

# Erik H. Erikson

Wersja rozszerzona o nowe rozdziały autorstwa Joan M. Erikson poświęcone  
dziewiętemu etapowi rozwoju osobowości człowieka

## Dopełniony cykl życia

*Książka ta wystarczy na długie lata, ponieważ zawiera wiedzę zgromadzoną  
przez dwóch niezwykle inteligentnych obserwatorów ludzkiego przeznaczenia.*

Robert Coles



Tytuł oryginału: The Life Cycle Completed

Tłumaczenie: Cezar Matkowski

Projekt okładki: Urszula Banaszewska

Copyright © 1997 by Joan M. Erikson. Copyright © 1982 by Rikan Enterprises Ltd.

First published as a Norton paperback 1998.

All rights reserved.

Polish edition copyright © 2012 by Helion S.A.

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/doczy>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

<b>Przedmowa do wersji rozszerzonej .....</b>	<b>5</b>
<b>Przedmowa do pierwszego wydania .....</b>	<b>17</b>
<b>Rozdział 1. Wprowadzenie .....</b>	<b>23</b>
Nota historyczna o „świecie zewnętrznym” .....	23
<b>Rozdział 2. Psychoseksualność i cykl pokoleniowy .....</b>	<b>35</b>
Epigeneza i pregenitalność .....	35
Tryby działania narządów oraz modalności fizyczne i społeczne .....	45
Tryby pregenitalne .....	45
Modalności postawy .....	52
Rytualizacja .....	56
<b>Rozdział 3. Główne etapy rozwoju psychospołecznego .....</b>	<b>69</b>
Słowo o użytych terminach i tabelach .....	69
Ostatni etap .....	75
Więź pokoleniowa: dorosłość .....	81
Adolescencja i wiek szkolny .....	88
Lata przedszkolne .....	94
<b>Rozdział 4. Ego i etos: uwagi końcowe .....</b>	<b>101</b>
Mechanizmy obronne ego i adaptacja społeczna .....	101
Ja i my .....	103
Trojaka rzeczywistość .....	107
Etos i etyka .....	111
Względność historyczna w metodzie psychoanalitycznej .....	114

<b>Rozdział 5. Dziewiąty etap .....</b>	<b>125</b>
Wprowadzenie .....	125
Brak zaufania – zaufanie: nadzieja .....	127
Wstyd i zwątpienie – autonomia: wola .....	127
Poczucie winy – inicjatywa: cel .....	129
Poczucie niższości – przedsiębiorczość: kompetencja .....	129
Zmieszanie tożsamości – tożsamość: wierność .....	130
Izolacja – intymność: miłość .....	131
Stagnacja – generatywność: troska .....	132
Rozpacz i niesmak – integracja: mądrość .....	133
<b>Rozdział 6. Starość i społeczność .....</b>	<b>137</b>
<b>Rozdział 7. Gerotranscendencja .....</b>	<b>145</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>153</b>

## ROZDZIAŁ 7.

# Gerotranscendencja

---

**S**TARAJĄC SIĘ ZROZUMIEĆ, jak ludzie stawiają czoło osłabieniu ich ciała i umiejętności, gerontolodzy zaczęli używać słowa „transcendencja” na określenie stanu, który musi wytworzyć i podtrzymać każda starzejąca się osoba. Pozwolę sobie tu przytoczyć definicję słowa „gerotranscendencja” zaproponowaną przez Larsa Tornstama i jego współpracowników z uniwersytetu w Uppsali.

Odchodząc nieco od własnych badań oraz teorii i obserwacji dokonanych przez innych [...], sugerujemy, że ludzkie starzenie się, czyli sam proces dożywania podeszłego wieku, zawiera potencjał dojścia do gerotranscendencji. Skrótowno rzecz ujmując, gerotranscendencja jest zmianą w metaperspektywie polegającą na przejściu od wizji materialistycznej i racjonalnej do bardziej kosmicznej i transcendentnej, która zwykle pociąga za sobą podniesienie jakości życia. W zależności od definicji „religii”, teoria gerotranscendencji może, lecz nie musi, być postrzegana jako teoria rozwoju religijnego. W badaniu poświęconym pacjentom

