjaciółmi i instytucjami społecznymi.

W przejściu do wczesnej dorosłości, przypadającym orientacyjnie na wiek od 17 do 22 lat, młody człowiek stopniowo odchodzi od struktury charakterystycznej dla okresu dorastania i tworzy podstawy uczestnictwa w świecie dorosłych. Oddzielenie od rodziny pochodzenia może mieć wymiar materialny, emocjonalny lub decyzyjny. Nie musi jednak oznaczać wyprowadzki ani zerwania więzi.

Między około 22. a 28. rokiem życia kształtuje się pierwsza struktura wczesnej dorosłości. Jednostka próbuje godzić osobiste wartości z oczekiwaniami społecznymi oraz sprawdza swoje wybory w praktyce. Okres przejścia około trzydziestego roku życia, umieszczany orientacyjnie między 28. a 33. rokiem, może skłaniać do oceny dotychczasowych decyzji i poprawiania niesatysfakcjonujących elementów struktury życia. Między około 33. a 40. rokiem może pojawić się większa stabilizacja i zaangażowanie w wybrany kierunek działania.

Granice wieku w koncepcji Levinsona mają charakter orientacyjny. Pierwotny model powstał na podstawie badań ograniczonej grupy amerykańskich mężczyzn żyjących w określonym kontekście historycznym i kulturowym. Nie może być traktowany jako uniwersalny kalendarz rozwoju. Współczesne ścieżki edukacji, pracy, tworzenia relacji i rodzicielstwa są znacznie bardziej zróżnicowane i mogą obejmować wielokrotne zmiany kierunku.

Przemiany dorosłości według Rogera Goulda

Roger Gould przedstawiał rozwój dorosłości jako stopniowe uwalnianie się od dziecięcych przekonań ograniczających autonomię. Młody człowiek rezygnuje z wyidealizowanego obrazu rodziców jako osób wszechmocnych, zawsze zdolnych zapewnić bezpieczeństwo i rozwiązać każdy problem. Konfrontuje się również z ograniczonością własnej kontroli nad życiem oraz z jego złożonością i skończonością.

Gould opisywał okres „opuszczania świata rodziców”, przypadający orientacyjnie na wiek od 16 do 22 lat. Kolejną fazą miało być uznanie, że nie jest się już wyłącznie „czymś dzieckiem”, umieszczane między 22. a 28. rokiem. Człowiek rozwija wówczas poczucie odpowiedzialności za własne wybory. Następny okres, między około 28. a 34. rokiem, wiąże się z większym otwarciem na własne życie wewnętrzne i rezygnacją z przekonania, że życie jest proste oraz w pełni kontrolowalne.

Model Goulda ma charakter interpretacyjny i wyrósł między innymi z obserwacji klinicznych. Podobnie jak teoria Levinsona nie opisuje uniwersalnych etapów, przez które musi przejść każdy dorosły. Dojrzałość nie wymaga także całkowitego uniezależnienia się od rodziców. Korzystanie ze wsparcia bliskich może współistnieć z autonomią. Dorosłe funkcjonowanie zwykle opiera się na odpowiedzialnej współzależności, a nie na całkowitej samowystarczalności.

Intymność i samoujawnianie w relacjach dorosłych

Spotkania i randkowanie mogą pełnić funkcję rekreacyjną, społeczną i poznawczą. Pozwalają sprawdzać własne oczekiwania, uczyć się komunikacji oraz rozpoznawać cenione cechy partnera. Nie stanowią jednak koniecznego etapu rozwoju każdej osoby i

nie zawsze prowadzą do trwałego związku czy małżeństwa.

Nijole Benokraitis wskazywała, że relacja z partnerem może pomagać młodym ludziom w poznawaniu własnej tożsamości. Informacje zwrotne uzyskiwane w bliskim kontakcie pozwalają zobaczyć siebie z innej perspektywy. W niektórych grupach pozostawanie w związku może podwyższać pozycję społeczną, lecz jest to zależne od kultury i nie powinno prowadzić do utożsamiania statusu partnerskiego z osobistą wartością.

Maxine Baca Zinn i D. Stanley Eitzen opisywali rozwój relacji jako kontinuum rozciągające się od niezobowiązujących spotkań do trwałego, silnie zaangażowanego związku. Taka sekwencja nie występuje jednak w każdej relacji. Ludzie mogą w odmienny sposób ustalać znaczenie, tempo i granice związku.

Intymność, wywodząca się od łacińskiego słowa *intimus*, oznaczającego to, co najbardziej wewnętrzne, jest procesem wzajemnego poznawania osobistych doświadczeń, uczuć, potrzeb i wartości. Zakłada nie tylko zdobywanie wiedzy o drugiej osobie, ale również zgodę na to, aby samemu zostać poznanym.

Jednym z mechanizmów budowania intymności jest samoujawnianie, czyli przekazywanie informacji o sobie. Może ono mieć postać werbalną lub niewerbalną, wyrażaną przez zachowanie, ton głosu, gesty i sposób reagowania. Dojrzałe samoujawnianie nie polega na przekazywaniu wszystkich osobistych informacji każdej osobie. Wymaga oceny zaufania, bezpieczeństwa i wzajemności. Człowiek ma prawo decydować, co, komu i kiedy ujawnia.

Większa otwartość nie zawsze oznacza zdrowszą relację. Ważne są odpowiedni moment, wzajemność oraz sposób reagowania partnera. Bliskość rozwija się dzięki responsywności, czyli przyjęciu ujawnionej treści ze zrozumieniem, troską i poszanowaniem granic. Zdrowa intymność obejmuje zgodę, bezpieczeństwo i możliwość zachowania prywatności.

Płeć, role społeczne i relacje intymne

Letitia Anne Peplau analizowała różnice związane z płcią w komunikacji, samoujawnianiu, zakochiwaniu się, podziale zadań, podejmowaniu decyzji, konfliktach i reagowaniu na rozstanie. W starszych opracowaniach wyniki takich badań często przedstawiano w stereotypowy sposób. Mężczyznom przypisywano dominację, małą gotowość do mówienia o uczuciach i większą bezpośredniość konfliktową, natomiast kobietom – emocjonalność, opiekuńczość oraz skłonność do pośredniego wywierania wpływu.

Uogólnienia te należy traktować ostrożnie. Różnice między przeciętnymi wynikami grup nie opisują każdej osoby, a rozkłady cech kobiet i mężczyzn w znacznym stopniu się nakładają. Sposób komunikacji zależy nie tylko od płci, ale także od osobowości, kultury, wieku, pozycji społecznej, rodzaju relacji, tożsamości płciowej, orientacji seksualnej i układu władzy. Starsza literatura często ograniczała się do binarnych, heteroseksualnych i małżeńskich relacji, dlatego nie opisuje pełnej różnorodności doświadczeń dorosłych.

W części badań kobiety przeciętnie częściej ujawniały osobiste informacje bliskim przyjaciołom i dysponowały szerszymi sieciami wsparcia emocjonalnego. Mężczyźni częściej koncentrowali samoujawnianie w relacji partnerskiej. Tendencji tych nie należy jednak uznawać za wrodzone ani niezmiennie. Wpływają na nie normy socjalizacyjne dotyczące męskości i kobiecości oraz społeczne przyzwolenie na wyrażanie określonych emocji.

Podobnie nie można przypisywać wszystkim kobietom i mężczyznom jednolitych potrzeb dotyczących dotyku, seksualności czy rozmowy. Preferencje cechuje znaczne zróżnicowanie indywidualne, a dobra relacja wymaga bezpośredniej komunikacji, uzyskiwania zgody i negocjowania granic.

Podział obowiązków domowych i opiekuńczych nie wynika automatycznie z biologicznych różnic. Jest kształtowany przez normy kulturowe, sytuację ekonomiczną, czas pracy, dostęp do opieki instytucjonalnej oraz negocjacje między partnerami. Sprawiedliwy podział nie zawsze musi oznaczać wykonywanie identycznych zadań, ale powinien uwzględniać wkład, obciążenie i możliwości obu stron.