w stanie terminalnym Nystrom i Andersson-Segesten (1990) odkryli, że niektórzy pacjenci wykazywali stan pełen spokoju, który pod wieloma względami jest zgodny z naszym rozumieniem gerotranscendencji. Nie udało im się jednak znaleźć żadnego związku pomiędzy deklarowaną bądź praktykowaną religijnością a wspomnianym stanem spokoju ducha [...] Podobnie jak w Jungowskiej teorii indywiduacji, gerotranscendencja jest postrzegana jako ostateczna faza w naturalnym procesie dojrzewania i zdobywania mądrości. Definiuje ona rzeczywistość jako coś nieco odmiennego od rzutowanej na wiek podeszły rzeczywistości wieku średniego. Zgodnie z moją teorią, osoba gerotranscendentna doświadcza poczucia kosmicznej jedności z duchem wszechświata, co wiąże się z przededefiniowaniem czasu, przestrzeni, życia i śmierci a także własnego „ja”. Jednostka może także doświadczać spadku zainteresowania rzeczami materialnymi oraz większego zapotrzebowania na samotną „medytację” (Tornstam 1993).

Zacytowani teoretycy w swojej pracy polemizowali z innymi gerontologami, a także z pewnymi założeniami buddyzmu zen i z przedstawicielami wielu różnych dyscyplin naukowych.

Przytoczony fragment dobrze opisuje to, czego doświadcza osoba przechodząca gerotranscendencję, a mianowicie:

1. Osoba gerotranscendentna doświadcza poczucia kosmicznej jedności z duchem wszechświata”, co odnosi się do książki *The Lives of a Cell* Lewisa Thomasa.
2. Czas jest zawężony do teraźniejszości, co najwyżej wybiegającej tydzień naprzód. Dla ludzi powyżej dziewięćdziesiątki wizje dalszej przyszłości są bardzo mętne.
3. Przestrzeń również powoli się zawęża wraz ze spadkiem możliwości fizycznych.

4. Śmierć staje się wartością syntoniczną, zgodną z naturalnym porządkiem rzeczy.
5. Poczucie własnego „ja” rozszerza się, obejmując znacznie większą grupę ludzi połączonych wzajemnymi relacjami.

„Transcendencja” jest słowem, którego nie używamy zbyt chętnie z racji jego specyficznego wydźwięku, noszącego znamiona niezwykłości, a nawet świętości. Zgodnie ze słownikową definicją, oznacza ona po prostu „przekroczenie pewnego poziomu, wyniesienie się ponad ograniczenia, przekroczenie, doskonałość”. Dlatego też słowo to na dobre zagodziło w sferze religii, chroniącej je przed nadużywaniem poprzez stosowanie tego wyrazu w mowie potocznej. Fakt, że słowo to możemy znaleźć w dowolnej religii, nie dziwi chyba nikogo, gdyż obejmuje ono obszar wykraczający poza ludzką wiedzę, wyrażając jednocześnie nadzieje i oczekiwania wszystkich prawdziwie wierzących.

Historycy zajmujący się wcześniejszymi epokami mają dowody na to, że w krajach Wschodu starzy ludzie byli darzeni ogromnym szacunkiem z racji tego, że przez całe swoje długie życie oferowali innym cenną pracę i porady. Starzy mędrcy częstokroć opuszczali gwarne życie w swoich społecznościach, udając się do pustelni w górach lub lasach. Nie musiało to jednak oznaczać całkowitej samotności i utraty dotychczasowego szacunku, gdyż ludzie ci byli nierzadko odwiedzani przez innych, którzy przynosili im jedzenie i na różne sposoby troszczyli się o nich, pozwalając starcom cieszyć się tego rodzaju „emeryturą”. Z tego, co mi wiadomo, przywódcy duchowi w wielu miejscach świata również porzucali pełne aktywności życie w klasztorach, preferując żywot pustelników.

Być może ludzie naprawdę starzy znajdują w ten sposób bezpieczne miejsce, w którym są w stanie zastanowić się nad swoim położeniem w całkowitej samotności. Jak by nie patrzeć, jest to jedyny sposób, w jaki można ostatecznie pogodzić się ze zmianami, które czas wywołuje w naszych ciałach i umysłach. W pewnym momencie wyścig dobiega bowiem

końca i człowiek nie musi się już nigdzie spieszyć. Niektórzy dochodzą do tej konkluzji wcześniej, inni o wiele za późno.