Nie można także sprowadzać konfliktów do przekonania, że jedna płeć rozwiązuje je bezpośrednio, a druga manipuluje emocjami. Konstruktywne radzenie sobie z konfliktem obejmuje rozpoznanie problemu, wysłuchanie perspektywy partnera, regulację pobudzenia i poszukiwanie rozwiązania respektującego granice obu stron. Przemoc nie jest stylem komunikacji ani dopuszczalną strategią rozwiązywania sporu.

Reakcja na rozstanie zależy od stopnia zaangażowania, okoliczności zakończenia relacji, tego, kto zainicjował rozstanie, dostępnego wsparcia, sytuacji materialnej i wcześniejszego zdrowia psychicznego. W części badań mężczyźni doświadczali gorszych długofalowych następstw rozpadu związku, co może wiązać się między innymi z węższą siecią wsparcia i koncentrowaniem emocjonalnej bliskości w jednej relacji. Nie jest to jednak uniwersalna prawidłowość.

W wyborze partnera istotną rolę odgrywa podobieństwo wartości, postaw, stylu życia i oczekiwań wobec związku. Podobieństwo może ułatwiać porozumienie, lecz satysfakcja zależy również od sposobu rozwiązywania różnic, wzajemnego szacunku i zdolności dostosowywania się do zmian.

Kołowa teoria miłości Reissa

Ira Reiss opisał rozwój miłości jako cykliczny proces obejmujący cztery powiązane elementy. Pierwszym jest wzajemne porozumienie, czyli poczucie, że partnerzy rozumieją się i mogą swobodnie komunikować. Drugim jest samoujawnianie, pozwalające poznawać osobiste doświadczenia drugiej osoby.

Trzecim elementem jest współzależność, rozumiana jako rozwój wzajemnego zaufania i koordynowanie własnego życia z życiem partnera. Czwartym jest zaspokajanie potrzeb osobowościowych, czyli doświadczanie w relacji akceptacji, wsparcia i możliwości rozwoju.

Elementy te tworzą koło, ponieważ każdy z nich może wzmacniać pozostałe. Trafne i życzliwe przyjęcie samoujawnienia pogłębia zaufanie, a zaufanie ułatwia dalsze dzielenie się doświadczeniami. Proces może też przebiegać w przeciwnym kierunku: naruszenie zaufania ogranicza otwartość, osłabia porozumienie i zmniejsza poczucie spełnienia.

Model Reissa nie oznacza, że trwały związek musi stale stawać się coraz bardziej intymny. Relacje przechodzą okresy zbliżenia, stabilizacji i dystansu. Jest to historyczna propozycja opisowa, a nie uniwersalna sekwencja, przez którą musi przejść każdy związek.

Style miłości według Johna Alana Lee

John Alan Lee wyróżnił trzy podstawowe style miłości. *Eros* oznacza miłość romantyczną, w której duże znaczenie mają pociąg, namiętność i fascynacja partnerem. *Ludus* ujmuje relację jako grę, kładąc nacisk na swobodę i ograniczone zobowiązanie. *Storge* oznacza spokojną miłość przyjacielską, rozwijającą się stopniowo na podstawie wspólnej aktywności i zaufania.

Z połączeń stylów podstawowych powstają trzy style wtórne. *Mania*, będąca połączeniem erosu i ludusu, opisuje miłość intensywną, zależną i pełną niepewności, z silną potrzebą potwierdzania uczuć partnera. Nie jest ona jednak diagnozą zaburzenia psychicznego.

Agape, łącząca eros i storge, oznacza miłość troskliwą i

altruistyczną, skoncentrowaną na dobru drugiej osoby. Nie powinna być utożsamiana z całkowitym poświęceniem siebie ani zgodą na krzywdzenie.

Pragma, stanowiąca połączenie *storge* i *ludusu*, jest stylem praktycznym. Partner i relacja są oceniani z punktu widzenia zgodności celów, wartości oraz warunków życia.

Style Lee nie są rozłącznymi typami osobowości. Ta sama osoba może przejawiać kilka stylów, a ich znaczenie może zmieniać się wraz z doświadczeniem i etapem związku. Historyczne próby przypisywania kobietom stylów pragmatycznego, maniakałnego i przyjacielskiego, a mężczyznom erotycznego i ludycznego nie powinny być traktowane jako uniwersalne prawidłowości.

Trójkzynnikowa teoria miłości Sternberga

Robert Sternberg opisał miłość za pomocą trzech składników: intymności, namiętności oraz decyzji i zobowiązania. Intymność obejmuje bliskość, zaufanie i troskę o dobro partnera. Namiętność odnosi się do pobudzenia, atrakcyjności i pragnienia zbliżenia. Decyzja i zobowiązanie oznaczają rozpoznanie uczucia oraz gotowość do podtrzymywania relacji w czasie.

Obecność jedynie intymności tworzy lubienie, charakterystyczne dla bliskiej przyjaźni. Sama namiętność prowadzi do zadurzenia, natomiast samo zobowiązanie stanowi pustą miłość. Połączenie intymności z namiętnością daje miłość romantyczną. Intymność i zobowiązanie tworzą miłość partnerską, często odgrywającą ważną rolę w długotrwałych związkach. Namiętność połączona ze zobowiązaniem, lecz bez rozwiniętej intymności, tworzy miłość niedorzeczną, opartą na szybkim i słabo ugruntowanym zaangażowaniu. Współwystępowanie wszystkich trzech składników Sternberg określał jako miłość pełną lub doskonałą. Brak wszystkich elementów oznacza niemiłość.

Określenie „miłość doskonała” ma charakter modelowy. Nie oznacza bezkonfliktowej relacji ani trwałego stanu osiąganego raz na zawsze. Nasilenie poszczególnych składników zmienia się w czasie, a podtrzymywanie więzi wymaga komunikacji i działania. Również pusta miłość nie musi oznaczać, że związek całkowicie utracił sens; opisuje jedynie relację, w której dominuje zobowiązanie przy niewielkiej intymności i namiętności.

Modele Reissa, Lee i Sternberga najlepiej traktować jako narzędzia porządkowania doświadczeń, a nie jako niezmiennie prawa każdej relacji.

Pozytywne zdrowie psychiczne

Michael M. Piechowski, odwołując się do koncepcji Allporta, Masłowa, Rogersa, Jahody i Dąbrowskiego, przedstawiał zdrowie psychiczne jako wartość, której nie można zdefiniować wyłącznie przez brak zaburzenia.

Zdrowie psychiczne i zaburzenia psychiczne nie muszą stanowić dokładnie przeciwnych krańców jednego kontinuum. Człowiek może doświadczać zaburzenia, a jednocześnie tworzyć wartościowe relacje, działać zgodnie z wartościami i zachowywać poczucie sensu. Z kolei brak rozpoznanego zaburzenia nie gwarantuje samorealizacji, dobrostanu ani satysfakcjonującego życia.

Dobrostanu nie należy wykluczać z pojęcia zdrowia psychicznego, lecz nie można go z nim całkowicie utożsamiać. Zdrowie psychiczne nie oznacza nieprzerwanego dobrego nastroju. Obejmuje zdolność funkcjonowania, regulowania emocji, tworzenia więzi i powracania do równowagi po trudnościach. Carl Rogers był jednym z ważnych przedstawicieli humanistycznego podejścia do zdrowia i rozwoju, ale nie był twórcą samego terminu „zdrowie psychiczne”, który funkcjonował wcześniej.

Kryteria pozytywnego zdrowia psychicznego Marie Jahody

Marie Jahoda wyróżniła sześć kategorii pozytywnego zdrowia psychicznego. Pierwszą są postawy wobec siebie, obejmujące samoakceptację, realistyczną samoocenę i względnie stabilne poczucie tożsamości.

Drugą kategorią jest wzrost, rozwój i samorealizacja. Zdrowie nie oznacza jedynie utrzymania dotychczasowego sposobu funkcjonowania, lecz obejmuje możliwość uczenia się, rozwijania kompetencji i realizowania osobistego potencjału.

Trzecią kategorią jest integracja, czyli względna spójność procesów psychicznych. Obejmuje zdolność godzenia potrzeb, wartości i działań, a także odzyskiwania równowagi po stresie.