Tego rodzaju „wycofanie”, polegające na samodzielnej rezygnacji z codziennych działań, jest zawsze wynikiem świadomego wyboru. Nastawienie takie nie musi przy tym oznaczać całkowitej rezygnacji z zaangażowania w życie, gdyż ludzie tacy często, jak to nazywa Erik, „angażują się w sposób niezaangażowany”. Ten paradoksalny stan wykazuje swego rodzaju transcendentne właściwości, „odejście [...] od wizji stricte materialistycznych i racjonalnych”. Mimo to, kiedy wycofanie się jest motywowane pogardą dla życia i ludzi, doświadczenie spokoju ducha i transcendencji jest bardzo mało prawdopodobne.

O dużym szczęściu mogą mówić ci, którzy mieli luksus wyboru. Wielu starych ludzi zмага się bowiem z wycofaniem narzuconym z zewnątrz. Fizyczne słabnięcie wzroku, słuchu, zębów, kości i innych partii ciała często prowadzi do osłabienia kontaktu z innymi ludźmi oraz światem zewnętrznym. Taki sam wpływ mogą mieć również emocjonalne i psychologiczne reakcje na własną słabość. Rzecz jasna, te ostatnie często wynikają z cech otoczenia, które stara się umieścić starych ludzi tam, gdzie nie będą widziani ani słyszani. Różnice pomiędzy samodzielnym a narzuconym przeniesieniem się do domu opieki są oczywiste. Spadek sprawności może pociągnąć za sobą także zmianę nastawienia, zaś ustąpienie przykrych objawów może odwrócić narzucone sobie wycofanie. Z kolei transcendencja w sytuacji wymuszonego wycofania jest znacznie mniej prawdopodobna, choć również możliwa.

Starając się stworzyć skuteczne pod względem społecznym poczucie własnego „ja”, musimy zmierzyć się z własną *tożsamością czasową*. Próbując uciec od obciążenia terażniejszością, wybiegamy myślami w przód, w stronę przyszłości. Typowy społeczny model starości zachęca jednak do zaniechania tworzenia planów na przyszłość, ale zarazem zakłada *zaprzestanie* poszukiwania nowego życia, roli czy własnego „ja”. Takie propagowanie fałszywej starości, opierającej się na zaprzeczeniu, osłabia



możliwości rozwoju. Jak zatem powinien wyglądać właściwy rozwój od dojrzałości do śmierci? Mam wrażenie, że często brakuje nam odwagi do tego, aby wyobrazić sobie nas w podeszłym wieku, nie uciekając się przy tym do wygodnych urojeń. Próby wyglądarka na osoby młodsze są niczym innym jak tylko udawaniem kogoś, kim się w istocie nie jest. Rzadko można spotkać się z zachęcaniem do zdobywania mądrości płynącej z pokory, która może być bardzo szeroka i nadspodziewanie mocna. Doskonałość i spełnianie oczekiwań zniechęcają nas do ćwiczenia „miłości” poprzez wyobraźnię i działania twórcze.

Prawdę mówiąc, w miarę starzenia się powinniśmy stawać się coraz bardziej ludzcy. Musimy odkrywać wolność do przekraczania ograniczeń narzucanych nam przez świat i szukać spełnienia. W początkach mamy tylko to, co dostaniemy od innych. W okresie środkowym, kiedy ostatecznie nauczyliśmy się stać na własnych nogach, poznajemy sposoby dopełnienia własnego życia i oczekuje się od nas, że będziemy dawać innym to, co w młodym wieku dostawaliśmy sami. W ten sposób, kiedy nasz czas przeminie, będziemy pamiętani przede wszystkim za to, co daliśmy innym. Z tej perspektywy śmierć może być naszym ostatecznym darem. Każdego dnia wierzymy w jej istnienie, ale musimy też pamiętać, że poprzez samo *życie* własnym życiem możemy stworzyć coś, co zwiększy bogactwo miejsca, z którego się wywodzimy. Florida Maxwell powiedziała kiedyś, że naszym jedynym obowiązkiem może być wyjaśnianie i wzbogacanie tego, kim jesteśmy, oraz polepszanie naszej własnej świadomości. Wysiłek całego naszego życia będzie potrzebny do tego, by wrócić bogatszym do miejsca pochodzenia.

Gerontolodzy używający terminu „gerotranscendencja” często nie precyzują opisywanych przez siebie zjawisk. Nie przedstawiają dokładnie kompensacji, które w podeszłym wieku już nie występują, ani też nie zajmują się wystarczająco szczegółowo nowymi, pozytywnymi zyskami natury duchowej. Być może po prostu są jeszcze za młodzi. Ja sama, pomimo swojej starości, nie waham się opierać własnych zacho-

wań na dość mistycznych wyrażeniach. Przykładowo zauważyłam, że słowo „transcendencja” staje się dużo bardziej żywym terminem, jeżeli zmienić go na „*transcendansja*”, a nawet na „*transcendansing*”, odwołujące się do ciała i duszy i popychające nas do wzniesienia się ponad chroniczne, dystoniczne aspekty naszej ziemskiej egzystencji obciążającej nas i utrudniającej nam rozwój i aspiracje.

Osiągnięcie „*transcendansji*” oznacza przekroczenie, wzniesienie się, doskonalenie i niezależność od wszechświata i czasu. Zakłada również wyjście poza wszelką ludzką wiedzę i doświadczenie. Jak jednak można coś takiego uzyskać? Skłaniam się ku stanowisku, że stajemy się wyłącznie poprzez pracę i czyny. Transcendencja nie musi ograniczać się do doświadczeń wycofania. Poprzez dotyk nawiązujemy kontakt z innymi ludźmi i całą naszą planetą. *Transcendansja* może oznaczać odzyskanie dawnych umiejętności, takich jak zdolność do zabawy, radości lub śpiewu, a przede wszystkim stanowi jednoznaczne przewycięzenie lęku przed śmiercią i pomaga odważnie skoczyć w nieznanne. Co niezwykle, osiągnięcie takiego stanu wymaga wyłącznie uczciwej, wytrwałej pokory.

Są słowa, które popychają nas do działania. *Transcendansja* — o to właśnie chodzi! To jedna ze sztuk, pełna życia, śpiewu i muzyki. Dzięki niej jestem w stanie objąć samą siebie, ponieważ szepcze mi ona do ucha całą prawdę o mnie. Nic więc dziwnego, że pisanie stało się tak trudne. *Transcendansja* posługuje się językiem sztuki, a więc takim, który w najcieplejszy i najgłębszy sposób przemawia do dusz i serc. Wielki taniec życia przenosi nas w rejony działania obejmującego wszystkie aspekty ciała, umysłu i ducha. Czuję się poruszona, gdyż starzeję się i słabnę z każdym dniem, ale nagle zaczynam dostrzegać otaczające mnie bogactwa, widzę piękno w każdym szczególe i czuję moc przepływającą przez moje ciało. Podejrzewam, że w takich momentach John Keats musi się uśmiechać:

„Piękno jest prawdą, prawda pięknem” — bo z tą wiarą  
Żyjesz i nic do szczęścia nie trzeba Ci więcej.

John Keats, *Oda do urny greckiej*, tłum. Zenon Przesmycki

Zestarzenie się jest przywilejem. Pozwala komentować życie, które możemy przeżyć w retrospekcji. W miarę upływu lat retrospekcje zawierają coraz więcej, a przywoływane sceny i działania stają się coraz bardziej prawdziwe i bliskie. Czasami nawet odległe sceny i doświadczenia są zadziwiające, a ich ponowne przeżywanie może być czymś bardzo wyczerpującym. Poświęcenie się retrospekcjom sprawia, że na dziewiątym etapie życia normalne jest zrozumienie, iż znajdujemy się na stromej ścieżce prowadzącej pod górę. Droga do pięknego punktu widokowego jest nie tylko stroma, ale także wąska, zaśmiecona i kamienista, ale każdy nasz krok sprawia, że naszym oczom ukazuje się coraz większa część malowniczej panoramy, a niebo i chmury majestatycznie przepływają nad naszymi głowami.