Czwartą kategorią jest autonomia, rozumiana jako posiadanie wewnętrznego systemu odniesienia oraz zdolność samodzielnej regulacji zachowania. Autonomia nie wymaga izolowania się od innych ani odrzucania norm społecznych. Polega na refleksyjnym odnoszeniu się do nich i podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji.

Piątą kategorię stanowi trafna percepcja rzeczywistości. Oznacza ona zdolność sprawdzania, czy własne oczekiwania i obawy odpowiadają faktom, oraz uwzględniania informacji sprzecznych z osobistymi życzeniami. Nie jest równoznaczna z nieomylną obiektywnością. Obejmuje także wrażliwość społeczną i empatię.

Szóstą kategorią jest panowanie nad otoczeniem. Nie chodzi tu o dominowanie nad ludźmi, lecz o zdolność radzenia sobie z zadaniami, rozwiązywania problemów, tworzenia relacji i częściowego kształtowania warunków swojego życia.

Kryteria Jahody opisują zasoby, a nie stan absolutnej doskonałości. Ograniczona możliwość wpływania na otoczenie

może wynikać z ubóstwa, choroby, dyskryminacji lub braku wsparcia, a nie z niedojrzałości czy złego stanu psychicznego jednostki.

Zdrowie psychiczne jako norma i wartość

Definiowanie pozytywnego zdrowia psychicznego wiąże się z ustanawianiem pewnego ideału. Należy odróżnić normę statystyczną, opisującą to, co częste, od normy idealnej, wskazującej pożądaną kierunek rozwoju. Rzadkość określonej właściwości nie świadczy automatycznie o jej patologii, podobnie jak powszechność zachowania nie przesądza o jego wartości.

Normy idealne mogą inspirować rozwój, ale stają się problematyczne, kiedy służą do uznawania wszystkich niespełniających ich osób za nieprawidłowe. Ideał zawsze zawiera założenia kulturowe i etyczne. Autonomia, samorealizacja czy sposób ekspresji emocji mogą mieć odmienne znaczenie w kulturach indywidualistycznych i wspólnotowych.

Humanistyczne modele Allporta, Jahody i Masłowa przedstawiają wybrane obrazy dobrego funkcjonowania. Nie są klinicznymi kryteriami rozpoznawania choroby. Człowiek niespełniający wszystkich wymagań samorealizacji nie staje się z tego powodu niedojrzały ani psychicznie chory.

Samorealizacja w teorii Abrahama Masłowa

Abraham Masłow rozróżniał motywację braku i motywację wzrostu. Motywacja braku wynika z niezaspokojenia potrzeb podstawowych, takich jak bezpieczeństwo, przynależność, miłość i szacunek. Motywacja wzrostu kieruje człowieka ku rozwijaniu możliwości, zdobywaniu wiedzy oraz poszukiwaniu piękna, sprawiedliwości i

sensu.

Zaspokojenie potrzeb podstawowych może ułatwiać realizację potrzeb wyższych, ale hierarchii Masłowa nie należy traktować jako sztywnej, uniwersalnej sekwencji. Potrzeby mogą współwystępować. Ludzie potrafią podejmować twórczość, troszczyć się o innych i działać moralnie również w warunkach deprivacji.

Maslow opisywał ludzi samorealizujących się jako osoby względnie trafnie spostrzegające rzeczywistość, akceptujące siebie i innych, autonomiczne, skoncentrowane na problemach wykraczających poza własne „Ja”, spontaniczne i twórcze. Przypisywał im świeżość przeżywania, głębokie relacje z niewielką liczbą osób, poczucie wspólnoty z ludźmi, demokratyczny charakter oraz przyjazne, filozoficzne poczucie humoru. Niektóre miały doświadczać przeżyć szczytowych – intensywnych stanów zachwyty, jedności lub głębokiego sensu.

Opis ten powstał na podstawie celowo dobranej i niewielkiej grupy osób uznanych wcześniej przez autora za szczególnie rozwinięte. Nie stanowi zatem reprezentatywnej charakterystyki wszystkich zdrowych psychicznie ludzi. Dobór badanych odzwierciedlał również wartości Masłowa oraz jego kulturowy i historyczny kontekst.

Samorealizacja nie oznacza braku niedoskonałości. Osoby uznawane za samorealizujące się mogą być uparte, drażliwe, próżne, stronnicze i popełniać błędy. Mogą przeżywać gniew, smutek, poczucie winy, lęk oraz konflikty wewnętrzne. Trudne emocje są zgodne ze zdrowiem psychicznym. Istotne są ich źródła, nasilenie, czas trwania, kontekst oraz wpływ na funkcjonowanie. Historyczny podział emocji na „neurotyczne” i „rozwojowe” jest zbyt uproszczony, by stosować go jako współczesne kryterium oceny.

Teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego

Kazimierz Dąbrowski przyjął, że rozwój osobowości może dokonywać się poprzez okresowe rozluźnienie dotychczasowej organizacji psychicznej. Dezintegracja oznacza rozpad wcześniej utrwalonych sposobów wartościowania i działania. Może stać się pozytywna, jeżeli prowadzi do utworzenia bardziej autonomicznej, refleksyjnej i hierarchicznie zorganizowanej struktury wartości.

Teoria ma charakter humanistyczny, kliniczny i normatywny. Nie każdy kryzys prowadzi do wzrostu, a cierpienie nie jest samo w sobie korzystne. Kryzys może przekraczać zasoby człowieka i wymagać profesjonalnej pomocy. Nie należy romantyzować zaburzeń psychicznych ani interpretować ich automatycznie jako oznak wysokiego potencjału rozwojowego. Prawidłowe funkcjonowanie emocjonalne nie wymaga przejścia przez poważną dezintegrację.

Dąbrowski wyróżnił pięć poziomów organizacji psychicznej. Są to teoretyczne poziomy struktury, a nie stadia wieku, przez które obowiązkowo przechodzi każdy człowiek.

Integracja pierwotna

Pierwszy poziom oznacza względnie sztywną organizację kierowaną przede wszystkim impulsami, interesem własnym, konformizmem i wymaganiami zewnętrznymi. W opisie Dąbrowskiego występuje tu niewiele refleksyjnych konfliktów wewnętrznych, a intelekt może być wykorzystywany instrumentalnie do realizowania aktualnych celów.

Integracja pierwotna jest konstrukcją teoretyczną. Nie powinna służyć do etykietowania ludzi ani uznawania ich za pozbawionych wartości. Nie można także na jej podstawie dokonywać diagnozy klinicznej.

Dezintegracja jednopoziomowa

Na drugim poziomie dotychczasowa spójność ulega osłabieniu. Pojawiają się wahania, ambiwalencja, niepewność i konflikty, ale dostępne możliwości są traktowane jako względnie równorzędne. Nie powstała jeszcze autonomiczna hierarchia pozwalająca ocenić jedne sposoby funkcjonowania jako rozwojowo bardziej wartościowe od innych. Decyzje mogą zależeć od okoliczności lub presji otoczenia.

W historycznych opisach poziom ten łączono z psychozami, fobiami, uzależnieniami i zaburzeniami psychosomatycznymi. Takie utożsamienie jest nieuprawnione. Zaburzenia psychiczne mają złożone uwarunkowania biologiczne, psychologiczne i społeczne. Nie są skutkiem braku hierarchii wartości ani wskaźnikiem poziomu osobowości. Kryzysu rozwojowego nie wolno utożsamiać z psychozą.

Spontaniczna dezintegracja wielopoziomowa

Na trzecim poziomie zaczyna wyłaniać się hierarchia wartości. Człowiek doświadcza napięcia między „tym, co jest”, a „tym, co powinno być”. Rozwija samowartościowanie, refleksję moralną i bardziej selektywne więzi. Konflikt nie dotyczy już wyłącznie równorzędnych możliwości, lecz wyboru między sposobami funkcjonowania ocenianymi jako mniej i bardziej zgodne z osobistymi wartościami.

Charakterystyczne mogą być niezadowolenie z siebie, poczucie winy, wstyd, niepokój i wewnętrzne konflikty. Emocje te nie są automatycznie oznaką rozwoju ani choroby. Ich znaczenie zależy od tego, czy prowadzą do konstruktywnej refleksji i zmiany, czy też dezorganizują życie oraz przekraczają możliwości samodzielnego radzenia sobie.