Wszystkie te piękne słowa nie pozwalają jednak zapomnieć, że masz również pewne zobowiązania względem swojego ciała, dzięki któremu jesteś w stanie wspinać się na to zbocze. Dlatego też musisz pamiętać o wzięciu plecaka i zastanowić się, jak przygotować swój organizm do takiej wędrówki, która może być trudna wskutek wszystkich związanych ze starością kłopotów zdrowotnych. Jestem zdania, że w dziewiątej fazie życia konieczne jest zmniejszenie naszego ładunku poprzez zostawienie za sobą części posiadanych rzeczy, zwłaszcza tych, które wymagają czasu i uwagi. Jeżeli chcesz wspiąć się na szczyt, Twój plecak nie może być ciężki. Do osiągnięcia sukcesu konieczny jest też trening trwający całe życie, gdyż bardzo łatwo jest zrzucić winę za potknięcia na teren, światło i wiatr. Oczywiście od czasu do czasu należy też odpoczywać, ale nie można użalać się nad sobą i rezygnować z wędrówki. Trzeba mieć też ze sobą źródło światła, gdyż dni stają się coraz krótsze. Kiedy zapada zmrok, pieśń potrafi dodać nam animuszu. Ciemność przynosi zaś odpoczynek i sny o ludziach bliskich, drogich i kochanych.

Tak więc wyruszasz przed siebie. Słońce oświetla Ci twarz, Ty zaś starasz się zwracać uwagę na śliskie, luźne kamienie i na to, by oddychać równomiernie. Czasami musisz zwolnić i zastanowić się nad tym, czy i jak iść dalej. W każdym momencie wędrówki syntoniczne i dystoniczne impulsy odpowiedzialne za poddawanie się i kontynuowanie marszu toczą ze sobą ustawiczną walkę. Każdy krok stanowi próbę i wyzwanie. Takie napięcie, pod warunkiem, że nie tracimy go z oczu i utrzymujemy je pod naszą kontrolą, jest niezbędnym czynnikiem każdego naszego sukcesu. Każdy krok jest bowiem testem naszej syntonicznej niezależności i siły woli.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**



Stworzona przez Erika H. Eriksona koncepcja wieloetapowego rozwoju jest jedną z kluczowych we współczesnej psychologii. Dzięki temu wybitnemu psychologowi po raz pierwszy pojawiła się teoria obejmująca cały cykl ludzkiego życia — od najmłodszych lat aż po starość. Wcześniej zakładano, że etap dorastania jest ostatnim w rozwoju jednostki i że na nim proces kształtowania osobowości się kończy.

Niniejsza książka stanowi rozszerzoną wersję ostatecznego dzieła Eriksona. Osiem etapów rozwoju wzbogaconych zostało o nowy materiał napisany przez Joan M. Erikson. Dziewiąty etap koncentruje się na nagrodach i wyzwaniach, tak dla jednostek, jak i grup społecznych, wynikających z bardzo podeszłego wieku. *Dopełniony cykl życia* sprawnie domyka krąg teorii Eriksona. To bez wątpienia obowiązkowa pozycja w bibliotece każdego psychologa, fascynująca jako teoria i pomocna w praktyce.

- Psychoseksualność i cykl pokoleniowy
- Główne etapy rozwoju psychospołecznego — rozróżnienie i przebieg
- Dziewiąty etap — cechy charakterystyczne
- Starość i społeczność
- Gerotranscendencja

**Erik H. Erikson**, zdobywca Nagrody Pulitzera i Narodowej Nagrody Literackiej, był uczniem Anny Freud i jednym z najwybitniejszych badaczy na polu psychoanalizy i rozwoju psychicznego człowieka. Wśród jego wpływowych książek znajdują się: *Dzieciństwo i społeczeństwo*, *Young Man Luther* i *Gandhi's Truth*. Joan M. Erikson, żona i wieloletnia współpracowniczka Erika H. Eriksona, jest autorką książek *The Universal Bead*, *Wisdom of the Senses* i innych.

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 7361

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-246-3441-5



9 788324 634415