Zorganizowana

dezintegracja

wielopoziomowa

Czwarty poziom oznacza bardziej świadomy i intencjonalny rozwój. Człowiek obserwuje siebie, ocenia własne motyw i próbuje systematycznie przekształcać zachowanie zgodnie z wybraną hierarchią wartości.

Dąbrowski opisywał tu takie dynamizmy, jak stosunek podmiot–przedmiot w sobie, trzeci czynnik, przekształcenie wewnątrzpsychiczne, samokontrola, samowychowanie i autopsychoterapia. Stosunek podmiot–przedmiot w sobie pozwala analizować własne zachowanie tak, jak analizuje się działania innej osoby.

Trzeci czynnik oznacza autonomiczną zdolność oceniania wpływów biologicznych i społecznych oraz wybierania tych, które człowiek uznaje za zgodne z rozwojem i własnym ideałem osobowości. Nie jest więc zwykłą aktywnością własną, lecz procesem wartościowania i świadomego wyboru.

Samowychowanie polega na celowej pracy nad sobą, a autopsychoterapia – na rozpoznawaniu własnych trudności i poszukiwaniu sposobów radzenia sobie. Autopsychoterapia nie może jednak zastępować profesjonalnego leczenia, gdy jest ono potrzebne.

Ważną rolę na tym poziomie odgrywają empatia, odpowiedzialność, autonomia i autentyzm. Człowiek próbuje zmniejszać rozbieżność między uznawanymi wartościami a własnym postępowaniem.

Integracja wtórna

Piąty poziom jest rzadkim, modelowym ideałem harmonijnej organizacji osobowości. Zachowanie pozostaje zgodne z autonomicznie wybraną hierarchią wartości, a wcześniejszy konflikt między rzeczywistością i ideałem zostaje w dużej mierze przezwyciężony. Ideał osobowości staje się dominującym

czynnikiem organizującym życie.

Dąbrowski wiązał integrację wtórną z uniwersalną empatią, odpowiedzialnością i gotowością działania dla dobra innych. Nie jest to jednak empirycznie potwierdzony i powszechny finał rozwoju. Powinna być traktowana jako normatywny wzorzec teoretyczny.

Centralnym pojęciem teorii jest wielopoziomowość. Podobnie wyglądające emocje i zachowania mogą pełnić odmienne funkcje w zależności od ich motywów oraz miejsca w całej strukturze wartości. Miłość może oznaczać zależne posiadanie drugiej osoby albo dojrzałą troskę respektującą jej odrębność. Ocena dotyczy zatem nie tylko zewnętrznej postaci zachowania, ale również jego wewnętrznej organizacji. Hierarchia przyjęta przez Dąbrowskiego ma jednak charakter aksjologiczny i nie jest neutralnym opisem psychologicznym.

Potencjał rozwojowy i wzmożone pobudliwości

Potencjał rozwojowy oznacza w teorii Dąbrowskiego układ właściwości, który może sprzyjać przekształcaniu osobowości. Obejmuje cechy konstytucjonalne, wzmożone pobudliwości, dynamizmy rozwojowe oraz autonomiczną aktywność jednostki. Nie jest prostą miarą „lepszego” lub „gorszego” wyposażenia człowieka, a jego ujawnienie zależy od warunków życia.

Dąbrowski wyróżnił pięć form wzmożonej pobudliwości. Pobudliwość psychomotoryczna przejawia się dużą energią, potrzebą działania, szybką mową lub napięciem ruchowym. Nie powinna być automatycznie utożsamiana z ADHD ani innym zaburzeniem.

Pobudliwość zmysłowa oznacza intensywne odbieranie doznań, przyjemności i dyskomfortu sensorycznego. Nie jest równoznaczna z uzależnieniem seksualnym ani nadmiernym

poszukiwaniem przyjemności.

Pobudliwość wyobrażeniowa obejmuje bogate obrazowanie, metaforyczność, fantazję i twórcze skojarzenia. Pobudliwość intelektualna wyraża się w dociekliwości, potrzebie analizowania, zadawaniu pytań i zainteresowaniu problemami teoretycznymi. Pobudliwość emocjonalna oznacza głębię przeżyć, silne przywiązanie, empatię i dużą wrażliwość uczuciową. Nie można jej sprowadzać do nieśmiałości.

W teorii szczególne znaczenie przypisywano pobudliwości wyobrażeniowej, intelektualnej i emocjonalnej, ponieważ mogą ułatwiać refleksję oraz tworzenie alternatyw dla aktualnego sposobu funkcjonowania. Duże nasilenie pobudliwości nie jest jednak ani zaburzeniem, ani gwarancją twórczości czy rozwoju moralnego. Może stanowić zasób, ale również sprzyjać przeciążeniu.

Dynamizmy są wewnątrzpsychicznymi procesami organizującymi rozwój. Należą do nich między innymi niezadowolenie z siebie, samowartościowanie, konflikt moralny i dążenie do autentyzmu. W ujęciu Dąbrowskiego dysonans, napięcie i konflikt mogą dostarczać materiału do rozwoju, jeśli zostaną konstruktywnie zintegrowane.

Piechowski, Dąbrowski i samorealizacja

Michael M. Piechowski i Kazimierz Dąbrowski analizowali biografię Antoine'a de Saint-Exupéry'ego jako przykład możliwych powiązań między samorealizacją a czwartym poziomem teorii dezintegracji pozytywnej. Wskazywali na obecność empatii, odpowiedzialności, autonomicznego systemu wartości i świadomej pracy nad sobą. Analiza pojedynczej biografii może ilustrować teorię, ale nie stanowi wystarczającego dowodu jej ogólnej trafności.

Poziom czwarty Dąbrowskiego i samorealizacja Masłowa wykazują pewne podobieństwa. Oba pojęcia akcentują autonomię, odpowiedzialność, twórczość, realistyczne poznanie i troskę o innych. Różnią się jednak znaczeniem przypisywanym kryzysowi. Masłow koncentrował się głównie na właściwościach osób uznawanych za rozwinięte, natomiast Dąbrowski próbował wyjaśnić, jak konflikt i dezintegracja mogą prowadzić do reorganizacji osobowości.

Najwyższe poziomy tych teorii porównywano również z szóstym stadium rozumowania moralnego Lawrence'a Kohlberga, opartym na autonomicznie przyjętych, uniwersalnych zasadach etycznych. Jest to podobieństwo pojęciowe, a nie dowód tożsamości struktur. Kohlberg badał sposób uzasadniania sądów moralnych, nie całokształt osobowości. Stadium szóste okazało się ponadto rzadkie i trudne do empirycznego odróżnienia. Wysoki poziom rozumowania moralnego nie gwarantuje również odpowiedniego zachowania.

Dojrzałość nie oznacza doskonałości

Przedstawione koncepcje pokazują, że rozwój emocjonalny dorosłego człowieka może obejmować lepsze rozumienie siebie, coraz bardziej świadomą regulację emocji, budowanie intymności, poszerzanie odpowiedzialności i tworzenie względnie spójnego systemu wartości. Nie wynika z nich jednak jeden obowiązujący model właściwego życia.

Teorie Allporta, Eriksona, Levinsona, Goulda, Reissa, Lee, Sternberga, Jahody, Masłowa i Dąbrowskiego powstawały w określonych warunkach historycznych. Dostarczają użytecznych pojęć, ale ich stadiów i ideałów nie należy traktować jako ścisłych norm diagnostycznych. Szczególnie ostrożnie trzeba podchodzić do dawnych uogólnień na temat kobiet, mężczyzn, rodziny i obowiązkowego przebiegu dorosłości.

Dojrzałość nie jest brakiem zależności, lecz zdolnością do odpowiedzialnej współzależności. Nie oznacza nieustannego

spokoju, ale umiejętność rozpoznawania, tolerowania i regulowania emocji. Nie wyklucza kryzysu ani doświadczenia zaburzenia psychicznego i nie wymaga perfekcyjnego wypełniania społecznych ról. Zdrowy rozwój może przebiegać wieloma drogami, obejmować okresowe trudności i prowadzić do różnych, lecz wartościowych form dorosłego życia.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.